

|                                                  |           |
|--------------------------------------------------|-----------|
| <b>Vorwort</b> .....                             | <b>9</b>  |
| <b>Elf Punkte für Ihre Sicherheit</b> .....      | <b>11</b> |
| <b>Zum Umgang mit diesem Buch</b> .....          | <b>13</b> |
| <b>Tipps zum günstigen Kochen</b> .....          | <b>14</b> |
| <b>Rezepte</b> .....                             | <b>17</b> |
| <b>FRÜHSTÜCK</b> .....                           | <b>18</b> |
| Einfaches Müsli-Grundrezept .....                | 18        |
| Müsli mit Leinsamenschrot .....                  | 19        |
| Porridge mit Beeren .....                        | 20        |
| Birnen-Porridge .....                            | 21        |
| Hirse-Porridge mit Nüssen und Schokolade .....   | 22        |
| Schokobowl mit Früchten .....                    | 23        |
| Buchweizen-Porridge mit Sonnenblumenkernen ..... | 24        |
| Grapefruit-Smoothie mit Banane und Minze .....   | 26        |
| Trauben-Smoothie mit Vanille .....               | 27        |
| Feigen-Mandel-Smoothie .....                     | 28        |
| Birnenmilch mit Zitrone .....                    | 29        |
| Beeren-Smoothie mit Banane .....                 | 30        |
| Erdnussbutter .....                              | 31        |
| Schokoladen-Haselnuss-Creme .....                | 32        |
| Zwetschgenmus .....                              | 34        |
| Lemon Curd .....                                 | 35        |
| Kalt gerührte Erdbeermarmelade .....             | 36        |
| Eier kochen .....                                | 37        |
| Hüttenkäse-Auflauf mit Heidelbeeren .....        | 38        |

## Inhaltsverzeichnis 5

|                                                     |           |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| Fluffige Pancakes .....                             | 39        |
| Grießbrei mit Kirschkonfitüre .....                 | 40        |
| Geflügelleber-Streichwurst .....                    | 41        |
| <b>Omelette</b> .....                               | <b>42</b> |
| Omelette-Grundrezept .....                          | 42        |
| Omelette mit grünem Gemüse .....                    | 43        |
| Omelette mit Zucchini und Pilzen .....              | 44        |
| <b>KLEINE GERICHTE</b> .....                        | <b>46</b> |
| Kräuter-Frittata mit Tomaten und Rucola .....       | 46        |
| Hähnchenterrine mit Pistazien .....                 | 48        |
| Coleslaw .....                                      | 50        |
| Mayonnaise .....                                    | 51        |
| Bulgur-Salat mit Minze .....                        | 52        |
| Brokkolisalat mit Äpfeln und Reis .....             | 54        |
| Rotkohlsalat mit Möhren und Rosinen .....           | 56        |
| Spinat-Pancakes .....                               | 58        |
| Eiermuffins mit Spinat und Schafskäse .....         | 60        |
| Kräuterrolle mit Lachs .....                        | 61        |
| Blumenkohl-Nuggets .....                            | 62        |
| Kräuterfleischbällchen .....                        | 63        |
| Kürbissuppe mit Salbei-Nuss-Pesto .....             | 64        |
| Brokkolisuppe mit Kartoffeln und Pinienkernen ..... | 66        |
| Tomaten-Paprika-Suppe .....                         | 68        |
| Gazpacho .....                                      | 70        |
| Grüne Gazpacho .....                                | 72        |
| Tomatensuppe mit Mozzarella .....                   | 73        |
| Auberginensuppe »Ratatouille« .....                 | 74        |
| Tomatensuppe mit Spiralnudeln .....                 | 76        |
| Pastinakencreme mit Pfifferlingen .....             | 78        |
| <b>HAUPTGERICHTE</b> .....                          | <b>80</b> |
| Blumenkohlreis mit Gemüse .....                     | 80        |
| Kartoffeln in Paprika-Tomaten-Soße .....            | 82        |
| Polenta mit Pilzen .....                            | 83        |
| Caponata .....                                      | 84        |
| Frittata mit Brokkoli und Möhren .....              | 86        |
| Gebackene Brokkoli-Bällchen .....                   | 88        |

