

Inhalt

EINLEITUNG	5
BROT	12
FRÜHSTÜCK	43
APPETIZER & VORSPEISEN	96
SUPPEN & SALATE	146
BEILAGEN	177
ABENDESSEN	200
DESSERTS	278
DANK	358
INDEX	361



Einleitung

Meine Eltern wurden auf den Stufen eines Gerichtsgebäudes in San Francisco getraut. Es war im Jahr 1972, ein Samstagnachmittag, und nur wenige Stunden zuvor war meine Mutter zum ersten Mal in Amerika gelandet. Sie trug Jeansshorts und Sandalen, mein Vater ein weißes Tanktop und Denim-Schlaghosen.

Sie hatten sich während der Dienstzeit meines Vaters in Südkorea kennengelernt und über ein Jahr lang die große Distanz mit Liebesbriefen überbrückt, die ihnen von einem Übersetzer vorgelesen wurden. Zwölf Jahre nach ihrem Hochzeitstag wollten sie ihr Gelübde mit einer formelleren Zeremonie erneuern – mit Freunden, Essen und einer traditionellen Hochzeitstorte –, also wurden Einladungen verschickt und meine beiden Schwestern und ich waren die Blumenmädchen.

Meine Mutter hatte für den Empfang eine dieser eleganten weißen Torten bestellt. Die Torte war beinahe halb so groß wie ich als Sechsjährige, fünf Etagen hoch und mit einer glatten Glasur aus Buttercreme.

Meine koreanische Mutter legte Wert darauf, einige amerikanische Hochzeitstraditionen zu übernehmen. Dazu gehörte auch, dass sie die oberste Etage der Hochzeitstorte für den ersten Jahrestag aufbewahrte. Als die Party vorbei war, wickelte meine Mutter das Tortenstück in Frischhaltefolie und legte es in das unterste Fach unseres Küchengefrierschranks.

Es lag gerade niedrig genug, dass ich es erreichen konnte.

Ich kann nicht erklären, was über mich gekommen war, aber in dieser ersten Nacht, als alle schliefen, schlich ich auf Zehenspitzen durch den Flur in die Küche. In der einen Hand hielt ich eine Gabel und mit der anderen öffnete ich vorsichtig den Gefrierschrank. Den Rest können Sie sich denken.

Noch heute kann ich mich in diese Situation zurückversetzen, wie ich barfuß auf unserem Teppichboden in der Küche stand. Die Dunkelheit wurde nur vom Licht des Kühlschranks erhellt. Und dieser *Geschmack*: weißer Vanillekuchen mit dicker Buttercremeglasur. Perfekt gekühlt. Nach ein paar Bissen wusch ich die Gabel, legte sie zurück in die Schublade und wickelte den Kuchen wieder ein. Bis zum nächsten Mal ein paar Nächte später – und einige weitere danach.

Als der Jahrestag kam und meine Mutter den Kuchen holen wollte, war nur noch die Folie übrig, in die sie ihn eingewickelt hatte und die ich hinter Tüten mit gefrorenen Erbsen versteckt hatte. Meine arme Mutter – sie brach sofort in Tränen aus. Ich kann mich nicht erinnern, sie jemals sonst so wütend erlebt zu haben wie in diesem Moment, als ich ihr gestand, dass ich ihren Hochzeitskuchen gegessen hatte. Ich habe es natürlich sofort bereut. Denn es war untypisch für mich, so hinterhältig zu sein. Aber dieser kleine Akt der Rebellion entfachte in mir die Liebe zum Geschmack. Das ist meine früheste Erinnerung daran, wie ich etwas Köstliches wirklich genossen habe. Ich erinnere mich nicht an den Preis, den ich dafür bezahlt habe, doch den Geschmack dieser einen Etage der weißen Hochzeitstorte habe ich nie vergessen.

Es gibt viele andere Erinnerungen wie diese, Momente, die ich immer noch spüre, die *Teil von mir* sind, weil ich noch genau weiß, wie sie geschmeckt haben. Ich denke zum Beispiel an die Schokoladenkekse, die ich samstagnachmittags mit meinem Vater gebacken habe. Oder an die Sonntage im Haus meiner Großeltern, wenn wir gemeinsam gerollte Weinblätter von einem Teller aßen, und daran, wie meine Mutter zusammen mit meiner Großmutter kochte und der Duft koreanischer Gerichte unsere Küche erfüllte. Ich erinnere mich an die Gelegenheiten, wenn mein Großvater väterlicherseits mich den Teig für sein berühmtes syrisches Donut-Rezept ausrollen ließ und noch Tage später der Duft von Zimt und Zucker an meinen Händen haftete. Und auch das Hähnchen Cordon bleu, das Chip und ich nach der Geburt unseres ersten Sohnes im Krankenhaus gegessen haben, vergesse ich nicht.

Mehr als alle anderen Sinneseindrücke bleibt mir der Geschmack im Gedächtnis. Er ist das, woran ich mich Minuten, Monate, Jahre später noch erinnere. Es ist das, was ich mitnehme. Am Geschmack erkenne ich den Wechsel der Jahreszeiten. Seien es knackig frisches Frühlingsgemüse oder vor Saft triefende Sommerbeeren, sei es die Ernte des Herbstes, die ich einlege und konserviere, um die Aromen zu bewahren, seien es die winterlichen Traditionen mit Schmorgerichten und Weihnachtssüßigkeiten oder sei es der Geschmack von etwas Besonderem – ich weiß ihn jedes Mal zu genießen.

Schon tausendmal habe ich mich mit dem Begriff *auskosten* beschäftigt. Die Definition lautet »ausgiebig genießen«. Stellen Sie sich einen ungetrübten Genuss vor. Stellen Sie sich vor, dass Sie tief durchatmen, bis Sie ganz erfüllt sind. Stellen Sie sich einen vollkommenen Moment vor. Einen Geschmack, der wirklich befriedigt. Stellen Sie sich vor, das Beste von etwas zu bewahren – einen Moment, ein Geräusch, ein Gefühl – und es weiterzugeben.

