

# Inhalt

<b>Einführung</b>	<b>8</b>
<b>Register</b>	<b>142</b>

<b>1</b>	<b><i>Bohnensalat</i></b> mit Thunfisch, Petersilie und Stangensellerie	<b>16</b>
<b>2</b>	<b><i>Linsensalat</i></b> mit Bacon, Sellerie und Birne	<b>18</b>
<b>3</b>	<b><i>Kichererbsensalat</i></b> mit Tomaten, Spinat und Schwarzkümmel	<b>20</b>
<b>4</b>	<b><i>Chicoréesalat</i></b> mit Trauben und Brieckäse	<b>22</b>
<b>5</b>	<b><i>Nudelsalat</i></b> mit Mortadella, Basilikum und Artischocken	<b>24</b>
<b>6</b>	<b><i>Tomatensalat</i></b> mit Brotcroûtons, Minze und Ziegenkäse	<b>26</b>
<b>7</b>	<b><i>Papaya-Avocadosalat</i></b> mit duftendem Basmatireis	<b>30</b>
<b>8</b>	<b><i>Krabbensalat</i></b> mit Ei und Gurke	<b>32</b>
<b>9</b>	<b><i>Nudelsalat</i></b> mit Avocadodressing, Radieschen und Mais	<b>34</b>
<b>10</b>	<b><i>Asiatischer Reismudelsalat</i></b> mit Paprika und Sesam	<b>36</b>
<b>11</b>	<b><i>Kartoffel-Bohnensalat</i></b> mit Matjes	<b>38</b>
<b>12</b>	<b><i>Rote Bete Salat</i></b> mit Walnusskernen	<b>40</b>
<b>13</b>	<b><i>Lachssalat</i></b> mit Joghurt	<b>42</b>

<b>14</b>	<b><i>Makrele</i></b> zu Nudel-Linsengemüse	<b>46</b>
<b>15</b>	<b><i>Lachs</i></b> mit Zucchini-Tomatensoße und Couscous	<b>48</b>
<b>16</b>	<b><i>Fischtopf</i></b> mit Safran	<b>50</b>
<b>17</b>	<b><i>Wasabipüree</i></b> zu Sesamfischs	<b>52</b>
<b>18</b>	<b><i>Garnelen</i></b> mit Pak Choi und Kichererbsen	<b>54</b>
<b>19</b>	<b><i>Lammlachs</i></b> mit Tomaten und Oliven zu Kartoffelpüree	<b>56</b>
<b>20</b>	<b><i>Gelbe Linsen</i></b> mit Kasseler	<b>60</b>
<b>21</b>	<b><i>Ente in Orangensoße</i></b> zu Porreenudeln	<b>62</b>
<b>22</b>	<b><i>Cabanossi-Kraut-Topf</i></b> mit Paprika	<b>64</b>
<b>23</b>	<b><i>Scharfe Hackfleischpfanne</i></b> mit Harissa und Paprika	<b>66</b>
<b>24</b>	<b><i>Curry-Kokos-Hähnchen</i></b> mit Süßkartoffel	<b>68</b>
<b>25</b>	<b><i>Rindersteaks</i></b> mit Couscous und Tomaten-Granatapfelsalat	<b>70</b>
<b>26</b>	<b><i>Rindergeschnetzeltes</i></b> zu Kräutergnocchi	<b>72</b>
<b>27</b>	<b><i>Pfannbrot</i></b> mit Südtiroler Schinkenspeck und Racelettekäse	<b>74</b>
<b>28</b>	<b><i>Paprika-Hähnchen »süß sauer«</i></b> mit Basmatireis	<b>76</b>

29	<b>Schinken-Maccaroni</b> mit Frühlingszwiebeln	80
30	<b>Nudeltopf</b> mit Hähnchen, Harissa und Brokkoli	82
31	<b>Nudelomelett</b> mit Möhrensalat	84
32	<b>Nudel-Pilz-Pfanne</b> mit Baconchips	86
33	<b>Spaghetti</b> mit Knoblauchgarnelen und Rucola	88
34	<b>Tofu-Ingwer Nudeln</b> mit Pak Choi	92
35	<b>Auberginennudeln</b> mit Kapern und Tomaten	94
36	<b>Salbeispaghetti</b> mit Walnüssen	96
37	<b>Zitronennudeln</b> mit Hähnchen und Minze	98

38	<b>Pistazienreis</b> mit Sternanis zu Tomatengemüse und Joghurt	102
39	<b>Bohnenhummus</b> zu Balsamicogemüse	104
40	<b>Schupfnudeln</b> mit Zitronenspitzkohl, Röstmandeln und Feta	106
41	<b>Orientalischer Kartoffeltopf</b> mit Möhren	108
42	<b>Süßkartoffelpüree</b> zu Merguez und grünen Bohnen	110
43	<b>Senfeier</b> zu Petersilienkartoffeln	112
44	<b>Gemüserisotto</b> mit Zucchini	114
45	<b>Rosinen-Couscous</b> mit Hackbällchen und Spinat	116
46	<b>Grüne Erbsensuppe</b> mit Minze und Rauchlachs	120
47	<b>Taboulé</b> mit Halloumi	122
48	<b>Scharfe Reispfanne</b> mit Paprika und Wiener Würstchen	124
49	<b>Curry-Couscous</b> mit roten Bohnen und Gurkensalat	126
50	<b>Pfannenpommes</b> zu Gemüsequark mit Rucola	128

51	<b>Obstsalat</b> mit Holunderblütensirup	132
52	<b>Kaiserschmarrn</b> mit Äpfeln	134
53	<b>Pflaumen Tiramisu</b> mit Cantucchini	136
54	<b>Arme Ritter</b> mit Kirschen	138
55	<b>Stracciatellacreme</b> mit Himbeeren	140