

# Inhalt

7	Leicht, gesund und gut
9	Einfach   Edel   Pur – Nur die besten Zutaten
11	Meine Vorratskammer
12	Was brauche ich zum Kochen?
15	Kochen mit den fünf Sinnen
17	Die fünf Geschmacksrichtungen
	Versalzen, zu süß oder langweilig – wie geht's weiter?
	Wie gehe ich mit Salz um?
	Wie verarbeite ich Knoblauch am besten?
	Richtig gepfeffert
	Lebensmittel mit den fünf Geschmacksrichtungen
21	Der perfekte Schnitt
31	Was trinke ich zum vegetarischen Essen?
32	Hinweise zu den Rezepten
32	Vegan kochen

## GRUNDREZEPTE

- 35 Richtig Reis kochen
- 36 Richtig Bohnen kochen
- 38 Richtig Nudeln kochen
- 41 Palatschinken & Crêpes
- 42 Tortillas
- 45 Gemüsefond
- 47 Mayonnaise
- 48 Thai-Sweet-Chili-Sauce

## SALATE, SUPPEN & VORSPEISEN

- 53 Insalata di Melone
- 55 Spinat-Feigen-Salat
- 56 Steirischer Waldorfsalat
- 59 Radicchio-Orangen-Salat
- 60 Tabbouleh mit Granatapfel
- 63 Gyoza mit Gemüsefüllung
- 68 Korean Pancakes
- 70 Vietnamesische Sommerrollen
- 74 Ochsenherz-Gazpacho mit Gin
- 77 Französische Zwiebelsuppe
- 78 Julians Kürbissuppe
- 80 Sichuan Beans
- 83 California Sushi
- 87 Gobi Manchurian

BROT & AUFSTRICHE

- 90 Birne-Walnuss-Bauernbrot
- 93 Pain de Campagne
- 94 Pita-Brot
- 97 Roasted-Pepper-Hummus
- 98 French Sandwich mit gebratenem Ziegenkäse
- 101 Italienischer Liptauer
- 102 Verduce grigliate

HAUPTSPEISEN

- 106 Shakshuka
- 108 Italienisches Ratatouille
- 110 Nidei
- 114 Gnocchi mit Butter und Salbei
- 117 Kartoffelschnitzel
- 119 Tel-Aviv-Pita mit Falafel und Hummus
- 122 Schwammerlgulasch
- 125 Thai-Curry
- 129 Pad Thai
- 130 Peperone ripieno
- 134 Quinoa-Risotto mit Steinpilzen
- 137 Tarte flambée au fromage
- 138 Pasta Puttanesca
- 140 Aligot und gebratene Pilze
- 143 Gegrillter Karfiol mit Koriander-Pesto
- 145 Quiche mit Lauch und Gruyère
- 146 Tortilla mit Refried Beans, Guacamole & Salsa Fresca
- 149 Julian-Burger: Thai Sweet Chili
- 153 Hortobagy-Palatschinken

DESSERTS

- 156 Himbeer-Mascarpone-Parfait
- 159 Crème brûlée
- 161 Kokos-Panna-Cotta mit Mangosauce
- 162 Avocado-Schoko-Mousse
- 164 Crêpes Suzette
- 167 Apfeltarte
- 172 Marillenknödel
- 176 Grießflammeri mit Zwetschenröster

182 Wichtige (Koch-)Begriffe

184 Glossar

184 Bezugsquellen

187 Menüvorschläge

- Schnell & einfach
- Economy-Menü
- Elegantes Menü
- Für Käseliebhaber
- Italienisches Menü
- Österreichisches Menü
- Orientalisches Menü
- Asiatisches Menü
- Französisches Menü
- Veganes Menü
- Für viele Gäste

188 Alphabetisches Rezeptregister

190 Meine Kochschule in Wien

190 Dank

191 Über mich