

INHALT

Einleitung 6

Gerichte für den kleinen Hunger 10

Asiatische Gemüsesuppe 12
Auberginen-Antipasto mit Zucchini 15
Blumenkohlsuppe mit Schnittlauch 16
Eiweißomelett mit grünem Spargel 18
Endiviensalat mit scharfem Bohnendressing 21
Garnelen-Brokkoli-Pfanne mit Brunnenkresse 22
Gerösteter Spargel mit karamellisiertem
Schalottendressing 24
Griechischer Salat mit Sesamdressing 27
Huevos Rancheros mit grüner Salsa 29
Knoblauch-Spinat-Omelett 30
Pilz-Kräuter-Omelett 33
Paprika mit Tatarsalat-Füllung 34
Rindfleisch-Brokkoli-Salat 37
Rosenkohl mit Pancetta und Mandeln 38
Thailändischer Fleischsalat 41
Warmer Zucchini-salat 43
Ziegenkäseflan mit Portulaksalat 44

Vegetarische Gerichte 46

Blumenkohlpfanne asiatische Art 48
Brokkoli-Blumenkohl-Suppe mit Käse 51
Brokkoligratin 53
Bunter Bohnensalat mit Spiegelei 54
Gefüllte Paprika mit Ricotta und Tomaten 57
Gegrillte Auberginen-Tomaten-Sandwiches 58
Gemüsefrikassee mit Käse-Eier-Soße 61
Grillgemüse mit Romesco-Soße 63
Indische Brokkolipfanne mit Joghurt
und Mandeln 64
Mangold-Mandel-Frittata 67
Mediterrane Gemüsepfanne mit Spiegelei 68
Quark-Spinat-Gnocchi 71
Rucolarollen mit roten Linsen 72
Salat mit Rucola, Spinat und Halloumi 75
Spargel-Spinat-Auflauf 76
Tofubratlinge mit Thai-Dip 79
Tunesische Ratatouille mit Eiern 81

Gerichte mit Fleisch und Geflügel 82

Asiatischer Schweinefleischsalat mit
Limetten-Dressing 84
Avocadosalat mit Hähnchen 87
Entenbrust mit Linsengemüse 89
Gebratenes Schweinefleisch mit Chinakohl 90
Gegrilltes Hähnchenfilet mit frischer Mangosoße 92
Hähnchengratin mit Pilzen und Mozzarella 94
Herzhafter Rindfleischtopf 97

Kalbsgeschnetzeltes mit grünem Spargel 99
 Lammkoteletts mit Auberginen-Paprika-Relish 100
 Lammkoteletts mit Kräuter-Zitronen-Kruste 102
 Ofen-Putenkeulen 105
 Pfannengerührtes Rindfleisch mit Gemüse
 und Mandeln 107
 Provenzalische Lammsteaks 108
 Provenzalisches Hackfleischgratin mit Zucchini 111
 Putenfilet mit Frischkäse überbacken 112
 Schmorhähnchen in Joghurt-Kokos-Soße 115
 Spitzkohl mit Kabanossi 117
 Würzige Hähnchenflügel aus der Pfanne 118

Gerichte mit Fisch und Meeresfrüchten 120

Brunnenkressensalat mit Forelle, Ei und
 grünem Spargel 122
 Thunfischsalat mit Kichererbsen und Dill 124
 Bunter Salat mit Fischfilet 127
 Eisbergsalat mit Fisch und Orangendressing 129
 Fisch mit Kräuterkruste 130
 Jakobsmuscheln mit Zitrusmarinade 133
 Lachs mit Mandelfüllung 134
 Lachs mit Pestokruste 136
 Lachs oder Regenbogenforelle nach Gravlax-Art 139
 Nordseekrabbensalat mit Radieschen 140
 Rührei mit Räucherlachs 143
 Thunfisch mit Petersilien-Granatapfel-Salat 144
 Thunfisch-Zucchini-Frittata 146

Nachspeisen und Gebäck 148

Amaretti 150
 Aprikosentorteletts mit Zitronenthymian 153
 Fettarme Beeren-Mousse 154
 Fruchtige Kokoskugeln 157
 Kernige Möhrentarte mit Limettenquark 158
 Mandelkuchen mit Limettensirup 161
 Marzipan-Pistazien-Schnecken 162
 Möhrenkuchen mit Walnüssen und Tofu-Glasur 164
 Offener Brombeerstrudel 167
 Schokoladen-Pfefferminz-Blätter 168
 Pochierte Pfirsiche mit Mandelcreme 171

Register 172
 Impressum und Bildnachweis 176