

INHALT

EINFÜHRUNG 10

DER VORRAT 13

WÜRZMITTEL 21

Eingelegtes 26

Frische Brotbrösel 28

GEMÜSE

Mit Essig gegarte Rote Beten mit Frühlingszwiebeln und Joghurt **39**

Gegrillte grüne Bohnen mit cremigem Tahini und frischer Chilisauce **40**

Junge Erbsen mit Sardellen, Zitrone und buntem Radieschenmix **43**

Ofengemüse in Olivenöl 44

Roher Brokkoli-Basilikum-Salat mit Erdnüssen und Schalotte **47**

Ofengebackene Brokkolini und Zitrone mit Parmesanknusper **48**

Gebratene Aubergine mit Harissa und Dill **51**

Auberginen: Ein köstliches, kompliziertes Gemüse 52

Ein perfektes Tomatenrezept 52

Geröstete Süßkartoffeln mit scharfer Honig-Nussbutter **53**

Karamellisierter Ofenkürbis mit Gremolata aus gerösteten Kokoschips **54**

Geröstete Kurkuma-Karotten mit Samen und Labaneh **57**

Blumenkohl und Datteln mit Kreuzkümmel geröstet auf Tahini mit Pinien-Minz-Topping **58**

Warum heißt es immer wieder, die Nusskerne zu rösten? 59

Gedünstete Artischocken mit gesalzener Knoblauchbutter **62**

Gegrillte Artischocken mit Salzzitronen-Labaneh **63**

Artischocken 63

In Butter geschwenkte Radieschen mit frischem Zatar **64**

Gurken und Kohlrabi in Knusper-Chili-Öl **67**

Kohlrabi 67

Gebackener Sommerkürbis mit Sahne und Parmesan-Brotbrösel **69**

Karotten-Fenchel-Duo mit Feta und Pistazien **70**

Salat mit gebrilltem Mais, Frischkäse und Corn Nuts **73**

Gegrillte Auberginen mit Knoblauch-Walnussdressing und viel Basilikum **74**

Quick Kimchi **76**

Perfekter Spargel mit Knoblauch und gesalzenem Olivenöl **77**

Krosse Smashed Potatoes mit Rösti zwiebeln und Petersilie **78**

Ich liebe gekochte Kartoffeln 79

MESSER-UND-GABEL-SALATE

Radicchio mit Sardellen-Brotbrösel und Eigelb **85**

Mini-Romanaherzen mit eingelegten Rüben und zitronigem Tahini-Dressing **86**

Unser Ladies-Treff **88**

Romanasalat mit Sauerrahm, Speck und Kräutern **89**

Schwarzkohl roh und geröstet mit Pistazienkernen und Pecorinocreme **90**

OBSTSALATE

Apfel-Chicorée-Salat mit Petersilie und gesalzenen Mandeln **96**

Persimonen und Birnen mit Blauschimmelkäse und würzigen Pekannüssen **99**

Creamsicles – was will man mehr? **100**

Burrata mit Clementinen, Schalotten und Brunnenkresse **101**

Wassermelone und Gurke mit Sumach-Gewürzsalz **103**

Cantaloupe-Melone mit Rucola und schwarzen Oliven **104**

Blutorangen mit roter Zwiebel und Avocado **107**

Fenchel-Grapefruit-Salat mit Honig und Minze **109**

HERZHAFTE FRÜHSTÜCKSGERICHTE

Gebackene Eier auf Kichererbsen und Chorizo mit frischen Brotbröseln **114**

Kimchi-Cheddar-Omelett **116**

Herhaftes Gersten-Porridge mit Parmesan und Soja **117**

Angedrückte Gurkenstücke und Frühlingszwiebeln auf Knoblauchjoghurt **118**

Frühstückssalat für den Morgen danach **121**

Eier und Krauskohl gebraten in Geflügelfett **122**

Avocados mit Allrounder-Saatenmix **125**

Strenge Familienjury **126**

Matzenbrei **127**

KÖRNER UND KONSORTEN

Spalterbsen-Salat **133**

Dinkel mit knusprig gebratenem Wurstbrät, Cime di Rapa und Frühlingsknoblauch **134**

Knusprige Kichererbsen und Lammfleisch mit Gemüse und Knoblauch-Joghurt **137**

Getreide garen **138**

Würzige Linsen mit Frühlingszwiebeln **139**

Würziger Linsensalat mit Thunfisch in Öl, Radieschen und violetten Kartoffeln **141**

