

INHALT

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

Beilagen

Brezel-Serviettenknödel	128	Aufstriche & Dips	
Bulgur mit Kumquats	130	Very British Lemon Curd	192
Nussiger Kürbis-Kartoffel-Stampf	132	Vegane Leberwurst	194
Eierreis mit Gomasio	134	Feigen-Nuss-Aufstrich	196
Leicht scharfer Vanille-Spitzkohl	136	Feuerrote Paprikacreme	198
Bulgursalat mit Rotkohl	138	Tomatige Toskanacreme	200
Tomatenreis mit zweierlei Tomaten	140	Zwiebelmarmelade mit Goji-Beeren	202
Echt französischer Aligot	142	Kiwi-Apfel-Marmelade	204
Maiskolben mit Zitronen-Kräuterbutter	144	Knoblauchcreme	206
Kartoffeln mit Sour Cream & Bacon	146	Frischkäse aus Cashewkernen	208
Pellkartoffelsalat mit Nussbutter	148	Kürbiskernbutter	210
Dibbelabbes (saarländische Rösti)	150	Baba Ganoush (Auberginencreme)	212
Karamellisierte Möhren mit Petersilie	152	Birnen-Curry-Frischkäse-Dip	214
Gefüllte Riesenpilze	154	Saucen, Marinaden & Dressings	

Salate, Fingerfood & Snacks

Harzer-Käse-Türmchen	156	Currywurst-Sauce	216
Herzhafter Krautsalat	158	Sauce Hollandaise	218
Gerupftes Huhn mit Nektarinen	160	Sweet Chili Sauce	220
Italienischer Nudelsalat	162	Herbstliches Käsedressing	222
Salz-Honig-Mandeln	164	Fruchtige Pink Salsa	224
Knusprige Kichererbsen	166	Grillmarinade	226
		Grüne Sauce mit Kartoffeln & Ei	228
		Sylter Dressing	230

Süßes & Desserts		Backen	
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 Kirschaufau	288
Panko-Pie mit Mango	248	Ofenfrische Pizzabrotchen	290
Zimtparfait mit gebrannten Mandeln	250		
Bratäpfel mit Cranberry-Marzipan-Füllung	252	Getränke	
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	Register	309
Rhabarber-Erdbeer Schwips	270	Über den Autor	316
Supergesunder Frischkornbrei	272	Danksagung	317