

kartoffeln.

Die Kartoffel.14

Trüffelpotato-Chips mit frischen Kräutern20

Gefüllte Zwiebeln22

Cremiges Kartoffelgratin24

Seehecht auf Kartoffelscheiben mit Blattspinat26

Bunte Ofenkartoffeln28

Rotweinkartoffeln mit Koriander32

Süßkartoffeln in Orangen-Honig-Sauce34

Indisches Fingerfood36

Shepherd's Pie38

Gebackene Forelle auf warmem Kartoffel-Äpfel-Salat42

Kartoffeleis44

Würzige Kartoffelaibchen mit Staubzucker46

reis.

Der Reis.50

Pikante Bratäpfel54

Persischer Pilaw56

Bunter Reis mit Filetstreifen60

Reis-Pizza mit Mangold und Paprika64

Gorgonzola-Birnen-Risotto68

Karibischer Reissalat72

Rotes Sushi mit Forellenfilets74

Hühnercurry	76
Jambalaya	78
Zitronenrisotto	82
Reiscreme mit karamellisierter Feige	84
Milchreis-Riegel	86

nudeln.

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

getreide.

Das Getreide.	131
Buchweizenbrötchen	136
Gefüllte Tomaten	138
Südafrikanischer Maisbrei	140
Ritschert	142

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

anhang.

Abkürzungen	164
Warenkunde & Küchenpraxis	165
Rezeptverzeichnis	167
Zutatenverzeichnis	169
Autorenportrait	172
Persönliche Worte & Danksagung	173