

# GUTEN MORGEN, WELT!

## Frühstück und Brunch

11

<b>USA:</b> Luftiges Dutch Baby .....	13
<b>Kanada - USA:</b> Blueberry Buttermilk Pancakes .....	15
<b>Glücklichmacher-Rezept:</b> USA - Cinnamon Rolls – Luftige Zimtschnecken .....	16
<b>USA:</b> Peanut Butter Granola .....	20
<b>China:</b> Congee – Reisporridge .....	22
<b>Korea:</b> Hotteok – Süße Nuss-Hefe-Pfannkuchen .....	24
<b>Malaysia - Singapur:</b> Butter-Kaya-Toast .....	26
<b>Japan:</b> Japanische Milchbrötchen .....	28
<b>USA:</b> Banana Bread .....	30
<b>USA:</b> Einfaches Topfbrot (ohne Kneten) .....	32
<b>Israel:</b> Jerusalem Bagels .....	34
<b>USA:</b> Frühstücksei-Muffins .....	37
<b>Belgien:</b> Hefe-Frühstückswaffeln .....	38
<b>Kanada - USA:</b> French Toast mit Frischkäse und Himbeeren .....	40
<b>Glücklichmacher-Rezept:</b> Hongkong – China: Po Lo Bao – Pineapple Buns .....	42
<b>Spanien:</b> Ensaimada – Flaumige Hefeteigschnecke .....	46
<b>Österreich:</b> Luftige Brioche-Sonntagskipferl .....	48

# SCHNELL UND EINFACH

## Gerichte für jeden Tag

51

<b>Israel:</b> Schnelle Shakshuka für jeden Tag .....	52
<b>Libanon:</b> Kichererbsensalat mit Feta und Minze .....	54
<b>Kanada:</b> Röstkartoffel-Linsen-Salat .....	57
<b>Kuba:</b> Kubanische schwarze Bohnen .....	58
<b>Mexiko:</b> Quesadillas mit Hühnerfleisch und Paprika .....	60
<b>USA:</b> Chili con Carne .....	62
<b>Indien:</b> Schnelles veganes Kartoffelcurry .....	65
<b>Indien:</b> Einfaches Naan ohne Hefe .....	67
<b>Glücklichmacher-Rezept:</b> Thailand: Rotes Curry mit Kürbis und grünen Bohnen .....	68
<b>Japan:</b> Sesam-Ramen mit Pilzen .....	72

<b>Philippinen:</b> Tortang Talong – Auberginen-Omelett .....	74
<b>USA:</b> Das ultimative Egg-Sandwich .....	76
<b>USA:</b> Patty Melt .....	78
<b>USA:</b> Cremige Mac and Cheese .....	80
<b>Österreich:</b> Käsespätzle mit Röstzwiebeln .....	82
<b>Italien:</b> Cremiges Spargelrisotto.....	85
<b>USA:</b> Tomatensuppe mit Grilled Cheese Sandwich.....	86
<b>Österreich:</b> Steirische Kürbiscremesuppe.....	88

## WOCHENENDE!

So viel Zeit muss sein 91

<b>Thailand:</b> Einfaches vegetarisches Pad Thai.....	92
<b>Glücklichmacher-Rezept:</b> Vietnam: Bun Cha Gio Chay – Nudeln mit Frühlingsrollen .....	94
<b>China:</b> Lamian – Handgezogene Nudeln .....	98
<b>China:</b> Sichuan-Nudeln .....	100
<b>Thailand:</b> Khao Soi – Chiang Mai Curry-Nudeln .....	102
<b>Indien:</b> Cremiges Rote-Linsen-Dal .....	104
<b>Indien:</b> Schnelles Butter Chicken.....	106
<b>Indien:</b> Shahi Paneer.....	108
<b>Indien:</b> Paneer Jalfrezi.....	110
<b>Sierra Leone - Westafrika:</b> Westafrikanischer Erdnusseintopf .....	112
<b>Glücklichmacher-Rezept:</b> Hawaii - USA: Poke Bowl mit Saibling .....	114
<b>Mittlerer Osten:</b> Kichererbsen-Bowl mit Hummus und Bulgur .....	118
<b>Italien:</b> Sommerpizza mit luftigem Teig.....	120
<b>USA:</b> Deep Dish Pizza .....	122
<b>USA:</b> Boston Baked Beans .....	124
<b>USA:</b> Louisiana Gumbo .....	126
<b>Österreich:</b> Cremiges Erdäpfelgulasch.....	128
<b>Italien:</b> Kartoffel-Gnocchi in Käsesauce.....	130
<b>Italien:</b> Gnocchetti Sardi in Tomatensauce .....	132
<b>Polen:</b> Pierogi Ruskie .....	134
<b>Türkei:</b> Manti – Gefüllte Mini-Teigtaschen .....	136
<b>Georgien:</b> Khachapuri – Georgisches Käseschiffchen.....	138

