

Service

- 5 Einladung zum Wohlfühlkochen
- 9 Wie man sich zufrieden isst
- 10 Scharfe Kicks für gute Laune
- 13 Käse: Rohstoff für Glück
- 14 Fünf Mal Umami-Superfood
- 188 Register
- 192 Impressum

– 19 –

Snacks und Salate: kleine Nothelfer für zwischendurch

Manchmal gibt's so Momente – da ist man hundemüde und ganz mies drauf, hat einen Kloß im Hals oder einfach nur einen schlechten Tag. Was hilft dann? Natürlich nur ein kleines Wunder! Eines, das man eins, zwei, drei aus dem Topf zaubern kann. Und das die Mundwinkel im Nu von ganz unten nach ganz oben zieht: »Mmmhhh, tut das gut!«

– 49 –

Suppen und Eintöpfe: Wärme von innen

Geheimrezept für inneres Strahlen: Einfach mal wieder Sonne tanken! Zum Beispiel in Form von leuchtenden Kürbissen, sonnigem Safran und glutroter Chili. Wenn draußen Matsche-Wetter herrscht oder uns jemand doof gekommen ist, setzen wir auf sonnige Aussichten und machen der trüben Stimmung den Garaus – bis unsere Seele vor Glück Sommersprossen kriegt!

– 77 –

Kartoffeln und Gemüse: ein Teller voll Glück

Klar: Man könnte bei Liebeskummer ins Taschentuch weinen oder sich in die Kissen vergraben. Man könnte aber auch der treulosen Tomate ein Schnippchen schlagen. Und sich mit 'ner knackigen Alternative trösten, zum Beispiel jungem Gemüse. Oder man verwöhnt sich mit sahnig wärmenden Schmeichelkünstlern. Die streicheln das Wohlfühl wie kuscheliges, fluffiges Fleece ...

– 107 –

Nudeln, Reis & Co.: Glücksbringer mit Sauce

Heute sind wir so was von gut drauf! Weil wir uns nämlich eine Doppelpackung Seelenfutter gönnen. Mit genussreichen Wohlfühl-Kombis, die gemeinsame Sache machen und dabei richtig zu Hochform auflaufen. Wie die Lasagne mit Spinat oder der Möhrenrisotto. Die leuchten so fröhlich – wer weiß, vielleicht liegt das Ende des Regenbogens ja sogar in unserer Küche?!

– 139 –

Soja und Seitan: deftig-kräftige Blues-Abwehr

Hey, schlechte Laune! Mach mal Platz da! Glaub ja nicht, dass du uns was anhaben kannst, wir haben nämlich gute Freunde. Solche, die richtig viel Power haben und eine Menge innere Werte. Zum Beispiel eiweißreicher Tofu. Der macht uns so stark, dass wir es mit jeder trüben Tasse aufnehmen. Und wenn der Blues bei uns klingeln will, machen wir ihm Beine!

– 163 –

Süßes: himmlische Seelenstreichler

Von wegen »Happy End gibt's nur im Kino«. Romantische Begegnungen gibt's auch in unserer Küche. Und zwar immer dann, wenn uns danach ist. Auf den Zufall warten? Nicht im richtigen Leben! Wir paaren Milchreis mit Mandeln und Kaiserschmarren mit Karamell und schließen verzückt die Augen. Wunderbar, diese Romanze für den Gaumen! Zum Dahinschmelzen. Und zum Seufzen gut ...