

INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>3</b>	Barbecue Spareribs „rubbed“	52
<b>Grundlagen</b>	<b>4</b>	Leberkäs ´ „Café de Paris“	54
<b>Suppen</b>		Überbackenes Bohnenmus mit Thunfisch	56
Süßkartoffel-Kokos-Suppe	6	Rindertatar	58
Kalte Wildkräutersuppe mit Melone	8	Scharfes Hähnchen mit Erbsen-Hummus	60
Topinambur-Cremesuppe mit Chips	10	Kokosgulasch	62
Parmesan-Suppe mit Crunch	12	Himmel & Erde	64
Mango-Gazpacho mit Quinoa	14	Sahneheringe	66
Schnelle Hühnersuppe	16	Cevapcici zum Braten oder Grillen	68
Glasnudel-Misosuppe mit Shiitake & Rindfleisch	18	Gedämpfter Fisch mit Zitronenbutter	70
Lauwarme Avocadosuppe mit Knoblauch-Flakes	20	Fischfrikadellen	72
Apfel-Fenchel-Suppe mit Fleisch-klößchen	22	Muscheln mit Knoblauch & Kräutern	74
Spice Bomb	24	Räucherforellen-Lachs-Tatar	76
Leichte Fischsuppe	26	Fisch im Bananenblatt	78
Überbackene Zwiebelsuppe	28	Lachs mit flüssigem Safranreis	80
Wirsingtopf mit Backpflaumen & Speck	30	Gelbes Fischcurry	82
Erbsensuppe 2.0 mit Italo-Topping	32	Geliertes Zwiebelhähnchen	84
Kerbelschaum mit Kartoffelnest & pochiertem Ei	34	<b>Pasta, Reis &amp; Hülsenfrüchte</b>	
Scharfe Linsen-Curry-Suppe	36	Erdbeerrisotto	86
Pilz-Cappuccino	38	Zitronige Beluga-Linsen mit Lauch & Pilzen	88
Himbeer-Rote-Bete-Suppe	40	Kichererbsen-Süßkartoffel-Stew	90
Spargelsuppe mit Kokos	42	Penne „One Pot“ mit grünen Bohnen & Speck	92
Udon-Nudeln in Dashi-Brühe	44	Hörnchennudeln mit Gorgonzola-Walnuss-Sauce	94
<b>Fleisch- &amp; Fischgerichte</b>		Fusilli mit selbst gemachtem Zitronen-Ricotta	96
Guinness®-Gulasch	46	Ravioli mit Mortadella & Hähnchenbrust	98
Garnelen mit Aioli	48	Tagliatelle mit Salsiccia-Tomaten-Sauce	100
Rückwärts gebratenes Schweinefilet mit Linsen	50	Frühlingspasta mit Spargel-Ricotta-Füllung	102
		Pici mit Pancetta & Salbei	104

Käseknöpfchen mit Röstzwiebeln & Rucola-Stroh	106	Orientalische Yufka-Röllchen	168
Quarkgnocchi	108	Frischkäse-Pops	170
Farfalle à la Cola-Bolo	110	Schneller Kimchi	172
Kürbisrisotto mit karamellisierten Kürbiskernen	112	Schwarze Linsenbällchen mit Minzdip	174
Linsen mit Petersilienöl & Stremellachs	114	Käse-Pattys für Burger	176
Maispüree mit Fenchel & Bratwurstspieß	116	Leichte Summerrolls	178
Sojabohnen mit Feta & Minze	118	Balsamico-Pilze	180
Nudelauflauf mit Fenchel & Lachs	120	Edamame aus der Schote	182
Reisschnitzel mit Sour Cream	122	Schottische Eier	184
Antipasti-Pasta	124	Artischocken mit Dip	186
Baked Beans	126	Eingemachte gelbe Tomaten	188
		Dillgurken in würzigem Sud	190
<b>Beilagen</b>		<b>Aufstriche &amp; Dips</b>	
Brezel-Serviettenknödel	128	Very British Lemon Curd	192
Bulgur mit Kumquats	130	Vegane Leberwurst	194
Nussiger Kürbis-Kartoffel-Stampf	132	Feigen-Nuss-Aufstrich	196
Eierreis mit Gomasio	134	Feuerrote Paprikacreme	198
Leicht scharfer Vanille-Spitzkohl	136	Tomatige Toskanacreme	200
Bulgursalat mit Rotkohl	138	Zwiebelmarmelade mit Goji-Beeren	202
Tomatenreis mit zweierlei Tomaten	140	Kiwi-Apfel-Marmelade	204
Echt französischer Aligot	142	Knoblauchcreme	206
Maiskolben mit Zitronen-Kräuterbutter	144	Frischkäse aus Cashewkernen	208
Kartoffeln mit Sour Cream & Bacon	146	Kürbiskernbutter	210
Pellkartoffelsalat mit Nussbutter	148	Baba Ganoush (Auberginencreme)	212
Dibbelabbes (saarländische Rösti)	150	Birnen-Curry-Frischkäse-Dip	214
Karamellisierte Möhren mit Petersilie	152		
Gefüllte Riesenpilze	154	<b>Saucen, Marinaden &amp; Dressings</b>	
<b>Salate, Fingerfood &amp; Snacks</b>		Currywurst-Sauce	216
Harzer-Käse-Türmchen	156	Sauce Hollandaise	218
Herzhafter Krautsalat	158	Sweet Chili Sauce	220
Gerupftes Huhn mit Nektarinen	160	Herbstliches Käsedressing	222
Italienischer Nudelsalat	162	Fruchtige Pink Salsa	224
Salz-Honig-Mandeln	164	Grillmarinade	226
Knusprige Kichererbsen	166	Grüne Sauce mit Kartoffeln & Ei	228
		Sylter Dressing	230

<b>Süßes &amp; Desserts</b>		<b>Backen</b>	
Kokosmilchreis mit Pfirsich	232	Simply delicious Scones	274
Kernige Müsliriegel	234	Knusprige Käsekekse	276
Schokoladiges Rote-Bete-Eis	236	Rustikale Sonntagsbrötchen	278
Quarkmousse mit gelierten Trauben	238	Indisches Naan	280
Mais-Bananen-Cake	240	Burger Buns	282
Frozen Yoghurt mit Cookie-Boden	242	Fluffiges Kartoffelbrot	284
Gedämpfte Birnen mit Salz-Karamell	244	Würzige Vinschgauer	286
Sächsische Quarkkeulchen	246	Omas Kirschauflauf	288
Panko-Pie mit Mango	248	Ofenfrische Pizzabrötchen	290
Zimtparfait mit gebrannten Mandeln	250		
Bratäpfel mit Cranberry-Marzipan-Füllung	252	<b>Getränke</b>	
Beerentöpfchen	254	Dattel-Bananen-Traum	292
Yufka-Grießauflauf	256	Kakao mit Marshmallows	294
Mandel-Dattel-Pralinen	258	Omas Eierlikör	296
Knuspriger Aprikosen-Crumble	260	Melonen-Granita	298
Eisiger Limetten-Pie mit Avocado	262	Erdbeermilch mit Haferflocken	300
Schokopudding mit Wölkchen & Nüssen	264	Erdbeerlimes	302
Erdnuss-Fudge	266	Rhabarbersirup	304
Gebräunte Schupfnudeln mit süßen Birnen	268		
Rhabarber-Erdbeer Schwips	270	<b>Register</b>	
Supergesunder Frischkornbrei	272		<b>309</b>
		<b>Über den Autor</b>	
			<b>316</b>
		<b>Danksagung</b>	
			<b>317</b>