

INHALT

Wissenswertes	1
<i>Tipps für Ihren Einkauf</i>	2
<i>Warnhinweis bei Verwendung von eingelegtem Knoblauch</i>	3
Frühstück	4
<i>Knoblauch-Muffins</i>	5
<i>Pfannkuchen mit Knoblauch-Zucchini-Füllung</i>	6
<i>Gebackene Eier mit Spinat</i>	7
<i>Spinat-Bagel mit Spiegelei</i>	8
Brote	9
<i>Grundrezept: Baguettes</i>	10
<i>Grundrezept: Sonntagsbrötchen</i>	11
<i>Käsiges Zupfbrot</i>	12
<i>Knoblauch-Baguette</i>	13
<i>Fächerbrot mit Kräutern</i>	14
<i>Gefüllte Laugenstangen</i>	15
Salate	16
<i>Garnelensalat</i>	17
<i>Möhrensalat</i>	18
<i>Dill-Knoblauch-Gurken</i>	19
<i>Knoblauch-Spaghetti-Salat</i>	20
<i>Knoblauch-Auberginen-Salat</i>	21
<i>Tomatensalat</i>	22

Dressings?	23
<i>Zitronen-Knoblauch-Dressing</i>	24
<i>Buttermilch-Knoblauch-Dressing</i>	25
<i>Asia-Style-Dressing</i>	26
Suppen	27
<i>Cremige Knoblauchsuppe</i>	28
<i>Knoblauch-Brot-Suppe</i>	29
<i>Weißer Bohnen-Knoblauch-Suppe</i>	30
<i>Erbsensuppe</i>	31
<i>Bunte Knoblauchsuppe</i>	32
<i>Blumenkohlsuppe mit Garnelen</i>	33
<i>Kartoffel-Knoblauch-Suppe</i>	34
Fleischgerichte	35
<i>Knoblauch-Hähnchen mit Gemüse</i>	36
<i>Spinat-Nudeln mit Pute</i>	37
<i>Käsige Buletten mit Zoodles</i>	38
<i>Kräuter-Keulen mit Kartoffeln</i>	39
<i>Sahnenudeln mit geröstetem Knoblauch</i>	40
<i>Steak mit Kartoffeln</i>	41
<i>Bohnen mit Hähnchenbrust</i>	42

Fischgerichte	43
<i>Zitronen-Shrimps</i>	44
<i>Knoblauch-Sardinen</i>	45
<i>Muscheln in Tomatensauce</i>	46
<i>Marinierter Lachs</i>	47
<i>Knoblauch-Tintenfisch</i>	48
<i>Knoblauch-Meeresfrüchte</i>	49
<i>Zanderfilet mit Brokkoli</i>	50
<i>Lachsfilet auf Ananas</i>	51
 Vegetarische Gerichte	 52
<i>Quinoa mit Knoblauchchampignons</i>	53
<i>Zucchini-Knoblauch-Taler</i>	54
<i>Parmesan-Knoblauch-Schupfnudeln</i>	55
<i>Süßkartoffeln aus dem Ofen</i>	56
<i>Brokkoli-Knoblauch-Nudeln</i>	57
<i>Käsige Gnocchi</i>	58
<i>Gebratener Reis</i>	59
 Vegane Gerichte	 60
<i>Knoblauch-Spaghetti</i>	61
<i>Bohnen mit Fenchel</i>	62
<i>Knoblauch-Champignons</i>	63
<i>Knoblauch-Reis mit Kräutern</i>	64
<i>Marinierter Tofu mit Brokkoli und Reis</i>	65
<i>Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne</i>	66

Internationale Gerichte.....	67
<i>Calabacin al Ajillo – Knoblauch-Zucchini.....</i>	<i>68</i>
<i>Spaghetti Aglio e Olio – Spaghetti mit Knoblauch und Öl.....</i>	<i>69</i>
<i>Kimchi – Eingelegter Chinakohl.....</i>	<i>70</i>
<i>Skordalia – Kartoffel-Knoblauch-Dip.....</i>	<i>71</i>
<i>La Ba Suan – Eingelegter Knoblauch</i>	<i>72</i>
<i>Sopa de Ajo – Knoblauch-Brot-Suppe</i>	<i>73</i>
 Fingerfood & Snacks	 74
<i>Knoblauch-Möhren.....</i>	<i>75</i>
<i>Scharfe Knoblauch-Salami.....</i>	<i>76</i>
<i>Brotsticks.....</i>	<i>77</i>
<i>Bacon-Knoblauch-Knoten.....</i>	<i>78</i>
<i>Bruschetta</i>	<i>79</i>
<i>Knoblauch-Oliven</i>	<i>80</i>
<i>Knoblauch-Tomaten aus dem Ofen</i>	<i>81</i>
<i>Eingelegter Knoblauch in Öl</i>	<i>82</i>
<i>Eingelegter Knoblauch in Honig</i>	<i>83</i>
 Aufstriche, Dips & Soßen	 84
<i>Knoblauch-Bohnen-Aufstrich.....</i>	<i>85</i>
<i>Knoblauch-Tomaten-Butter.....</i>	<i>86</i>
<i>Zucchini-Knoblauch-Dip.....</i>	<i>87</i>
<i>Aioli.....</i>	<i>88</i>
<i>Knoblauch-Auberginen-Dip</i>	<i>89</i>
<i>Knoblauch-Joghurt-Dip</i>	<i>90</i>
<i>Knoblauch-Mayonnaise</i>	<i>91</i>
<i>Zaziki.....</i>	<i>92</i>
<i>Knoblauch-Rote Bete-Aufstrich.....</i>	<i>93</i>

Getränke	94
<i>Knoblauch-Zitronen-Wasser</i>	95
<i>Honig-Knoblauch-Tee</i>	96
<i>Ingwer-Knoblauch-Shot</i>	97
<i>Erkältungssaft</i>	98
<i>Anleitung: Zitronen-Knoblauch-Kur</i>	99