

Vorwort.	10
----------	----

## ***kartoffeln.***

Die Kartoffel.	14
Trüffelkartoffel-Chips mit frischen Kräutern	20
Gefüllte Zwiebeln	22
Cremiges Kartoffelgratin	24
Seehecht auf Kartoffelscheiben mit Blattspinat	26
Bunte Ofenkartoffeln	28
Rotweinkartoffeln mit Koriander	32
Süßkartoffeln in Orangen-Honig-Sauce	34
Indisches Fingerfood	36
Shepherd's Pie	38
Gebackene Forelle auf warmem Kartoffel-Apfel-Salat	42
Kartoffeleis	44
Würzige Kartoffellaibchen mit Staubzucker	46

## ***reis.***

Der Reis.	50
Pikante Bratäpfel	54
Persischer Pilaw	56
Bunter Reis mit Filetstreifen	60
Reis-Pizza mit Mangold und Paprika	64
Gorgonzola-Birnen-Risotto	68
Karibischer Reissalat	72
Rotes Sushi mit Forellenfilets	74

Hühnercurry .....	<b>76</b>
Jambalaya .....	<b>78</b>
Zitronenrisotto .....	<b>82</b>
Reiscreme mit karamellisierter Feige .....	<b>84</b>
Milchreis-Riegel .....	<b>86</b>

## ***nudeln.***

Die Nudel. ....	<b>91</b>
Warmer Nudelsalat mit Apfel und Birne .....	<b>94</b>
Tomaten nudeln mit weichem Ei .....	<b>96</b>
Rote Rüben-Nudeln mit Miesmuscheln .....	<b>104</b>
Pelmeni .....	<b>108</b>
Pancit .....	<b>110</b>
Linseneintopf mit Nudeln und Speck .....	<b>112</b>
Kürbisgnocchi mit Salbeibutter .....	<b>116</b>
Bami Goreng mit Glasnudeln .....	<b>118</b>
Schokonudeln mit Vanille und Orange .....	<b>122</b>
Kataifi .....	<b>124</b>
Süße Ravioli .....	<b>126</b>

## ***getreide.***

Das Getreide. ....	<b>131</b>
Buchweizenbrötchen .....	<b>136</b>
Gefüllte Tomaten .....	<b>138</b>
Südafrikanischer Maisbrei .....	<b>140</b>
Ritschert .....	<b>142</b>

Knäckebrot mit Beef Tartar .....	<b>144</b>
Joghurzbrot mit frischen Kräutern und Scampi .....	<b>146</b>
Rehbraten mit Polenta und Marillen .....	<b>148</b>
Orientalische Blinis .....	<b>150</b>
Gerösteter Bulgur auf Joghurt .....	<b>154</b>
Banana Bread .....	<b>156</b>
Couscous-Pudding mit Safran .....	<b>158</b>
Schokolade trifft Schokolade .....	<b>162</b>

## ***anhang.***

Abkürzungen .....	<b>164</b>
Warenkunde & Küchenpraxis .....	<b>165</b>
Rezeptverzeichnis .....	<b>167</b>
Zutatenverzeichnis .....	<b>169</b>
Autorenportrait .....	<b>172</b>
Persönliche Worte & Danksagung .....	<b>173</b>