

09 Vorwort

10 Rolf Hiltl im Gespräch
mit Beat Caduff

Suppen

14 Rüebli-suppe
16 Marroni-Linsen-Suppe
18 Gurkensuppe
20 Gazpacho

Salate

24 Guacamole
26 Spargel-Sesam-Salat
28 Rüebli-salat
30 Taboulé
32 Fenchel-Apfel-Salat
34 Orangen-Dattel-Salat
36 Lauchsalat
38 Thai-Salat
40 Kürbis-Apfel-Salat
42 Süsskartoffelsalat
44 Kichererbsensalat
46 Nepalesischer Linsensalat

Gemüse Pasta

50 Safran-Artischocken
52 Ratatouille
54 Gurken-Tomaten-Ragout
56 Pommes Provençales
58 Auberginenfrikassee
60 Spargelfrikassee
62 Peperoni-Apfel-Gulasch
64 Caponata
66 Weisse Peperoni
68 Safran-Zucchetti
70 Kürbis Sweet & Sour
72 Masaman Thai-Curry
74 Chicorée-Piccata
76 Schwarzwurzel-Marroni
78 Spaghetti mit
Bärlauchpesto
80 Arabisches Bamja
82 Couscous Marrakesch
84 Libanesisches Badingal

Getreide Pilze

88 Mais-Lauch-Plätzchen
90 Gerstenrisotto
92 Gorgonzola-Polenta
94 Steinpilzragout
96 Pilzragout an
Marsalasauce
98 Pilz-Stroganoff

Tofu & Co.

102 Tofu Napolitaine
104 Züri Geschnetzeltes
106 Tofu Sweet & Sour
108 Lime-Tofu
110 Paprikageschnetzeltes
112 Casimir

Indisch

116 Chapati
118 Kachori
120 Jaffna Okras
122 Koriander-Pilaf
124 Ravaya
126 Südindische Curry-Eier
128 Indische Snake Beans
130 Basmatireis
130 Lemonreis
132 Dushin Rothli
134 Vadai
136 Auberginen-Curry
138 Südindisches Avial
140 Paneer Makhani
142 Rajma
144 Bengalisches Gemüse
146 White Curry
148 Jeera Dal

Saucen Chutneys

- 152 Ingwer-Raita
- 154 Mayonnaise
- 154 Almonaise
- 156 Dattel-Chutney
- 158 Kokos-Chutney
- 160 Gemüsebouillon
- 161 Masaman Currypaste
- 162 Tahina
- 162 Limetten-Salatsauce
- 163 Madras Sauce
- 163 Kresse-Salatsauce

Desserts

- 166 Brownies
- 168 Mango-Lime-Glace
- 168 Safran-Shrikhand
- 170 Nussalat
- 172 Osterkuchen

Getränke

- 176 Frühlingswecker
- 176 Herbstsaft
- 176 Tropical
- 176 Chlaussaft
- 176 Abricotine
- 176 Melo-Melo
- 178 Masala Kaffee
- 178 Masala Chai

- 180 Hinweise
zu den Rezepten
- 181 Hybrides Konzept
- 182 Team
- 184 Die Hiltl-Geschichte
- 191 Hiltl für zu Hause