

Inhalt und Rezeptverzeichnis

Technik

Schneidewerkzeuge	4
Julienneschneider	6
Gemüsehobel	7
Spiralschneider	8

Blitzschnelle Rezepte

Gemüsestifte 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
Gemüsestifte-Tempura	18
Frühlingsrollen mit Gemüsestreifen	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

Chicoréesalat mit Birne und Roquefort	34
Thailändischer Papaya-Möhren-Salat	36
Rübenstreifen mit Ziegenkäse und Basilikum	38
Spargelstreifen mit Ei und Parmesan	40
Möhrensalat mit würzigem Orangendressing	42
Vietnamesischer Bun-Bo-Salat mit Garnelen	44

Hauptgerichte

Kürbis-Curry-Tarte mit Kokosnuss	46
Gemüsestreifen-Nester	48
Spaghetti Primavera	50
Gurkenstreifen mit Schellfisch	52
Linguine mit Muscheln und Gemüsestiften	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