Vier-Bohnen-Salat mit grüner Romesco **142**

In Olivenöl gebratene Linsen mit Kirschtomaten und Chili-Spiegelei **144**

Ein Wort zum fehlenden Reis **145**

Sauerrahm-Fladenbrot **147**

- Ansatzweise süßes Granola mit Kokosnuss und Kurkuma **150**
- Buchweizen* **150**
- Eindeutig »un«-süßes Granola **151**
- Extravagante Bohnen in Tomatensud mit Speck **152**
- Getrocknete Bohnen* **153**
- Spaghetti Vongole mit Chorizo und Walnussgremolata **155**
- Die Mittwochs-Pasta* **156**
- Vollkornweizen-Pasta mit Nussbutter-Pilzen, Buchweizen und Eigelb **158**
- Bucatini mit gerösteten Tomaten und Sardellenfilets **161**
- Die besten Baked Beans **162**
- Würzige weiße Knoblauchbohnen **163**
- Pasta mit Kalmar, Zitrone und Chili **164**
- Nudelauflauf mit Artischocken, grünem Blattgemüse und Käse über Käse **167**
- Ausgefallene Pasta-Sorten* **168**
- Kalte Knoblauch-Pasta mit Kapern und Salsa Verde **169**
- Kalte Soba-Nudeln mit Gurken, Brunnenkresse und Sesam **170**
- Lachs mit Knusperhaut mit Radieschen und grüner Romesco **186**
- Kalmar unter der Lupe* **186**
- Im Ganzen gebratener Schnapper mit Harissa und Cocktailltomaten **189**
- Schneller Fischeintopf mit Oliven **190**
- Frühlings-Fischsuppe mit Erbsen, Frühkartoffeln und Estragon **193**
- In Öl gebackene Sardinen mit Mayonnaise, eingelegten Zwiebeln und Petersilie **195**
- Barschfilet mit würzigem Staudensellerie **198**
- Jakobsmuscheln mit Mais, Haselnüssen und Nussbutter-Chermoula **201**
- Langsam gegarter Lachs mit Zitrusfrüchten und Kräutersalat **203**
- Heilbutt in Sojalake mit Blattsenf, Sesam und Limette **204**
- Räucherforelle mit Senf und Apfel **207**
- Dads Scotch-Graved-Lachs **209**
- Moms Forelle mit Kräuterbröseln **211**
- Schwertfisch-Steak mit Kapern-Nussbutter **212**

FISCH

- Garnelen in der Schale mit viel Knoblauch und wahrscheinlich zu viel Butter **176**
- Venusmuscheln mit grüner Knoblauchbutter und Weinresten **179**
- Gegrillter Branzino mit Zitronen-Dreierlei **181**
- Gegrillter Kalmar mit Knoblauchbohnen und Tomaten **185**

FLEISCHGERICHTE

- Hähnchenkeule aus der Pfanne mit Oliven und Sumach **218**
- Tacos al Pastor hausgemacht **220**
- Schweinekoteletts mit Fenchel-Rub **225**
- Das perfekte Steak mit Butter-Radieschen-Toast **226**
- Eine besondere Begegnung* **229**
- Hühnersuppe mit Knoblauch, Pilzen und Staudensellerie **230**
- Mit Essig geschmortes Hähnchen mit Emmer und Brunnenkresse **233**

- Gebratene Short Ribs mit Quick Kimchi und Sesamsalz **234**
- Kreuzkümmel-Lammkoteletts mit scharf angebratenen Frühlingszwiebeln und Erdnüssen **237**
- Paprika-Hähnchen vom Blech mit Zitrone **239**
- Goldgelbe Hühnerbrühe mit Kurkuma und Knoblauch **240**
- Schmetterlings-Schnitt* **240**
- Knusprige Hähnchenschenkel mit Rosmarin, Drillingen und Sauerrahm **242**
- Langsam gegarte Schweineschulter mit Knoblauch, Zitrusfrüchten und Koriandergrün **245**
- Lammeintopf mit Fenchel, Salzzitronen und knusprig gebratenem Brot **247**
- Chili-Eintopf mit Schweinefleisch und Tomatillos **251**
- Kurkuma-Lammschulter mit Karotten und allem Drum und Dran **253**
- Geflügel in Gewürzlake* **256**
- Hähnchen in Buttermilchlake mit frischem Zatar **257**
- Onglet mit Löwenzahn, Rucola und Grana Padano **258**
- Schweinelende im Speckmantel mit Kohl und Apfel **261**
- Sardellen-Butter-Hähnchen mit Geflügelschmalz-Croûtons **262**
- Sie werden also jetzt einen Pie backen* **276**
- Buttrige Himbeer-Hand-Pies **277**
- Die besten Glücksbringer-Biscuits oder wie kam ich hierher?* **278**
- Butter-Schoko-Shortbread mit Salz oder Warum sollte ich jemals wieder andere Schoko-Chip-Cookies machen? **280**
- Meine Glücksbringer-Biscuits **283**
- Gefrorene Brombeeren und Labaneh mit Honig **284**
- Schoko-Tahini-Tarte mit Knuspersalz **287**
- Jens Key Lime Pie **288**
- Das Abschmecken von Süßspeisen* **288**
- Bananen-Brot 2.0* **291**
- Bananen-Brot-Kakao **293**
- Honig-Joghurt-Rührteigkuchen mit Himbeeren **295**
- Karamellisierter Honig mit Feigen und Eis **296**
- Lieblings-Festtagskuchen **299**
- Kuchendeko aus dem Handgelenk* **301**
- Rhabarber-Mandel-Galette **303**
- Pistazien-Pflaumen-Crumble **304**
- Zitronen-Tarte nach Shaker-Art **307**
- Heidelbeerkuchen mit Mandeln und Zimt **309**
- Erdbeer-Shortcake-Cobbler **310**

SÜSSE SACHEN

- Sorbet in Grapefruit-Cups **268**
- Nussbutter-Buttermilch-Kuchen **271**
- Bei Upside-Down Cakes* **272**
- Der Mürbeteig für alle Fälle **273**
- Gedeckter Pfirsich-Pie mit Honig, Ingwer und Limette **275**
- INDEX 312**
- DANK 320**
- ÜBER DEN AUTOR 322**
- BEZUGSQUELLEN 323**
- VERSPRECHEN 325**
- PRESSESTIMMEN 326**