

Vorwort	9
Küchenequipment, das du wirklich brauchst!	12
Kochtechniken	14
Die unterschiedlichen Herdarten	15
Schneidetechniken	16
<i>Rezepte</i>	<i>21</i>
<i>Suppen & Salate</i>	<i>23</i>
Einfacher Salat mit Granatapfel & Balsamico	24
Tomatensuppe mit Feta & Avocado	26
Salat mit Balsamico- oder Caesar-Dressing	28
Couscous-Salat mit Halloumi	30
Pastinakensuppe mit Räucherlachs	32
Tomatensuppe mit Parmesan-Croûtons	33
Buddha-Bowl	34
Estragon-Vinaigrette	36
Joghurt-Dressing	36
Süßkartoffelsuppe	38
Kürbissuppe	40
Erbsen-Minz-Suppe	40
Falafel-Bowl	42
Glasnudel-Salat	44

Fisch & Fleisch

47

Asiatische Hähnchenpfanne mit Honig & Sojasauce	48
Rindersteak mit Rosmarinkartoffeln	50
Gebratener Reis mit Hähnchen	52
Spaghetti mit Garnelen & Knoblauch	54
Pfannen-Gyros mit Tzatziki	56
Elsässer Flammkuchen	58
Doppelter Cheeseburger	60
Mexikanische Quesadillas mit Hähnchen	62
Knoblauch-Pasta	64
24-Stunden-Pizzateig	66
Salami-Pizza mit Chili-Honig	66
Cashew-Chicken aus Thailand	68
Tex-Mex-Wraps	70
Chicken-Tacos	72
Koreanisches Bulgogi	74
Teriyaki-Lachs	76
Chinesische Szechuan-Pork-Bowl	78
Poke-Bowl mit Lachs	80
Gebackener Kabeljau mit Zitrone & Knoblauch	82
Grüne Wraps mit Avocado & Räucherlachs	84

Vietnamesische Sommerrollen	86
-----------------------------	----

Okonomiyaki – Japanisches Streetfood	88
--------------------------------------	----

Veggie

91

Gemüse-Lasagne	92
Gebratener Feta mit Gemüse	94
Herzhafte Pfannkuchen mit Pilzen	96
Spinat-Quiche	98
Gnocchi al limone	100
Halloumi-Burger	102
Süßkartoffel-Pommes mit Chili-Mayo	104
Pilzpfanne mit Knoblauchbrot	106
Pasta „Cacio e Pepe“	108
Gnocchi „Pomodoro“	110
Tomaten-Risotto	112
Spargel-Risotto	113
Gebratene Nudeln mit Erdnuss-Sauce	114
Parmigiana di Melanzane	116
Pilz-Risotto	118
Fenchel-Risotto	119
Salbei-Pasta	120
Kartoffelspalten mit Feta	122
Zucchini-Puffer	124
Polenta mit Pilzen	126

Echt einfache Erbsentaler	128
Pasta mit Pilzen	130
Hummus – Grundrezept	132
Zucchini-Kichererbsen-Pfanne	134
Pasta mit Erbsen & Minze	136
Geniale Gemüse-Wraps	138
Rotes Thai-Curry	140
Patatas Bravas & Aioli	142
Süßkartoffel-Spinat-Curry	144
Kichererbsen-Curry	146
Gebackene Süßkartoffeln	148
Gelbes Thai-Curry mit Mango	150
Quinoa-Bowl mit gerösteten Möhren	152

<i>Hauptsache Süß</i>	155
Overnight Oats	156
Frühstücks-Granola	158
Blaubeer-Pancakes	160
Hefe-Plinsen	160
Saftiger Schokokuchen	162
Französische Crêpes	164
Süßkartoffel-Brownies	166
Behind the Scenes mit Julian	169
Rezeptregister	170
Über den Autor	174