# GESELLIGE ABENDE

## Snacks und Soulfood zum Sattessen

141

<b>Indien:</b> Samosas – Indische Teigtaschen .....	142
<b>USA:</b> Potato Burger Buns .....	144
<b>Glücklichmacher-Rezept:</b> USA: Der ultimative Smash Burger .....	146
<b>USA:</b> Vegetarischer Bohnen-Burger .....	150
<b>Glücklichmacher-Rezept:</b> USA: Pulled Pork Sliders .....	152
<b>Mexiko:</b> Bohnen-Reis-Burritos .....	156
<b>Mexiko - USA:</b> Tacos de Pescado – Fisch-Tacos .....	158
<b>Chile:</b> Tomaten-Käse-Empanadas .....	160
<b>Vietnam:</b> Sommerrollen mit Erdnussdip .....	162
<b>Vietnam:</b> Banh-Mi-Sandwich mit Tofu .....	164
<b>Glücklichmacher-Rezept:</b> China: Jiaozi – Potsticker mit Pilz-Tofu-Füllung .....	166
<b>Türkei:</b> Sigara Böregi – Zigarrenbörek .....	171
<b>Israel:</b> Schnelles, cremiges Hummus .....	172
<b>Italien:</b> Focaccia mit Kirschtomaten .....	174
<b>Brasilien:</b> Pao de queijo – Käsebällchen .....	176
<b>USA:</b> Einfacher Käsedip .....	178
<b>USA:</b> Knusprige Potato Wedges .....	181
<b>USA:</b> Sheet Pan Nachos – Überbackene Nachos .....	182
<b>Spanien:</b> Patatas Bravas mit Salsa .....	184

# SÜSSES

## Mehlspeisen und Desserts

187

<b>USA:</b> Saftige Brownies .....	188
<b>Italien:</b> Torta Caprese – Schokokuchen ohne Mehl .....	190
<b>Italien:</b> Lieblings-Tiramisu .....	193
<b>Japan:</b> Japanese Cheesecake .....	194
<b>Österreich:</b> Luftige Topfenockerl mit Butterbröseln .....	196
<b>Glücklichmacher-Rezept:</b> Österreich: Zwetschgenknödel .....	198
<b>Österreich:</b> Luftiger Kaiserschmarrn .....	202
<b>Österreich:</b> Palatschinken mit Marillenmarmelade .....	204
<b>Frankreich:</b> 2-Zutaten Mousse au Chocolat .....	206

<b>Portugal:</b> Pastéis de Nata .....	208
<b>USA:</b> Heidelbeer-Muffins mit Knusperstreuseln.....	210
<b>Australien:</b> Luftig-weiche Himbeer-Friands .....	212
<b>Glücklichmacher-Rezept:</b> Schweden: Kardamomschnecken .....	214
<b>China:</b> 3-Zutaten Ingwerpudding .....	218
<b>Thailand:</b> Kanom Krok – Kokos-Dessert .....	220
<b>Thailand:</b> Roti mit Banane .....	222
<b>USA:</b> Brownie Cookies .....	225
<b>Costa Rica:</b> Cajeta – Kokos-Karamell-Toffees.....	226
<b>Italien:</b> Amaretti-Kekse .....	228
<b>Glossar und verwendete Zutaten .....</b>	<b>230</b>
<b>Tipps, Infos, Maßeinheiten .....</b>	<b>232</b>
<b>Rezeptregister A-Z .....</b>	<b>234</b>
<b>Rezepte nach Ländern .....</b>	<b>238</b>
<b>Impressum .....</b>	<b>240</b>