

VOR- UND HINTERHER

Vorwort	6
Glossar*	186
Ein Wort zu Käse	187
Register der Rezepte und Hauptzutaten	188
Impressum	192

DIE REZEPTE

SALATE ZUM SATTESSEN 8

Hier gibt's Salat satt, und das ist wörtlich gemeint! Und hier gibt's neue Geschmackserlebnisse satt: mit Kirschen, Graupen und Roter Bete etwa oder Quinoa, Zitronengras und Kakao. Ungewöhnlich – und ungewöhnlich gut!

ZUM GLÜCKLICH-LÖFFELN 54

Freestyle in der Suppenschüssel: Linsensuppe mit Melone, Miso und Dill, Bergkäsesuppe mit Balsamico-Cranberrys oder Ofentomatensuppe mit Mango-Salsa. So noch nie gegessen? Zeit wird's!

ABENDS SCHNELL WAS WARMES 100

Nur weil's abends meist schnell gehen muss oder soll, muss das Ergebnis ja nicht 08/15 sein. Hier kommen daher mehr als 15 beste Gegenbeweise dafür, dass unsere Geschmacksnerven es auch im grauen Alltag gerne bunt mögen.

DAS GROSSE AUFKOCHEN 142

Wenn schon groß aufkochen, dann bitte richtig. Also nicht nur mit großem Menü, sondern mit großen Überraschungen in Sachen Geschmack! Nichts wie ran an Zucchini-Flaminkuchen mit Ziegenkäse, Salzzitronen und Wasabi-Sprinkle und Tomaten-Basilikum-Sushi!

GESCHMACK ANDERS SCHMECKEN

Süß	30
Salzig	46
Scharf	66
Bitter	86
Umami	126
Sauer	160