

Inhalt und Rezeptverzeichnis

Technik

Schneidewerkzeuge.....	4	Chicoréesalat mit Birne und Roquefort.....	34
Julieneschneider	6	Thailändischer Papaya-Möhren-Salat	36
Gemüsehobel	7	Rübenstreifen mit Ziegenkäse und Basilikum.....	38
Spiralschneider	8	Spargelstreifen mit Ei und Parmesan.....	40
		Möhrensalat mit würzigem Orangendressing.....	42
		Vietnamesischer Bun-Bo-Salat mit Garnelen.....	44

Blitzschnelle Rezepte

Gemüestifte als Suppeneinlage	10
Tsatsiki mit Gurkenstreifen.....	10
Zucchini scheiben mit Pesto	10
Zucchini-Frittata mit Schafskäse und Minze.....	10

Vorspeisen und Fingerfood

Mangostreifen auf geräucherter Entenbrust.....	12
Avocado-Bruschetta	14
Vietnamesische Sandwichs.....	16
Gemüestifte-Tempura.....	18
Frühlingsrollen mit Gemüestreifen	20
Kartoffelknäuel	22
Rosmarin-Strohkartoffeln	24
Kürbis-Kartoffel-Puffer.....	26

Salate

Salat aus gegrilltem Gemüse	28
Waldorfsalat mit Hähnchenbrust.....	30
Cranberry-Kohlsalat mit Ahornsirup	32

Hauptgerichte

Kürbis-Curry-Tarte mit Kokosnuss	46
Gemüestreifen-Nester	48
Spaghetti Primavera.....	50
Gurkenstreifen mit Schellfisch	52
Linguine mit Muscheln und Gemüestiften.....	54
Zucchini spaghetti mit Garnelen und Knoblauch	56
Curry aus Süßkartoffelstreifen.....	58
Lauchstreifen mit Soba-Nudeln und Lachs.....	60
Kohl & Rüben mit Lachs en Papillote.....	62
Auberginenstreifen und Tagliatelle mit Tomatensauce	64
Bohnenstreifen in Tomatensauce	66
Kartoffelstifte-Carbonara.....	68
Steak mit frittierten Kartoffelnudeln.....	70