Das »ausgiebige Genießen« entsteht für mich immer dann auf natürliche Weise, wenn ich koche. Ich führe dies darauf zurück, dass Essen eine meiner Lieblingssprachen ist. Ich zerkleinere und rühre schon seit Jahrzehnten. Und ich habe es wahrscheinlich schon eine Million Mal gesagt: Meine Küche ist mein Lieblingsort. Das war nicht immer so, aber es trifft mit der Zeit immer mehr zu. Es ist mir zur zweiten Natur geworden, Aromen zu genießen und neugierig über Zutaten nachzudenken. Im Laufe der Jahre ist meine Küche zu einem Ort geworden, nach dem ich mich sehne. Meine Insel, mein Anker.

Es ist dieser Raum, in dem ich mit beiden Füßen fest auf dem Boden stehe, auch wenn die Welt sich dreht – und trotz des Drangs, mich in alle Richtungen zu verzetteln. Es sind die Küche und die von mir dort zubereiteten Mahlzeiten, die mich erden und mir versprechen, alle meine Sinne in Einklang zu bringen.

Hier befinde ich mich ganz im Hier und Jetzt. Ich komme lange genug zur Ruhe, um alles zu genießen, was sich entfaltet: die Auswahl eines Lieblingsrezeptes, das die Menschen, die ich täglich versorge, gerne essen. Die Vorfreude auf das kommende Essen und die Stimmen, die es unweigerlich an den Tisch zieht, eine nach der anderen, und die immer etwas von ihrem Tag zu erzählen haben. Die vertrauten Gerüche, die vom Herd aufsteigen, während ich zusehe, wie der Küchenwecker zu Ende tickt.

Und ich kann fühlen, wie ein gewöhnlicher Moment an Gewicht gewinnt.

Ich kann seine randvolle Fülle spüren. *Kann sie genießen.* Sein Reichtum ist für mich zu gleichen Teilen greifbar und nicht greifbar, manchmal löst sich der Augenblick so schnell auf, wie er entsteht. Aber ich habe gelernt, ihn nicht beiseitezuschieben. Nicht zum Nächsten überzugehen. Noch nicht. Denn Momente wie diese werden oft erst im Innehalten wahrgenommen. Dann können wir die Schätze sammeln, die es wert sind, mitgenommen zu werden: Verbindung, Gemeinschaft, *Freude*.

Es sind fragile Momente in einer Welt voller Unterbrechungen. Eine Welt voller Erwartungen, in der das, was vor uns liegt, besser zu sein verspricht als das, was wir haben. Eine Welt, in der ein Blick auf etwas Ablenkendes selbst unsere besten Pläne über den Haufen werfen kann. Ich habe ein halbes Leben lang Erfahrung damit, wie ich mir wertvolle Momente entgleiten ließ.

Schon immer habe ich es geliebt, etwas zu erschaffen. Zu sehen, wie etwas aus dem Nichts entsteht und daran teilzuhaben motiviert mich sehr. Im Garten, in der Küche und vor allem bei meiner Arbeit. Und ich habe das Gefühl, dass ich für diesen Lebensbereich geschaffen bin: um mit meinen Händen zu arbeiten. Um etwas aufzubauen und zu helfen, dass die Dinge gedeihen. Jenseits der Küche war ich jedoch nicht immer so gut im Ernten und Genießen dessen, was ich gesät habe: mich am Prozess zu erfreuen oder gar das Ergebnis zu feiern. Stattdessen bin ich schnell zum Nächsten übergegangen, bereit, mich auf etwas Neues einzulassen.

Und das ist verlockend, nicht wahr? Zu denken, dass hinter der nächsten Ecke immer etwas noch Besseres wartet. Und vielleicht ist es auch so, aber unsere Hände können immer nur einen Moment auf einmal halten. Also lerne ich, ihn festzuhalten, solange er mir gehört. In einem sanften Flüsterton erinnere ich mich selbst so oft wie möglich daran: *Genieße ihn in vollen Zügen!*

Ich arbeite noch an mir, aber ich weiß, dass ich das praktische Handeln brauche. Wenn ich das Gefühl habe, dass mir zu viel durch die Finger gleitet, kann ich jederzeit auf meine Insel zurückkehren. Dort sagt mir mein Instinkt, dass ich langsamer machen soll. Wenn meine Hände etwas verarbeiten und in den Töpfen das Wasser blubbert, dann zieht mich das Leben, das auf dem zweieinhalb mal einen Meter großen Küchentisch widerhallt, in seinen Bann. Und ich spüre es wieder, dieses innere Aufbegehren – diesmal gegen die Unterbrechungen und Ablenkungen und für das *richtige Jetzt*, das *richtige Hier*. Um alles um mich herum zur Ruhe zu bringen, damit ich es voll und ganz genießen kann.

Ich hoffe, dass Sie meine Intention in diesem Buch spüren. Dass sich die Rezepte und Geschichten wie eine Einladung zum Innehalten anfühlen und den Weg für mehr Verbundenheit und Genuss ebnen. Ich hoffe, dass Sie diese Rezeptsammlung genießen, sei es bei der Zubereitung, beim Zusammensein oder dort, wo für mich alles begann, nämlich beim Geschmack von etwas wirklich Köstlichem.

Die Rezepte, ja. Aber auch die Momente, die sie prägen.

Genießen Sie sie!

Joanna

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Joanna', with a large, stylized loop at the end.



