

# INHALT

9 Vorwort

## 11 Vorspeisen

- 12 Waldorfsalat »Bell Rock«
- 15 Wassermelonen-Feta-Salat
- 16 Hamshuka
- 18 Holzofenbrot mit Paprika-Nuss-Dip
- 20 Salat mit Mango-Tamarinden-Dressing
- 23 Thunfisch-Avocado-Tatar mit Ingwersud
- 24 Ceviche von Meeresfrüchten
- 27 Feta mit Grillgemüse in  
Pergamentpapier
- 28 Caesar-Salat
- 31 Gebeizter Lachs mit Whisky
- 32 Rindertatar (Steak tartare)

## 35 Suppen

- 37 Gazpacho
- 38 Petersilienwurzelsuppe
- 41 Japanische Ramen-Suppe
- 42 San-Marzano-Tomatensuppe
- 45 Kürbissuppe

## **47     Hauptgerichte**

- 48     Vegane Salat-Bowl
- 51     Hirschgulasch
- 52     Shepherd´s Pie
- 55     Bobotie (Südafrikanischer  
Hackfleischauflauf)
- 56     Rote Currysauce
- 59     Chili con Carne
- 60     Indischer Reis mit Tanduri-Buttersauce
- 63     Hähnchen-Burger
- 64     Coq au Vin
- 67     Buttermilchhähnchen in Knusperpanade
- 68     Lachsfilet mit Vernere-Risotto und  
Beurre blanc
- 71     Wolfsbarsch in der Salzkruste
- 72     Veganer Linsenbratling
- 75     Piri-Piri-Hähnchen
- 78     Geschmorte Kaninchenkeule auf  
mallorquinische Art
- 81     Gemüse-Tempura mit Pow-Pow-Sauce
- 82     Kichererbsen-Süßkartoffel-Eintopf mit  
Chorizo und Safran
- 85     Spanische Kartoffeltortilla mit Gemüse
- 86     Vegane Poké Bowl
- 89     Beef Poké Bowl
- 90     Saltimbocca mit knuspriger Polenta und  
Spinat

- 93 Pizza Parma e Rucola
- 94 Lammkotelett mit Grillgemüse

## **97 Pasta und Risotto**

- 99 Eiernudeln »Piemont« mit Alba-Trüffel
- 100 Pasta mit Jakobsmuscheln in  
Tomatensugo
- 103 Nudelpfanne »Fjord« mit Lachstranche
- 104 Steinpilz-Risotto
- 107 Fettucine mit Tomate, Estragon und  
Hummer

## **109 Snacks**

- 110 Pommes frites mit Guacamole,  
Sour Cream und Tomatensalsa
- 113 Flammkuchen
- 114 Veganer Wrap mit Hummus
- 117 Köttbular
- 118 Gurken-Raita
- 121 Smörrebröd

## **122 Desserts**

- 124 Eclairs mit Vanillecrème
- 127 Kokos-Tapioka mit gebackener Banane
- 128 Vanille-Rosmarin-Sabayon mit  
Brigantino-Sorbet

- 131 Banoffee Pie
- 132 Zuppa Inglese mit Maraschino und  
Tropenfrüchten
- 135 Crema Catalana
- 136 Buttertrüffel-Pralinen
- 139 Gin-Tonic-Trüffel
- 140 Rüblitorte mit Pralinenrahm
- 143 Blaubeerschmandkuchen
- 144 Bananen-Buttermilch-Pancake

## **147 Getränke**

- 149 Smoothies
- 150 Limonaden
  
- 153 Zutatenregister
- 159 Danksagung