

- 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 Reismudeln           | <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 |           |   |

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

- |            |  |            |   |
|------------|--|------------|---|
| <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> | Weißer Bratwürste mit Spitzkohl-Mangold-Gemüse                 |            |   |
| <b>172</b> | Hirsch-Tagliata mit Pecorino und Blattsalaten                  |            |   |