

INHALT

Appetizer und Starter

- Einführung **6**
- Die Speisekammer **9**
- Die Basics **12**
- 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 roten 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-Erbsen-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-Kräuterbutter **101**

<i>Fisch</i>	Lachstartar mit Dill und rosa Pfefferkörnern 104	<i>Beilagen</i>	Kartoffelstampf mit Olivenöl und Zitrone 156
	Kabeljau mit Pistazienkruste 107		Gerösteter Fenchel und Rucolapesto 159
	Thunfischbällchen in Tomatensauce 108		Gesunde Pommes aus dem Ofen 160
	Seebarsch mit knuspriger Chorizo und Süß-kartoffelpüree 111		Grüne Bohnen mit knusprigen Honig-mandeln 163
	Gebackener Lachs mit Salsa aus Mandeln, Oliven und eingelegter Zitrone 113		Rustikales Gratin Dauphinois 164
	Thunfischsteak mit Tomaten, Oliven und Kapern 117		Reis-Pilaw mit Schalotten, Aprikosen und Cashewkernen 167
	Lachs-Lauch-Quiche 118		Langsam gebackenes Ratatouille 168
<i>Vegetarisch</i>	Omelett mit Frühlingszwiebeln und Comté 122	<i>Desserts</i>	Himbeer-Mandel-Clafoutis 172
	Tarte Tatin mit Tomaten 125		Schokoküchlein mit flüssigem Kern 175
	Pastis-Nudeln 126		Aprikosen-Mandel-Pistazien-Tarte 176
	Vegetarischer Linsen-Auberginen-Auflauf 129		Crème brûlée mit Orange und Kardamom 179
	Mangold-Champignon-Quiche mit Buchweizen-mürbeteig 131		Zitronen-Meringue-Törtchen 180
	Zucchiniwaffeln mit Buchweizenmehl 135		Pochierte Birnen mit Vanille und Crème anglaise 183
	Gemüsequiche Tian-Style 136		Lavendelkekse und Erdbeersalat 184
	Haferflockencrumble mit Butternusskürbis, Feta und Walnusskernen 139		Gebackene Pfirsiche mit Joghurteiscreme und getoastetem Buchweizen 187
	Frühlingsquiche mit Spargel, Brokkoli und Erbsen 140		Mousse au chocolat mit Crème Chantilly und weihnachtlichen Gewürzen 188
	Knuspriger Kartoffelstampf mit Fenchelsalat 143		Klassische Tarte Tatin 191
	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		
			Danksagung 192
			Register 196