

INHALT

Vorwort	4
SALATE & TATAR	10
Geschmacksgeheimnis Vinaigrette	14
Geschmacksgeheimnis Geknetete Salate	24
Geschmacksgeheimnis Tatar	36
GEMÜSE-LIFE-HACKS	48
Geschmacksgeheimnis Gebratene Pilze	64
Geschmacksgeheimnis Artischocken	72
PASTA & RISOTTO	94
FISCH & CEVICHE	116
Geschmacksgeheimnis Fisch braten	118
Geschmacksgeheimnis Ceviche	130
Geschmacksgeheimnis Bunsenbrenner-Methode	138
GEFLÜGEL & FLEISCH	150
Geschmacksgeheimnis Geflügel braten	152
Geschmacksgeheimnis Frikassee	168
Geschmacksgeheimnis Steaks	180
FLEISCHPFLANZERL, KLOPSE & SCHNITZEL	202
Geschmacksgeheimnis Frikadellen	206
SCHOKOLADIG & SÜSS	234
Register	252

ZUTATENREGISTER

A

Ananas

Hähnchenklopse / Sesambutter / Bananen-Currysauce 215

Apfel

Blaukraut / Apfel / Walnüsse 28
Entenfrikassee / Beifuß / Zimtäpfel 177
Kalbsleber / Röstzwiebeln / Pfefferäpfel 193
Scheiterhaufen / Apfel-Pflaumen / Vanilleeis 246
»Wiesn-Hendl« / Kräuter / Kürbiskern-Chutney 161
Zander / Salbei / Speckmayonnaise 121

Aprikosen, getrocknet

Kichererbsenpüree / Egerlinge / Chili-Aprikosen 71
Orientalisches Huhn / Aprikosen / süßsaure Salsa 157
Wildschweinfrikadellen / Honig-Aprikosen / Zimt 211

Artischocken, Basics 73–75

Artischocke / Brotflakes / Parmesan 79
Artischocke / Knoblauch / Thymian 80
Artischocke / Limette / Basilikum 76

Aubergine

Aubergine / Gewürzbrot / Sesam 54

Avocado

Geflämmter Lachs / Sesamöl / Avocado-Wasabi-Creme 141
Hähnchen-Schnitzel / Nüsse / Avocado 232
Kalbstatar / Avocado / Sesam 39

B

Banane

Hähnchenklopse / Sesambutter / Bananen-Currysauce 215

Blumenkohl

Blumenkohl / Datteln / Brotgewürz 90
Blumenkohl / Ingwervinaigrette / Zitronengras 93
Blumenkohl / Ras el-Hanout / Orange 55

Bohnen

Bohnen / Thunfisch / rote Zwiebeln 32
Bohnenspaghetti / 2-erlei Tomaten / Bohnenkrautöl 21
Lammklopse / Paprikasauce / grüne Bohnen 218

Brokkoli

Bimi / Nussbutter / Ingwer 62
Nudelsalat / Brokkoli / Tomatenvinaigrette 110

Bunsenbrenner, Basics 139

C

Cashewkerne

Blumenkohl / Ras el-Hanout / Orange 55
Hähnchen-Schnitzel / Nüsse / Avocado 232
Scharfes Huhn / Cashew / Maracuja-Chutney 159
Schokoladeneis am Stiel 241
Spinatsalat / Beeren / Traubenkernöl 17
Spitzkohl / Cashewkerne / Schnittlauch 23

Ceviche, Basics 131–133

Ciabatta

Bohnen / Thunfisch / rote Zwiebeln 32
Brotsalat / Kirschtomaten / Frühlingszwiebeln 31
Doraden-Ceviche / Limette / Pinienkerne 134
Lammfrikadellen / Thymian / Tomaten-Pinienkern-Salsa 212

D

Damhirschfleisch

Damhirsch-Tatar / Gewürzorangen / Champignons 42

Datteln

Blumenkohl / Datteln / Brotgewürz 90

Debrecziner

Kartoffelgröstl / Debrecziner / Rahmgurken 87

Dorade

Dorade / Sardellen-Butter / Spinat 149
Doraden-Ceviche / Limette / Pinienkerne 134

