

Inhalt

Rapsöl-Küche

- 4 Vielfalt
- 4 Mustergültig
- 5 Lieblingsöl
- 5 Ausgezeichnet
- 5 Schnell, raffiniert, lecker

Auf die Hand

- 7 German Hot Dog mit Krautsalat
- 8 Zwiebelpizza mit Spinat & Chiliöl
- 9 Pulled Chicken Burger
- 10 Reuben Burger
- 12 Chickpea Burger
- 14 Cajun Lax Burger
- 15 Super-Stulle

Vorweg

- 16 Kürbiscremesuppe mit Gemüsegrmolata
& Blätterteigstangen
- 18 Süß-pikante Gewürznüsse
- 19 No-Knead-Focaccia
- 20 Maronencremesuppe mit Petersilienöl & Schinkenchips
- 21 Linsen-Curry-Suppe mit Red-Snapper-Spieß
- 22 Spargelcremesuppe mit Kresseöl
- 24 Blattsalat mit Putenbrust & Radieschen
- 25 Radieschenschaumsuppe mit Petersilienöl & Zimtcroûtons
- 26 Salat mit Honigmelone & Tomaten-Safran-Dip

Hauptsachen

- 29 Backofenspargel mit Zitronenmelissepesto & Bresaola
- 30 Gebratene Lammfilets mit
Möhren-Walnuss-Pesto auf Bohnen
- 32 Schweinefilet mit Champignons
in Basilikumöl & Pastinakenpüree
- 33 Bärlauchpesto-Pasta
mit Hähnchenschnitzeln & Ofentomaten
- 34 Kabeljau mit Tomaten-Aioli,
Petersiliengemüse & gebratenen Tomaten
- 36 Wurzelgemüse aus dem Ofen mit Minzpesto
- 37 Nudelbowl mit Spinat & Pilzen
- 38 Linsensuppe mit Lachsspießen
- 40 Sattesser-Salat mit Bulgur & Schafskäse
- 42 Kürbisstampf mit Apfel-Zwiebel-Gemüse
& Petersilienpesto

Zum Vernaschen

- 45 Tassenkuchen mit Joghurt & Himbeeren
- 46 Erdbeer-Pfannkuchen-Torte
- 48 Schoko-Birnen-Kuchen mit Kardamom &
Zimtstreuseln
- 49 Schneller Quitten-Kuchen vom Blech
- 50 Ofenschlupfer mit Aprikosen-Rosmarin-Kompott
- 51 Banana-Bread mit Nüssen
- 52 Armer Ritter mit gebratenen Honigbrombeeren
- 53 Blechkuchen mit Blaubeeren & Sauerrahmguss