

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 Granatapfekernen 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-Antasti 48

Indisches Rührei mit Gurke 50

Gebackener Kürbis mit Ziegenkäse 52

Sushi mit Korinthen-Vinaigrette 54

Antasti mit Fenchel und Austernpilzen 56

Marinierter Porree mit Gorgonzolasauce 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 orientalisch 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 Sommerbeeren 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