

INHALT



VITAMINREICHE	SUPPEN UND SALATE	SCHMACKHAFTE	RAFFINIERTES		
<i>Suppen und</i>	<i>Kleine</i>	<i>Aufläufe</i>	<i>Aufläufe und Gratinis</i>		
<i>Salate</i>	<i>Gerichte</i>				
Nudelsalat mit Ziegenkäse und Wassermelone	13	Baba Ganoush	37	Gyros-Auflauf mit Zucchini	61
Salat Niçoise mit Rindfleisch	14	Crostini mit Mozzarella	38	Tortillas mit Pute und Bohnen	62
Spinat-Pancetta-Salat	17	Gefüllte überbackene Zucchini	41	Hähnchenbrust mit Olivenkruste	65
Minestrone	18	Spanakopita aus Griechenland	42	Griechischer Nudelaufauflauf	66
Spinat-Zwiebelsuppe	21	Türkisches Brot mit Feta und Gemüse	45	Kaninchenfilets unter der Polentahaube	69
Jakobsmuschel- Zitrusfrucht-Salat	22	Feigen mit Gorgonzola	46	Provenzalischs Hack- fleischgratin mit Zucchini	70
Spanische Tomaten- Paprika-Suppe mit Chorizo	25	Kräuterpolenta mit Gorgonzola	49	Mediterraner Tortellini-Auflauf	73
Orangensalat mit Rucola und Fenchel	26	Bruschetta mit Grillgemüse	50	Fischgratin auf marokkanische Art	74
Sardinensalat mit Mandeln	29	Tintenfisch mit Harissa und Tomaten	53	Moussaka im Kleinformat	77
Mangoldsalat mit Feta, Zwiebeln und Walnüssen	30	Patatas bravas	54	Kichererbsengratins mit Lamm	78
Oliven-Caprese-Salat	33	Weinblätter mit Lammfüllung	57	Tomaten-Halloumi-Gratin	81

HAUPTGERICHTE MIT**Fisch und
Fleisch****VIELSEITIGE****Vegetarische
Gerichte****VERFÜHRERISCHE****Desserts**

Bœuf bourguignon	85	Zitronen-Safran-Risotto	111	Blaubeer-Semifreddo	135
Linguine mit Hummer und Spargel	86	Spanische Schicht-Tortilla	112	Rosenblätter-Gelee	136
Osso buco	89	Sardische Ravioli	115	Schokoladen-Latte-Cotto	139
Cannelloni mit Huhn und Ricotta	90	Omelett mit Kichererbsen	116	Kirsch-Crêpes	140
Griechischer Nudeltopf mit Auberginen und Kalbfleisch	93	Marokkanisches Couscous	119	Feigentörtchen	143
Vermicelli mit Thunfisch, Oliven und Kapern	94	Gnocchi mit Gorgonzolasoße	120	Orangenkuchen auf orientalische Art	144
Katalanischer Fischtopf mit Meeresfrüchten	97	Ricotta-Spinat-Gnocchi mit Tomatensoße	123	Orangensorbet	147
Spanischer Bohnentopf mit Chorizo	98	Safranreis mit Mandeln und Granatapfel	124	Mandelparfait mit Zitrone und Zimt	148
Oriental. Hähnchentopf	101	Fettucine mit Walnüssen und Knoblauchjoghurt	127	Aprikosentorteletts mit Zitronenthymian	151
Minz-Auberginen-Couscous mit Lamm	102	Maccheroncini mit gegrilltem Gemüse	128	Nektarinengratin mit Pinienkernen	152
Gebratener Schwertfisch mit Grapefruit-Avocado-Salsa	105	Gebackene Polenta nach Toskana-Art	131	Orangencreme mit Pistazien	155
Mediterrane Kartoffelbällchen	106			REGISTER	156
				IMPRESSUM	160