|                                                     |            |
|-----------------------------------------------------|------------|
| Auberginen-Curry .....                              | 90         |
| Tofu-Curry mit Gemüse .....                         | 92         |
| Pellkartoffeln mit Zaziki .....                     | 94         |
| Möhren-Lauch-Auflauf .....                          | 95         |
| Dicke-Bohnen-Püree .....                            | 96         |
| Letscho .....                                       | 97         |
| Rote-Bete-Buchweizen-Risotto .....                  | 98         |
| Kohlrabi-Gratin .....                               | 100        |
| Kürbisragout mit Linsen .....                       | 102        |
| Linsen-Bolognese mit Penne .....                    | 104        |
| Riesenbohnen mit Tomatensoße »sweet and sour« ..... | 105        |
| Rote-Linsen-Eintopf mit Möhren .....                | 106        |
| Kichererbseneintopf .....                           | 107        |
| Süßkartoffeln mit Linsen .....                      | 108        |
| Gersteneintopf mit Pilzen .....                     | 110        |
| Perlgraupeneintopf .....                            | 112        |
| Hähncheneintopf mit Gnocchi .....                   | 114        |
| Hähnchengulasch mit Kichererbsen und Möhren .....   | 116        |
| Dim Sum .....                                       | 118        |
| Putencurry »Vindaloo« .....                         | 120        |
| Putengeschnetzeltes mit Pilzen und Tomaten .....    | 122        |
| Pulled Pork .....                                   | 124        |
| Thai-Curry mit Schweinefleisch .....                | 126        |
| Spaghetti Bolognese .....                           | 128        |
| Gulaschsuppe mit Gemüse .....                       | 130        |
| Rindfleischbällchen in Tomatensoße .....            | 132        |
| Portobello mit Rinderhackfleisch .....              | 134        |
| Fischragout mit Safran und Kokosmilch .....         | 135        |
| Lammlachse in Wirsingblättern .....                 | 136        |
| Lachseintopf mit Möhren und Kartoffeln .....        | 138        |
| Lachs auf Spinat-Zucchini-Creme .....               | 140        |
| Schellfisch mit Lauch in Senfsoße .....             | 142        |
| Kabeljau auf Paprikapüree mit Sprossen .....        | 144        |
| Kabeljau-Stew .....                                 | 146        |
| <b>Risotto</b> .....                                | <b>148</b> |
| Grundrezept der italienischen Risotto-Meister ..... | 149        |
| Spargel-Risotto .....                               | 150        |

|                                               |            |
|-----------------------------------------------|------------|
| <b>SÜSSES</b> .....                           | <b>152</b> |
| Dampfgegarter Quarkkuchen .....               | 152        |
| Streuselkuchen mit Obst .....                 | 154        |
| Kuchen-Dessert .....                          | 156        |
| Reiskuchen .....                              | 158        |
| Marmorkuchen .....                            | 159        |
| Apfel-Müsli-Kuchen .....                      | 160        |
| Bananenküchlein .....                         | 161        |
| Käsekuchen im Glas mit Kirschkompott .....    | 162        |
| Beerentorte mit Sahnecreme .....              | 164        |
| Apfel-Muffins mit Mohn .....                  | 166        |
| Hefeklöße .....                               | 168        |
| Schokoladen-Orangen-Reis .....                | 170        |
| Milchreis mit Birnenkompott .....             | 171        |
| Kleine Baisers .....                          | 172        |
| Pavlova mit Kirschen .....                    | 172        |
| Melonen-Sorbet .....                          | 174        |
| Zitronengranita .....                         | 175        |
| Panna cotta mit Mango .....                   | 176        |
| Schoko-Avocado-Mouße .....                    | 177        |
| Zabaglione .....                              | 178        |
| Aprikosen-Zabaglione .....                    | 179        |
| Vanillepulver für Pudding und Soßen .....     | 180        |
| Vanillepudding .....                          | 181        |
| Schokoladenpulver für Pudding und Soßen ..... | 182        |
| Schokoladenpudding .....                      | 182        |
| Jelly-Shot mit Brombeeren .....               | 183        |
| Konditorcreme .....                           | 184        |
| Windbeutel .....                              | 186        |
| Teig für Crêpes .....                         | 187        |
| <b>Eiscreme</b> .....                         | <b>188</b> |
| Himbeer-Softeis .....                         | 188        |
| Bananen-Mandel-Eis mit Trockenobst .....      | 189        |
| <b>Rezeptregister</b> .....                   | <b>190</b> |