

INHALT

Vorwort7

Die Geschichte von Kraut und Korn 8

Kraut und Küchenstübchen..... 11

SUPPEN

Omas Zucchini-Suppe 14

Kokos-Ingwer-Ramen mit Hähnchen..... 17

Kürbis-Karotten-Suppe..... 18

Waldpilzsuppe..... 20

Acqua Cotta – »gekochtes Wasser« 23

Orientalische Linsensuppe.....24

Nordische Fischsuppe27

Kressesuppe mit Gin.....28

Wassermelonen- Gazpacho 31

BASICS

Pfannenbrot mit Senfbutter..... 35

3× Mayo..... 37

3× Ketchup38

Zucchini-Aufstrich 41

Makrelen-Rillettes42

Schnelle Vinaigrette 44

EINGELEGTES

Senfgurken..... 49

Essiggurken.....50

Zwiebeln – schnell und einfach 51

Mozzarella mit Tomaten52

KLEINIGKEITEN

Pochiertes Ei in Joghurtsauce56

Schnelle Antipasti.....59

Birnen-Peccorino-Salat..... 60

Französischer Linsensalat63

sommerlicher Nudelsalat mit Sesam-Falafel 64

Feldsalat mit Feta und Orangendressing..... 68

Linsen-Wraps mit Rote-Bete-Hummus & Spinat 71

Kartoffel-Riesling-Salat72

Winterliches Rote Bete Bruschetta74

HAUPTGÄNGE

Spaghetti all'arrabiata..... 79

Teerdisch..... 80

Paprika-Tomate- Sahnehähnchen83

Cesars Pasta 84

Orangencurry-Nudeln aus einem Pastamaker87

KartoffelPüree im Pilz-Sud..... 89

Wildkräuter-Carbonara 90

Tacos mit Pulled Chicken..... 92

Grüne Shakshuka 96

Ofengemüse mit Ziegenfrischkäse..... 99

Grillgemüse100

Linsen und Spätzle à la Uri 103

Garnelen Cari – Achtung: karibisch scharf! 105

Blitva 107

Gebratene Forelle mit Dip.....108

Gemüseschmarren mit Dip..... 111

Eier in Senfsauce 112

Kohlrabischnitzel mit Senfsauce..... 115

Semmelknüllerknödel mit Wildkräuterpfeffer-Sauce...117

Steak-Burger mit Coleslaw 118

Hähnchen mit Erbsen und Senf-Sahne-Sauce.....121

Kichererbsen-Curry 122

Pasta mit Zitronenhähnchen 125

Tomaten-Risotto mit Panko-Fischstäbchen..... 126

Linsen-Dal mit Naan-Brot..... 130

Schnelles Curry mit Kokosmilch & Reismudeln133

Kabeljau in Senfsauce mit Ofenkartoffeln 134

K&K Burger 138

SWEETS & DRINKS

Arme Ritter 143

Milchreis 144

Gin-Bier 146

Waffeln mit Kräuterezucker 149

Glutenfreie Pancakes mit weißer spicy Schokosoße... 150

Île Flottante 154

Blaubeersuppe mit Grießklöschchen 157

Gin-Floradora..... 159

Milchkonfitüre..... 160

Wölkchentraum auf Kräuterezucker-Himbeerspiegel.. 163

Mousse au Chocolat 165

Thymian-Mascarpone- Eiscrème mit Erdbeeren..... 166

Gin-Basil-Smash..... 169

Anders würzen! Im Buch verwendete Kraut-und-Korn-Produkte 170

Danke! 174