Zitronen-Blaubeer-Brot

ZUBEREITUNG: 30 Minuten **GARZEIT:** 60 Minuten **ABKÜHLZEIT:** 55 Minuten

Dieses Brot ist einfach zuzubereiten und hat eine leichte Süße. Es ist perfekt, um es einem lieben Menschen vorbeizubringen – manchmal einfach nur, um zu sagen: »Ich denke an dich.«

BRÖSEL

60 g Weizenmehl
3 EL Zucker
2 EL zerlassene Butter
1 EL frisch geriebene
Zitronenschale

ZITRONEN - BLAUBEER - BROT

180 g plus 1 EL Weizenmehl
2 TL Backpulver
½ TL Meersalz
200 g Zucker
115 g zerlassene und leicht
abgekühlte Butter
3 große Eier,
Zimmertemperatur
1 TL reines Vanilleextrakt
240 g Sauerrahm
80 ml frisch gepresster
Zitronensaft
2 EL frisch geriebene
Zitronenschale
130 g frische oder TK-
Blaubeeren
Backtrennspray

1. Für die Brösel Mehl, Zucker, Butter und Zitronenabrieb in einer kleinen Schüssel zu einer körnigen Masse verrühren. Bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.
2. Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Eine 23 x 13 cm große Backform mit Backtrennspray einsprühen.
3. 180 g Mehl, Backpulver und Salz in einer mittelgroßen Schüssel verrühren. In einer großen Schüssel Zucker, zerlassene Butter, Eier und Vanille verquirlen.
4. Die Mehlmischung in zwei Portionen abwechselnd mit dem Sauerrahm in die Zuckermischung rühren, bis alles gut vermischt ist. Zitronensaft und Zitronenabrieb vorsichtig einrühren.
5. Die Blaubeeren im restlichen Mehl (1 EL) wenden und mit einem Spatel unter den Teig heben.
6. Den Teig in die vorbereitete Backform geben und die Brösel darüberstreuen.
7. 50 bis 60 Minuten backen, bis ein in die Mitte gesteckter Zahnstocher sauber herauskommt. Falls erforderlich nach 40 Minuten mit Alufolie abdecken, damit der Teig nicht zu braun wird. 10 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und auf einem Backgitter weitere 45 Minuten abkühlen lassen. Erst dann in Scheiben schneiden.
8. Das Brot hält sich in einem luftdicht verschlossenen Behälter oder Beutel bei Zimmertemperatur bis zu 3 Tage oder bis zu 1 Monat im Gefrierfach.

Für 1 Brot



Weißes Hähnchen-Lasagne mit Alfredo-Soße

ZUBEREITUNG: 20 Minuten **GARZEIT:** 1 Stunde 25 Minuten **ABKÜHLZEIT:** 10 Minuten

Meine Tochter Ella isst Nudeln am liebsten mit weißer Soße. Neben Hähnchen ist das ihre Lieblingszutat für Pizza und Pasta. Bei diesem Rezept habe ich nach einer Möglichkeit gesucht, ihre beiden Favoriten in einer klassischen Lasagne zu kombinieren – und mir gefällt, was daraus geworden ist. Und Ella zum Glück auch.

Kochspray
Lasagne-Blätter
1 EL Olivenöl
3 EL Butter
100 g klein geschnittene
 Schalotten
1 TL fein gehackter Knoblauch
960 ml Schlagsahne
 (mind. 36 % Fett)
240 ml Vollmilch
170 g geraspelter
 Parmesankäse
1 TL zerstoßene rote
 Paprikaflocken
1 TL Meersalz
1 TL frisch geschroteter
 schwarzer Pfeffer
225 g Doppelrahm-Frischkäse,
 in 6 Portionen geteilt
900 g Babyspinat
350 g gekochtes, zerkleinertes
 Hühnerfleisch
frischer Schnittlauch oder
 Petersilie zum Garnieren
 (optional)

1. Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Eine 33 × 23 cm große Auflaufform mit Kochspray einsprühen.
2. Reichlich gesalzenes Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Lasagneblätter kochen, bis sie noch nicht ganz bissfest sind. Abgießen, dann in Olivenöl schwenken, damit sie nicht zusammenkleben.
3. Die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur zerlassen. Schalotten hinzugeben und unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten dünsten, bis sie weich sind. Knoblauch hinzufügen und unter Rühren 1 Minute anbraten, bis er duftet. Sahne und Milch einrühren und zum Sieden bringen, dann die Temperatur reduzieren und weiterköcheln lassen. 110 g Parmesan, Paprikaflocken, Salz und schwarzen Pfeffer hinzufügen und unter ständigem Rühren 3 bis 5 Minuten kochen, bis der Käse vollständig geschmolzen und die Soße glatt ist. Frischkäse hinzugeben und unter gelegentlichem Rühren weitere 3 Minuten kochen, bis er sich komplett aufgelöst hat. Vom Herd nehmen.
4. Etwa 120 ml der Soße auf dem Boden der Auflaufform verteilen. Vier Lasagneblätter nebeneinander in die Form legen. Ein Viertel des Spinats und des zerkleinerten Hühnerfleisches, 360 ml Soße und 2 EL Parmesan darauf verteilen. Diesen Ablauf dreimal wiederholen, sodass insgesamt vier Schichten entstehen, mit Parmesan als Topping am Schluss.
5. Die Auflaufform mit Alufolie abdecken und 40 Minuten im Ofen backen. Vorsichtig die Folie entfernen und weitere 15 bis 20 Minuten backen, bis die Nudeln leicht gebräunt sind und der Käse Blasen wirft. 10 Minuten abkühlen lassen.
6. Mit frischem Schnittlauch oder Petersilie garniert servieren (falls verwendet).
7. In einem luftdichten Behälter hält sich die Lasagne im Kühlschrank 3 bis 5 Tage.

Für 6 bis 8 Portionen

Index

HINWEIS: Kursiv gesetzte Seitenangaben beziehen sich auf Abbildungen.

