

INHALT

Vorwort	7
---------	---

Meine liebsten Geschmacksbooster –

Grundlagen & Tipps zu den Rezepten in diesem Buch	10
--	----

GESCHMACKSBOOSTER DER KÜCHENSTARS 16

<i>Interview Sascha Stemberg:</i> Ahornsirup	18	<i>Interview Nils Henkel:</i> Miso-Paste	58
<i>Interview Lisa Angermann:</i> Anchovis Sardellen	22	<i>Interview Jan Hartwig:</i> Nüsse & Kerne	62
<i>Interview Timo Fritsche:</i> Chili	26	<i>Interview Alexander Herrmann:</i> Nussbutter	66
<i>Interview Sebastian Prüssmann:</i> Essig	30	<i>Interview Matteo Ferrantino:</i> Olivenöl	70
<i>Interview Tanja Grandits:</i> Fenchel	34	<i>Interview Cornelia Poletto:</i> Parmesan	74
<i>Interview Tim Rau:</i> Fischsauce	38	<i>Interview Philipp Vogel:</i> Geräuchertes Paprikapulver	78
<i>Interview Sarah Henke:</i> Gochujang	42	<i>Interview Heiko Antoniewicz:</i> Schwarzer Kardamom	82
<i>Interview Elif Oskan:</i> Granatapfeldicksaft	46	<i>Interview Andreas Widmann:</i> Sojasauce Shoyu aus Alblinsen	86
<i>Interview Marco D'Andrea:</i> Koriander	50	<i>Interview Haya Molcho:</i> Tahina Sesampaste	90
<i>Interview Lucki Maurer:</i> Meerrettich	54	<i>Interview Thomas Bühner:</i> Tandoori	94
		<i>Interview Marco Müller:</i> Tomatenessenz	98
		<i>Interview Lukas Mraz:</i> Umeboshi	102
		<i>Interview Julian Stowasser:</i> Vadouvan	106
		<i>Interview Christoph Rüffer:</i> Zitrusfrüchte	110
		<i>Interview Johannes King:</i> Zitronen-Pfeffer Sancho-Pfeffer	114

REZEPTE: ALLES IN DIE MITTE 118

Avocado-Ceviche mit Blutorange & Limette	120		
Ofenpaprika mit Rauchöl & Schmand	122		
Gebackenes Asia-Hähnchen auf Blattspinat	124		
Papas Arrugadas mit Salzmandel-Pesto	126		
Bunter Linsensalat mit Granatapfel & Kreuzkümmel	128	Gerösteter Blumenkohl mit Mandarine, S 140	
Zucchini-Ceviche mit Rauchmandeln & Aprikose	130	Israelischer Salat mit Riesenbohnen	138
Easy Feierabend-Pizza Puttanesca-Style	132	Gerösteter Blumenkohl mit Mandarine & Rauchpaprika	140
Salat-Tacos mit Asia-Bolognese & Wasabi-Nüssen	134	Marinierter Feta mit Curry-Öl, Schwarzkümmel & Datteln	142
Karamellisierte Ofentomaten	136	Smashed Potatoes mit Kokos-Tandoori-Marinade & Erdnusskernen	144
		Asiatischer Krautsalat mit Sesam-Limetten-Marinade	146
		3-Minuten-Booster-Butter Miso, Tomaten-Harissa & Pesto-Kräuter	148
		Lieblingsbutter selbst gemacht	150
		Gebackenes Asia-Hähnchen, S 124	

SCHNELLE KÜCHE FÜR JEDEN TAG

152

Schnelle Mie-Nudeln mit Gemüse & Miso-Mayonnaise	154
Teriyaki-Lachs auf Gurken-Sesam-Salat	156
Tandoori-Spitzkraut mit gebratenen Garnelen	158
Ofengemüse mit Knusper-Panko	160
Pellkartoffeln mit Rote-Bete-Salat & Meerrettich	162
Kartoffelrösti mit Meerrettich & Lachs	164
Schmand-Spaghetti mit Avocado-Tomaten-Salat	166
Lieblings-Nudelrisotto mit Parmesan	168
Orientalisches Ofengemüse mit Baharat	170
Auberginensalat Baba Ganoush für Fajitas, als Dip oder Beilage	172
Mujadra Linsen-Reis-Mix mit Schmorzwiebeln	174
Kohlrabi-Curry mit Kaffirlimette & Quinoa	176
Rauchige Süßkartoffel-Wedges mit Salat & Miso-Mayonnaise	178
Rote-Bete-Suppe mit Schmand & Wasabi-Erdnüssen	180
Frühlingspasta mit Spargel, Limette & Brunnenkresse	182

AROMENFEUERWERKE FÜR JEDEN TAG

184

Lachs-Ceviche mit Aprikose & Koriander	186
Gelbe & Rote Bete mit Pak Choi & Sesam	188
Krabbenchips-Tacos mit Teriyaki-Mayonnaise	190
Fenchel-Wedges mit gerösteten Erdnusskernen & Curry-Öl	192
Rote-Bete-Antipasti mit Heidelbeeren & Burrata	194
Sommerfrüchte-Burrata mit Chili-Rauchpaprika-Zitronen-Öl	196
Salatherzen mit Rauchpaprika-Panko & Parmesandressing	198
Belugalinsen mit Mango & Kokos-Curry-Schaum	200
Gebratene Garnelen mit Tomaten-Kokos-Couscous & Bitterorange	202
Teriyaki-Lachs, S 156	
Karamellisierter Spargel auf Fregola Sarda mit Parmesanschaum	204
Gebackene Aubergine auf Bulgur mit Joghurt	206
Ofentomaten-Pasta mit Parmesan & karamellisiertem Speck	208
Pulled Pork Asia-Style mit Apfel-Sesam-Spitzkraut	210
Schmorfleisch mit Pflaumen & Gewürzen	212
Kürbis-Bowl mit Hackbällchen & Harissa-Schmand	214
Register	216
Über die Autorin	220
Danke	221