

6

VORWORT

10

VORSPEISEN

SALATE

- Salat mit Mozzarella, gegrilltem Pfirsich und Pinienkernen 12
- Deftiger Eiersalat mit Bacon 14
- Ratatouille-Salat 16
- Thai-Gurkensalat mit Mango und Erdnüssen 18
- Piyaz – Weiße-Riesenbohnen-Salat 20
- Wildblütensalat 22

SUPPEN

- Spargelsuppe aus Schalen mit weißem Mandelmus und Miso 24
- Karottensuppe mit Ingwer und Kokosmilch 26
- Kalte Radieschensuppe mit Buttermilch 28
- Würzige Erbsencremesuppe 30
- Einfache vegetarische Misosuppe mit Eiern und Shiitake-Pilzen 32
- Sommerliche Erdbeer-Tomaten-Gazpacho 34

SNACKS

- Sommerrollen mit Erdnuss-Sauce 36
- Cremiger Hummus mit Pfifferlingen und Minze 38
- Eingemachte Zucchini, Gurken oder Patissons 40
- Zupfbrot 42
- Der perfekte Nudelsalat 44
- Nektarinens mit Burrata 46

BRUNCH

- Rübli-Haferflocken 48
- Fluffige Joghurt-Blaubeer-Pancakes 50
- Dutch Baby mit gerösteten Kirschen und Amaretto-Schlagsahne 52
- Butterzarte Frühstückshörnchen 54
- Kerniges Knäckebrot 56

58

HAUPTSPEISEN

VEGETARISCH

- Gebratene grüne Bohnen nach asiatischer Art 60
- Vegane Chili Cheese Fries 62
- Chicorée mit Orange aus dem Ofen 64
- Vegane Grünkern-Hoisin-Bowl 66
- Spinatknödel mit brauner Butter und gehobeltem Parmesan 68
- Tomaten-Ricotta-Tarte 70
- Linsen-Karotten-Curry mit Limette und Apfel 72
- Shahi Paneer – indischer Käse in cremiger Tomatensauce 74
- Tomaten-Crostata 76
- Vegane Sommerrollen-Bowl mit Erdnuss-Chili-Sauce 78
- Schnelles Kichererbsen-Kokos-Curry 80
- Frühlingsbowl mit Spargel-Allerlei und Bärlauchpesto 82
- Gemüsecurry mit Kokosmilch 84
- Rote-Bete-Risotto mit Feta 86
- Gebratener Spargel mit Tomaten und Burrata 88
- Vollkornspaghetti mit Rote-Bete-Sauce 90

FISCH & MEERESFRÜCHTE

- Pasta con le Sarde – Pasta mit Sardinen 92
- Fagottini mit Garnelenfüllung auf confierten Vanille-Cherrytomaten 94
- Bärlauch-Spinat-Tarte mit Wildlachs 96
- Bärlauchrisotto mit Garnelen und grünem Spargel 98
- Tagliatelle mit Lachs in cremiger Limettensauce 100
- Limettenreis mit Garnelen und Teriyaki-Gemüse 102

FLEISCH

- Indisches Chicken-Korma mit Zucchini 104
- Low-Carb-Zucchininudeln mit Hähnchen und Ofentomatens 106
- Spaghetti mit Parmesan-Brotbrösel 108
- Schweinefleisch süßsauer 110
- Türkische Pide 112
- Italienischer Spaghettisalat 114
- Rinderbäckchen mit angebratenen Gnocchi 116
- Geniale Wurstpasta: Pastaglück aus der Pfanne 118

122 DESSERTS

GEBÄCK

Johannisbeer-Streusel-Taler 124

Pastéis de Nata 126

Klassische Pfarrfest-Waffeln 128

Mini-Cheesecakes im Sommerlook mit frischen Erdbeeren 130

Scones auf polnische Art mit Konfitüre 132

Schokoladen-Cruffins 134

SÜSSSPEISEN

Weisse Schokoladencreme 136

Geeiste Schwarzwälder-Kirsch-Kuppeln 138

Heidelbeer-Buttermilch-Pannacotta 140

Zitronen-Minz-Granita 142

Vegane Schwarzwälder-Kirsch-Mousse 144

Granita di Limone 146

Zwetschgenmarmelade 148

Buntes Zuckerguss-Popcorn 150

Gesunde Kirschen-Nicecream 152

KUCHEN

Kaffee-Karamell-Cheesecake 154

Erdbeer-Rhabarber-Käsekuchen mit Streuseln 156

Gin-Schokoladen-Gugelhupf mit Brombeeren 158

Cheesecake Sticks 160

Schokoladen-Haselnuss-Tarte 162

Kürbis-Cheesecake 164

Käsekuchen mit Mohn und Pfirsichen 166

San-Sebastián-Käsekuchen 168

Zimtstern-Käsekuchen 170

Cremiger Schmand-Käsekuchen mit Waldheidelbeeren und Limette 172

Käsekuchen-Brownie mit Erdbeeren und Schoko-Swirl 174

Veganer Käsekuchen mit Mürbeteigboden 176

Schoko-Käsekuchen mit Streuseln und Maracujadecke 178

Saftiger Eierlikörkuchen 180

Schokoladenkuchen mit Salzkaramell-Erdnussbutter-Topping 182

MUFFINS

S'mores Cookie Cups 184

Schokomuffins 186

Saftige (Frühstücks-)Apfelmuffins 188

Cheesecake-Oreo-Cupcakes 190

Himbeer-Kokos-Eis-Cupcakes 192

TORTEN

Malibu-Maracuja-Torte 194

Erdbeer-Kuppeltorte 196

Johannisbeertorte mit Brownieboden 198

Raffaello-Eistorte mit Ananas 200

Pfirsich-Melba-Torte 202

204 DRINKS & GETRÄNKE

Karamell-Popcorn-Milchshake 206

Sektgepimptes Melonensorbet 208

Warmer Apfelkuchen-Smoothie 210

Erdbeer-Monstershake 212

Goldene-Milch-Latte 214

Kokos-Pistazien-Latte-Macchiato mit selbst gemachtem Pistaziensirup 216

Rhabarber-Erdbeer-Sirup 218

220 PRODUKTE DES JAHRES

232 ZUTATENREGISTER

238 BLOGGERVERZEICHNIS

240 IMPRESSUM