

NEUE AROMEN FÜR DEN ALLTAG

- Die 10 wichtigsten Gewürze 4
Für Einsteiger: Tipps für
die perfekte Würze 7
Würzmischungen selber machen 8
Samen, Früchte, Gewürzzubereitungen –
 was ist was? 10
 Gut aufbewahren 12
Die wichtigsten Geräte 13

Duftende Würze vom Mittelmeer 15

- LINSENEINTOPF TRIFFT
FENCHEL
- Frühlingsgemüse mit Provence-
Béchamel 17
Salatwrap Prosciutto 19
Ofengemüse mit mediterranem Dip 20
Kartoffel-Brokkoli-Stampf
 alla puttanesca 21
 Strammer Pepe 24
Kartoffelsuppe alla lombarda 25
Obazda al italia 27
Eiersalat Marseiller Art 29
Linseneintopf mit Fenchel-Polpette 30
Quatre-épices-Kasseler
 mit Sauerkraut 31
Geflügelleber mit Mallorca-Zwiebeln 34
Blitz-Zwiebelkuchen nach Mojo-Art 35
Apfelgelee mit Calvados 37
Frischkäsetorte auf sizilianische Art 39

Deftigzarte Balkanwürze 41

PIZZA TRIFFT BOHNENKRAUT

- Nudel-Hähnchen-Pfanne mit Ajvar 43
Lorbeer-Bratkartoffeln mit
Krabben-Rührei 45
Liebstöckel-Kasseler-Eintopf 46
Wurstsalat mit Meerrettich und Dill 47
Tofu-Gemüse-Paprikasch 50
Zaziki-Nudelsalat 51
Kümmel-Bratfisch mit Rahm-Kohlrabi 53
Balkanpizza 55
Revithokeftedes-Reibekuchen 56
Kabeljaufillet
 mit Kartoffel-Kürbis-Skordalia 57
Lachsburger mit rumänischer
Knoblauchsauce 60
Apfel-Speck-Schmarren kroatisch 61
Armer Donau-Ritter 63
Griechisches Bircher Müsli 65

Aromen aus dem Orient 67

KARTOFFELGRATIN TRIFFT KARDAMOM

- Bauernfrühstück oriental 69
Zhug-Sandwich 71
Bohneneintopf Hawayij 72
Baharat-Nudelpfanne mit Speck 73
Orientbuletten mit Minzjoghurt 76
Möhren-Sesam-Remoulade 77
Kartoffelgratin mit Kardamom 79
Waldorfsalat mit Dukkah 81
Schlemmerfilet mit Chermoula 82
Blattsalat mit Feigen &
Honig-Kreuzkümmel-Vinaigrette 83
Zatar-Schweinerollbraten 86
Entenbrust mit Orangensauce 87
Apfelkompott persisch 89
Zimt-Nusshörnchen 91

Indisch
Inspiriertes
93

FISCHSTÄBCHEN TRIFFT
KOKOS

- Indischgelbe Spätzlepfanne 95
Kartoffelsalat Sri Lanka 97
Tikka-Tomatensalat 98
Blattsalat mit Panch-Phoron-Croûtons 99
Garam-Masala-Eier 102
Bratwurst mit Zucchini-Chutney 103
Garnelen-Pfanne pakistanisch 105
Tandoori-Hähnchen-Nuggets 107
Kokos-Chili-Fischstäbchen 108
Curry-Gemüse-Omelett 109
Frische Erbsensuppe Punjab-Style 112
Nudeln mit Rasam-Tomatensauce 113
Chai-Schoko-Pudding 115
Safranmilchreis 117

MENGENANGABEN:

- TL – Teelöffel
EL – Esslöffel
g – Gramm
kg – Kilogramm
Msp. – Messerspitze
ml – Milliliter
l – Liter

NÄHRWERTANGABEN:

- kcal – Kilokalorien
E – Eiweiß
F – Fett
KH – Kohlenhydrate

Südostasiens
Gewürzküche
119

FRIKASSEE TRIFFT
KORIANDER

- Gemüse-Fleisch-Pfanne mit
Yin-Yang-Sauce 121
Tom-Kha-Gai-Hühnerfrikassee 123
Szechuanschnitzel 124
Spaghetti mit Asia-Bolognese 125
Blumenkohlsuppe mit Sesamsalz 128
Gemüsesticks
mit scharfem Erdnussdip 129
Thunfischpizza mit Korea-Aromen 131
Ananas-Geflügel-Schichtsalat
mit süßsaurer Sauce 133
Wasabi-scharfe Apfel-Möhren-
Rohkost 134
Paprika mit Spicy-Chicken-Füllung 135
Süßkartoffelsuppe mit Sternanis 138
Wraps Sushi-Style 139
Obstsalat mit süßem Asia-Pesto 141
Matcha-Heidesand 143

Würzideen aus
Südamerika
145

JOGHURT TRIFFT
TONKABOHNE

- Putenschaschlik mit Mole Poblano 147
Spicy Avocado-Nudel-Auflauf 149
Kreolische Semmelknödel-Buletten 150
Karibisches Erbsenrisotto 151
Roter Heringssalat nach Salsa-Art 154
Kaffee-Würzbutter 155
Schnelle Schinkenquiche Asado 157
Salat mit Himbeeren und Angostura-
Vinaigrette 159
Peruanische Gulaschsuppe 160
Chimichurri-Krautsalat 161
Lachscarpaccio mit Avocado 164
Mixed Pickles mit Piment 165
Kakaosplitter-Cantuccini 167
Tonka-Joghurt mit Sesamkrokant 169

Gewürzregister 170
Zutatenregister 173