

Kapitelregister

Frühstück & Snacks

- Beeren-Nuss-Porridge 9
- Breakfast-Drinks 11
- Frischkäse-Melonen-Müsli 13
- Knusper-Obstsalat 13
- Kasselerlöffchen mit Radieschen-Frischkäse auf Toast 15
- Vollkornsnittchen mit feurigem Preiselbeeraufstrich 17
- Rettich-Schnittchen mit Geflügelwurst 19
- Bagel mit Frischkäse und Paprika 21
- Power-Sandwich (Titelrezept) 21

Salate, Suppen & Eintöpfen

- Zucchini-Kichererbsen-Salat mit Minz-Joghurt 25
- Kartoffel-Spargel-Salat 27
- Hirsosalat 29
- Hähnchensalat »California-Style« (Vorwortrezept) 31
- Fenchel-Coleslaw mit Tatar-Frikadellen 33
- Chicorée-Tomaten-Salat mit Ajvar-Omelett-Röllchen 35
- Brotsalat »Italia« 37
- Kirsch-Mango-Couscous-Salat 39
- Tomaten-Safran-Consommé mit Kräuter-Bruschetta 41
- Misosuppe mit Zuckerschoten 43
- Polenta-Gemüsesuppe mit Kasselerstreifen 45
- Merrettich-Pastinaken-Suppe mit Schinken-Chips 47
- Dicke-Bohnen-Suppe 49
- Aprikosen-Tomaten-Gazpacho mit Laugen-Croûtons 51
- Kürbis-Möhren-Eintopf 53
- Kichererbseneintopf mit Gemüse 55
- Mediterraner Fisch-Eintopf mit Paprika-Dip 57

Hauptgerichte mit Fleisch, Fisch & vegetarisch

- Filetsteak mit Balsamico-Linsen und Mango-Tatar 61
- Schweinefilet in Senf-Salbei-Sauce zu Kohlrabi-Kartoffel-Risotto 63
- Wirsing in Orangen-Senf-Rahm zu Minuten-Schnitzelchen 65
- Kreolische Schnitzel-Pfanne 67
- Slim-Frikadelle auf Petersilien-Mashed-Potatoes 69

- Curry-Hähnchen-Pfanne 71
- Putenfilet mit kalifornischer Avocado-Zitrusfucht-Salsa 73
- Puten-Souflaki zu Kräuter-Reisnudeln 75
- Pfeffer-Rostbeef mit Kichererbsen-Dip 77
- Kartoffel-Kürbis-Rösti mit Schmorwirsing 79
- Sellerie-Apfel-Püree mit Röstzwiebelringen und Kasseler 81
- Kohlrabi-Kräuter-Frittata mit Landschinken 83
- Schinken-Fisch-Päckchen zu Rucola-Pasta 85
- Fischfilet mit Melonen-Ingwer-Relish 87
- Wasabi-Seelachs mit Gurken-Sprossen-Salat 89
- Lachsforellen-Päckchen à la Provence 91
- Skandinavische Röstkartoffeln mit Garnelen-Gurken-Dip 93
- Feuriger Erdnuss-Gemüsereis aus dem Wok 95
- Thai-Blumenkohl-Teller 97
- Rosmarin-Paprika-Pfanne 99
- Tandoori-Pastinaken-Gratin mit Schinken 101
- Gratiniertes Kartoffel-Ragout nach griechischer Art 103
- Knusprige Reisplätzchen mit Pilz-Tomaten-Ragout 105
- Rote-Bete-Tatar mit Wasabi-Frischkäse 107
- Quark-Pancakes mit Kiwi-Apfel-Tatar 109

Süßes & Desserts

- Apfelmusgrieß mit Mandelsplittern 113
- Fruchtmilch 115
- Erdbeer-Himbeer-Smoothie 115
- Birnenmus-Trifle 117
- Mandarinen-Quarkspeise 119
- Zimtjoghurt mit Bananensalat 121
- Kiwi-Apfel-Refresher 123