

<b>7 Vorwort</b>	
<b>8 Über dieses Buch</b>	28 Kürbiscremesuppe
<b>8 Planung der Mahlzeiten</b>	28 Kartoffelsuppe
<b>9 Regionalität</b>	30 Kalte Blumenkohlsuppe
<b>9 Fleisch und Fisch</b>	32 Melonen-Tomaten-Salat mit Feta
<b>10 Vorratskammer</b>	35 Couscous mit Pfirsichen und Mandeln
<b>10 Resteverwertung</b>	36 Salat mit Farro und Mozzarella
<b>11 Was mir noch wichtig war</b>	39 Panzanella – Brotsalat
<b>12 Hinweise zu den Rezepten</b>	40 Kartoffel-Rucola-Salat
	43 Pasta fredda – der andere Nudelsalat
	44 Doppeltes Sandwich mit Ei und Thunfisch
	46 Bruschetta mit Burrata
	47 Lachs mit Kräuterkruste
	49 Backfisch mit lauwarmem Apfel-Kartoffel-Salat
	50 Lauwarmer Linsensalat mit gebratenem Saibling
	52 Spargel-Quiche
	55 Parmigiana
15 Vollkornkastenbrot	57 Rosenkohl mit Haselnüssen und Brotsauce
16 Körnerbrot	59 Gemüsequiche
19 Rustikales Weizenbrot	59 Zucchini-Tomaten-Gratin
20 Jerusalem-Bagels	60 Kartoffel-Frittata mit Salat
23 Pita-Brot	61 Gebratener Blumenkohl mit Stampfkartoffeln
24 Focaccia	63 Zucchini-Puffer mit Zitronen-Joghurt-Sauce
27 Flammkuchen	64 Spargel mit Bozner Sauce
	67 Gebratene Polenta mit Gemüseallerlei
	69 Couscous mit Ratatouille und gegrilltem Tomino
	70 Erbsenrisotto

- |     |                                                  |     |                                                        |
|-----|--------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------|
| 70  | Risotto mit Fave und Guanciale                   | 115 | Gebratenes Huhn mit schwarzen Kichererbsen und Orangen |
| 72  | Gebratener Reis                                  | 117 | Fleischkrapfen mit Tomaten-Bohnen-Gemüse               |
| 74  | Gnocchi mit Erbsen-Spargel-Gemüse                | 119 | Rindersteak mit Quetschkartoffeln aus dem Ofen         |
| 77  | Nudelreis mit Gorgonzolasauce                    | 120 | Gemüsebrühe                                            |
| 78  | Spaghetti alla Carbonara                         | 121 | Gemüsepaste                                            |
| 79  | Spaghetti aglio, olio mit gerösteten Brotkrümeln |     |                                                        |
| 80  | Trofie mit Basilikumpesto                        |     |                                                        |
| 80  | Trofie mit Radicchio                             |     |                                                        |
| 82  | Ditalini mit Erbsen und Guanciale                | 123 | Pavlova mit Joghurt und Himbeeren                      |
| 85  | Fregola sarda mit Tomatensauce                   | 125 | Crema Catalana                                         |
| 86  | Tagliolini mit Fave, Radicchio und Guanciale     | 126 | Erdbeermousse                                          |
| 88  | Vollkornspaghetti mit Bärlauchpesto              | 127 | Karamellisierte Pfirsiche                              |
| 89  | Orecchiette mit Cima di Rapa                     | 128 | Erdbeertiramisu                                        |
| 90  | Penne mit Salsiccia                              | 130 | Buttermilch-Pannacotta mit Rhabarber-Karamell-Sauce    |
| 91  | Miso-Spaghetti                                   | 133 | Heidelbeertarte                                        |
| 93  | Zucchini-Zitronen-Nudeln                         | 135 | Vanilleeis                                             |
| 95  | Linguine mit Garnelen und Datteltomaten          | 135 | Erdbeereis                                             |
| 96  | Passatelli mit Ragù und Parmesansauce            | 136 | Schokoladeneis ohne Eismaschine                        |
| 98  | Lasagne                                          | 138 | Florentiner                                            |
| 101 | Radicchio-Lasagne mit Taleggio                   | 139 | Alkermes-Kekse                                         |
| 103 | Tagliatelle mit Pfifferlingen                    | 141 | Sizilianische Mandelkekse                              |
| 103 | Tagliatelle mit Lachs und Spinat                 | 142 | Weiche Schokokekse                                     |
| 104 | Pisarei e Fasò                                   | 144 | Zitronenkekse                                          |
| 106 | Pizza Margherita                                 | 147 | Apfel-Streusel-Küchlein                                |
| 109 | Gebackene Hühnerbrust mit Honig-Senf-Sauce       | 149 | Rhabarberkuchen mit Baiserhaube                        |
| 111 | Gebratenes Hühnchen mit Petersilienmayonnaise    | 150 | Marmorkuchen                                           |
| 112 | Hühnerbrust mit Fenchel und Rucola               | 152 | Erdbeerkuchen                                          |
|     |                                                  | 155 | Zimtschnecken                                          |
|     |                                                  | 157 | Scheiterhaufen                                         |