

# 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

Karamellierte 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

Weißer 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 Perlcouscous mit Auberginen und Tomaten **126**

Ingwer-Kokos-Nudeln mit Garnelen und Blattgemüse **128**

Knuspriger Tofu mit Chiliglasur und Sobanudeln **130**

## **Bräter 132**

Zartes Hähnchen mit Perlcouscous, 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**

Eichelnkürbis mit Taleggio, Honig und Chili-Mandeln **172**

Gebratene Karotten und Rote Bete mit geräuchertem Mozzarella, Dill und Knoblauchkruste **176**