

# REZEPTKAPITEL

## 06 RUCKZUCK GEZAUBERT

## 24 SCHNELL GEKOCHT

## 42 GEMÜTLICH GESCHMORT

04 Die Autorin

05 Kalte Tomatensauce in 5 Minuten

18/21/28 Coverrezepte

60 Register

62 Impressum

## REGISTER

Vegetarische Rezepte, die im Buch mit einem 🌱 gekennzeichnet sind, sind hier grün abgesetzt.

### A/B/C

Aglio e olio 8  
Allround-Tomatensauce 28  
Aubergine  
  Auberginen-Tomaten-Sauce 29  
  Ratatouille-Sauce 29  
Avocado-creme mit Pilzen 21  
Blumenkohlsauce 47  
Bohnen-Speck-Sauce 40  
Bolognesesauce 44  
Brokkoli  
  Gemüse-Curry mit Tofu 4  
  Tahinisauc mit Ofenbrokkoli 39  
Carbonara mit Gemüse 10  
Cashewkerne  
  Paprika-Cashew-Sauce 22  
  Sommerpesto 14

### E/F

Ei  
  Carbonara mit Gemüse 10  
  Spinatsauce mit Ei 20  
Ente: Preiselbeersauce mit Ente 48  
Feigen: Ricottasauce mit Feigen 38  
Fenchel: Schmorfenichel 47  
Filetgeschnetztes 34

### Fisch

Blumenkohlsauce 47  
Kräuter-Sardinen-Sauce 23  
Lachs in Mohn-Vanille-Butter 16  
Pasta tonnato 36  
Thunfisch-Pesto-Dressing 12  
Fruchtige Erdnusssauce 33  
Frühlingspesto 14  
Frühlingszwiebeln  
  Filetgeschnetztes 34  
  Fruchtige Erdnusssauce 33  
  Gemüse-Curry mit Tofu 49  
  Leipziger-Allerlei-Sauce 53  
  Misosauce mit Ingwer-Huhn 32  
  Mozzarella-Salsa 18  
  Tahinisauc mit Ofenbrokkoli 39

### G/H/I

Gemüse-Curry mit Tofu 49  
Geschmortes Rinder-ragout 50  
Geschmortes Speckkraut 57  
Gorgonzolasauce 36  
Grünkohlpesto 15  
Hackfleisch  
  Bolognesesauce 44  
  Sommer-Bolognese 26  
Hähnchen: Misosauce mit Ingwer-Huhn 32  
Harissasauce 11  
Italienische Mangoldsauce 30

### K/L

Käse: Pikante Vier-Käse-Sauce 39  
Kopfsalatrahm 37  
Kräuter-Sardinen-Sauce 23  
Kürbis-Ricotta-Sauce 56  
Lachs in Mohn-Vanille-Butter 16  
Lammfleisch: Orientalisches Lammragout 54  
Leipziger-Allerlei-Sauce 53  
Linsenragout 58

### M

Mangold: Italienische Mangoldsauce 30  
Meeresfrüchte  
  Kopfsalatrahm 37  
  Leipziger-Allerlei-Sauce 53  
  Spaghetti alla vongole 38  
  Pasta tonnato 36  
  Tintenfischragout 52  
Minze: Zucchini-salsa 19  
Misosauce mit Ingwer-Huhn 32  
Möhre  
  Bolognesesauce 44  
  Filetgeschnetztes 34  
  Gemüse-Curry mit Tofu 49  
  Geschmortes Rinder-ragout 50  
  Leipziger-Allerlei-Sauce 53  
  Orientalisches Lamm-ragout 54  
Mohn: Lachs in Mohn-Vanille-Butter 16  
Mozzarellasalsa 18  
Muscheln: Spaghetti alla vongole 38

## **N/O**

### **Nüsse**

Fruchtige Erdnusssauce 33

Tomatenrahmsauce mit

Nüssen 29

Rotes Herbstpesto 15

### **Oliven**

Harissasauce 11

Olivensalsa 18

Schmorfenchel 47

### **Orientalisches Lamm-**

ragout 54

## **P**

### **Paprika**

Carbonara mit Gemüse 10

Gemüse-Curry mit Tofu 49

Paprika-Cashew-Sauce 22

Ratatouille-Sauce 46

Tintenfischragout 52

Pasta tonnato 36

### **Pesto**

Frühlingspesto 14

Grünkohlpesto 15

Rotes Herbstpesto 15

Sommerpesto 14

Thunfisch-Pesto-

Dressing 12

Pikante Vier-Käse-Sauce 39

### **Pilze**

Avocadocreme mit

Pilzen 21

Geschmortes Rinder-

ragout 50

Pilzrahmsauce 37

Preiselbeersauce mit Ente 48

## **R**

Ratatouille-Sauce 46

Ricottasauce mit Feigen 38

### **Rindfleisch**

Bolognesesauce 44

Geschmortes Rinder-

ragout 50

Sommer-Bolognese 26

Rote-Bete-Salsa 19

Rotes Herbstpesto 15

## **S**

### **Salsa**

Mozzarellasalsa 18

Olivensalsa 18

Rote-Bete-Salsa 19

Zucchinisalsa 19

Sommerpesto 14

Sardinen: Kräuter-Sardinen-

Sauce 23

### **Schinken**

Pilzrahmsauce 37

Ricottasauce mit Feigen 38

Schmorfenchel 47

Schmortomaten 46

Sommer-Bolognese 26

Sommerpesto 14

Spaghetti alla vongole 38

### **Spargel**

Leipziger-Allerlei-Sauce 53

Zitronensauce mit

Spargel 30

### **Speck**

Bohnen-Speck-Sauce 40

Geschmortes Speck-

kraut 57

Speck-Tomaten-Sauce 28

Spinatsauce mit Ei 20

## **T/V/Z**

Tahinisauce mit Ofen-

brokkoli 39

### **Thunfisch**

Pasta tonnato 36

Thunfisch-Pesto-

Dressing 12

Tintenfischragout 52

Tofu: Gemüse-Curry mit

Tofu 49

### **Tomate**

Allround-Tomatensauce 28

Auberginen-Tomaten-

Sauce 29

Bohnen-Speck-Sauce 40

Ratatouille-Sauce 46

Schmortomaten 46

Speck-Tomaten-Sauce 28

Tomatenrahmsauce mit

Nüssen 29

Vanille: Lachs in Mohn-Va-

nille-Butter 16

Zitronensauce mit Spargel 30

Zucchinisalsa 19