

INHALT

EINLEITUNG

Was sind Aromabomben?

Komponenten einer guten Aromabombe
Arten von Aromabomben
Handwerkszeug
Aromabomben verwenden
Keine Verschwendung mehr!

9

10

THAI AROMABOMBE

42

› Garnelen-Zuckerschoten-Pfanne

45

› Thai-Hähnernudelsuppe

47

TEX-MEX AROMABOMBE

48

› Texas-Panini

50

› Tex-Mex-Lasagne

52

› Tex-Mex-Bohnen (Schongarer)

53

CHIMICHURRI-AROMABOMBE

54

› Hähnchen allo Scarpariello

57

20

› Entrecôte-Steaks

59

KRÄUTERPESTO

AROMABOMBEN

BASILIKUM-AROMABOMBE

22

GEMÜSE AROMABOMBEN

60

24

› Colcannon

64

26

› Krakauer mit Schmorkohl

66

27

› Pot Pie mit Guinness und Cheddar

67

28

› Umami-Tagliatelle

70

30

› Polenta mit Pilzragout

73

32

› Hähnchen alla Sorrentina

75

34

› mit Marsala-Sauce

76

35

› Filet Wellington

78

ROSMARIN AROMABOMBE

36

UMAMI AROMABOMBE

70

38

› Lendenbraten vom Schwein

75

40

› Gebratenes Welsfilet

76

41

› Hähnchenbrustfilets aus dem Ofen

SPANISCHE SOFRITO AROMABOMBE	80	BRÜHE- UND SAUCEN- AROMABOMBEN	
› Langsam gegarte Schweineschulter	82		114
› Panierte Schweinekoteletts	84	BÉCHAMEL AROMABOMBE	116
› Spanisches Hähnchen mit Cashewpüree	85	› Kartoffel-Lauch-Gratin	118
HOLY TRINITY AROMABOMBE	86	› Käsesauce	120
› Garnelen-Snack mit Krautsalat	89	› Garnelen-Törtchen	121
› Kreolische Garnelen	91	› Breakfast Gravy	122
› Gumbo mit Wurst und Huhn	92	RINDERBRÜHE AROMABOMBE	124
CURRY AROMABOMBE	94	› Rumpsteaks mit Cognac-Sauce	126
› Blumenkohl-Erbsen-Kartoffelcurry	96	› Rinderfilet mit Rotweinreduktion	128
› Tikka-Masala-Hähnchen	98	› Bœuf Bourguignon	129
› Gefüllte Kohlblätter mit Lamm und Reis	100	HÜHNERBRÜHE AROMABOMBE	130
MIREPOIX AROMABOMBE	102	› Römische Eierflockensuppe	132
› Geröstete Butternut-Kürbissuppe	104	› Hühnereintopf mit Klößchen	134
ITALIENISCHE SOFRITO AROMABOMBE	106	› Hähnchen-Piccata	135
› Geflügel-Hackbraten oder Hackbällchen	109	› Hähnchenschnitzel mit Suppengrün-Sauce	136
› Eintopf mit Kalb	111	GEMÜSEBRÜHE AROMABOMBE	138
› Gefüllte Paprika und Zucchini	112	› Glasierte Malfatti-Gnocchi	141
		› Geschmorter Pak Choi	143
		› Gebackene Endivie	144