

# Inhalt

|                   |    |
|-------------------|----|
| Dank . . . . .    | 12 |
| Vorwort . . . . . | 13 |

## Herzgesund kochen – höchst einfach, und einfach lecker!

### Das Leben ist kompliziert genug 15

|  |    |
|--|----|
| Vorbild Mittelmeerkost – nördlich variiert . . . . .     | 16 |
| Fünfmal täglich eine Handvoll Gemüse oder Obst . . . . . | 17 |
| Wenn Fleisch, dann das richtige . . . . .                | 18 |
| Fisch – achten Sie auf das Gütesiegel . . . . .          | 19 |
| Aus heimischen Landen frisch auf den Tisch! . . . . .    | 20 |
| <i>Low Fat</i> heißt nicht <i>No Fat</i> . . . . .       | 20 |
| Eine kleine Öl-Kunde . . . . .                           | 21 |
| Aus vollem Herzen genießen . . . . .                     | 26 |
| Die wichtigsten Grundrezepte . . . . .                   | 27 |
| Getreidegerichte . . . . .                               | 27 |
| Resteverwertung . . . . .                                | 30 |
| Rezeptchen wechsel Dich! . . . . .                       | 30 |

### Morgenstund hat nicht nur Korn im Mund! Frühstücksideen – mit und ohne Müsli 33

|   |    |
|---|----|
| Breakfast for Brave Hearts . . . . .    | 34 |
| Zaubertrank vorm Alltagskampf . . . . . | 36 |
| Don Quichotte trifft Sissi . . . . .    | 38 |
| Knirsch und Snack . . . . .             | 41 |
| Rocky Flocky Power . . . . .            | 44 |

|  |    |
|--|----|
| Die Sonne geht auf . . . . .                 | 47 |
| Hasis Schleckerportionen . . . . .           | 50 |
| Giovanolas würzige Fettnäpfchen . . . . .    | 52 |
| Suleimans Ruf nach Mekka . . . . .           | 53 |
| Morgengabe . . . . .                         | 54 |
| Nofretetes Geheimnis ewiger Jugend . . . . . | 56 |

## Lecker, locker, leicht gerührt    Suppen und Saucen 59

|  |    |
|--|----|
| Einmal quer durch den Gemüsegarten . . . . .           | 60 |
| Das Glück der Herde aus den Wurzeln der Erde . . . . . | 62 |
| Einmal kuscheln bitte! . . . . .                       | 65 |
| Alles wird gut . . . . .                               | 66 |
| Sonnenflecken – ohne Eruptionen . . . . .              | 68 |
| Hallo, Hallo – Halloween! . . . . .                    | 71 |
| Alfred sein Henkelmann . . . . .                       | 72 |
| Champignons League . . . . .                           | 73 |
| Black & White . . . . .                                | 74 |
| Was vom Jäten übrig blieb . . . . .                    | 76 |
| Sommerfrische . . . . .                                | 79 |
| Melone mit Charme, aber ohne Schirm . . . . .          | 80 |
| Feurige Lucie . . . . .                                | 82 |
| Universalgenie . . . . .                               | 83 |

## Vielfältig genießen    Variationsfähige Hauptgerichte 85

|   |     |
|---|-----|
| Buddha möchte nicht mehr fasten . . . . .           | 86  |
| Caesars Goldstück . . . . .                         | 88  |
| Wehe, wenn sie losgelassen . . . . .                | 90  |
| Räubertochters Höhlenfutter . . . . .               | 93  |
| Honig und die wilde 13 . . . . .                    | 94  |
| Veronika, der Lenz ist da! . . . . .                | 96  |
| Errötendes Reiskorn . . . . .                       | 97  |
| Mamma mia! . . . . .                                | 98  |
| Grün, grün, grün sind alle meine Nudeln ... . . . . | 99  |
| Goldlöckchens Sommerkrone . . . . .                 | 101 |

|  |     |
|--|-----|
| Und wo bleibt das Hack? . . . . .            | 102 |
| Lang Tsu . . . . .                           | 104 |
| Schäfers Stündchen . . . . .                 | 106 |
| Einer geht noch . . . . .                    | 108 |
| Liebesgrüße aus dem Garten . . . . .         | 111 |
| Magenschmeichler für müde Mäulchen . . . . . | 112 |
| Schwein gehabt! . . . . .                    | 114 |
| Bunte Knollen aus Winterschollen . . . . .   | 116 |
| Memmenschanz . . . . .                       | 118 |
| Take it or leave it . . . . .                | 120 |
| Waidmanns Lust . . . . .                     | 122 |
| Itadakimasu . . . . .                        | 124 |
| Hedwigs Nasenkräusler . . . . .              | 125 |
| Florentinisches Allerlei . . . . .           | 126 |
| Sforza Nordica . . . . .                     | 127 |

