

Inhalt

- 7** Mit nur einer Hand kochen?
Ja klar, mit Kreativität!
8 Hilfsmittel für die Einhänderküche

FRÜHLING

- 14** Grüne Sauce
15 Bärlauchpesto
16 Saatzeit für Vitamine aus eigener Ernte
18 Spaghetti mit Spinat
20 Spargel-Erdbeer-Salat
22 Fisch in Wermut-Kräuter-Sahne
24 Rhabarbergrütze
25 Rhabarber-Chutney

26 Feiern im Frühling: Osterbrunch
28 Früchte-Walnuss-Brot
30 Kräuterbutter & Maharani-Butter
32 Kichererbencreme
33 Frischkäse-Gorgonzola-Aufstrich
34 Rührei mit Forelle & Schafskäse
36 Erdbeer-Joghurt-Trifle
38 Roter Eistee mit Beeren

SOMMER

- 42** Blattsalat mit Ziegenkäse & Früchten
44 Kräuter für später im Jahr
46 Tomaten-Brot-Salat
48 Möhrenrisotto mit Salbei
50 Hähnchen-Kartoffel-Blech
52 Schmorgurken
54 Clafoutis mit Kirschen

56 Feiern im Sommer: Grillfest
58 Spareribs
60 Halloumi-Paprika-Spieße
62 Chimichurri-Salsa
63 Biersenf
64 Couscous-Salat
66 Fruchtiges vom Rost
68 Kalte Ente
69 Erdbeer-Limetten-Bowle, ohne Alkohol

HERBST

- 72** Backkartoffeln & Walnuss-Paprika-Frischkäse
74 Saatgut trennen & aufbewahren
76 Fischcurry
78 Mexikanisches Rinderragout
80 Ofengetrocknete Tomaten
81 Tomatenketchup
82 Pasta mit getrockneten Tomaten
84 Apfelmus
85 Apfel-Tiramisu

WINTER

- 98** Kartoffelsuppe SM
99 Pastinakcreme
100 Grünkohlsalat mit Cranberries
102 Hackfleisch-Bohnen-Cassoulet
118 Heiße Drinks

104 Feiern im Winter: Weihnachtsmenü

- 106** Jakobsmuscheln auf Feldsalat
108 Geschmorte Kalbsbäckchen & Walnuss-Dill-Pilaw
110 New York Cheesecake

112 Zum Verschenken

- 113** Rilettes
114 Orangengelee
115 Nussplätzchen
116 Butterkekse

INFORMATION

- 120** Rezepteverzeichnis alphabetisch
124 Einhänderkochbuch-Entstehungsgeschichte
125 Danksagungen, Links, Impressum
126 Grundrezept Gemüsebrühe