

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
- Nektarinen 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 Hühnchen und Ofentomaten 106
- Spaghetti mit Parmesan-Brotbrösel 108
- Schweinefleisch süßsauer 110
- Türkische Pide 112
- Italienischer Spaghettisalat 114
- Rinderbäckchen mit angebratenen Gnocchi 116
- Geniale Wurstpasta: Pastagluck 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

- Weißer Schokoladencreme 136
- Geeister Schwarzwälder-Kirsch-Kuppeln 138
- Heidelbeer-Buttermilch-Pannacotta 140
- Zitronen-Minz-Granita 142
- Vegane Schwarzwälder-Kirsch-Mousse 144
- Granita di Limone 146
- Zwetschgengarmelade 148
- Bunter 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