

INHALT

Einführung **6**

Die Speisekammer **9**

Die Basics **12**

Appetizer und Starter

Blätterteig mit Käse und grünem Spargel **18**

Käsewindbeutel **21**

Sommerliche Tapenades **22**

Panisses mit würziger Tomatenmayonnaise **25**

Makrelenaufstrich mit Zitrone und
Artischocken **26**

Schnelle und einfache Canapés **29**

Geschlagener Brie mit Honig, Brombeeren und
Walnusskernen **30**

Sardinentoasts mit mariniertem roter Paprika
und Basilikum **33**

Herzhafter Kuchen mit Brokkoli, Joghurt und
Schnittlauch **34**

Gebratener Lauch mit Zitronen-Dill-
Vinaigrette **37**

Gebackene Eier mit sonnengetrockneten
Tomaten und Spinat **38**

Schaumig geschlagene Nussbutter mit
Piment d'Espelette **41**

Suppen

Gekühlte Zucchini-Erbсен-Suppe **44**

Cremige Pilz-Thymian-Suppe **47**

Grüne Suppe mit Tortellini und Pistou **48**

Tomaten-Paprika-Suppe **51**

Fischsuppe mit Fenchel und Orange **52**

Rustikale Gemüsesuppe **55**

Salate

Endiviensalat mit Orange, Käse und
Walnusskernen **58**

Warmer Ziegenkäse-Erdbeer-Salat **61**

Croûton-Tomaten-Salat mit Zitronen-
Anchovis-Vinaigrette **62**

Erbsensalat mit Minze und Räucherlachs **65**

Linsensalat mit gebratenen Karotten und
Knoblauch-Joghurt-Sauce **66**

Süßkartoffel-Rucola-Salat mit Zitronen-
Tahini-Dressing **69**

Brathähnchensalat mit Buchweizen und
Pesto **72**

Salat Nizzaer Art mit Thunfisch-Tataki **75**

Backkartoffel-Gurken-Salat mit Joghurt-
Dressing **76**

Fleisch

Gefüllte Tomaten nach provenzalischer Art
mit Reis **80**

Milch-Schweinebraten mit Salbei **83**

Sonntägliches Zitronenhuhn mit Gemüse **84**

Schweinefilet mit Kräutern
im Speckmantel **87**

Rindereintopf mit alten Gemüsesorten **88**

Eintopf mit Frühlingslamm **91**

Marinierte Schweinekoteletts mit Kräutern
der Provence **94**

Geschmortes Rindfleisch mit Rotwein und
Karotten **97**

Hähnchen mit Estragon und
Champignons **98**

Steak mit Knoblauch-Zitronen-Kräuter-
butter **101**

Fisch

- Lachstartar mit Dill und rosa Pfefferkörnern **104**
- Kabeljau mit Pistazienkruste **107**
- Thunfischbällchen in Tomatensauce **108**
- Seebarsch mit knuspriger Chorizo und Süßkartoffelpüree **111**
- Gebackener Lachs mit Salsa aus Mandeln, Oliven und eingelegter Zitrone **113**
- Thunfischsteak mit Tomaten, Oliven und Kapern **117**
- Lachs-Lauch-Quiche **118**

Vegetarisch

- Omelett mit Frühlingszwiebeln und Comté **122**
- Tarte Tatin mit Tomaten **125**
- Pastis-Nudeln **126**
- Vegetarischer Linsen-Auberginen-Auflauf **129**
- Mangold-Champignon-Quiche mit Buchweizenmürbeteig **131**
- Zucchiniwaffeln mit Buchweizenmehl **135**
- Gemüsequiche Tian-Style **136**
- Haferflockencrumble mit Butternusskürbis, Feta und Walnusskernen **139**
- Frühlingsquiche mit Spargel, Brokkoli und Erbsen **140**
- Knuspriger Kartoffelstampf mit Fenchelsalat **143**
- Rucola-Kirschtomaten-Feta-Quiche **144**
- Dünne Tarte mit Artischocken, Ricotta und Zitrone **147**
- Nudeln mit karamellisierten Zwiebeln, Champignons und Spinat **148**
- Zucchini-Minz-Ricotta-Quiche **151**
- Blumenkohlsteaks mit Oliven-Zitronen-Petersilien-Dip **152**

Beilagen

- Kartoffelstampf mit Olivenöl und Zitrone **156**
- Gerösteter Fenchel und Rucolapesto **159**
- Gesunde Pommes aus dem Ofen **160**
- Grüne Bohnen mit knusprigen Honigmandeln **163**
- Rustikales Gratin Dauphinois **164**
- Reis-Pilaw mit Schalotten, Aprikosen und Cashewkernen **167**
- Langsam gebackenes Ratatouille **168**

Desserts

- Himbeer-Mandel-Clafoutis **172**
- Schokoküchlein mit flüssigem Kern **175**
- Aprikosen-Mandel-Pistazien-Tarte **176**
- Crème brûlée mit Orange und Kardamom **179**
- Zitronen-Meringue-Törtchen **180**
- Pochierte Birnen mit Vanille und Crème anglaise **183**
- Lavendelkekse und Erdbeersalat **184**
- Gebackene Pfirsiche mit Joghurteiscreme und getoastetem Buchweizen **187**
- Mousse au chocolat mit Crème Chantilly und weihnachtlichen Gewürzen **188**
- Klassische Tarte Tatin **191**
- Danksagung **192**
- Register **196**