

INHALT

EINLEITUNG 13

GEFLÜGEL

Brathähnchen mit Salz & Pfeffer | 24

Sumach-Brathähnchen mit Pflaumen | 25

Smokey Paprika-Hähnchen mit gewürzten Kichererbsen, gerösteter Zitrone und Babygrünkohl | 26

Chili-Butterfly-Hähnchen mit Avocado-Ranch-Dressing | 28

Karamellisiertes Zitronenhähnchen | 29

Hähnchen & Trauben mit Sherryessig | 30

Schnell gebratenes Hähnchen mit Knoblauch, Rosmarin und Senf | 32

Süßes Knoblauch-Hähnchen mit geschmortem Mangold | 33

Knoblauch-Chili-Hähnchenbrust mit Gurken und grüner Ingwersauce | 35

Kolumbianisches Hähnchen mit Mais, Avocado und Limette | 37

Thai-Hähnchenbrust mit Kokosmilch und Zitronengras | 38

Senf-Hähnchenbrust mit Ingwer und Mandarine | 39

Hähnchenschnitzel mit Kumquats und Preiselbeeren | 40

Vietnamesisches Ingwer-Hähnchen | 42

Granatapfel-Hähnchenbrust mit Walnussbutter | 43

Sesam-Hähnchen mit Cashewkernen und Datteln | 45

Sardellen-Hähnchen mit Zitrone und Kapern | 46

In Sake gedämpftes Hähnchen | 47

Glasiertes Tamarinden-Hähnchen mit knackigem Salat | 48

Harissa-Hähnchen mit Lauch, Kartoffeln und Joghurt | 51

Koriandersamen-Hähnchen mit karamellisiertem Rosenkohl | 52

»Falsches« Tandoori-Hähnchen | 53

Blutorangen-Hähnchen mit Whiskey und Oliven | 54

Za'atar-Hähnchen mit Zitronenjoghurt | 57

Pizza-Hähnchen mit Pancetta, Mozzarella und pikanten Tomaten | 58

Kokosnuss-Curry-Hähnchen mit Süßkartoffeln | 61

FLEISCH: SCHWEIN, RIND, KALB, LAMM, ENTE & PUTE

Kräutermarinierte Steaks mit Zitrone | 64

Steaks nach vietnamesischer Art mit Kräuter-Nudelsalat | 65

Jalapeño-Honig-Steaks mit Koriander und Limette | 67

Kubanisches Flanksteak mit Limette und frischer Mango | 68

Rindfleisch nach koreanischer Art (Bulgogi) | 71

Türkische Lammkoteletts mit Sumach, Tahin und Dill | 72

Georgische Lamm-Kebabs mit Dill-Sauce | 75

Sardellen-Lammkoteletts mit Kapern und Knoblauch | 76

Lammeintopf mit Gerste und Lauch | 77

Unter Rühren gebratenes Kreuzkümmel-Lamm | 78

Gebratene Schweine- oder Kalbskoteletts mit Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln und Pancetta | 81

Schweine- oder Kalbfleisch mit Pfirsich, Granatapfelmelasse und karamellisierten Zwiebeln | 82

Knuspriges Schweinefleisch mit Salz & Pfeffer | 85

Kimchi-Schweinekoteletts mit Grünkohl | 86

Ente Satay mit Erdnusssauce | 87

Gebratene Entenbrust mit Pflaumen und Garam Masala | 88

Fünf-Gewürz-Entenbrust mit knusprigen Kartoffelspalten | 90

Gebratene Putenbrust mit Rosmarin und Sardellen | 91

Schweinekoteletts mit Salbei, schwarzem Pfeffer und Äpfeln | 92

Geschmorte Putenkeulen mit Preiselbeeren, Sojasauce, Sternanis und Süßkartoffeln | 95

HACKFLEISCH & CO.

Chorizo-Schweinehackfleisch-Burger mit gegrillten Honigzwiebeln und Manchego | 99

