

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 & AUSTRICHE

- 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 Verdure 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 Frësca
- 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 Zwetschkenröster

-
- 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