

INHALT

VORSPEISEN

- 01 Rilletes mit frischem Lachs
- 02 Sonnige Tarte mit Pesto und Mozzarella
- 03 Salbei-Zupfbrot mit Scamorza und Pancetta
- 04 Focaccia mit Kirschtomaten
- 05 Schnelle Tarte mit bunten Tomaten
- 06 Tarte Tatin mit Roter Bete und Balsamico
- 07 Feta-Zucchini-Brot mit Pinienkernen
- 08 Gebeizter Lachs mit Gewürzen
- 09 Bunter Kohlsalat mit Honigmayonnaise
- 10 Blattsalat mit Champignons und Chorizo
- 11 Grüner Salat mit Pasta und Burrata
- 12 Bunter Salat mit Roter Bete und Ziegenkäse
- 13 Gefüllte Zwiebeln mit Rinderhackfleisch
- 14 Kalbsbällchen mit Spinat und Gorgonzola
- 15 Calamari mit Limettenmayonnaise
- 16 Zucchini-cremesuppe mit Curry und Frischkäse
- 17 Karottencremesuppe mit Erdnüssen und Koriander
- 18 Kürbiscremesuppe mit Linsen und Curry
- 19 Süßkartoffelsuppe mit Apfel und Ingwer
- 20 Spinatsuppe mit Kreuzkümmel

FLEISCH

- 21 Roastbeef mit Pestokartoffeln
- 22 Wokpfanne mit Rind und Brokkoli
- 23 Chili con carne im Handumdrehen
- 24 Mariniertes Rind mit Koriander und Zitronengras
- 25 Rindergulasch mit Bier
- 26 Rindfleisch mit Zwiebeln
- 27 Köfte-Spieße mit Tomatensalat
- 28 Spaghetti mit Ragù alla bolognese
- 29 Linguine mit Fleischbällchen
- 30 Cheeseburger mit karamellisierten Zwiebeln
- 31 Fajitas mit Rindfleisch
- 32 Moussaka mit Auberginen
- 33 Ossobuco mit eingelegter Zitrone
- 34 Saltimbocca mit Mozzarella und Rosmarin
- 35 Kalbsrollbraten mit Kräuterfüllung
- 36 Kalbsgeschnetzeltes mit Champignons
- 37 Kalbsragout mit Gemüse
- 38 Lammtajine mit Birnen und Honig
- 39 Lammcurry mit Joghurt
- 40 Schweinerippchen mit Barbecuesauce
- 41 Schweinefilet mit getrockneten Tomaten
- 42 Schweinemedallions mit Birnen und Blauschimmelkäse
- 43 Schweinefilet mit Ananas
- 44 Schweinefilet mit Ingwer
- 45 Schweinefilet karibische Art
- 46 Risotto mit Wurst und Champignons
- 47 Kartoffeln mit Mettwurst und Senf
- 48 Trofie mit Tomate und Salsiccia
- 49 Tomaten-Penne mit Pancetta und Frühlingszwiebeln
- 50 Schinken-Quiche mit Minze und Erbsen
- 51 Schnelle Pizza mit Chorizo
- 52 Bunte Pizza mit Grillgemüse und Schinken
- 53 Flammkuchen mit Frischkäse
- 54 One-Pot-Pasta mit Erbsen und Speck
- 55 Gefüllte Tomaten aus dem Ofen
- 56 Brathähnchen mit Ofenkartoffeln
- 57 Hähnchennuggets mit Cornflakes
- 58 Hähnchenkeulen mit Honig-Zitronen-Glasur
- 59 Curry-Hähnchen in Kokosmilch-Sauce
- 60 Hähnchenwraps mit Tsatsiki
- 61 Hähnchentajine mit Datteln
- 62 Schmorhähnchen auf baskische Art
- 63 Hähnchenspieße Tandoori-Art

