

# Inhalt

<b>12</b>	<b>EINFÜHRUNG</b>
<b>16</b>	<b>KURZES WARM-UP</b>
	<b>KÜCHENWERKZEUG</b> _____ 22
	<b>EINGEDECKT &amp; AUFGEFÜLLT</b> _____ 28
<b>32</b>	<b>SO GEHT GUTER GESCHMACK</b>
	<b>ICH LIEBE SALZ</b> _____ 36
	<b>GESCHMACKSSACHE</b> _____ 40
	<b>MOLLYS GOLDENE REGELN</b> _____ 54

**Lecker-Schmecker-Hähnchen 58**

- ◆ Pastrami-Brathähnchen mit Röstzwiebeln & Dill 61
- ◆ »Knusper Knäuschen«-Hähnchenschenkel mit Erbsen & Fenchel 62
- ◆ In Milch geschmorte Hähnchenkeulen mit Speck, Bohnen & Kohl 65
- ◆ Hot 'n' Crispy Hähnchenschnitzel mit Kimchi-Ranch-Dressing 66
- ◆ Pochiertes Hähnchen auf Reis in Brühe mit Koriander-Frühlingszwiebel-Sauce 69
- ◆ Scharfe gegrillte Hähnchenschenkel in Pita-Brot gepackt 71
- ◆ Köstliche goldene Hähnchenbrust mit knusprigem Brotsalat 74
- ◆ Sanft gebratenes Piri-Piri-Hähnchen mit Quetschkartoffeln & Aioli 77

**Rind, Schwein & Lamm**

80

- ◆ Skirt-Steak mit rotem Chimichurri 83
- ◆ Rindfleisch-Sellerie-Pfanne mit Basilikum 84
- ◆ Strip-Steak au Poivre 87
- ◆ Sonntagsbraten 88
- ◆ In Miso marinerte Schweinesteaks & ein Berg pikante Gurken 93
- ◆ Schweinswürste mit Senf-Linsen & Selleriesalat 94
- ◆ Minz-Lamm-Bällchen & knuspriger Kohl mit Tahini-Sauce 97
- ◆ Lammkoteletts mit Joghurtkruste, Sesam & gerösteten Zitronen 98

**Seafood**

100

- ◆ Shrimp-Cocktail mit Dill-Meerrettich-Creme 103
- ◆ Tostadas mit Kabeljau und saftigem Gurkensalat 104
- ◆ Kokos-Garnelen mit Kichererbsen & Basilikum 107
- ◆ Knusprig gebratener Lachs mit Harissa & Fenchel-Zitrus-Salat 108
- ◆ Gebratene Jakobsmuscheln mit Currybutter & gelben Tomaten 111
- ◆ Muscheln auf Toast mit Speck & Old-Bay-Mayo 112
- ◆ Gebratener Lachs mit marinierten Oliven & Kartoffelchips 115
- ◆ Knusprige Buttergarnelen mit 20 Knoblauchzehen 116
- ◆ Pochierter Fisch mit Rahmlauch & gerösteten Haselnüssen 119

**Eier**

120

- ◆ Pilze auf Toast mit einem Molly-Ei 122
- ◆ Cremige Eier mit Joghurt & Nüssen in brauner Butter 125
- ◆ Breakfast-Tacos mit röstiger Frühlingszwiebelsalsa & Kürbiskernen 127
- ◆ Niçoise-Sandwich mit zerdrücktem Ei & Schwarze-Oliven-Mayo 129
- ◆ Extreme Spiegeleier mit Röstschalotten & Reis 130
- ◆ Fancy französischer Eiersalat 132
- ◆ Perfekt pochierte Eier mit pikanten Kichererbsen & Pita-Chips 135
- ◆ Setzeier all'Amatriciana 136

## Pasta

138

- ♦ Carbonara mit Chorizo & Kichererbsen 140
- ♦ Graziellas Pasta al Pomodoro 142
- ♦ Orzo al Limone 144
- ♦ Pasta-Salat mit Morta, Mozza & Pistazien 147
- ♦ Pasta mit Erdnuss-Hackfleisch-Sauce & knackigem Sellerie 148
- ♦ Orecchiette mit Speck, Ricotta & Zuckerschoten 151
- ♦ Paccheri mit Schweins- & Linsen-Ragù 153
- ♦ Linguine mit Muscheln, Sambal & Basilikum 155
- ♦ Muschelnudeln mit Endivie, Sardellen & Mozza 156