E

Endiviensalat

Brathähnchen / Zitronenschmand / Endiviensalat 164

Ente

Entenbrust / Gewürzhonig / Feigen-Chutney 163
Entenfrikassee / Beifuß / Zimtäpfel 177

F

Feigen

Entenbrust / Gewürzhonig / Feigen-Chutney 163

Feldsalat

Feldsalat / Speck / Schnittlauch 18

Fenchelknolle

Mettbrötchen-Tatar / Fenchel / Brotgewürz 41

Fisch braten, Basics 119

Forelle

Forelle / Mandelbutter / Rahmspinat 126
Forelle / Zitrone / Kräutermayonnaise 123
Meine »Fish & Chips« 145

G

Geflügel braten, Basics 153–155

Geflügel geschmort & gezupft, Basics 171

Granatapfel

Geflügelleber / Granatapfel / Frühlingszwiebeln 167

Grapefruit

Spitzkohl / Frühlingszwiebeln / rosa Grapefruit 62

Gurke

Kartoffelgröstl / Debrecziner / Rahmgurken 87
Rinderrouladen »Oma-Herta-Style« 197
Rindertatar / 6-Minuten-Mayonnaise / Frühlingszwiebeln 43
Roastbeefroulade / Senfgurken / Karottenrösti 190
Spaghetti / Gurke / Saiblingskaviar 100

H

Hähnchen 171

Brathähnchen / Zitronenschmand / Endiviensalat 164
Hähnchen / Frikassee / Champignons 169
Hähnchen / Frikassee / Gulaschgewürze 175
Hähnchenbrust / Zitronensalsa / Mandeln 156
Orientalisches Huhn / Aprikosen / süßsaure Salsa 157
Scharfes Huhn / Cashew / Maracuja-Chutney 159
»Spice-Market« / Frikassee / Erdnussbutter 174
»Wiesn-Hendl« / Kräuter / Kürbiskern-Chutney 161

Hamachi

Hamachi-Ceviche / Yuzu / Schnittknoblauch 135

Heidelbeeren

Beerenrisotto / Vanille / Macadamianüsse 250

Himbeeren

Beerenrisotto / Vanille / Macadamianüsse 250
Quarksoufflé / Caipirinha-Himbeeren / Limette 245

K

Kabeljau

Kabeljau / Mandelbutter / Rote Bete 146

Kaisergranat

Tagliatelle / Kaisergranat / Basilikum 96

Kalbfleisch

Kalbstatar / Avocado / Sesam 39
Kalbstatar / Staudensellerie / Limette 47
Kalbsfrikadellen / Zitrone / Petersiliensalat 205
Kalbsleber / Röstzwiebeln / Pfefferäpfel 193
Kalbsschnitzel / Kräuter / Limettenmayonnaise 227

Thymianpappardelle / Kalbsrahmbolognese /
Kirschtomaten 113

Kirschtomaten

Bohnenspaghetti / 2-erlei Tomaten / Bohnenkrautöl 21
Brotsalat / Kirschtomaten / Frühlingszwiebeln 31
Kirschtomaten / Essig-Gewürzsud / Weißwein 50
Lammsteaks / Bohnenkraut / Tomaten 185
Thymianpappardelle / Kalbsrahmbolognese /
Kirschtomaten 113

Kapern

Geschmacksgeheimnis Tatar 37
Hähnchenbrust / Zitronensalsa / Mandeln 156
Rindertatar / 6-Minuten-Mayonnaise / Frühlingszwiebeln 43

Karpfen

Karpfen / Tempurateig / Sesammayonnaise 129

Kartoffeln, Basics 82–87

Kichererbsen

Kichererbsenpüree / Egerlinge / Chili-Aprikosen 71

Kohl, Basics 25

Knollensellerie

Böfflamot 199
Entenfrikassee / Beifuß / Zimtäpfel 177
Hähnchen / Frikassee / Champignons 169
Hähnchen / Frikassee / Gulaschgewürze 175
Rinderrouladen »Oma-Herta-Style« 197
»Spice-Market« / Frikassee / Erdnussbutter 174
Wurzelgemüse / Crème fraîche / Erdnüsse 29