Marmeladen-Fleischbällchen mit Apfelessig-Glasur | 100

Ingwer-Fleischbällchen mit Koriander und Fischsauce | 101

Kreuzkümmel-Hähnchenfleischbällchen mit grüner Chilisauce | 102

Lammfleischbällchen im Kibbeh-Stil mit Kräuter-Joghurt-Sauce | 104

Kokosnuss-Köfte-Spieße | 105

Thailändische Salatwickel | 106

Schweinefleisch-Chili mit schwarzen Bohnen, Salbei und weißem Cheddar | 108

Süße Paprika & Würstchen mit Ricotta salata und frischem Oregano | 109

Bratwurst & Rhabarber mit Mangold | 111

Bratwurst & Blumenkohl mit Kreuzkümmel und türkischem Pfeffer | 112

FISCH & MEERES-FRÜCHTE

- Lachs in Misoglasur mit braunem Zucker** | 116
- Lachs mit Sardellen und Schnittlauchbutter** | 117
- Vietnamesischer karamellisierter Lachs** | 119
- Langsam gebratener Thunfisch mit Harissa und Oliven** | 121
- Schwertfisch mit Zitrone, Chili und Fenchel** | 122
- Gebratener Seehecht mit knusprigen Pilzen** | 123
- Branzino mit Grapefruit und rustikaler Oliven-Kapern-Tapenade** | 124
- Fisch-Tacos mit Rotkohl, Jalapeño und Limetten-Krautsalat** | 127
- Garnelenbällchen nach thailändischer Art mit Chinakohl** | 128
- Pikante gebratene Garnelen mit Aubergine und Minze** | 131
- Rotes Kokosnuss-Garnelen-Curry** | 132
- Knoblauch-Calamari mit Basilikum, Chili und Limette** | 133
- Garnelen-Bánh-mì** | 134
- Sardinen-Crostini mit gebratenen Tomaten** | 136
- Butterkrebse mit Limetten-Salsa-verde** | 137
- Pikante Garnelen-Mais-Küchlein mit Koriander-Joghurtsauce** | 139

Warmer Tintenfischsalat mit Gurke, Minze und Aioli | 141

Gedämpfte Venusmuscheln mit Frühlingskräutern und Limette | 142

Miesmuscheln nach thailändischer Art mit Kokosnuss und Zitronengras | 145

EIER

Spiegeleier mit Chili, Tamarindensauce und knusprigen Schalotten | 150

In Olivenöl gebratene Spiegeleier mit Schalotten, Salbei und türkischem rotem Pfeffer | 151

Shakshuka mit gelben Tomaten und Ziegenkäse | 152

Spanische Tortilla mit Serrano-Schinken | 154

Chilaquiles mit Tomatillo-Salsa und gebackenen Eiern | 155

Pochierte Eier im südindischen Fegefeuer | 156

Grüne Eier, kein Schinken (gebackene Spiegeleier mit Spinat, Lauch und Feta) | 157

Japanisches Omelett mit Edamame-Reis | 159

Spargel-Frittata mit Ricotta und Schnittlauch | 160

Gruyère-Frittata mit karamellisierten Zwiebeln | 161

Frühlingszwiebel-Frittata-Crostini mit Oliven und Kräutern | 163

Rühreier mit gebratenen grünen Chilis und Cheddar | 164

Frogs & Toads in the Hole | 165

Rühreier mit Räucherfisch und Frischkäse | 167

Eier-Crostini mit Rettich und Sardellen | 168

Dutch Baby – Ofenpfannkuchen mit Kräutern und Parmesan | 171

PASTA & CO.

Mac & Cheese aus dem Kochtopf | 174

Fusilli aus dem Kochtopf mit Spinat, Erbsen und Gruyère | 175

Penne mit Parmesan, frischem Ricotta und schwarzem Pfeffer | 176

Sommer-Spaghetti mit ungekochter Tomatensauce und Ricotta | 177

Cacio e Pepe mit Spargel und Erbsen | 179

Fettuccine mit pikanten Sardellen-Pankobröseln | 180

Pappardelle Bolognese mit Linsen und Salsiccia | 181

Fusilli mit aufgeplatzten Kirschtomaten, Minze und Burrata | 182

Dinkel-pasta mit Zucchini, Thymian und Ricotta salata | 185

Orecchiette mit Stängelkohl und Mandeln | 187

Penne & Rosenkohl mit Speck und Pecorino | 188

Gebratene Zitronennudeln mit Chiliflocken | 189

Fusilli & gerösteter Blumenkohl mit Kapern | 190

- Pappardelle mit Hühnerleber und Rosmarin** | 193
- Pasta-Carbonara-Torte mit Tomaten und Salbei** | 194
- Zitronenpasta mit Kichererbsen und Petersilie** | 196
- Pikante Nudeln mit Schweinefleisch, Ingwer und Baby-Pak-Choi** | 197
- Kokosnuss-Reisnudeln mit Ingwer und Aubergine** | 199
- Garnelen-Pad-Thai mit Zuckerschoten und Basilikum** | 200
- Kalte Sesamnudeln mit Staudensellerie-Salat** | 202
- Vietnamesische Reisnudeln mit Daikon-Rettich und Gurken** | 205

