

- 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
Zucchiniinudeln 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 herhaft 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 Rauchsalz 177
Fruchtige Karamellsauce mit Maracujasaft 177
Tomatensoße mit Sardellen oder veggie 180
Curry-Tomaten-Gewürzpasta 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
