

INHALT

Vorwort 7

Meine liebsten Geschmacksbooster –
Grundlagen & Tipps zu den Rezepten
in diesem Buch 10

GESCHMACKSBOOSTER DER KÜCHENSTARS 16

Interview **Sascha Stemberg:** Ahornsirup 18

Interview **Lisa Angermann:**
Anchovis | Sardellen 22

Interview **Timo Fritsche:** Chili 26

Interview **Sebastian Prüssmann:** Essig 30

Interview **Tanja Grandits:** Fenchel 34

Interview **Tim Raue:** Fischsauce 38

Interview **Sarah Henke:** Gochujang 42

Interview **Elif Oskan:** Granatapfeldicksaft 46

Interview **Marco D'Andrea:** Koriander 50

Interview **Lucki Maurer:** Meerrettich 54

Interview **Nils Henkel:** Miso-Paste 58

Interview **Jan Hartwig:** Nüsse & Kerne 62

Interview **Alexander Herrmann:** Nussbutter 66

Interview **Matteo Ferrantino:** Olivenöl 70

Interview **Cornelia Poletto:** Parmesan 74

Interview **Philipp Vogel:**
Geräuchertes Paprikapulver 78

Interview **Heiko Antoniewicz:**
Schwarzer Kardamom 82

Interview **Andreas Widmann:**
Sojasauce | Shoyu aus Alblinsen 86

Interview **Haya Molcho:** Tahina | Sesampaste 90

Interview **Thomas Bühner:** Tandoori 94

Interview **Marco Müller:** Tomatenessenz 98

Interview **Lukas Mraz:** Umeboshi 102

Interview **Julian Stowasser:** Vadouvan 106

Interview **Christoph Rüffer:** Zitrusfrüchte 110

Interview **Johannes King:**
Zitronen-Pfeffer | Sancho-Pfeffer 114

REZEPTE: ALLES IN DIE MITTE 118

Avocado-Ceviche mit Blutorange & Limette 120

Ofenpaprika mit Rauchöl & Schmand 122

Gebackenes Asia-Hähnchen auf Blattspinat 124

Papas Arrugadas mit Salzmandel-Pesto 126

Bunter Linsensalat
mit Granatapfel & Kreuzkümmel 128

Zucchini-Ceviche
mit Rauchmandeln & Aprikose 130

Easy Feierabend-Pizza Puttanesca-Style 132

Salat-Tacos
mit Asia-Bolognese & Wasabi-Nüssen 134

Karamellisierte Ofentomaten 136

Gerösteter Blumenkohl mit Mandarine, S 140

Israelischer Salat mit Kiesenbohnen 138

Gerösteter Blumenkohl
mit Mandarine & Rauchpaprika 140

Marinierter Feta
mit Curry-Öl, Schwarzkümmel & Datteln 142

Smashed Potatoes
mit Kokos-Tandoori-Marinade & Erdnusskernen 144

Asiatischer Krautsalat
mit Sesam-Limetten-Marinade 146

3-Minuten-Booster-Butter
Miso, Tomaten-Harissa & Pesto-Kräuter 148

Lieblingsbutter selbst gemacht 150

Gebackenes Asia-Hahnchen, S 124

SCHNELLE KÜCHE FÜR JEDEN TAG

152

Schnelle Mie-Nudeln mit Gemüse & Miso-Mayonnaise	154		
Teriyaki-Lachs auf Gurken-Sesam-Salat	156		
Tandoori-Spitzkraut mit gebratenen Garnelen	158		
Ofengemüse mit Knusper-Panko	160		
Pellkartoffeln mit Rote-Bete-Salat & Meerrettich	162		
Kartoffelrösti mit Meerrettich & Lachs	164	Auberginensalat Baba Ganoush für Fajitas, als Dip oder Beilage	172
Schmand-Spaghetti mit Avocado-Tomaten-Salat	166	Mujadra Linsen-Reis-Mix mit Schmorzwiebeln	174
Lieblings-Nudelrisotto mit Parmesan	168	Kohlrabi-Curry mit Kaffirlimette & Quinoa	176
Orientalisches Ofengemüse mit Baharat	170	Rauchige Süßkartoffel-Wedges mit Salat & Miso-Mayonnaise	178
		Rote-Bete-Suppe mit Schmand & Wasabi-Erdnüssen	180
		Frühlingspasta mit Spargel, Limette & Brunnenkresse	182

AROMENFEUERWERKE FÜR JEDEN TAG 184

Lachs-Ceviche mit Aprikose & Koriander	186		
Gelbe & Rote Bete mit Pak Choi & Sesam	188		
Krabbenchips-Tacos mit Teriyaki-Mayonnaise	190		
Fenchel-Wedges mit gerösteten Erdnusskernen & Curry-Öl	192		
Rote-Bete-Antipasti mit Heidelbeeren & Burrata	194	Karamellierter Spargel auf Fregola Sarda mit Parmesanschaum	204
Sommerfrüchte-Burrata mit Chili-Rauchpaprika-Zitronen-Öl	196	Gebackene Aubergine auf Bulgur mit Joghurt	206
Salatherzen mit Rauchpaprika-Panko & Parmesandressing	198	Ofentomaten-Pasta mit Parmesan & karamellisiertem Speck	208
Belugalinsen mit Mango & Kokos-Curry-Schaum	200	Pulled Pork Asia-Style mit Apfel-Sesam-Spitzkraut	210
Gebratene Garnelen mit Tomaten-Kokos-Couscous & Bitterorange	202	Schmorfleisch mit Pflaumen & Gewürzen	212
		Kürbis-Bowl mit Hackbällchen & Harissa-Schmand	214
		Register	216
		Über die Autorin	220
		Danke	221

Teriyaki-Lachs, S 156