

# INHALT

## VORSPEISEN

- 12 Walnuss-Pesto
- 13 Tomaten-Pesto
- 14 Zucchini-Cashew-Pesto
- 16 Baguette
- 18 Schnelle Marktstulle mit Grünkohl, Rucola und Rührei
- 20 Laugenstange mit Kräuterquark-Füllung
- 22 Focaccia mit Rosmarin, Schinken und Olivenöl
- 24 Gebackener Schafskäse
- 28 Rotkohl-Quiche mit Feta und Thymian
- 30 Eingelegter Schafskäse
- 32 Garnelen auf die Hand
- 36 Gefüllter Camembert mit Speck-Karamell und Birnen
- 38 Gurken-Carpaccio und Baguette mit Möhren-Mandel-Tatar
- 40 Roastbeef und schnelle Remoulade

## SALATE

- 46 Elkes Sommer Bowl
- 50 Ofengemüsesalat
- 52 Blätterteig-Türme mit Ziegenfrischkäse und Kräutersalat
- 54 Blumenkohlsalat mit Granatapfel und Pistazien
- 56 Picknicksalat Querbeet
- 57 Spargel-Schinken-Carpaccio
- 58 Cremiges Spargelragout mit Salsiccia und Estragon

## HAUPTGERICHTE

- 62 Bratkartoffeln mit Schinkenbrot
- 64 Couscous
- 66 Gefüllte Paprika
- 70 Schweine-Racks mit Bärlauch-Pesto
- 72 Tomaten-Ricotta-Risotto
- 76 Gnocchi
- 78 Bolo à la Elke
- 82 Markt-Bollen Asia
- 84 Hähnchencurry
- 88 Lachs in zwei Variationen
- 90 Forelle Müllerin à la Opa Paul
- 92 Wirsingtorte mit Senfschaum
- 94 Smashed Potatoes mit Sour Cream
- 98 Böhnchen im Speckmantel mit Schweinelendchen-Medaillons

- 100 Hähnchen-Tortellini  
mit Walnuss-Spinat
- 104 Backkartoffeln mit Granatapfel
- 106 Zucchini-Pilz-Pfanne
- 108 Markt-Bollen mit Gemüsenudeln
- 110 Gemüsenudeln schnell & einfach
- 114 Westfalen-Enchilada
- 118 Kartoffelgratin

## SUPPEN & EINTÖPFE

- 122 Schnippelbohnen One Pot
- 124 Bauerntopf
- 128 Indischer Linseneintopf  
mit Kürbis und Hühnchen
- 130 Deftiger Grünkohl
- 132 Wirsing One Pot
- 134 Grünkohleintopf mit Linsen \*vegan
- 136 Linseneintopf
- 138 Möhreeneintopf mit Hackbällchen
- 140 Mango-Möhren-Süppchen  
mit Jakobsmuschel
- 142 Weißes Zwiebelsüppchen
- 144 Tomatensuppe
- 146 Gemüse-Bouillon mit Spargel  
und Bärlauch-Taschen

## DESSERTS

- 150 Brownies
- 152 Ofenschlupfer
- 154 Pflaumen-Käsekuchen-Törtchen
- 156 Buttermilchwaffeln mit Obst
- 158 Früchtetarte Querbeet
- 160 Pumpernickel on the Top
- 162 Apfelkompott
- 163 Bananenbrot mit Blaubeeren
- 164 Eiskaffee
- 166 Beerengrütze mit Stippmilch
- 168 Blaubeer-Mango-Smoothie
- 170 Bratapfelspalten und Ricottacreme  
mit Crunch
- 172 Cheesecake
- 174 Orangenkuchen

## DIES & DAS

- 178 Sauce Hollandaise
- 180 Mayonnaise selbst gemacht
- 181 Salzzitronen
- 182 Fruchtaufstriche
- 183 Zwetschen-Aufstrich  
mit karamellisierter Walnuss
- 183 Orangen-Rosmarin-Konfitüre