

7	<b>Vorwort</b>	
8	<b>Über dieses Buch</b>	
8	<b>Planung der Mahlzeiten</b>	
9	<b>Regionalität</b>	
9	<b>Fleisch und Fisch</b>	
10	<b>Vorratskammer</b>	
10	<b>Resteverwertung</b>	
11	<b>Was mir noch wichtig war</b>	
12	<b>Hinweise zu den Rezepten</b>	
15	Vollkornkastenbrot	
16	Körnerbrot	
19	Rustikales Weizenbrot	
20	Jerusalem-Bagels	
23	Pita-Brot	
24	Focaccia	
27	Flammkuchen	
28	Kürbiscremesuppe	
28	Kartoffelsuppe	
30	Kalte Blumenkohlsuppe	
32	Melonen-Tomaten-Salat mit Feta	
35	Couscous mit Pfirsichen und Mandeln	
36	Salat mit Farro und Mozzarella	
39	Panzanella – Brotsalat	
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	
57	Rosenkohl mit Haselnüssen und Brotsauce	
59	Gemüsequiche	
59	Zucchini-Tomaten-Gratin	
60	Kartoffel-Frittata mit Salat	
61	Gebratener Blumenkohl mit Stampfkartoffeln	
63	Zucchini-Puffer mit Zitronen-Joghurt-Sauce	
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                |     |  |
| 85  | Fregola sarda mit Tomatensauce                   | 123 | Pavlova mit Joghurt und Himbeeren                      |
| 86  | Tagliolini mit Fave, Radicchio und Guanciale     | 125 | Crema Catalana   |
| 88  | Vollkornspaghetti mit Bärlauchpesto              | 126 | Erdbeermousse  |
| 89  | Orecchiette mit Cima di Rapa                     | 127 | Karamellisierte Pfirsiche                              |
| 90  | Penne mit Salsiccia                              | 128 | Erdbeertiramisu  |
| 91  | Miso-Spaghetti                                   | 130 | Buttermilch-Pannacotta mit Rhabarber-Karamell-Sauce    |
| 93  | Zucchini-Zitronen-Nudeln                         | 133 | Heidelbeertarte  |
| 95  | Linguine mit Garnelen und Datteltomaten          | 135 | Vanilleeis   |
| 96  | Passatelli mit Ragù und Parmesansauce            | 135 | Erdbeereis   |
| 98  | Lasagne  | 136 | Schokoladeneis ohne Eismaschine                        |
| 101 | Radicchio-Lasagne mit Taleggio                   | 138 | Florentiner  |
| 103 | Tagliatelle mit Pfifferlingen                    | 139 | Alkermes-Kekse   |
| 103 | Tagliatelle mit Lachs und Spinat                 | 141 | Sizilianische Mandelkekse                              |
| 104 | Pisarei e Fasò                                   | 142 | Weiche Schokokekse                                     |
| 106 | Pizza Margherita                                 | 144 | Zitronenkekse  |
| 109 | Gebackene Hühnerbrust mit Honig-Senf-Sauce       | 147 | Apfel-Streusel-Küchlein                                |
| 111 | Gebratenes Hähnchen mit Petersilienmayonnaise    | 149 | Rhabarberkuchen mit Baiserhaube                        |
| 112 | Hühnerbrust mit Fenchel und Rucola               | 150 | Marmorkuchen   |
|     |  | 152 | Erdbeerkuchen  |
|     |  | 155 | Zimtschnecken  |
|     |  | 157 | Scheiterhaufen   |