- TOFU (& EIN HAUCH VON SEITAN)**
- Gebratener Tofu mit Sommerkürbis, Basilikum und Kokosnuss** | 209
- Süß-saurer Tofu mit Mais** | 210
- Gebratener Tofu mit Frühlingsgemüse** | 212
- Gerösteter Tofu mit Stängelkohl und Knoblauch** | 213
- Karamellisierter Tofu mit Winterkürbis** | 215
- Gebratener Tofu mit Granatapfel, Aubergine und geröstetem Kreuzkümmel** | 216
- Mapo-Tofu mit Pilzen und Schweinefleisch** | 217
- Knuspriger Tofu mit Ingwer und pikantem Blattgemüse** | 219
- Tofu-Spätzle und Gruyère-Gratin** | 220
- Rotes Curry & Kokosnuss-Tofu mit Kirschtomaten und grünen Bohnen** | 221
- Mit Chili & Ingwer gebratener Tofu-Salat mit Grünkohl** | 223
- Gebratener Tofu mit Speck, Shiitakepilzen und Schnittlauch** | 224
- Geraspelter Tofu nach thailändischer Art mit Rosenkohl** | 225
- Geraspelter Tofu mit pikantem Hühnerhackfleisch und Edamame** | 227
- Seitan-Enchiladas mit Käse und eingelegten Jalapeños** | 228

- HÜLSEN-FRÜCHTE- & GEMÜSE-GERICHTE**
- One-Pot-Mujadara mit knusprigem Lauch und Spinat** | 234
- Süßkartoffel-Dal mit Kokosnuss** | 235
- Rote-Linsen-Dal mit würziger brauner Butter und Joghurt** | 236
- Tomaten-Dal mit Mango-Pickles** | 238
- In Tomaten geschmorte weiße Bohnen mit Chorizo** | 239
- Warmer Bohnensalat mit Rucola-Pesto und Salzzitrone** | 240
- Currylinsen mit pochierten Eiern und Knoblauch-Joghurt** | 243
- Geröstetes Brot mit zerdrückten Bohnen, gebratenem Spargel und Sumach** | 245
- Quesadillas mit Bohnen & gerösteten Poblanos** | 246
- Schwarze-Bohnen-Pfanne mit schnell eingelegten roten Zwiebeln und Limetten-Crema** | 249
- In Olivenöl geschmorte Kichererbsen und Mangold mit Kreuzkümmel** | 250
- Curry-Kichererbsen mit Aubergine** | 252
- Geschmorte Pintobohnen mit Speck und Wintergemüse** | 253
- Spargel-Carbonara** | 254
- Auberginen-Gratin mit Tomate und Ziegenkäse** | 255

Gebratene Aubergine und Mais mit Ricotta und Minze | 257

Kartoffelgratin aus der Pfanne mit Gruyère, Lauch und schwarzem Pfeffer | 258

Stangenbohnen-Salat mit Tomaten, Mandeln und Pepitas | 261

Geröstete Karotten mit Walnüssen, Feta und Dill | 262

Curry-Okra und Tomaten mit gebräunten Zwiebeln und Limette | 264

Grüne Bohnen & Wachsbohnen mit Oliven, Tomaten und Mozzarella | 265

Gebratener Halloumi mit pikantem Rosenkohl | 266

Wintergemüse-Haschee mit Jalapeños und Spiegeleiern | 268

Zucchini-Mais-Küchlein mit Minz-Chutney und Joghurt | 269

Maispfannkuchen mit Tomaten und knusprig gebratenem Salbei | 270

Ratatouille mit knusprigen Lammbröseln | 272

Pikante Rote Bete mit Joghurt und Ingwer | 273

REIS, DINKEL, QUINOA & ANDERE KÖRNER

Sommerliche Getreide-Bowl mit geröstetem Mais, schwarzen Bohnen, Chilis und Rucola | 278

Asiatische Getreidebowl mit gebratenen Shiitakepilzen, Tofu, Rosenkohl und Misodressing | 279

Quinoa-Ei-Bowl mit gedämpftem Blattgemüse, Zuckerschoten und Pecorino | 281

Kimchi-Getreide-Bowl mit Grünkohl und weich gekochtem Ei | 282

Granatapfel-Quinoa mit knusprigen Kichererbsen | 283

Dinkelsalat mit Kirschtomaten, geräuchertem Mozzarella und Minze | 284

Dinkel & knuspriger Lauch mit marinierter Kichererbsen und getrockneten Johannisbeeren | 286

Polenta mit Stängelkohl und Spiegeleiern | 287

Spargelpolenta mit Burrata | 289

Butternusskürbis-Polenta mit Ricotta und knusprig gebratenen Salbeiblättern | 290