A

Aioli, Safran, 252, 253
Ananas
 Backschinken mit, 240, 241
 Kickstarter-Saft, 43
Antipasto Salat 154, 155
Äpfel
 Apfelkompott mit
 Brombeeren, 76, 77
 Apfel-Zimt-Brot mit
 Walnüssen, 30, 31
 -Birnen-Salat, 160, 161
 -Fritters, 48, 49
 Guten-Morgen-Saft, 43
Aprikosen-Honig-Glasur,
 Schweinekoteletts mit, 242,
 243
Artichoke Dip, Cold, 124, 125
Avocados
 Salsa Verde, 194, 195

B

Bacon. *Siehe auch* Speck
 BLT Dip, 126, 127
 Butternusskürbis, 178, 179
 Cobb-Salat (Gemischter
 Salat), 152, 153
 Jalapeño Popper Dip, 120,
 121
 Jakobsmuscheln im -mantel
 mit Zitronen-Petersilen-
 Soße, 102, 103
 mit Mangold und,
 Gebratener Kabeljau, 250,
 251
Bagels, Schwarz-Weiß-, 40,
 41–42
Baguette, 12, 13

Baiser, Schoko-, 322, 323
Banane(n)
 Foster Pancakes, 38, 39
 Mikeys Erdnuss-Bananen
 Smoothie, 68, 69
Beere(n). *Siehe auch* einzelne
 Beeren
 Blast-Smoothie, 68, 69
 Zitrus-Butter, 32, 33
Bibimbap, 218, 219
Bierbrot, 22, 23
Birne(n)
 -Apfel-Salat, 160, 161
 -Brot, Jos, 26, 27
Blätterteigquadrate fürs
 Frühstück, 62, 63
Blattsalat
 Apfel-Birnen-Salat, 160, 161
 Cobb-Salat, 152, 153
 Wedge Salad
 mit Blauschimmel-Dressing,
 156, 157
Blaubeere(n)
 Brot, Zitronen-, 24, 25
 Marmelade, Zitronen-, 58,
 59
 Muffin, Overnight Oats à la,
 74, 75
 Smoothie, Berry-Blast-, 68,
 69
Bohnen. *Siehe auch*
 Kichererbsen
 Enchilada-Suppe, 136, 137
 Mexican Tostadas, 190, 191
 Texas-Kaviar, 118, 119
Brauner Gewürzzucker,
 Brombeeren, Apfelkompott
 mit, 76, 77

Brötchenauflauf, 44, 45
Brötchen mit Trüffelbutter, 16,
 17
Brote
 Apfel-Zimt-Brot mit
 Walnüssen, 30, 31
 Baguette, 12, 13
 Bierbrot, 22, 23
 Birnenbrot, Jos, 26, 27
 Brötchen mit Trüffel-Butter,
 16, 17
 Earl Grey Tea Cake, 28, 29
 Fladenbrot mit Prosciutto
 und Balsamico-Creme,
 92, 93
 French Toast mit Karamell-
 Crunch, 78, 79–80
 Honig-Haferbrot, 20, 21
 Maisbrot, 177
 Naan mit Knoblauch und
 Koriander, 10, 11
 Pita-Brot, Hummus mit
 gerösteter Paprika und,
 96, 97
 Popovers, 8, 9
 Röstbrot mit geröstetem
 Knoblauch und
 Parmesan, 12, 15
 Schwarz-Weiß-Bagel, 40,
 41–42
 Zitronen-Blaubeer-, 24, 25
Brokkoli
 Brathähnchen mit
 sonnengetrockneten
 Tomaten, 254, 255
 Cheddar-Quiche, 66, 67
Brownie-Cookies, 308, 309
Brownies, Helle, 310, 311

Buffalo Hähnchen-Burger, 204,
205–206
Burger, Smash-, 232, 233
Butter
Honig-, 57
Tomaten-, 12, 14
Variationen, 32, 33
Buttermilch-Pie, Klassische,
264, 265

C

Cheeseball mit getrockneten
Feigen & Honig, 116, 117
Chicken Nuggets mit Waffeln,
82, 83–84
Chili-Pie, 234, 235
Chimichurri
Steak & Kräuter-, 228, 229
Rotes, und Beurre monté,
Auf der Glut gegrilltes Rib
Eye-Steak mit, 226, 227
Cobb-Salat, 152, 153
Cookie(s). *Siehe auch* Riegel
Brownie, 308, 309
Schokoladen-, Orangen-
Minze-Mousse und , 286,
287
Schoko-Baisers, 322, 323
Konfetti-Sandwich-, 304, 305
Zitronen-Teegebäck, 306, 307
Erdnuss-, 324, 325
Cranberry-Biscotti mit
weißer Schokolade, 72, 73
Crab Cakes mit selbstgemachter
Rémouladensoße, 106, 107
Cracker, Rosmarin-, 124, 131
Cranberry-Biscotti mit weißer
Schokolade, 72, 73
Crème Brûlée, Schoko-, 292, 293

D

Datteln
Karamell-Küchlein, 294, 295

Desserts. *Siehe auch*

Kuchen, Cookies, Kekse, Pies
Heiße Schoko-Bomben, 320,
321
Himbeer-Lemon Curd, 290,
291
Honig-Orangen-Erdnuss-
Krokant, 314, 315
Klassisches Vanille-Soufflé,
326, 327
Kürbis-Cheesecake mit
einem Boden aus
Ingwerplätzchen, 268,
269–70
Pfirsichkompott mit
Crumble, 276, 277–78
Pfirsich-Trifle, 280, 281
Popcorn in dreierlei
Geschmacksrichtungen,
316, 317
Profiteroles, 288, 289
Sahne in viererlei
Geschmacksrichtungen,
270–71
Schoko-Crème Brûlée, 292,
293
Selbstgemachte
Schokoladensoße, 318, 319
S'mores vom Blech, 284, 285
Vanille-Panna Cotta, 282,
283

