

Inhalt

EINLEITUNG 12

Backblech 19

- Knuspriges Zitronenhähnchen mit Kartoffeln, Oregano und Kapern 20
- Estragon-Huhn mit karamellisierten Zwiebeln und Butternutkürbis 23
- Hähnchen-»Tajine« mit Datteln, Oliven und Zitrone 24
- One Sheet Thanksgiving: Gebratene Putenbrust, Süßkartoffeln mit Ahornsirup und Rosenkohl 27
- Fleischbällchen-Sub-Sandwiches auf Knoblauchbrot 29
- Knusprige Schweinekoteletts mit Blumenkohl und Granatapfel 33
- Englisches Frühstück zum Dinner 34
- Wurstauflauf mit knusprigen Kartoffeln, Rotkohl und Kümmel 36
- Ofen-Kabeljau mit Tahini, Spargel und Thymian 37
- Lachs mit Miso-Glasur und gerösteten Zuckererbsen 40
- Knusprige, mit Wurst gefüllte Portobellos mit Baby-Brokkoli und Kirschtomaten 42
- Gefüllte Portobellos mit cremig-zitronigen Kichererbsen 43
- Gebackener Zitronen-Feta mit Tomaten und Paprikaschoten 46
- Gebratener Blumenkohl und Kartoffeln mit Harissa, Joghurt und gerösteten Mandeln 49
- Karamellisierte Karotten mit Pancetta, Oliven und knusprigem Parmesan 50
- Würziger Rosenkohl mit Paneer und pikantem Limettendressing 54
- Glasierter Tofu mit Süßkartoffeln und seidiger roter Paprika 56
- Chili-Crisp-Tofu mit Grünkohl 58

Pfanne 60

- Cremiges Erdnuss-Hähnchen mit gerösteten Zuckererbsen 63
- Würzige Schweinekoteletts mit Buttererbsen, Radieschen und Minze 64
- Parmesan-Fleischbällchen mit Spinat 66
- Würziger Truthahn-Larb mit zarten Kräutern und Salaten 70
- Knusprig pikantes Lamm mit Blattgemüse und Avocado 72
- Grünes Shakshuka mit Avocado, Chiliflocken und Feta 73
- Pikant gebratenes Schweinefleisch mit grünen Bohnen und Tomaten 77
- Gebratene Miso-Sesam-Garnelen und Spargel 79
- Knuspriges Thai-Omelett (Kai Jeow) mit gebratenem Weißkohl und Kräutern 80
- Weiße Bohnen, Parmesan und Grünkohl mit knusprigem Paniermehl und Knoblauchnote 82
- Emmer mit pikanter Wurst und Apfelsaft 84
- Emmer und knusprige Kichererbsen mit Tomaten und Lauch 85
- Auberginen-Reis-Pilaw mit Feta, Zitrone und Minze 88
- Knuspriger Kimchi-Bratreis mit Rührei und Frühlingszwiebeln 90
- Gebratene Kichererbsen und Rührei mit Knoblauch-Blattgemüse und würzigem Joghurt 93
- Knuspriger Tofu mit Erdnusskruste und grünem Spargel 94
- Rote-Bete-Mangold-Pie mit Feta 96
- Tartiflette mit bitteren Blattsalaten und Birne 100

One-Pot-Pasta 105

- Überbackene Pasta mit Tomate, Wurst und Ricotta 106
- Käse-Pfeffer-Spaghetti mit grünem Spargel 110
- Spaghetti à la Carbonara mit Blattgemüse und Kräutern 111
- Thunfisch-Spaghetti mit Kapern und Kirschtomaten 114
- Cavatelli mit Ricotta, Butternutkürbis und Rosmarin in Nussbutter 117
- Zitronen-Orecchiette mit Kichererbsen, Chili und Rucola 118
- Zucchini-Orzo mit Feta und Dill 119
- Cremige Ziegenkäse-Pasta mit Kirschtomaten und Oliven 121
- Zitronen-Pasta mit Stängelkohl und Mozzarella 122
- Garnelen mit Orzo und Tomaten 125
- Würziger Perl couscous mit Auberginen und Tomaten 126
- Ingwer-Kokos-Nudeln mit Garnelen und Blattgemüse 128
- Knuspriger Tofu mit Chilglasur und Sobanudeln 130

Bräter 132

- Zartes Hähnchen mit Perl couscous, Zitrone und Minze 135
- Kreuzkümmel-Huhn und Reis mit Paprika und Erbsen 137
- Knusprige Hähnchenschenkel mit grünen Bohnen à la Puttanesca 140
- Puten- und Bohnen-Tamale-Pie 143
- Pilze und Gnocchi in Wein geschmort 145

Gebratener Thunfisch mit Nussbuttermais, Tomaten und Chilischoten 146

Saag Paneer 149

Der einfachste Reis mit Bohnen und kurz eingelegten Jalapeños 152

Auflaufform 155

Knoblauch-Hähnchen mit Zuckerschoten, Pecorino und Zitrone 156

Gebackener Zitronenreis mit Artischocken, weißen Bohnen und karamellisiertem Lauch 158

Gebratener Kabeljau mit Butterkartoffeln und Anchovis 159

Gebratener Lachs auf Salat mit Limetten und Chilischoten 161

Cremiger Mais-Polenta-Auflauf mit Blauschimmelkäse 162

Gebratene Pilze mit knuspriger Polenta und Parmesan 165

Fluffiges Löffelbrot mit Mais, Krabben und gerösteter Paprika 166

Cheddar-Soufflé mit Prosciutto und Rucola 169

Pikanter Brotpudding mit Spargel, Pesto und Gruyère 170

Eichelkürbis mit Taleggio, Honig und Chili-Mandeln 172

Gebratene Karotten und Rote Bete mit geräucherter Mozzarella, Dill und Knoblauchkruste 176