

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