Kopfsalat

Kopfsalat / Radieschen / Sonnenblumenkerne 35

Kürbiskerne

Kartoffeln / Kürbiskerne / Rosmarin 85
Mettfrikadellen / Speck / Kürbiskerne 210
Speck-Schnitzel / Zwiebeln / Kürbiskerne 228
»Wiesn-Hendl« / Kräuter / Kürbiskern-Chutney 161

L

Lachs

Lachstatar / Honigsauce / Kartoffelpuffer 142
Geflämmt Lachs / Sesamöl / Avocado-Wasabi-Creme 141

Lammfleisch

Lammfrikadellen / Thymian / Tomaten-Pinienkern-Salsa 212
Lammklopse / Paprikasauce / grüne Bohnen 218
Lammschulter / Kräuterbutter / Natursaft 200
Lammsteaks / Bohnenkraut / Tomaten 185

Lauch

Hähnchen / Frikassee / Champignons 169

Rinderrouladen »Oma-Herta-Style« 197
Schweinefilet / Lauch / Speckbrösel 186
»Spice-Market« / Frikassee / Erdnussbutter 174

Laugenbrezel

Kalbsfrikadellen / Zitrone / Petersiliensalat 205

Leber

Kalbsleber / Röstzwiebeln / Pfefferäpfel 193
Geflügelleber / Granatapfel / Frühlingszwiebeln 167

M

Mango 27

Weißkraut / Mango / Chili 28

N

Nougat

Praline im Glas / Orange / Vanilleschaum 242

O

Orange 26

Blaukraut / Apfel / Walnüsse 28
Blumenkohl / Ras el-Hanout / Orange 55
Damhirsch-Tatar / Gewürzorange / Champignons 42
Paprika-Gulasch / Knoblauch / Majoran 56
Rehfrikadellen / Wildgewürz / Preiselbeerschmand 213
Rehspieß / Rotkohl / Wacholderbutter 88
Scharfes Huhn / Cashew / Maracuja-Chutney 159
»Spice-Market« / Frikassee / Erdnussbutter 174

P

Pak Choi

Hähnchenklopse / Sesambutter / Bananen-Curry-sauce 215

Paprikaschoten

Hähnchen / Frikassee / Gulaschgewürze 175
Hähnchenbrust / Zitronensalsa / Mandeln 156
Lammklopse / Paprikasauce / grüne Bohnen 218
Paprika-Gulasch / Knoblauch / Majoran 56
Risotto / Paprika / Pinienkerne 107

Physalis

Romanesco / Physalis / Meersalz 59

Pilze, gebraten, Basics 65–71

Herbsttrompeten / weiße Zwiebeln / Limetten 68
Kichererbsenpüree / Egerlinge / Chili-Aprikosen 71
Morcheln / Schalotten / Sherry 68
Pfifferlinge / Mandeln / Frühlingszwiebeln 69
Rehfrikadellen / Wildgewürz / Preiselbeerschmand 213
Wildschweinklopse / Gewürzsud / Rahmpilze 217

Pinienkerne

Dorade / Sardellen-Butter / Spinat 149
Doraden-Ceviche / Limette / Pinienkerne 134

Lammfrikadellen / Thymian / Tomaten-Pinienkern-Salsa 212

Risotto / Paprika / Pinienkerne 107

Spaghettoni / Ofentomaten / Parmesan-Brösel 109

Tagliatelle / Kaisergranat / Basilikum 96

Preiselbeeren

Blaukraut / Apfel / Walnüsse 28
Rehfrikadellen / Wildgewürz / Preiselbeerschmand 213
Rehspieß / Rotkohl / Wacholderbutter 88

Q

Quark

Quarksoufflé / Caipirinha-Himbeeren / Limette 245

R

Radicchio

Radicchio / Rosinen / Mandeln 18

Radieschen

Kopfsalat / Radieschen / Sonnenblumenkerne 35

Rehkeule

Rehspieß / Rotkohl / Wacholderbutter 88
Rehfrikadellen / Wildgewürz / Preiselbeerschmand 213