Türkischer Bulgur-Pilaw mit Joghurt und Kürbis | 291

Nahöstliche Dinkel-Linsen-Bällchen mit Tahin | 292

Gebratener Thai-Reis mit Jalapeño, Chorizo und Blattgemüse | 295

Wurstpolenta mit Rotkohl und Kümmel | 296

Gebratener Tofu-Reis mit Zuckerschoten | 297

PIZZAS & PIES

Pizzateig | 301

Pizza mit Stängelkohl, Ricotta und Oliven | 302

Butternusskürbis-Pizza mit Salbei und gerösteter Zitrone | 305

Kirschtomaten-Pizza mit Sardellen und Knoblauch | 306

Würziger Lamm-Pie mit Dill, Minze und Oliven | 307

Geröstete-Zucchini-Filo-Pie mit Kräutern und Sardellen | 308

Filo-Pie mit Blattgemüse & Feta | 310

Rustikale Auberginen-Tomaten-Galette | 311

SUPPEN

Südstaaten-Schinken-Bohnen-Suppe mit pikanten Maisbrot-Croûtons | 314

Griechische Avgolemono-Suppe mit Blattgemüse | 315

Cremige karamellisierte Brokkoli-Suppe mit Zitronenabrieb und Chili | 316

Rote-Linsen-Kürbis-Suppe mit Kokosnuss und Spinat | 318

Lauch-Tomaten-Dinkel-Suppe mit Pancetta | 319

Rustikale Garnelen-Bisque mit Fenchel | 321

Räucherfisch-Kartoffel-Suppe | 322

Pho mit knuspriger Hähnchenhaut | 324

Mexikanische Tortillasuppe mit Avocado und Chipotle | 327

Kimchisuppe mit Schweinefleisch und Tofu | 328

Kalte Gurken-Mais-Suppe mit Avocado-Toasts | 329

Wassermelonen-Gazpacho mit Avocado | 330

SALATE, DIE ES IN SICH HABEN

Spinatsalat mit Kichererbsen und Süßkartoffeln | 334

Salat Niçoise mit Basilikum-Sardellen-Dressing | 335

Sommerlicher Gemüsesalat mit Tapenade und neuen Kartoffeln | 337

Eskariol-Salat mit knusprigen Pimentón-Kichererbsen und Spiegelei | 338

Salat von geröstetem Blumenkohl mit Kichererbsen, Tahin und Avocado | 340

Stängelkohl-Salat mit gebratenem Eichelkürbis und Ricotta salata | 341

Horta-Salat mit Feta und Oliven | 343

Burrata Caprese mit Pfirsichen, Tomate und Basilikum | 344

Pikanter Thai-Salat mit Kokosnuss und knusprigem Tofu | 346

Gebratenes Wintergemüse mit Kräuter-Buttermilch-Dressing | 347

Klassischer Brathähnchensalat mit Aioli und Hähnchenhaut-Croûtons | 349

DIPS, AUFSTRICHE & BEILAGEN

Killer-Hummus mit ganzen Kichererbsen | 353

Erbsen-Pesto mit Ricotta | 354

Karotten-Muhammara mit geröstetem Kreuzkümmel und Walnüssen | 355

Die umstrittene Erbsen-Guacamole | 356

Cremiger Rote-Linsen-Aufstrich mit Zitrone | 358

Mediterraner Thunfisch-Oliven-Aufstrich | 359

Israelischer Rote-Bete-Labneh | 361

Grüner Tahin-Dip | 362

Weiße-Bohnen-Dip mit verkohlten Frühlingszwiebeln | 364

Würziger Linsen-Dip mit gebratenem Lauch und Zwiebeln | 365

Pikanter Kokosnuss-Cashew-Dip | 366

Cheddar-Fondue mit irischem Whiskey | 367

Saaten-Cracker | 368

Wintergemüse-Salat mit Grünkohl, Kohl und Thai-Limetten-Dressing | 369

Einfachster grüner Salat | 371

Tomatensalat mit Kräutern, Schalotten und Limette | 372

Zitrusalat mit Oliven | 375

Gebratener Spargel mit Zitronenabrieb | 376

Grüne Bohnen mit Kapern-Vinaigrette | 377

Zerdrückter Sichuan-Gurkensalat | 379

Roggen-Cheddar-Kekse | 380

Kokosreis | 381

Schnell gerösteter Brokkoli oder Blumenkohl | 382

Pfannen-Maisbrot mit brauner Butter | 385

DANKSAGUNG 388

ÜBER DIE AUTORIN 388

REGISTER 389