

INHALT

Vegetarische Gerichte 46

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 Zucchinisalat 43
- Ziegenkäseflan mit Portulaksalat 44

- 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

- Brunnenkressesalat 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