

- 30** Sellerie-Radieschen-Salat mit Walnüssen
- 32** Ciabatta mit gebratener Hühnerbrust
- 34** Gebratene Pfifferlinge mit grünem Spargel und Speck
- 36** Carpaccio mit gegrilltem Chicorée und Pinienkernen
- 38** Topinambur-Gratin mit Spinat und Blauschimmelkäse
- 40** Olivenbrötchen mit Grillgemüse und Büffelmozzarella
- 42** Geröstete Focaccia mit Kalbstatar und Schalotten
- 44** Knoblauchstriezel mit Kräuterschinken und Vogelesalat
- 46** Ciabatta-Brötchen mit Avocado-Aufstrich und Speck
- 48** Bruschetta mit Basilikum, Tomaten und Gelbflossenmakrele
- 50** Graubrot mit Grammelschmalz und Radieschen
- 52** Tramezzini mit Räucherlachs und Gurken
- 54** Beef-Burger mit gegrillten Peperoni und Chilisauce
- 56** Flammkuchen mit Sauerkraut und Sardellen

- |           |  |           |   |
|-----------|--|-----------|---|
| <b>58</b> | Lauwarmer Rohnensalat mit Gurken-Senf-Dressing   | <b>78</b> | Kurkuma-Risotto mit Karotten und Majoran        |
| <b>60</b> | Exotische Karottensuppe mit Reisnudeln           | <b>80</b> | Senfkohl-Spargel-Salat mit frittiertem Ei       |
| <b>62</b> | Artischocken-Kartoffel-Eintopf mit Oliven        | <b>82</b> | Gebratener Reis mit Eiern, Garnelen und Tomaten |
| <b>64</b> | Penne mit Broccoli und Kirschtomaten             | <b>84</b> | Glasnudeln mit Perlhuhnbrust und Ananas         |
| <b>66</b> | Paccheri mit Tomaten, Zucchini und Oliven        | <b>86</b> | Knusprige Asia-Nudeln mit Erbsenschoten         |
| <b>68</b> | Couscous mit Spitzkohl und Avocado               | <b>88</b> | Hühnerbrust mit Sojabohnen und Egerlingen       |
| <b>70</b> | Kichererbsen mit Fenchel, Kurkuma und Tomaten    |           |   |
| <b>72</b> | Gebratene Pastinaken mit Lauch und Pilzen        |           |   |
| <b>74</b> | Erbsen mit Peperoni, Seitan und Zitronenverbene  |           |   |
| <b>76</b> | Gegrillter Hokkaido mit Kürbiskernpesto und Tofu |           |   |

- |     |  |     |   |
|-----|--|-----|---|
| 90  | Schüttelbrotbandnudeln mit Kartoffel-Gemüse-Sauce                | 120 | Melanzane-Cordon bleu mit Scamorza und Rucola             |
| 92  | Ofenkartoffeln mit Ziegentopfen, Gurke und Gartenkresse          | 122 | Cannellini-Eintopf mit Datteltomaten und Salsiccia        |
| 94  | Gerste mit gelben Rohnen und geräuchertem Bergkäse               | 124 | Oktopus aglio, olio mit weißen Bohnen und Peperoni        |
| 96  | Polenta mit gebratenem Büffel-Camembert und getrockneten Tomaten | 126 | Chili-Nudeln mit Miesmuscheln und Tomaten                 |
| 98  | Haferbratlinge mit Friséesalat und Frischkäse                    | 128 | Frittierte Scampi mit Kräutersalat                        |
| 100 | Buchweizennudeln mit Tomaten, Speck und Zwiebeln                 | 130 | Frittura mista mit Meeresfrüchten und Limetten-Mayonnaise |
| 102 | Frittata mit Mangold und Ricotta                                 |     |   |
| 104 | Kräuter-Zitronen-Nocken im Kräuterfond                           |     |   |
| 106 | Fregolasardamit Salaminopiccante, Zucchini und Pecorino          | 132 | Bachsibling mit Kartoffel-Buttermilch-Espuma              |
| 108 | Frittierte Melanzane mit Zucchini-Ziegenfrischkäse               | 134 | Gedämpfte Makrele auf Sellerie-Peperoni-Kapern-Gemüse     |
| 112 | Vongole in Peperoncino-Safran-Sud                                | 136 | Zander mit Balsamico-Schalotten und Kartoffel-Speck-Püree |
| 114 | Risotto mit sizilianischen Garnelen                              | 138 | Schwertfisch mit Fenchel-Melonen-Süppchen                 |
| 116 | Forellentatar mit Avocado, Dill und Limetten-Mayonnaise          | 140 | Lachssteak auf Kohlrabi-Bohnen-Gemüse                     |
| 118 | Gemüse-Pasticcio mit Scamorza                                    | 142 | Gefüllter Wolfsbarsch auf Ofengemüse                      |
|     |  | 144 | Kabeljauspießchen mit Süßkartoffeln und Kren              |

- |            |  |            |   |
|------------|--|------------|---|
| <b>146</b> | Rib-Eye-Steak mit Wokgemüse                                    | <b>174</b> | Grüner Papaya-Drink mit Honig und Giersch       |
| <b>148</b> | Schweinsschopf mit Birnen und Gorgonzola überbacken            | <b>176</b> | Topfen-Vanille-Omelett mit Rhabarberkompott     |
| <b>150</b> | Kalbsfilet-Schüttelbrot-Nuggets mit Blattsalaten               | <b>178</b> | Buchweizenschmarren mit Apfelmus                |
| <b>152</b> | Belugalinsen mit Schweinsnuss und Kräutersalat                 | <b>180</b> | Gebackene Mohn-Honig-Blinis mit Marillenkompott |
| <b>154</b> | Lammkoteletts mit Oliven-Kräuter-Sauce und gegrillten Zucchini | <b>182</b> | Soufflierter Milchreis mit Quittenkompott       |
| <b>156</b> | Glasierte Kalbshuft auf Gartenkarotten                         |            |   |
| <b>158</b> | Ochsenfilet mit Schwarzwurzeln und Tomatentatar                |            |   |
| <b>162</b> | Rehrückenfilet auf Kürbis-Apfel-Ragout                         |            |   |
| <b>164</b> | Gemüse-Eintopf mit Kalbstafelspitz und Fadennudeln             |            |   |
| <b>166</b> | Lammköfte mit Pistazien und Chilisauce                         |            |   |
| <b>168</b> | Hühnerkeulen mit Peperoni und Zwiebeln                         |            |   |
| <b>170</b> | Weiße Bratwürste mit Spitzkohl-Mangold-Gemüse                  |            |   |
| <b>172</b> | Hirsch-Tagliata mit Pecorino und Blattsalaten                  |            |   |