

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung 7

## **Suppen und Salate 9**

Zitronengras-Kokos-Suppe 10

Buttermilchsuppe mit Zucchini 12

Kürbiscremesuppe mit Salbei und  
karamellisierten Zwiebeln 14

Thai-Red-Curry-Suppe mit Garnelen 16

Portulak-Gurken-Suppe mit Wok-  
Garnelen 18

Kalte Blumenkohlsuppe mit Basilikum 20

Erbsen-Minz-Suppe 22

Nudelsuppe 24

Pute und Melone mit Macadamia-  
Dressing 26

Orangen-Lachs-Salat mit Granatapfel-  
kernen 28

Melonen-Erbsen-Salat mit Thunfisch 30

Bologneser Tomatensalat 32

Couscoussalat 34

Kohlrabisalat 36

Garnelensalat 38

Bohnensalat 40

Salat Niçoise 42

Lauwarmer Kasseler-Avocado-Salat 44

## **Gemüse 47**

Gemüse-Antipasti 48

Indisches Rührei mit Gurke 50

Gebackener Kürbis mit Ziegenkäse 52

Sushi mit Korinthen-Vinaigrette 54

Antipasti mit Fenchel und Austern-  
pilzen 56

Marinierter Porree mit Gorgonzola-  
sauce 58

Spargelquiche mit Kerbel und Erbsen 60

Zitronencouscous mit grünem Spargel 62

Thymiankartoffeln, Ei und Kaviar 64

Spitzpaprika, Makkaroni und  
Schafkäse 66

Paprika-Pflaumen-Risotto mit Schinken 68

Zitronennudeln mit Champignons 70

Spargel-Kartoffel-Topf 72

## **Fisch 75**

Ceviche von der Lotte mit Himbeeren  
und Limette 76

Schmorgurken, Flusskrebse und Dill-  
Creme 78

Grünes Gemüse mit Lachs 80

Fisch-Kokos-Curry 82

Asia-Steinbeißer mit Erdnussdip 84

Spargel mit gebratenem Fisch 86  
Flammkuchen mit Mais und Forelle 88  
Gebratener Zander mit Rettich 90  
Lachssteaks mit Wasabi-Mayo 92  
Gefüllter Wolfsbarsch orientalisches 94  
Offene Lasagne mit Jakobsmuscheln  
und Zitronengemüse 96

## **Fleisch 99**

Zitronenhähnchen mit Rauchmandeln 100  
Beefsteak-Frikadellen mit  
Ofengemüse 102  
Steak und Krabben mit gebratenem  
Salat 104  
Champignon-Chili 106  
Burger-Salat-Sandwich 108  
Beef Tatar mit Zucchini 110  
Pfannengerührtes Schweinefilet 112  
Hähnchenbrustfilet mit Spinat 114  
Lammrücken und Pak-Choi mit  
Ricotta-Creme 116  
Poulardenbrust mit Himbeer-Dijon-  
Sauce 118  
Schweinebraten, Linsen und  
Mango-Chili 120  
Filetsteak mit Feigen-Tomaten-Salat 122

Ragout vom Hähnchen mit Shiitake-  
Pilzen 124  
Putensteak mit Melone-Zucchini-Salat 126  
Gefülltes Schweinefilet 128

## **Dessert 131**

Erdbeer-Schichtspeise im Glas 132  
Gefüllte Erdbeeren mit Schokolade 134  
Erdbeer-Rosen-Sorbet mit Baiser 136  
Kaffee-Vanille-Tiramisu 138  
Beerenkuchen 140  
Stracciatellacreme 142  
Heidelbeer-Quark-Eis 144  
Apfel-Heidelbeer-Tarte 146  
Wassereis mit gemischten Sommer-  
beeren 148  
Pfirsich-Himbeer-Eisbombe 150

## **In Balance bleiben – unsere Tipps 153**

Die große Leichtigkeit des Kochens 154  
Energie tanken – aber richtig  
(Energiedichte) 156

Register 158  
Impressum 160