

INHALT

EINLEITUNG	9		
Was sind Aromabomben?	10		
Komponenten einer guten Aromabombe	11		
Arten von Aromabomben	12		
Handwerkszeug	17		
Aromabomben verwenden	18		
Keine Verschwendung mehr!	18		
 KRÄUTERPESTO			
AROMABOMBEN	20		
BASILIKUM-AROMABOMBE	22		
› Spaghetti Frittata	24		
› Linguine mit Muschelsauce	26		
› Gefüllte Champignons	27		
› Quinoa-Bällchen	28		
ROSMARIN AROMABOMBE	30		
› Rosmarin-Focaccia	32		
› Lammkarree aus dem Ofen	34		
› Rosmarin-Kartoffelecken	35		
SALBEI AROMABOMBE	36		
› Lendenbraten vom Schwein	38		
› Gebratenes Welsfilet	40		
› Hähnchenbrustfilets aus dem Ofen	41		
		THAI AROMABOMBE	42
		› Garnelen-Zuckerschoten-Pfanne	45
		› Thai-Hühnernudelsuppe	47
		TEX-MEX AROMABOMBE	48
		› Texas-Panini	50
		› Tex-Mex-Lasagne	52
		› Tex-Mex-Bohnen (Schongarer)	53
		CHIMICHURRI-AROMABOMBE	54
		› Hähnchen allo Scarpariello	57
		› Entrecôte-Steaks	59
		 GEMÜSE AROMABOMBEN	60
		SUPPENGGRÜN AROMABOMBE	62
		› Colcannon	64
		› Krakauer mit Schmorkohl	66
		› Pot Pie mit Guinness und Cheddar	67
		UMAMI AROMABOMBE	70
		› Umami-Tagliatelle	73
		› Polenta mit Pilzragout	75
		› Hähnchen alla Sorrentina	
		mit Marsala-Sauce	76
		› Filet Wellington	78

SPANISCHE SOFRITO AROMABOMBE	80	BRÜHE- UND SAUCEN- AROMABOMBEN	114
› Langsam gegarte Schweineschulter	82		
› 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-Erbesen-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