

Inhalt

Einleitung	6	
Fleisch	8	Fisch und Meeresfrüchte 84
Filetspieße mit grüner Mojo	10	Dorade rosé mit Avocadosalat 86
Porterhouse-Steak mit Kichererbsensalat	14	Garnelenspieße mit Aioli 90
Glasierte Spareribs mit Apfel-Tomaten-Ketchup	18	Jakobsmuschelspieße mit Linsen 94
Lammkarree mit grünen Bohnen	22	Lachssteaks mit Joghurt-Dill-Sauce 98
Schweinelende mit Schalottenconfit	26	Fischpäckchen im Kohlblatt 102
Kalbskotelettbraten mit Kartoffelgratin	30	Marinierte Tintenfische 106
Marinierte Kaninchenkeulen	34	Seeteufelfilets im Speckmantel 110
Schweinenackensteaks mit Pilzfüllung	38	Miesmuscheln im Sud 114
Lamm-Kebab mit Tsatsiki	42	Thunfischspieße mit Nizzasalat 118
Geflügel	46	Gemüse und Käse 122
Tandoori-Hähnchenspieße	48	Ziegenkäsetaler mit Speckmantel 124
Involtini vom Huhn mit Schinken und Salbei	52	Gefüllte Champignons 128
Putenschaschlik	56	Wirsingpäckchen mit Linsen 132
Ganze Poularde mit Sardellen-Basilikumsauce	60	Grüner Spargel mit Parmesan 136
Chicken Wings	64	Geräucherter Tofu mit Karottensalat 140
Teriyaki-Hähnchen	68	Gazpacho mit gegrilltem Gemüse 144
Entenkeulen mit Honig-Glasur mit Garam Masala	72	Mediterrane Gemüsespieße mit Knoblauchbrot 148
Putenfilet-Speckdatteln	76	Brotladen mit Kräuterbutter 152
Hähnchenkeulen mit Bohnenpüree	80	Mit Schafskäse gefüllte Zucchini 156
		Rezeptregister, Impressum, Hinweise für den Leser 160