Rindfleisch 38

Basic-Rezept Steaks 179
Böflamot 199
Rib-Eye / Rotweinzwiebeln / Knoblauchbaguette 189
Rinderfilet / Röstbrot / scharfer Senf 44
Rinderrouladen »Oma-Herta-Style« 197
Rindersteak / Kräuterbutter / Perlzwiebeln 194
Rindertatar / 6-Minuten-Mayonnaise / Frühlingszwiebeln 43
Roastbeefroulade / Senfgurken / Karottenröstl 190

Risottoreis

Beerenrisotto / Vanille / Macadamianüsse 250
Risotto / Paprika / Pinienkerne 107
Safranrisotto / grüner Spargel / Tomaten 114

Romanasalat

Kräuter / Blätter / Vinaigrette 13
Romanasalat / Brotchip / Petersilie 17
Romanasalat / Frühstücksspeck / Rosmarin 63

Rosenkohl

Rosenkohl / Walnuss / Zitronenschmand 59

Rotbarbe

Rotbarbe / Zwiebelsud / Kartoffel-Petersilien-Stampf 124

Rote Bete

Kabeljau / Mandelbutter / Rote Bete 146
Rote-Bete-Knödel / Kümmelbutter / Meerrettich 223

Rotkohl

Blaukraut / Apfel / Walnüsse 28
Rehspieß / Rotkohl / Wacholderbutter 88

S

Salate, geknetet, Basics 25

Saibling

Saiblings-Ceviche / Meerrettich / Sauerteigbrot 136
Spaghetti / Gurke / Saiblingskaviar 100

Schokolade

Praline im Glas / Orange / Vanilleschaum 242
Schokolade / Zimt / Tonkabohne 239
Schokoladeneis am Stiel 241
Schokoladenmousse de luxe 237

Schweinefleisch

Mettbrötchen-Tatar / Fenchel / Brotgewürz 41
Mettfrikadellen / Speck / Kürbiskerne 210
Schweinefilet / Kümmel / Majoran-Schmelze 184
Schweinefilet / Lauch / Speckbrösel 186
Wirsberger Schnitzel / Zitronenschmand 226

Spargel, grün

Safranrisotto / grüner Spargel / Tomaten 114

Speck

Speck-Schnitzel / Zwiebeln / Kürbiskerne 228

Spinat

Dorade / Sardellen-Butter / Spinat 149
Forelle / Mandelbutter / Rahmspinat 126
Spinatknödel / Bergkäse / Haselnussbutter 220
Spinatsalat / Beeren / Traubenkernöl 17

Spitzkohl

Spitzkohl / Cashewkerne / Schnittlauch 23
Spitzkohl / Frühlingszwiebeln / rosa Grapefruit 62

Staudensellerie

Brotsalat / Kirschtomaten / Frühlingszwiebeln 31
Kalbstatar / Staudensellerie / Limette 47
Kräuter / Blätter / Vinaigrette 13
Thymianpappardelle / Kalbsrahmbolognese / Kirschtomaten 113

T

Tatar, Basics 37–38

V

Vinaigrette, Basics 15

W

Walnuss

Blaukraut / Apfel / Walnüsse 28
Rosenkohl / Walnuss / Zitronenschmand 59

Weißbrot

Damhirsch-Tatar / Gewürzorangen / Champignons 42
Rehfrikadellen / Wildgewürz / Preiselbeerschmand 213
Rindertatar / 6-Minuten-Mayonnaise / Frühlingszwiebeln 43
Scheiterhaufen / Apfel-Pflaumen / Vanilleeis 246
Schweinefilet / Lauch / Speckbrösel 186

Weißkohl

Weißkraut / Mango / Chili 28

Wildschwein

Wildschweinfrikadellen / Honig-Aprikosen / Zimt 211
Wildschweinklopse / Gewürzsud / Rahmpilze 217

Wirsing

Wirsingschnitzel / Meerrettich / Tomaten 231

Wolfsbarsch

Wolfsbarsch / Rosmarin / Tomatenmayonnaise 121

Z

Zander

Zander / Salbei / Speckmayonnaise 121

Zuckerschoten

Hähnchen / Frikassee / Champignons 169