

# INHALT

---

<b>Liebe Leser:innen</b>	<b>6</b>
<b>Basics</b>	<b>8</b>
Handwerk in der Küche/Küchenwerkzeug	12
Salz	15
Die wichtigsten Zutaten	16
Lieblingsgewürze	19
Pasta	20
Reis	23
Öle	24
Gemüsebrühe	27
Toppings/Knuspriges	28
Viererlei Dressings	30
Brot & Co	34
<b>Frühling</b>	<b>38</b>
Bärlauchcremesüppchen	40
Süßsaures Gemüse	43
Quiche (mit veganer Variante)	44
Karamellierter Spargel mit Ingwer und Miso	47
Gebratene Mie-Nudeln mit Mangold	48
Ofenkarotten mit Joghurt-Minze-Sauce	51
<b>Exkurs Frühling</b>	<b>52</b>
Kartoffelrösti mit Spiegelei	56
Viererlei Rührei (klassisch, mit Speck, asiatisch, vegan)	59
Grüner Spargelsalat mit Erdbeeren	60
Spaghetti mit Spargel und Cherrytomaten	63
Klebreis mit Rhabarber aus dem Ofen und Erdbeersorbet	64
Rhabarberkompott mit Ingwerstreuseln	67
Quark-Vanille-Mousse mit Balsamicokirschen	68
<b>Sommer</b>	<b>70</b>
Bunter Linsensalat mit Schafskäse	73
Burrata mit Pfirsich und Tomaten	74
Lauwarmer Bratkartoffelsalat mit Gemüse	77
Pasta mit geröstetem Blumenkohl und Erbsensauce	78
Cremige Polenta mit Sommergemüse und Kräuterpesto	81
<b>Exkurs Sommer</b>	<b>82</b>
Sommerliches Ofengemüse mit Kräuterpesto	86
Aubergine aus dem Ofen mit Honig und Johannisbeeren	89
Melonen-Tomaten-Gazpacho	90
Tarte von Tomate und Ziegenkäse	93
Ofenaprikosen mit Rosmarin-Vanillecreme	94
Quark-Beeren-Schmarrn	97
Blaubeermuffins mit Schmand	98

<b>Herbst</b>	<b>100</b>
Süßkartoffelpüree mit glasierten Birnen	103
Blumenkohl vom Blech mit Tahini-Sauce	104
Gebratener Reis mit Gemüse	107
Kartoffelgratin	108
Kürbisrisotto mit Chili-Öl	111
<b>Exkurs Herbst</b>	<b>112</b>
Kartoffelsuppe mit Apfelkühle	116
Linsen-Dal mit Pak Choi	119
Tagliatelle mit Pilzrahmsauce	120
Penne mit Kürbis und Tomaten	123
Pochierte Birne mit Schokoladensauce	124
Mousse au Chocolat mit frischen Beeren	127
Topfenknödel mit Balsamico-Zwetschgen	128
<b>Winter</b>	<b>130</b>
Tatar von Roter und Gelber Bete und Misomayo	133
Krautsalat Som-Tam-Style	134
Käsespätzle	137
Rosenkohl-Curry mit Maronen aus dem Ofen	138
Schwarzwurzel-Orangen-Salat	141
<b>Exkurs Winter</b>	<b>142</b>
Knuspriger Topinambur mit Sweet-Chili-Mayonnaise	146
Gebratene Pad-Thai-Nudeln	149
Krautfleckerl	150
Wintergemüseintopf mit Kichererbsen	153
Zimtpudding mit gebackenen Bratpfelscheiben	154
Schoko-Orangen-Tarte	157
Banane mit Schokolade und Karamellsauce	158
Überbackene Pfannkuchen mit Quarkfüllung	161
<b>Fleisch &amp; Fisch als Upgrade</b>	<b>162</b>
Saiblingsfilets aus der Pfanne	164
Hähnchenbrust asiatisch	167
Kalbschnitzelchen in Zitronensauce	168
Lachsfilet aus dem Ofen	171
Ceviche von der Forelle	172
Rumpsteak Klassisch	175
Vegane Bratensauce	176
Weißweinsauce	179
Maispouardenbrust	180
Knusprig gebratener Räuchertofu	183
<b>Mein Alltag</b>	<b>184</b>
<b>Mein Dank</b>	<b>186</b>
<b>Register</b>	<b>188</b>
<b>Vitae</b>	<b>190</b>
<b>Impressum</b>	<b>192</b>