

Inhalt

Allerlei Gemüse 58

Rund um die Sommerküche 6

- 8 Sommersalate – frisch und gesund
- 10 Sommerzeit ist Grillzeit
- 12 Nützliches für die Salatküche
- 14 Kleine Helfer für mehr Grillvergnügen
- 16 Zutaten richtig vorbereiten
- 18 Essig und Öl
- 20 Kräuter und Gewürze

Suppen, Häppchen, Salate 22

- 60 Gemüse auf einen Blick
- 62 Grüner Paprikasalat aus Portugal
- 64 Gemüse-Brot-Salat aus der Toskana
- 66 Spargelsalat mit Zitronen-Knoblauch-Mayonnaise
- 68 Salatsaucen mit Kräutern
- 70 Fenchelrohkost mit Radicchio und Orangen
- 72 Bauernsalat aus Griechenland
- 74 Kartoffelsalat mit Rucola und Kapernbeeren
- 76 Salat aus gegrillten Tomaten
- 78 Sommergemüse vom Grill
- 80 Spargel, Schalotten und Knoblauch vom Grill
- 82 Auberginen mit Tomaten-Joghurt-Sauce
- 84 Champignon-Spieße mit Zitrusfruchtsalat
- 86 Bunte Gemüsespieße mit Muscheln

Fleisch und Geflügel 88

- 24 Kalte Gemüsesuppe
- 26 Melonensuppe mit Minze
- 26 Joghurtsuppe mit Spinat
- 27 Lauchsuppe mit Kartoffel und Birnen
- 28 Asiatische Sommersuppe
- 30 Blattsalate auf einen Blick
- 32 Eisbergsalat mit Melone und Sprossen
- 34 Wildkräutersalat mit Kürbiskernen
- 36 Blattsalate mit frischen Feigen
- 38 Kopfsalat mit Eier-Vinaigrette
- 40 Die Zwiebel – vielseitig und gesund
- 42 Asiatischer Pak-choi-Salat
- 44 Chicorée mit Radieschentatar
- 46 Lollo bionda mit Paprika und Thunfischcreme
- 48 Brunnenkresse mit Ziegenkäse
- 50 Gegrillte Austern mit Fenchel und Spinat
- 52 Bruschetta mit Tomaten und Sardellen
- 54 Hackbällchenspieße mit Aprikosen-Salsa
- 56 Tofu-Mango-Spießchen mit fruchtiger Salsa

- 90 Fleisch und Geflügel auf einen Blick
- 92 Fleisch und Geflügel perfekt grillen
- 94 Schweinefleischspieße süß-pikant glasiert
- 96 Glasierte Spareribs
- 98 Lamm-Gemüse-Frikadellen mit Rosmarin
- 100 Hüftsteak mit Schalotten und Knoblauch
- 102 Kalbskoteletts toskanische Art
- 104 Gegrillte Hähnchenbrust auf indische Art
- 106 Putenspießchen mit chilischarfer Zwiebelsauce
- 108 Hähnchenbrustspieße auf Asia-Salat mit Erdnussauce
- 110 Gegrilltes Hähnchen mit Räucheraroma
- 112 Tolle Grillsaucen

- 114 Thailändischer Rindfleischsalat mit Erdnüssen**
- 116 Steakstreifen auf Linsen-Feldsalat**
- 118 Mexikanischer Rindfleischsalat mit Chilis**
- 120 Asiatischer Kalbfleischsalat mit Sambal-Creme**
- 122 Bunter Schinkensalat mit Gemüse**
- 124 Würstchensalat mit Schnittlauch-Vinaigrette**
- 126 Schinkensalat mit Spargel und Kerbel**
- 128 Mariniertes Pastrami mit Artischocken und Tomaten**

Salate mit Nudeln und Reis 130

- 132 Nudeln, Reis und Körner auf einen Blick**
- 134 Bandnudelsalat mit Möhren und Mango**
- 136 Grüner Nudelsalat italienische Art**
- 138 Tabouleh mit Petersilie und Minze**
- 140 Glasnudelsalat süß-sauer**
- 142 Exotischer Reissalat mit Ananas**
- 144 Auberginen-Reissalat mit Oliven und Schafskäse**
- 146 Schmetterlingsnudelsalat mit Wachsbohnen**

Fische, Muscheln und Garnelen 148

- 150 Fische, Muscheln und Garnelen auf einen Blick**
- 152 Jakobsmuschelspieße polynesisch**
- 154 Gegrillter Lachs mit Mais-Gemüse**
- 156 Schwertfischsteaks mit mexikanischem Salat**
- 158 Seeteufel-Garnelen-Spieße mit Tomatensalsa**
- 160 Forelle aus der Folie mit Petersilienbutter**
- 162 Gegrillte Shrimps mit Senf-Dip**

- 164 Langustensalat mit Stangensellerie und Tomaten**
- 166 Thunfischsalat mit Kräuter-Vinaigrette**
- 168 Würzende Zutaten**
- 170 Kabelausalat mit Oliven-Vinaigrette**
- 172 Jakobsmuscheln mit Grapefruits und Senf-Vinaigrette**
- 174 Garnelensalat mit Klementinen**
- 176 Italienischer Meeresfrütesalat alla Nonna**
- 178 Garnelen und Schwertfisch mit Safran-Vinaigrette**

Buntes Obst 180

- 182 Früchte und Beeren auf einen Blick**
- 184 Ananas-Erdbeer-Spieße vom Grill**
- 186 Schokorolle mit Himbeercreme**
- 188 Erdbeersalat mit Pistazienpesto**
- 190 Exotischer Fruchtsalat mit Kokossahne**
- 192 Zitrusfrüchte für Aroma und Frische**
- 194 Obstsalat mit Minze in Melonenhälften**
- 196 Beerensalat mit Mascarponecreme**
- 198 Johannisbeer-Joghurt-Granité mit Minzepesto**
- 200 Sprudel-Drink mit Mango, Pfirsich und Aprikosen**
- 202 Sommerdrink mit Ananas und Beeren**

Gut kombiniert 204

Register 206

Impressum 208