Dips

Artischocken-, Kalter, 124,
125
BLT, 126, 127
Hummus mit gerösteter
Paprika, 96, 97
Jalapeño Popper, 120, 121
Picknick, 122, 123
Ranch, Selbstgemacht, 128,
130
Texas-Kaviar, 118, 119

Donuts, Klassisch glasierte, 46,

47

Dressing

Haus-Vinaigrette, 153
Honig-Senf-Vinaigrette, 161
Italienisches, 169
Mema Pats Festtags-Mahl,
176, 177
Vinaigrette mit getrockneten
Tomaten , 154, 155

E

Earl Grey Teekuchen, 29
Eier
Blätterteigquadrate fürs
Frühstück, 62, 63
Chicken Fried Rice, 220,
221
Cobb-Salat, 152, 153
Eingelegter Spargel, Larkins,
108, 112
Enchiladas, Spinat-, 192, 193
Enchilada-Suppe, 136, 137
Erdbeer(en)
Beeren-Smoothie, 68, 69
Butterkuchen mit gerösteten
Erdbeeren und Balsamico,
302, 303
Erdbeerküchlein, 272,
273–74
-Marmelade, 58, 59
Erdnussbutter
Cookies, 324, 325
Mikeys Erdnuss-Bananen
Smoothie, 68, 69
Pie mit Schokoladenboden,
262, 263
Schoko-Popcorn, 316,
317Erdnusssoße, 98, 99
Espresso-Schlagsahne, 271

F

Feigen, Getrockneten, & Honig,
Cheeseball mit, 116, 117
Fisch. *Siehe* Kabeljau; Lachs

Fladenbrot mit Prosciutto und Balsamico-Creme, 92, 93
 French Toast mit Karamell-Crunch, 78, 79–80
 Frischkäse
 Cheeseball mit getrockneten Feigen & Honig, 116, 117
 Erdbeer-Hand-Pies, 272, 275
 Glasur, Kürbis-Gewürzkuchen mit, 331
 Jalapeño Popper Dip, 120, 121
 Kürbis-Cheesecake mit einem Boden aus Ingwerplätzchen, 268, 269–70
 Pflirsich-Trifle, 280, 281
 Fritters
 Apfel, 48, 49
 Hush Puppies mit selbstgemachter Sauce Tartar, 18, 19
 Früchte. *Siehe Beere(n); einzelne Früchte*

G

Gemüse. *Siehe auch einzelne Gemüse*
 Gartengemüse-Quiche, 64, 65
 Getränke
 Berry Blast Smoothie, 68, 69
 Blended Peach Surprise, 81
 Cold Brew
 Guten-Morgen-Saft, 43
 Kickstarter-Saft, 43
 Mikeys Erdnuss-Bananen Smoothie, 68, 69
 mit gesüßter Sahnehaube, 70, 71
 Glasur, Frischkäse, 331
 Griechische Zitronen-Hühnersuppe, 148, 149

Grüngemüse. *Siehe auch Salat; Spinat; Mangold*
 Gebratener Kabeljau mit Mangold und Speck, 250, 251
 Rucola-Salat mit getrockneten Kirschen, 150, 151
 Gyros, Hähnchen, mit Tzatziki, 198, 199

H

Hackbällchen
 Crews Nudeln mit, 138, 139
 Sandwich mit Jos Marinara, 208, 209
 Haferflocken
 Berry-Blast-Smoothie, 68, 69
 Honig-Haferbrot 20, 21
 Overnight Oats à la „Blaubeer-Muffin“, 74, 75
 Hähnchen
 Brühe, Selbstgemachte, 145
 Cordon bleu, 256, 257
 Enchilada-Suppe, 136, 137
 Gebratener Reis mit, 220, 221
 Gyros mit Tzatziki, 198, 199
 Zitronensuppe, Griechische, 148, 149
 Lasagne mit Alfredo-Soße, 212, 213
 Meeresfrüchte-Paella, 252, 253
 Pho, 140, 141
 Sliders, Buffalo, 204, 205–6
 sonnengetrockneten Tomaten, Brathähnchen mit, 254, 255
 Suppe, Konzentrierte Creme-, 142, 143
 Taquitos, 194, 195
 und Waffeln, Nuggets, 82, 83–84

Heiße Schoko-Bomben, 320, 321
 Helle Brownies, 310, 311
 Himbeere
 -Erdbeer-Marmelade, 58, 59
 Windbeutel mit Himbeer-Lemon Curd, 290, 291
 -Zitronen-Muffins, 52, 53
 Honig-Orangen-Erdnuss-Krokant, 314, 315
 Honig
 Butter, 57
 Cheeseball mit getrockneten Feigen &, 116, 117
 Haferbrot, 20, 21
 Heißer, 82, 83
 Luftig-blättrige Scones mit Honigbutter, 56, 57
 Orangen-Erdnuss-Krokant, 314, 315
 Senf-Vinaigrette, 161
 Hummer
 Hummer-Brötchen, 244, 245
 Mac & Cheese, 246, 247
 Hummus mit gerösteter Paprika und Pita-Brot, 96, 97
 Hush Puppies mit selbstgemachter Sauce Tartar, 18, 19

I

Italienischer Pasta-Salat, 168, 169

J

Jakobsmuscheln im Speckmantel, 102, 103
 Japchae, 216, 217
 Joghurt
 Beeren-Smoothie, 68, 69
 Hähnchen-Gyros mit Tsatsiki, 198, 199

