

Inhalt

Einführung	8
Register	142

1	<i>Bohnensalat</i> mit Thunfisch, Petersilie und Stangensellerie	16
2	<i>Linsensalat</i> mit Bacon, Sellerie und Birne	18
3	<i>Kichererbsensalat</i> mit Tomaten, Spinat und Schwarzkümmel	20
4	<i>Chicoréesalat</i> mit Trauben und Briekäse	22
5	<i>Nudelsalat</i> mit Mortadella, Basilikum und Artischocken	24
6	<i>Tomatensalat</i> mit Brotcroûtons, Minze und Ziegenkäse	26
7	<i>Papaya-Avocadosalat</i> mit duftendem Basmatireis	30
8	<i>Krabbensalat</i> mit Ei und Gurke	32
9	<i>Nudelsalat</i> mit Avocadodressing, Radieschen und Mais	34
10	<i>Asiatischer Reisnudelsalat</i> mit Paprika und Sesam	36
11	<i>Kartoffel-Bohnensalat</i> mit Matjes	38
12	<i>Rote Bete Salat</i> mit Walnusskernen	40
13	<i>Lachssalat</i> mit Joghurt	42
14	<i>Makrele</i> zu Nudel-Linsengemüse	46
15	<i>Lachs</i> mit Zucchini-Tomatensoße und Couscous	48
16	<i>Fischtopf</i> mit Safran	50
17	<i>Wasabipüree</i> zu Sesamfischs	52
18	<i>Garnelen</i> mit Pak Choi und Kichererbsen	54
19	<i>Lammlachs</i> mit Tomaten und Oliven zu Kartoffelpüree	56
20	<i>Gelbe Linsen</i> mit Kasseler	60
21	<i>Ente in Orangensoße</i> zu Porreenuedeln	62
22	<i>Cabanossi-Kraut-Topf</i> mit Paprika	64
23	<i>Scharfe Hackfleischpfanne</i> mit Harissa und Paprika	66
24	<i>Curry-Kokos-Hähnchen</i> mit Süßkartoffel	68
25	<i>Rindersteaks</i> mit Couscous und Tomaten-Granatapfelsalat	70
26	<i>Rindergeschnetzeltes</i> zu Kräutergnocchi	72
27	<i>Pfannenbrot</i> mit Südtiroler Schinkenspeck und Raclettekäse	74
28	<i>Paprika-Hähnchen</i> »süß sauer« mit Basmatireis	76

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

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

51	<i>Obstsalat</i> mit Holunderblüten sirup	132
52	<i>Kaiserschmarrn</i> mit Äpfeln	134
53	<i>Pflaumen Tiramisu</i> mit Cantuccini	136
54	<i>Arme Ritter</i> mit Kirschen	138
55	<i>Stracciatellacreme</i> mit Himbeeren	140