

Kirsch-Lammlachse mit Granatapfel-Salat 16  
 Käse-Pflaumen-Knödel mit Schmand-Dip 19  
 Herzhafte Zimtschnecken mit Rinderfilet 20  
 Rote-Bete-Mozzarella-Turm mit Aprikosenmarmelade 23  
 Pumpernickel-inside-Burger mit Camembert 24  
 Blaubeer-Käse-Kaiserschmarren 27  
 „Wirsingsteak“ mit Schupfnudeln 28  
 Avocado-Nudelsalat mit Pumpernickel-Crunch 30  
 Erdbeer-Spargel-Salat mit Rucola und Mango 33  
 Bratwurst mit Currysauce de luxe 34  
 Hotdog mit Birnen-Himmel-un-Ääd 37

Köttbullar mit Kartoffel-Rote-Bete-Salat 40  
 Hähnchen auf Orangenknusperreis 42  
 Gebackener Fenchel mit Perlgraupen-Risotto 45  
 Butternut mit Orangen-Couscous und Hack 46  
 Knollensellerie mit Pfirsich-Burrata 49  
 Kritharaki mit gebackenem Honig-Feta 50  
 Bifteki-Burger mit Grillgemüse 54  
 Pastinaken-Carpaccio mit Apfel-Rhabarber 57  
 „Balik Ekmek“ – orientalisches Fischbrötchen 58  
 Pistazien-Focaccia mit Pflaumen und Feigen 61  
 Zucchini-nudeln Carbonara-Style 62  
 Burrata-Gnocchi mit knackigen Zuckerschoten 65  
 Spinat-Gnocchi mit Salbei-Kaffee-Butter 66  
 Limetten-Zimt-Kartoffelstampf mit Salsiccia 69  
 Naan-Brot mit Avocado Panini-Style 70  
 Schaschlikspieße in Kiwi-Buttermilch 73  
 Shakshuka – versenkte Eier in Tomatensauce 74  
 Fluffige Brioche-Brötchen – süß oder herzhaft 77  
 Karamellisierte Ginger-Tarte-Tatin mit Apfel 78

Chapati-Tostada mit Aprikosenlinsen 83  
Veggie-One-Pot-Pilaw mit Spekulatius 85  
Cashew-Kokos-Milchreis mit frischer Minze 86  
Vegane Njom-Njoms (gebraten und gedämpft) 90  
Tibetische Momos mit Hackfleischfüllung 91  
Dö-Naan – Döner mit indischem Twist 92  
Chicken Tikka mit Limetten-Minze-Joghurt 95  
Exotisch-fruchtiges Curry-Zimt-Huhn 96  
Blätterteig mit Ei, Datteln, Parmesan und Rucola 99  
Joghurt-Reis mit spicy Limetten-Crunch 100  
Pikant gefüllte Pfannen-Kartoffelbrote 103  
Blumenkohl-Pakora Spicy-Popcorn-Style 104  
Avocado-Mango-Lassie mit Kardamom 107  
Chapati – indisches Weizen-Pfannenbrot 108  
Crunchige Kichererbsen-Papadums 111  
Basmati-Gewürzreis mit Garam Masala 112  
Würziges rotes Linsen-Dal mit Tomate 115

Lachstatar mit Vanille-Pfannenwaffeln 118  
Spareribs mit Tomaten-Chili-Marmelade 121  
Veganes Mac and Cheese mit Apfel 123  
Karibischer Eiertoast mit Pulled Lachs 124  
Süßkartoffelpüree mit Pflaumen-Chutney 127  
Süßkartoffelwaffeln mit Erdbeer-BBQ-Sauce 130  
Scharfer Süßkartoffeleintopf mit Avocado 133  
Pulled-Pork-Sandwich mit Blaubeersalsa 134  
Mexikanische Tacos mit Schweinefilet 138  
Avocado-Egg-Burritos mit Hähnchen 140  
Indian Cheesecake mit Panir und Mango 142  
Chia-Colada – Kokos-Ingwer-Chiapudding 145

Wildreisporridge mit Shiitake und Edamame 148  
Saftiges Speed-Kimchi mit Mango 151  
Khao Pad – thailändischer Reis mit Hähnchen 152  
Ingwershot-Mangosalat mit Babyspinat 155  
Erfrischender Papayasalat – Som Tam 156  
Warmer thailändischer Reisbandnudelsalat 159  
Vanille-Kokos-Reis mit Mango 160  
Zitronen-Mangold mit Limetten-Kokos-Reis 163  
Rotes Thai-Curry mit bunten Karotten 164  
Pad Kra Pao – Minced Pork aus Thailand 167  
Hawaiianische Quinoa-Poke mit Ananas 168  
Schinken-Nori-Salat auf Okonomiyaki 171  
Philippinisches chill-out baked Sushi 172

BBQ-Ketchup mit Erdbeeren und Rauchsatz 177  
Fruchtige Karamellsauce mit Maracujasaft 177  
Tomatensauce mit Sardellen oder veggie 180  
Curry-Tomaten-Gewürzpaste mit Kokosmilch 181  
Pikante Tomaten-Chili-Marmelade 181  
Gewürzmischungen: Alleskönner, Explosive 182  
Spicy-fruchtiges Mango-Chutney 186  
Deutsch-indisches Birnen-Chutney 187  
Westfalen-Chutney mit Ingwer 187

---

Rezeptverzeichnis 189  
Impressum 192

---