K

Kabeljau, Gebratener, mit Mangold und Speck, 250, 251
 Kaffee
 Cold Brew mit gesüßter Sahnehaube, 70, 71
 Espresso-Sahne, 271
 Kapern-Remoulade, Würzige, 105, 106
 Karamell
 Karamell-Crunch, 79
 Popcorn, 316, 317
 Salzkaramell, Schlagsahne, 271
 Soße, 268, 270
 Karotten
 Kuchen, 298, 299
 Guten-Morgen-Saft, 43
 Kartoffeln
 Chips, 128, 129
 Geschmorte Querrippen
 Kartoffelpuffer, 174, 175
 Kartoffelpüree mit brauner Butter, 170, 171
 mit Cheddar-Kartoffelpüree und Spargel, 224, 225
 Potpourri, 184, 185
 Quiche mit Gartengemüse, 64, 65
 Rösti-Auflauf, 60, 61
 Süßkartoffel, Gefüllte, 180, 181
 Käse. *Siehe auch* Frischkäse
 Blauschimmel, Dressing, Wedge Salat mit, 156, 157
 Brokkoli-Cheddar-Quiche, 66, 67
 Einfache Burrata, 12, 14
 Geschmorte Querrippen mit Cheddar-Kartoffelpüree und Spargel, 224, 225

Hähnchen-Cordon bleu, 256, 257
 Hähnchen-Lasagne mit Alfredo-Soße, 212, 213
 Hummer Mac & Cheese, 246, 247
 Jos Kirsch-Burrata, 114, 115
 Kalter Artischocken-Dip, 124, 125
 Knoblauch-Shrimps auf Parmesan-Risotto, 248, 249
 Prosciutto und Balsamico-Creme, Fladenbrot mit, 92, 93
 Rosenkohl-Gruyère-Gratin, 172, 173
 Röstbrot mit geröstetem Knoblauch und Parmesan, 12, 15
 Rösti-Auflauf, 60, 61
 Röstpaprika-Suppe mit Gouda, 146, 147
 Soße, 95
 Spanakopita, 200, 201
 Spinat-Enchiladas, 192, 193
 Spinat-Manicotti, 202, 203
 Ziti-Auflauf mit Bolognese, 210, 211
 Käsekuchen, Kürbis, mit, 268, 269–70
 Kichererbsen
 Apfel-Birnen-Salat, 160, 161
 Geröstete Paprika, Hummus mit, 96, 97
 Texas-Kaviar, 118, 119
 Kimchi, selbstgemachtes, 108, 110
 Kirsche(n)
 Burrata, Jos, 114, 115
 Getrockneten, Rucola-Salat mit, 150, 151
 Pie mit Streusel, 266, 267

Klassisches Vanille-Soufflé, 326, 327
 Knoblauch
 geröstet, und Parmesan, Röstbrot mit, 12, 15
 Knoblauch und Koriander, Naan mit, 10, 11
 Shrimps auf Parmesan-Risotto, 248, 249
 Kohl
 Selbstgemachtes Kimchi, 108, 110
 Kokosnuss
 Kuchen mit Kokossahne, 328, 329–30
 Schlagsahne, 29
 Konfetti-Sandwich-Cookies, 304, 305
 Koriander
 Naan mit Knoblauch und , 10, 11
 Sommerrollen mit Erdnusssoße, 98, 99
 Steak & Kräuter-Chimichurri, 228, 229
 Kräuter. *Siehe auch einzelne Kräuter*
 Selbstgemachter Ranch-Dip, 128, 130
 Steak & Kräuter-Chimichurri, 228, 229
 Krustentiere
 Hummerbrötchen, 244, 245
 Hummer Mac & Cheese, 246, 247
 Jakobsmuscheln im Speckmantel, 102, 103
 Knoblauch-Shrimps auf Parmesan-Risotto, 248, 249
 Krabbenküchlein, 106, 107
 Mariniertes Shrimps-Salat, 100, 101

Meeresfrüchte-Paella, 252, 253

Kuchen

- Butter-, mit gebackenen Erdbeeren und Balsamico, 302, 303
- Earl Grey Tee Cake, 28, 29
- Karamell-Küchlein, 294, 295
- Karottenkuchen, 298, 299
- Kokoskuchen mit Kokossahne, 328, 329–30
- Kürbis-Gewürzkuchen, mit Frischkäseglasur, 331
- Schichtestorte, 332, 333–34
- Schokoladen-Napfkuchen, 300, 301
- Schokoladensoufflé mit Flüssigkern, 296, 297

Kürbis

- Butter-, 32, 33
- Gewürzkuchen mit Frischkäse-Glasur, 331
- Kürbis-Cheesecake mit Boden aus Ingwerplätzchen, 268, 269–70

L

Lachs-Happen, Knusprige, mit würziger Kapern-Remoulade, 104, 105

Lasagne, mit Alfredo-Soße, Hähnchen-, 212, 213

M

Mais

- Hush Puppies mit selbstgemachter Sauce Tartar, 18, 19
- Würziger Mais direkt aus dem Topf, 182, 183

Maisgrieß

- Chili-Pie, 234, 235
- Maisbrot, 177

Marinara Sauce, Jos, 207

Marmeladen in Kleinserie, 58, 59

Marshmallow

- Gefüllte Süßkartoffeln, 180, 181
- Heiße Schoko-Bomben, 320, 321

Mexikanische Tostadas, 190, 191

Mongolisches

- Rindfleischgericht, 222, 223

Mousse, Orangen-

- Minze-Mousse und Schokoladenkekse, 286, 287

Muffins

- Himbeer-Zitronen-, 52, 53
- Schokoladige Chocolate Chip, 54, 55

N

Naan mit Knoblauch und Koriander, 10, 11

Nudeln

- HähnchenPho, 140, 141
- Japchae, 216, 217
- Sommerrollen mit Erdnusssoße, 98, 99

Nüsse. *Siehe auch* Pekannüsse;

- Walnüsse
- Honig-Orangen-Erdnuss-Krokant, 314, 315

O

Ofenpfannkuchen, 50, 51

Okra

- Frittierte, 166, 167
- Würzig marinierte, 108, 111

Orange

- Honig-Orangen-Erdnuss-Krokant, 314, 315
- Orangen-Minze-Mousse und Schokoladenkekse, 286, 287

