

INHALT

Vorwort	6
Basisrezept Teriyakisauce	8

KARTOFFELN

Kartoffelrösti mit Tomate und Mozzarella ..	12
Kartoffelrösti mit Lachstatar	14
Kartoffel-Kürbis-Rösti mit Zucchini	16
Italienischer Kartoffel-Bohnen-Stampf	18
Kartoffel-Kürbis-Stampf	20
Griechisches Bauernomelett	22
Kartoffel-Paprika-Gemüse mit Pinienkernen	24
Bratkartoffeln mit Speck und Zucchini	26
Frittata Frutti di Mare	28
Kartoffelsalat mit Apfel und saurer Sahne ...	30
Kartoffel-Meerrettich-Eintopf	32

FISCH & MEERESFRÜCHTE

Hamburger Pannfisch mit Senfsauce	36
Lachs-Sashimi mit heißem Olivenöl und Fenchel	38
Black-Tiger-Garnelen im Pergament mit süßem Sojasud	40
Gebratenes Lachsfilet mit Teriyakigemüse ..	42
Zanderfilet mit Fenchel-Tomaten-Gemüse aus dem Ofen	44
Grünes Süßkartoffel-Garnelen-Curry	46
Forellenfilet à la bordelaise mit Rahmspinat	48
Gefülltes Doradenfilet mit Artischocken	50
Gebratene Garnelen mit Pak Choi	52
Scharfes Thunfischtatar mit mariniertem Sellerie	54
Thunfischsteak »rare« mit Shiitakepilzen ...	56
Steffens Muscheltopf	58
Fischburger mit Sojacreme	60
Forellenburger mit Birne	62

FLEISCH

Lauwarmes Rindercarpaccio	68
Hähnchengeschnetzeltes mit weißem Spargel	70
Rumpsteak mit Champignonrahm	72
Schaschlik vom Schweinerücken mit Teriyakisauce	74
Gebratenes Schweinefilet mit Chili	76
Piccata von der Putenbrust mit Tomaten-Brot-Salat	78
Hähnchen-Cordon-Bleu mit Spargelsalat ..	80
Italienische Steakpfanne	82
Scharfes Hähnchenschnitzel mit Gurkensalat	84
Chicken Sandwich	86
Kalbssandwich	88
Hähnchen-Brot-Salat mit Rucola	90
Steakpfanne mit Laugenbrezel	92
Teriyaki-Beefburger	94
Schweinebauchburger mit Coleslaw	96
Knusprige Chickenwings mit Chili- Honig-Marinade	98

GEMÜSE

Fenchelcarpaccio mit Zitrone	104
Blumenkohlcurry im Ganzen	106
Lauwarmes Karotten-Orangen-Gemüse mit Chicorée	108
Mariniertes Gemüse mit Feta in der Folie gegart	110
Champignon-Lauch-Gemüse	112
Kohlrabi mit Soja-Zitronen-Butter	114
Ganzer Brokkoli mit Zitrone und Sojasauce	116
Bratreis mit Spitzpaprika und Brokkoli	118
Gebratener Blumenkohl mit getrock- neten Tomaten	120
Aubergine und Zucchini »Italian Style«	122

Kürbisburger mit griechischem Joghurt	124
Barbecue-Gemüse	126
Blumenkohlkaviar im Romanablatt	128
Gelbes Gemüsecurry	130
Spargel-Curry-Omelett	132
Gratinierter grüner Spargel	134
Spargelgröstl mit pochiertem Ei	136

PASTA

Rote-Bete-Taglierini mit Cranberrys und Spitzkohl	142
Spaghetti »Meatballs«	144
Spaghetti aglio, olio e peperoncini	146
Spaghetti mit Garnelengröstl	148
Spaghettini »Teildienstpauze«	150
Spaghetti carbonara	152
Tagliatelle mit grünem Spargel und Lachs . .	154
Scharfe Penne mit brauner Butter	156
Rigatoni mit Salsiccia und weißen Bohnen . .	158
Fusilli mit Rahmspitzkohl und Speck	160
Linguine mit Hähnchen in Balsamicosahne .	162
Tortiglioni mit Radicchio und Ricotta	164

SALATE

Rote-Bete-Carpaccio mit Curry	170
Gebratener Romanasalat	172
Eisbergsalat süßsauer	174
Gurken-Dill-Salat	176
Gebratene Tomate mit Burrata und Avocadovinaigrette	178
Thai-Mango-Salat	180
Karotten-Apfel-Rohkost	182
Süßkartoffel-Avocado-Salat mit scharfem Limettendressing	184
Lauwarmer Kopfsalat	186
Spinatsalat mit Knoblauch-Soja-Dressing . .	188
Rindfleisch-Papaya-Salat	190
Lauwarmer Couscoussalat mit Granatapfel .	192

FÜR ZWISCHENDURCH

Gefüllte Avocado mit Parmaschinken	198
Gurkenkaltschale mit Garnelenspieß	200
Baguette »Malle Style«	202
Guacamole mit geröstetem Brot	204
Gelber Gazpacho mit gebratener Gurke	206
Yellow Sunshine Smoothie	208
Pink Power Smoothie	210
Green Dream Smoothie	212
Blue Sky Smoothie	214
Birne, Bohne, Speck	216

DESSERTS

Schaumomelett mit Ananas	220
Haselnuss-Crêpes mit Kirschen	222
Hausgemachtes Apfelmus	224
Rainer-Sass-Gedächtnisbanane	226
Quarkspeise mit Beeren	228
Karamellisierte Birne mit Walnüssen	230
French Toast	232
Mascarponecreme mit Schokolade	234

Register	236
--------------------	-----