## Getreide & Hülsenfrüchte

158

- ♦ Meisterbohnen 161
- ♦ Emmer-Mais-Salat mit Salzmandeln & Queso fresco 162
- ♦ Linsensalat mit würzigen Walnüssen und viel Basilikum 165
- ♦ One-Pot-Hähnchen mit locker-flockigem Reis & Zitronenjoghurt 167
- ♦ Verlässlich lockerer Reis 169
- ♦ Bohnengratin mit pikantem Kohl 171

## Salatiges

172

- ♦ The Cae Sal 174
- ♦ Grüner Salat mit Multi-Vinaigrette 177
- ♦ Grapefruitsalat mit Burrata & Chili Crisp 178
- ♦ Minimalistischer Wedge Salad 181
- ♦ The Big Italian 182
- ♦ Chinakohlsalat mit Hähnchen, Cotija & Knuspermais 185
- ♦ Arglistiger Salat mit körnigem Frischkäse 186
- ♦ Selleriesalat »Ants on a Log« 189
- ♦ Pfirsich-Tomaten-Salat mit gebratenem Halloumi 190
- ♦ Winterlicher griechischer Salat 193

## So viel Gemüse

194

- ♦ Kalte & knackige grüne Bohnen mit Knoblauch-Pistazien-Vinaigrette 196
- ♦ Pikantes Rahmgemüse mit Speck & Dill 199
- ♦ Gerösteter Brokkolini mit Karamell-Datteln, Zitrone & Sesam 200
- ♦ Geschmorter Kohl mit Erdnüssen & Nuoc Cham 203
- ♦ Gegrillter Mais mit Sambal-Sesam-Butter 204
- ♦ Gerösteter Rosenkohl mit Sojabutter & Knoblauchchips 207
- ♦ Karamellisierter Fenchel mit Parmesankruste 208
- ♦ Geschmorte Paprika mit Feta & Basilikum 211
- ♦ Röst-Auberginen mit Sultaninen-Basilikum-Dressing 212
- ♦ Slow cooked Stängelkohl 215

- ◆ Gerösteter Lauch & Burrata mit Walnuss-Bagna-Cauda 216
- ◆ Süßkartoffeln mit Erdnuss-Chili-Salsa 219
- ◆ Kartoffelsalat im Caesar Style mit Radieschen & Dill 220
- ◆ Röst-Kürbis mit Pinienkernen & Feta 223
- ◆ Rohe & geröstete Regenbogenkarotten mit Sesam & Limette 225
- ◆ Krosse Quetschkartoffeln mit »Salt 'n' Vinegar«-Sauerrahm 226

## Suppen 228

- ◆ Umwerfend cremige Tomatensuppe mit Cheddar 230
- ◆ Wirklich leckere Hühnersuppe (weil du es verdient hast) 233
- ◆ Kohlsuppe mit Krakauer 234
- ◆ Überreife Tomaten-Brotsuppe mit Knoblauchchips 237
- ◆ Goldene Gute-Besserung-Suppe 238

## Snack Attack 240

- ◆ Knusprige Kichererbsen 242
- ◆ Spanakopita-Dip 243
- ◆ Tomatentost mit Cheddar & rauchiger Mayo 247
- ◆ Partynüsse 248
- ◆ Wie man Popcorn richtig macht 251
- ◆ »Pimiento« Cheese 253
- ◆ Räucherforellen-Dip mit Chips & Lachskaviar 254

## Backen & Co. 256

- ◆ Blaubeer-Cornflakes-Crumble 258
- ◆ Shortbread mit schwarzem Sesam 261
- ◆ Bananenbrotkuchen mit Labneh 262
- ◆ Salzige Melonen-Granita 265
- ◆ Grapefruitkuchen mit Olivenöl 266
- ◆ Süßkartoffel-Snack-Kuchen mit Ingwer & Kernen 269
- ◆ Salziges Dattel-Cheddar-Gebäck 270
- ◆ Pfirsich-Honig-Cobbler mit süßer Sahne 273
- ◆ Apfel-Tarte mit Miso 275

278 **PIMP IT!**

295 **LEKTÜRETIIPPS**

296 **DANKSAGUNG**

298 **SEHT EUCH DAS AN!**

299 **REGISTER**