P

Paella, Meeresfrüchte, 252, 253

Pancakes, Pfannkuchen

- Banana Foster, 38, 39
- Kartoffel, 174, 175

Panna-Cotta, Vanille-, 282, 283

Paprika

- Auf der Glut gegrilltes Rib Eye-Steak mit Beurre monté und rotem Chimichurri, 226, 227
- Gartengemüse, Quiche mit, 64, 65
- Hummus mit gerösteter Paprika, 96, 97
- Italienischer Pasta-Salat, 168, 169
- Jalapeño Popper Dip, 120, 121
- Kandierte Jalapeños, 108, 113
- Röstpaprika-Suppe mit Gouda, 146, 147

Pasta. *Siehe auch* Nudeln

- Brathähnchen mit sonnengetrockneten Tomaten, 254, 255

Crews Nudeln mit Hackbällchen, 138, 139

Griechischen Zitronen-Hühnersuppe, 148, 149

Hähnchen-Lasagne mit Alfredo-Soße, 212, 213

Hummer Mac & Cheese, 246, 247

Pastitsio, 196, 197

Rosa Ziti-Auflauf, 214, 215

Salat, Italienischer, 168, 169

Spinat Manicotti, 202, 203

Ziti-Auflauf mit Bolognese, 210, 211

Pastitsio, 196, 197

Petersilie

- Spanakopita, 200, 201

Steak & Kräuter-Chimichurri, 228, 229
 Pfirsich(e)
 Kompott mit Crumble, 276, 277–78
 -Trifle, 280, 281
 Pilz(e)
 Bœuf Bourguignon, 236, 237–38
 Champignons mit Wurstfüllung, 90, 91
 Gegrillte Riesenchampignons, 239
 Pilz-Estragon-Soße, Rinderfilet mit, 230, 231
 Quiche mit Gartengemüse, 64, 65
 Suppe, Pilzcreme, 142, 144
 Pekannüsse
 Bananas Foster Pancakes, 38, 39
 Brötchenauflauf, 44, 45
 getrockneten Feigen & Honig, Cheeseball mit, 116, 117
 mit braunem Zucker, 161
 Pfirsichkompott, 276, 277–78
 Pfirsich-Trifle, 280, 281
 Riegel, 312, 313
 Pfefferminz-Sahne, 270
 Pfirsich-Trifle, 280, 281
 Pho, Hähnchen, 140, 141
 Pickles, Oma Willards schnelle, 108, 113
 Pie, Chili-, 234, 235
 Pie-Boden, 67
 Pies (süß)
 Erdbeer-Hand-, 272, 273–74
 Erdnuss-Pie mit Schokoladenboden, 262, 263
 Kirsch-, mit Streuseln, 266, 267

Klassische Buttermilch-Pie, 264, 265
 Sopapilla Hand, 272, 275
 Popcorn in dreierlei Geschmacksrichtungen, 316, 317
 Popovers, 8, 9
 Profiteroles, 288, 289
Q
 Quiche
 Brokkoli-Cheddar-, 66, 67
 Gartengemüse-, 64, 65
R
 Ranch Dip, selbstgemachter, 128, 130
 Ranch Popcorn, 316, 317
 Reis
 Bibimbap, 218, 219
 Chicken Fried, 220, 221
 Knoblauch-Shrimps auf Parmesan-Risotto, 248, 249
 Meeresfrüchte-Paella, 252, 253
 Remoulade, würzige Kapern-, 105, 106
 Riegel
 Helle Brownies, 310, 311
 Pekannuss-, 312, 313
 Rindfleisch
 Auf der Glut gegrilltes Rib Eye-Steak mit Beurre monté und Chimichurri, 226, 227
 Bibimbap, 218, 219
 Bœuf Bourguignon, 236, 237–38
 Chili-Pie, 234, 235
 Crews Nudeln mit Fleischbällchen, 138, 139
 Fleischbällchen-Sandwich

mit Jos Marinara-Soße, 208, 209
 Geschmorte Querrippe mit Cheddar-Kartoffelpüree und Spargel, 224, 225
 Japchae, 216, 217
 Mexikanische Tostadas, 190, 191
 Mongolisches Rindfleisch, 222, 223
 Pastitsio, 196, 197
 Picknick-Dip, 122, 123
 Rinderfilet mit Pilz-Estragon-Soße, 230, 231
 Smash-Burger, 232, 233
 Steak & Kräuter-Chimichurri, 228, 229
 Ziti-Auflauf mit Bolognese, 210, 211
 Risotto, Parmesan, Knoblauch-Shrimps auf, 248, 249
 Rosenkohl-Gruyère-Gratin, 172, 173
 Rosmarin-Cracker, 124, 131
 Röstbrot mit geröstetem Knoblauch und Parmesan, 12, 15
 Rösti-Auflauf, 60, 61
 Rucola-Salat mit getrockneten Kirschen, 150, 151
S
 Safran
 Aioli, 252, 253
 Meeresfrüchte-Paella, 252, 253
 Sahne
 Cold Brew mit gesüßter Sahnehaube, 70, 71
 Schlagsahne, Aromatisiert, 270–71
 Schlagsahne, Kokos, 29
 Salami

