

# 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 Kichererbsencreme
- 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

- 86 Feiern im Herbst: Halloweenparty
- 88 Riesenspinnen-Bulleten
- 90 Kürbis-Apfel-Suppe & Gruselfinger
- 92 Madiger Reissalat
- 93 Zombie-Gebisse
- 94 Bloody Nick & Co.

WINTER

- 98 Kartoffelsuppe SM
- 99 Pastinakencreme
- 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 Rillettes
- 114 Orangengelee
- 115 Nussplätzchen
- 116 Butterkekse

INFORMATION

- 120 Rezeptverzeichnis alphabetisch
- 124 Einhänderkochbuch-Entstehungs-geschichte
- 125 Danksagungen, Links, Impressum
- 126 Grundrezept Gemüsebrühe