- 64 Romanasalat mit Pute und Trockenfrüchten
- 65 Entenconfit nach Parmentier-Art
- 66 Entenbrustfilets mit Orange und Honig
- 67 Entencurry, rotes, mit Babymais und Zuckerschoten

FISCH

- 68 Schichtsalat mit Lachs und Zitrusfrüchten
- 69 Dim sum mit Fisch und Frühlingszwiebeln
- 70 Ofenlachs mit Fächerkartoffeln
- 71 Poke Bowl mit Lachs und Gurke
- 72 Lachsfilets in heller Lauchsauce
- 73 Rotelle mit Lachs in Sahnesauce
- 74 Pizza bianca mit Räucherlachs
- 75 Tajine mit Lachs und Tomaten
- 76 Lasagne mit Forelle und Spinat
- 77 Thunfischsteak mit Sesam und grünen Bohnen
- 78 Kabeljau marokkanische Art
- 79 Fischpüree aus Kabeljau und Kartoffeln
- 80 Fish and Chips mal anders
- 81 Fischcurry mit Garam masala
- 82 Kabeljau mit Spinat pochiert in Kokosmilch
- 83 Seelachs im Päckchen mit Zitrusfrüchten
- 84 Ceviche vom Seelachs
- 85 Seelachsfilet mit Körnerkruste
- 86 Schwertfisch vom Grill mit Petersiliensauce
- 87 Schmorseeteufel mit Kartoffeln und Schinken
- 88 Gedämpfter Seelachs mit grüner Sauce
- 89 Celentani mit Schellfisch und Zitrone
- 90 Couscous mit Doradensteaks
- 91 Doradenfilet mit Kirschtomaten und Pasta
- 92 Seehechtauflauf mit Karottenpüree
- 93 Fischbällchen nach kreolischer Art
- 94 Sardellen mit gelben Kirschtomaten
- 95 Pappardelle mit Ölsardinen
- 96 Tunesische Brik mit Sardinen
- 97 Asiasalat mit Sommerröllchen
- 98 Frittierte Wan Tan mit Garnelen
- 99 Erbsen-Reis mit Garnelen
- 100 Garnelen in Tomaten-Harissa-Sud
- 101 One-Pot-Spaghetti mit Garnelen und Safran

- 102 Kartoffeln mit Garnelen und Spinat
- 103 Krebsfleisch-Pasta in Sahnesauce
- 104 Jakobsmuschel im Päckchen mit Lauch
- 105 Jakobsmuscheln mit Curry und Kokosmilch
- 106 Buchweizenpenne mit Venusmuscheln und Minze
- 107 Schwarze Spaghetti mit Venusmuscheln
- 108 Miesmuscheln mit Kokosmilch und Limette
- 109 Spaghetti mit Miesmuscheln
- 110 Miesmuscheln mit Currysauce
- 111 Schwertmuscheln mit Petersilie und Zitrone
- 112 Flambierte Calamari in Tomatensauce
- 113 Tintenfischpfanne mit Zwiebeln und Artischocken

GEMÜSE

- 114 Lauchgratin mit Emmentaler
- 115 Kartoffelgratin mit Sahne
- 116 Kürbisgratin mit Buchweizen und Mozzarella
- 117 Gemüseauflauf mit Paprika, Zucchini und Feta
- 118 Clafoutis mit Kirschtomaten
- 119 Paprikabrot mit Brie und Basilikum
- 120 Dicke-Bohnen-Tarte mit Gorgonzola
- 121 Kalte Tarte mit Frischkäse
- 122 Tarte Tatin mit Gemüse
- 123 Feigen-Rucola-Pizza mit Artischocken und Scamorza
- 124 Pizza bianca mit Mozzarella und Salbei
- 125 Mac 'n' Cheese US-Style
- 126 Conchiglioni gefüllt mit Kürbis und Salbei
- 127 Gnocchi mit Frühlingsgemüse
- 128 Nussige Linguine mit grünem Spargel
- 129 Lasagne mit Zucchini
- 130 Cannelloni gefüllt mit Ricotta und Spinat
- 131 One-Pot-Pasta alla puttanesca
- 132 One-Pot-Pasta mit grünem Gemüse
- 133 Tagliolini mit Bohnenkernen und Burrata

