

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**
- Friskäsetorte auf sizilianische Art **39**

Deftigzarte Balkanwürze **41**

PIZZA TRIFFT BOHNENKRAUT

- Nudel-Hähnchen-Pfanne mit Ajvar **43**
- Lorbeer-Bratkartoffeln mit
Krabben-Rührei **45**
- Liebstockel-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**
- Kabeljaufilet
mit Kartoffel-Kürbis-Skordalia **57**
- Lachsburger mit rumänischer
Knoblauchsauce **60**
- Apfel-Speck-Schmarren kroatisch **61**
- Armer Donau-Ritter **63**
- Griechisches Birchermüsli **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

**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**

**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**

- Gewürzregister **170**
Zutatenregister **173**