

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-Hähnchenfleisch-
bällchen** 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

Dinkelpasta 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

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

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

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 Lammbroseln | 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 marinierten 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

Weißer 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

Zitrussalat 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