- 134 Risotto mit Rucolapesto
- 135 Risotto mit Champignons
- 136 Risotto mit Hokkaidokürbis
- 137 Perlgrauen mit Herbstgemüse
- 138 Panzanella aus dem Backofen
- 139 Taboulé mit Quinoa
- 140 Avocadosalat mit Zitrusfrüchten
- 141 Linsensalat mit Roter Bete
- 142 Süßkartoffelcurry mit Auberginen
- 143 Gerstencouscous mit Gemüse
- 144 Zucchini Blüten gefüllt mit Ricotta und Minze
- 145 Ofengemüse mit Oliven und Zitrone
- 146 Ganze Tomaten gefüllt mit Tofu
- 147 Ofentomaten mit Ziegenkäse und Basilikum
- 148 Buntes Gemüse gefüllt mit Ricotta
- 149 Karotten mit Kreuzkümmel und Kurkuma
- 150 Ofenkartoffeln mit Kräuterjoghurt
- 151 Pommes frites mit Knoblauchsatz
- 152 Einfaches Ratatouille à la provençale
- 153 Buntes Ofengemüse mit Thymian
- 154 Zucchini nudeln mit Ricotta
- 155 Veggiesteak aus Kidneybohnen
- 156 Tortilla mit gemischtem Blattsalat
- 157 Frittata mit Spinat und Champignons
- 158 Omelett mit Champignons
- 159 Caponata Siciliana
- 160 Veggieburger mit gegrillten Auberginen

DESSERTS

- 161 Schokorührkuchen mit Birnenhälften
- 162 Schokoküchlein mit flüssigem Kern
- 163 Brownies mit Pekannüssen
- 164 Schokokuchen ganz einfach und saftig
- 165 Marmorkuchen wie von Oma
- 166 Clafoutis mit Sauerkirschen
- 167 Zitronenschnitten mit saftigem Kern
- 168 Tarte Tatin mit Ananas
- 169 Tarte mit gemischten Beeren
- 170 Tarte Tatin mit Birnen
- 171 Tutti-frutti-Tarte mit Mandelfüllung

- 172 Key Lime Pie Limettenkuchen
- 173 Pastéis de nata Milchcremetörtchen
- 174 Crumble mit Äpfeln und Himbeeren
- 175 Granola mit Sesam und Vanille
- 176 Schokohäufchen mit Flocken und Trockenfrüchten
- 177 Bratäpfel mit gebrannten Mandeln
- 178 Frühlingsrollen mit Früchten
- 179 Nussige Tarteletts mit Avocado
- 180 Cheesecake mit Spekulatius und Birnenmus
- 181 Schichtdessert mit Beeren
- 182 Tiramisu mit Marsala
- 183 Panna cotta mit Fruchtpuree
- 184 Crème brûlée mit Tonkabohnen
- 185 Mousse aus frischen Erdbeeren
- 186 Mousse au chocolat
- 187 Dreikönigskuchen mit Überraschung
- 188 Baumstamm Mango-Maracuja
- 189 Granita mit Zitrone und Limette
- 190 Blitzschnelles Eis mit Heidelbeeren

GETRÄNKE

- 191 Mojito klassisch
- 192 Piña colada mit Kokoswasser
- 193 Granita-Cosmo mit Cranberrysaft
- 194 Mojito-Granita mit Gurke
- 195 Glühwein mit Gewürzen
- 196 Heiße Schokolade mit Kokos
- 197 Latte Macchiato mit Herzchen
- 198 Matcha latte mit Milchschaum
- 199 Gewürzkafee auf mexikanische Art
- 200 Irish Coffee mit Kakao