

# 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 gegrilltem 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  
Röstzwiebeln 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 FRÜHSTÜCKSGERICHE**

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

Kimchi-Cheddar-Omelett **116**

Herzhaftes 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**

Nudelaufbau 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**

## **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**

Lachs mit Knusperhaut mit  
Radieschen und grüner Romesco **186**

*Kalmar unter der Lupe* **186**

Im Ganzen gebratener Schnapper  
mit Harissa und Cocktailtomaten **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**

## **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 Frühlings-  
zwiebeln 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**

## **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**

*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**

Karamellierter 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**

**INDEX 312**

**DANK 320**

**ÜBER DEN AUTOR 322**

**BEZUGSQUELLEN 323**

**VERSPRECHEN 325**

**PRESSESTIMMEN 326**