## Thema mit Variationen      Salate und Dressings 129

|  |     |
|--|-----|
| Herr von Ribbeck hewt ne Beer . . . . .      | 130 |
| Ein Kessel Bunes . . . . .                   | 132 |
| Linsen, Hirse, Cha-Cha-Cha! . . . . .        | 134 |
| Heinzelmännchens Hackschnitzelchen . . . . . | 137 |
| Zartbittere Dreiblättrigkeit . . . . .       | 138 |
| Lolitas Lockruf. . . . .                     | 140 |
| Mach mich an! . . . . .                      | 142 |
| Es grünt so grün ... . . . .                 | 144 |
| Mümmelsache . . . . .                        | 146 |
| Vom Kernchen aufs Scheibchen . . . . .       | 147 |
| Das Märchen von der 1002. Nacht . . . . .    | 149 |
| Cook it again, Ilse . . . . .                | 150 |
| Kohlmuffels Bekehrung . . . . .              | 152 |
| Spätsommerliches Potpourri . . . . .         | 154 |
| Störtebekers Kraftquell . . . . .            | 155 |

## Aus Meer, Fluss und See    Frische Fische auf den Tisch! 157

|   |     |
|---|-----|
| Ikebana ohne Gräten . . . . .               | 158 |
| Undine kocht für Neptun . . . . .           | 160 |
| O sole mio . . . . .                        | 163 |
| Mayday Mayday . . . . .                     | 164 |
| Tête-à-tête im Glashaus . . . . .           | 166 |
| Tiefseelocken . . . . .                     | 169 |
| Fiete Appelschnuut macht Fofftein . . . . . | 171 |
| Endlich unter der Haube . . . . .           | 172 |

## Sweets for my sweet    Desserts und Süßspeisen 175

|  |     |
|--|-----|
| Zorbas tanzt mit Bouboulina . . . . .          | 176 |
| Café Cerises . . . . .                         | 178 |
| Nussgenuss mit Schokokuss . . . . .            | 181 |
| Nasch mich, ich bin die Fruchtfee . . . . .    | 182 |
| Früchte der Karawanserei . . . . .             | 184 |
| Inseln unter dem Wind . . . . .                | 187 |
| Knusprige Helene . . . . .                     | 188 |
| Frühlingserwachen . . . . .                    | 190 |
| Küss die Hand, gnä' Frau! . . . . .            | 192 |
| Goldkugeln im Froschkönigreich . . . . .       | 193 |
| Herbstprinz im Hermelinmantel . . . . .        | 194 |
| After Midnight . . . . .                       | 196 |
| Fatimas Schmeichelei für den Kalifen . . . . . | 198 |

## Cocktails, Smoothies, Shakes    Feine Getränke, nicht nur gegen den Durst 201

|  |     |
|--|-----|
| Auf der Alm, da gibt's koa Sünd! . . . . . | 202 |
| Der Klügere kippt nach . . . . .           | 205 |
| Ballermanns Alptraum . . . . .             | 205 |
| Filling me softly . . . . .                | 206 |
| Der veritable Wunsch-Punsch . . . . .      | 208 |
| Stairway to Heaven . . . . .               | 211 |

|   |     |
|---|-----|
| Nich' lang schnacken, Kopf in'n Nacken! . . . . . | 213 |
| Wohlsein! . . . . .                               | 214 |

## Heiß geliebt und kalt gegessen    Kuchen und Torten aus Backofen und Kühlschrank    217

|   |     |
|---|-----|
| Barbies Waldspaziergang . . . . .       | 218 |
| Friede sei mit Euch . . . . .           | 220 |
| Kipfelstürmer . . . . .                 | 221 |
| 's Leckerli vom Wilhelm Tell . . . . .  | 222 |
| Colette bittet zum Kaffee . . . . .     | 224 |
| Eichhörnchens Number One . . . . .      | 226 |
| Immer wieder sonntags ... . . . .       | 228 |
| Sweet dreams are made of this . . . . . | 230 |
| Victoria's finest secret . . . . .      | 232 |

## Für den kleinen Hunger    Mit und ohne Brot    235

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Schranke Rot-Weiß . . . . .        | 236 |
| Cool and the Gang . . . . .        | 238 |
| Grüner Hügel . . . . .             | 240 |
| Wiesenglück . . . . .              | 240 |
| Dip-Dip – Hurra! . . . . .         | 241 |
| Salam Aleikum. . . . .             | 245 |
| Unser kleiner Sattmacher . . . . . | 247 |
| Lass kullern, Kumpel . . . . .     | 248 |
| Alan Motek! . . . . .              | 250 |
| Stulle Neapolitana . . . . .       | 252 |
| Montezumas Gnade . . . . .         | 254 |
| Sonne in der Nacht . . . . .       | 256 |

## Anhang

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Bezugsquellen . . . . .   | 259 |
| Internet-Seiten . . . . . | 259 |
| Register . . . . .        | 260 |