- Antipasto-Salat, 154, 155
 Italienischer Pasta-Salat, 168, 169
- Salate
 Antipasto, 154, 155
 Apfel-Birnen, 160, 161
 Butternusskürbis, 158, 159
 Cobb, 152, 153
 Marinierte Shrimps, 100, 101
 Pasta, Italienischer, 168, 169
 Rucola und getrocknete Kirschen, 150, 151
 Wedge Salad mit Blauschimmel-Dressing, 156, 157
- Salsa Verde, 194, 195
- Sandwiches
 Fleischbällchen-Sandwich mit Jos Marinara-Soße, 208, 209
 Hähnchen-Gyros mit Tzatziki, 198, 199
 Hummer-Brötchen, 244, 245
- Schichtestorte, 332, 333–34
- Schinken
 Hähnchen-Cordon bleu, 256, 257
 mit Ananas, Back-, 240, 241
 Prosciutto und Balsamico-Creme, Fladenbrot mit, 92, 93
- Schlagsahne in viererlei Geschmacksrichtungen, 270–71
- Schokolade
 Baiser, 322, 323
 Boden, Erdnussbutter-Pie, 262, 263
 Brownie-Cookies, 308, 309
 Crème Brûlée, 292, 293
 Heiße Bomben, 320, 321
 Helle Brownies, 310, 311
- Muffins mit Schokochips, 54, 55
 Orangen-Minze-Mousse und Schokoladenkekse, 286, 287
 Pekannuss-Riegel, 312, 313
 Profiteroles, 288, 289
 Schokoladen-Napfkuchen, 300, 301
 Schoko-Erdnuss-Popcorn, 316, 317
 Soße, selbstgemachte, 318, 319
 Soufflé mit Flüssigkern, 296, 297
 S'mores vom Blech, 284, 285
 Weißer, Cranberry-Biscotti mit, 72, 73
- Schwein. *Siehe auch* Bacon; Speck; Schinken; Wurst
 Koteletts
 Crews Nudeln mit Hackbällchen, 138, 139
 mit Aprikosen-Honig-Glasur, 242, 243
 Sandwich mit Jos Marinara, 208, 209
- Scones, Luftig-blättrige, mit Honigbutter, 56, 57
- Sesam
 Schwarz-Weiß-Bagels, 40, 41–42
- Shrimps
 Knoblauch- auf Parmesan-Risotto, 248, 249
 Mariniertes, -Salat, 100, 101
 Meeresfrüchte-Paella, 252, 253
- Smash-Burger, 232, 233
- Smoothies
 Beeren-, 68, 69
 Erdnussbutter-Bananen-, Mikeys, 68, 69
 S'mores vom Blech, 284, 285
- Sommerrollen mit Erdnusssoße, 98, 99
- Sopapilla, 272, 275
- Soßen
 Erdnuss, 98, 99
 Jos Marinara-, 207
 Karamell, 268, 270
 Käse, 95
 Safran Aioli, 252, 253
 Salsa Verde, 194, 195
 Sauce Tatar, 18, 19
 Schoko, selbstgemacht, 318, 319
 Smash, 232, 233
 Toffee, 294, 295
 Würzige Kapern-Remoulade, 105, 106
- Spanakopita, 200, 201
- Spargel
 eingelegter, Larkins, 108, 112
 mit Cheddar-Kartoffelpüree und, Geschmorte
 Querrippe mit, 224, 225
- Spinat
 Bibimbap, 218, 219
 Butternusskürbis-Salat, 158, 159
 Enchiladas, 192, 193
 Japchae, 216, 217
 Manicotti, 202, 203
 Spanakopita, 200, 201
 Weiße Hähnchen-Lasagne mit Alfredo-Soße, 212, 213
- Squash. *Siehe auch* Kürbis
 Butternusskürbis mit Speck, 178, 179
 Butternusskürbis-Salat, 158, 159
- Suppen
 Crews Spaghetti & Fleischbällchen, 138, 139
 Enchilada, 136, 137

Griechische Zitronen-
Hühnersuppe, 148, 149
Hähnchen-Pho, 140, 141
Hühnercreme-, 142, 143
Pilzcreme-, 142, 144
Suppe aus gerösteter Paprika
mit Gouda, 146, 147
Süßkartoffeln
Kartoffel-Potpourri, 184, 185
Gefüllte, 180, 181

T

Tartar-Soße, Hausgemachte,
18, 19
Texas-Kaviar, 118, 119
Toffee-Küchlein, 294, 295
Tomate(n)

Antipasto-Salat, 154, 155
BLT Dip, 126, 127
Brathähnchen mit
sonnengetrockneten
Tomaten, 254, 255
Butter, 12, 14
Jos Marinara-Soße, 207
Rosaroter Nudelaufbau 214,
215

Tortilla-Chips, Frittierte, 120,
121
Tortillas
Enchilad-Suppe, 136, 137
Hähnchen-Taquitos, 194, 195
Mexikanische Tostadas, 190,
191
Spinat-Enchiladas, 192, 193
Tostadas, Mexikanische, 190,
191

V

Vanille
-Panna Cotta, 282, 283
-Soufflé, Klassisches, 326, 327

W

Walnüsse
Apfel-Zimt-Brot mit
Walnüssen, 30, 31
Jos Binenbrot, 26, 27
Karottenkuchen, 298, 299
Windbeutel
mit Himbeer-Lemon Curd,
290, 291
Profiteroles, 288, 289

Wurst. *Siehe auch* Salami
Blätterteigquadrate fürs
Frühstück, 62, 63
Champignons mit
Wurstfüllung, 90, 91

Z

Zimt
Apfel-Zimt-Brot mit
Walnüssen, 30, 31
Brötchenauflauf, 44, 45
Butter, 32, 33
Zitrone
-Blaubeerbrot, 24, 25
-Blaubeer-Marmelade, 58, 59
-Butter, 32, 33
Himbeer-Lemon Curd,
Windbeutel mit, 290, 291
Hühnersuppe, Griechische,
148, 149
Muffins, Himbeer-, 52, 53
-Teegebäck, 306, 307

Bezugsquellen

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte sind in gängigen Naturkostläden erhältlich. Sie können sie auch direkt über unseren Onlineshop www.narayana-verlag.de in der Kategorie »Naturkost« erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an ausgewählten Naturkostprodukten.

Auch Nahrungsergänzungsmittel unserer Eigenmarke »Unimedita« und viele Superfoods sind dort erhältlich.