

INHALTSVERZEICHNIS

WORAUF HABEN SIE HEUTE LUST?

FRISCH & ANREGEND

- 12** Tanken Sie auf, und verwöhnen Sie Ihre Geschmacksknospen mit leichten, gesunden Rezepten. Entspannen Sie über **Quinoa-Spargel-Salat mit Matcha-Zitronen-Dressing** oder genießen Sie einfachen **Red Snapper nach Thai-Art mit Kokos-Jasmin-Klebreis**.

WEICH & WÄRMEND

- 44** Lassen Sie sich wärmende und nahrhafte Gerichte schmecken, um dem Leben den Ernst zu nehmen. Von **Makkaroni mit Käse-Trüffel-Sauce** bis zum **Süßkartoffel-Cottage-Pie** – bessere Seelentröster gibt es kaum.

KRÄFTIG & KLAR

- 80** Komplimente sind Ihnen sicher mit diesen Rezepten, die es in sich haben. Heizen Sie Ihrem Besuch mit einem schnellen warmen **Kichererbsensalat mit Calamari & Chorizo** ein, oder verwandeln Sie Hähnchen in **Superherzhaftes Brathähnchen**, mit einer einfachen Umami-Trockenmarinade.

VOLLMUNDIG & GEWAGT

- 112** Entfachen Sie Ihre Kochpassion neu, mit diesen intensiven Rezepten. Füttern Sie den Rebellen in Ihnen mit rauchigem **Chili con Carne nach Bostoner Art**, oder zünden Sie eine Aromabombe mit **Lammkeule mit Minze & Rosa-Pfeffer-Chermoula**.

SÜSS & AUFREGEND

- 148** Mit diesen umamireichen Köstlichkeiten machen Sie nichts verkehrt: Überraschen und faszinieren Sie mit **Parmesan-Eiscreme-Sandwiches mit Erdbeeren & Schoko-Balsamicoessig-Sauce**, oder begeistern Sie mit himmlischen **Matcha-Grüntee-Madeleines mit Vanille-Pfeffer-Sahne**.

UMAMI-GRUNDREZEPTE

- 166** Hier finden Sie meine liebsten unkomplizierten, aber brillanten Umami-Joker. Wer sie beherrscht, stellt sicher, dass er die herzhafteste Umami-Köstlichkeit optimal auskostet.