

7 Ein schnelles Hallo!

12 ALLES, WAS MAN WISSEN MUSS

14 1. Schritt:
Die Auswahl des Gerichtes

16 2. Schritt:
Die notwendigen Zutaten

26 3. Schritt:
Die Vorbereitung

SALATE & BRÖTCHEN

- 30 Sellerie-Radieschen-Salat
mit Walnüssen
- 32 Ciabatta mit gebratener Hühnerbrust
- 34 Gebratene Pfifferlinge mit grünem
Spargel und Speck
- 36 Carpaccio mit gegrilltem Chicorée
und Pinienkernen
- 38 Topinambur-Gratin mit Spinat und
Blauschimmelkäse
- 40 Olivenbrötchen mit Grillgemüse
und Büffelmozzarella
- 42 Geröstete Focaccia mit Kalbstatar
und Schalotten
- 44 Knoblauchstriezel
mit Kräuterschinken und
Vogelesalat
- 46 Ciabatta-Brötchen mit Avocado-
Aufstrich und Speck
- 48 Bruschetta mit Basilikum, Tomaten
und Gelbflossenmakrele
- 50 Graubrot mit Grammelschmalz
und Radieschen
- 52 Tramezzini mit Räucherlachs
und Gurken
- 54 Beef-Burger mit gegrillten Peperoni
und Chilisauce
- 56 Flammkuchen mit Sauerkraut
und Sardellen

VEGAN

- 58 Lauwarmer Rohnensalat mit
Gurken-Senf-Dressing
- 60 Exotische Karottensuppe
mit Reismudeln
- 62 Artischocken-Kartoffel-Eintopf
mit Oliven
- 64 Penne mit Broccoli und
Kirschtomaten
- 66 Paccheri mit Tomaten, Zucchini
und Oliven
- 68 Couscous mit Spitzkohl
und Avocado
- 70 Kichererbsen mit Fenchel,
Kurkuma und Tomaten
- 72 Gebratene Pastinaken mit Lauch
und Pilzen
- 74 Erbsen mit Peperoni, Seitan
und Zitronenverbene
- 76 Gegrillter Hokkaido mit
Kürbiskernpesto und Tofu

ASIATISCH

- 78 Kurkuma-Risotto mit Karotten
und Majoran
- 80 Senfkohl-Spargel-Salat
mit frittiertem Ei
- 82 Gebratener Reis mit Eiern, Garnelen
und Tomaten
- 84 Glasnudeln mit Perlhuhnbrust
und Ananas
- 86 Knusprige Asia-Nudeln
mit Erbsenschoten
- 88 Hühnerbrust mit Sojabohnen
und Egerlingen

INHALT



ALPIN & MEDITERRAN

- 90** Schüttelbrotbandnudeln mit Kartoffel-Gemüse-Sauce
- 92** Ofenkartoffeln mit Ziegentopfen, Gurke und Gartenkresse
- 94** Gerste mit gelben Rohnen und geräuchertem Bergkäse
- 96** Polenta mit gebratenem Büffel-Camembert und getrockneten Tomaten
- 98** Haferbratlinge mit Friséesalat und Frischkäse
- 100** Buchweizennudeln mit Tomaten, Speck und Zwiebeln
- 102** Frittata mit Mangold und Ricotta
- 104** Kräuter-Zitronen-Nocken im Kräuterfond
- 106** Fregolasardamit Salaminopiccante, Zucchini und Pecorino
- 108** Frittierte Melanzane mit Zucchini-Ziegenfrischkäse
- 112** Vongole in Peperoncino-Safran-Sud
- 114** Risotto mit sizilianischen Garnelen
- 116** Forellentatar mit Avocado, Dill und Limetten-Mayonnaise
- 118** Gemüse-Pasticcio mit Scamorza
- 120** Melanzane-Cordon bleu mit Scamorza und Rucola
- 122** Cannellini-Eintopf mit Datteltomaten und Salsiccia
- 124** Oktopus aglio, olio mit weißen Bohnen und Peperoni
- 126** Chili-Nudeln mit Miesmuscheln und Tomaten
- 128** Frittierte Scampi mit Kräutersalat
- 130** Frittura mista mit Meeresfrüchten und Limetten-Mayonnaise

FISCH & FLEISCH

- 132** Bachsaibling mit Kartoffel-Buttermilch-Espuma
- 134** Gedämpfte Makrele auf Sellerie-Peperoni-Kapern-Gemüse
- 136** Zander mit Balsamico-Schalotten und Kartoffel-Speck-Püree
- 138** Schwertfisch mit Fenchel-Melonen-Süppchen
- 140** Lachssteak auf Kohlrabi-Bohnen-Gemüse
- 142** Gefüllter Wolfsbarsch auf Ofengemüse
- 144** Kabeljauspießchen mit Süßkartoffeln und Kren

FRUCHTIG & SÜSS

- 146** Rib-Eye-Steak mit Wokgemüse
- 148** Schweinsschopf mit Birnen und Gorgonzola überbacken
- 150** Kalbsfilet-Schüttelbrot-Nuggets mit Blattsalaten
- 152** Belugalinsen mit Schweinsnuss und Kräutersalat
- 154** Lammkoteletts mit Oliven-Kräuter-Sauce und gegrillten Zucchini
- 156** Glasierte Kalbshuft auf Gartenkarotten
- 158** Ochsenfilet mit Schwarzwurzeln und Tomatentatar
- 162** Rehrückenfilet auf Kürbis-Apfel-Ragout
- 164** Gemüse-Eintopf mit Kalbstafelspitz und Fadennudeln
- 166** Lammköfte mit Pistazien und Chilisauce
- 168** Hühnerkeulen mit Peperoni und Zwiebeln
- 170** Weiße Bratwürste mit Spitzkohl-Mangold-Gemüse
- 172** Hirsch-Tagliata mit Pecorino und Blattsalaten
- 174** Grüner Papaya-Drink mit Honig und Giersch
- 176** Topfen-Vanille-Omelett mit Rhabarberkompott
- 178** Buchweizenschmarren mit Apfelmus
- 180** Gebackene Mohn-Honig-Blinis mit Marillenkompott
- 182** Soufflierter Milchreis mit Quittenkompott
- 186** Danke
- 188** Autoren
- 189** Glossar und Küchensprache
- 189** Ländertypische Bezeichnungen
- 191** Register

