

**Tieghan Gerard**

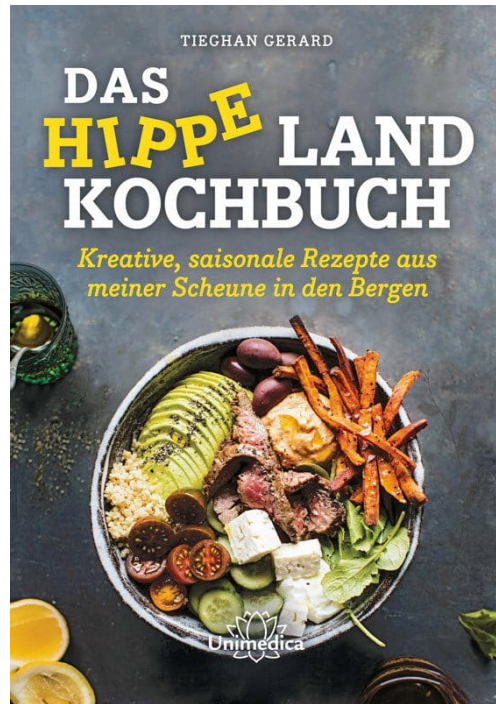
## **Das hippe Landkochbuch**

Leseprobe

[Das hippe Landkochbuch](#)

von [Tieghan Gerard](#)

Herausgeber: Unimedica



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoukcas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer



# Inhalt

## DER ANFANG

1

## WIE MAN MIT DIESEM BUCH KOCHT

5

## FRÜHSTÜCK

9

Köstlicher Toast in acht Variationen **10**

Sesam-Bagels mit Avocado,  
Burrata und Himbeeren **13**

Earl-Grey-Heidelbeer-Muf-  
fins mit Zimtstreuseln **14**

Overnight Oats in zwei Varianten **17**

Arme Ritter mit Erdnussbutter-Crunch **20**

Croque Madame Frühstückspizza **23**

Knusprige Hafer-Honigriegel **26**

Omas Ofen-Pfannkuchen **28**

Buddha-Smoothie-Bowl **30**

Granola mit herbstlichen  
Gewürzen und Ahornsirup **33**

Gesalzene Brioche-Zimtschnecken **35**

Köstlicher Frühstücks-Mango-Lassi **38**



Soufflé-Omelette mit Spinat,  
Artischocken und Brie **40**

Vollkornwaffeln mit gebräunter  
Honigbutter und Kamillensirup **43**

Apfel-Ricotta-Pancakes  
mit Speckbutter **46**

Kräuter-Ziegenkäse-Creme mit Harissa,  
pochierten Eiern und Toast **49**

Vollkorn-Schokoladen-Haselnuss-Challa **53**

## VORSPEISEN & SNACKS

57



Herbstliche Käseplatte **58**

Gebackener Käse mit Erdnussbutter  
und Marmelade **63**

Garnelen-Mango-Sommerrollen **64**

Gebratener Feta mit Thymian und nach  
griechischer Art marinierten Oliven **67**

Filorollen mit Provolone und Salami **70**

Grünkohl mit Käse, Artischocken  
und Chorizo-Dip **73**

Zitroniger Ofen-Rosenkohl **75**

Honig-Butter-Bier-Brot aus  
fünf Zutaten **79**

Schwarze Bohnen kubanischer Art  
mit Guacamole und Bananenchips **80**

Kürbis-Blumenkohlgratin mit  
gebratenem Salbei **83**

Gegrillter Maissalat mit Basilikum **84**

Knusprig gebratener Brokkoli mit  
gerösteten Brotbröseln **87**

Das Einmaleins der Guacamole **89**

Salsa-Zeit **94**

## PASTA & GETREIDEGERICHTE

97

Bauernpfanne mit Cheddar und  
Engelshaar-Frittata **98**

Käse-Makkaroni wie beim Italiener **101**

Gesunde Fettuccine Alfredo  
mit Brokkoli **103**

Mrs. Mooneys Penne **107**

Dads freitägliche One-Pot-Pasta **109**

Sommer-Carbonara **113**

Tomaten-Basilikum-Lasagne  
mit besonderem Kick **115**

Dads einfacher Nudelsalat **119**

Chili-Rellenos mit Farro **121**

Cremige Polenta mit Grünkohl in  
Knoblauchbutter und Champignons **125**

Caprese-Quinoa-Auflauf **127**



Kürbis-Gnocchi in Oregano-Butter **128**

Honig-Ingwer-Hühnchen-Pfanne  
mit schwarzem Reis **131**

Erbsen-Minz-Risotto **134**

Mit Havarti gefüllter Eichelkürbis  
an Wildreis **137**

## GEFLÜGEL & SCHWEINEFLEISCH

141

- Gemischter Salat mit BBQ-Huhn und Avocado-Ranch-Dressing **142**
- Frühlingsuppe mit Huhn, Ravioli & pochierten Eiern **145**
- Gesundes Parmesanhähnchen in 30 Minuten **148**
- Marokkanische Zitronenhähnchen-Spieße **151**
- Knoblauch-Kräuter-Mascarpone-Hähnchen **154**
- Hähnchen auf Bierdose **157**
- Käse-Huhn-Panini mit Brokkoli-Pesto **160**
- Gesundes Butterhuhn aus dem Slow Cooker **162**
- Gyros mit Knoblauch-Zaziki und Feta-Pommes **164**
- Coq au Vin mit Nussbutter-Eiernudeln **169**



- Burrito-Bowls mit Schmorfleisch-Tamale **171**
- Hähnchen in Kartoffelchipskruste **175**
- Schweinekoteletts mit Feigen in Apfelwein **176**
- Hawaiianische Mini-Burger **179**
- Kubanische Pulled-Pork-Tacos **181**
- Gesunde Süßkartoffelhälften mit Chipotle-Putenhack **186**

## FISCH & MEERESFRÜCHTE

189

- Spätsommerliche Muschelsuppe mit Mais **190**
- Gebackener Lachs mit Wurzelgemüse und Salbei-Pesto **193**
- Thunfisch-Chipotle-Pita mit Avocado **196**
- Jerk-Mahi-Mahi und Ananassalat mit Ingwer-Chili-Vinaigrette **198**
- Auf Zedernholz gegrillter Lachs mit Zitronenbutter **201**



- Miesmuscheln in Bier und Harissa gedämpft mit Parmesan-Pommes **203**
- Mahi-Mahi-Tacos **206**
- Gebratener Tilapia mit Sesamkruste **209**
- Hummer-Sandwich BLT **211**
- Garnelen in Knoblauch-Zitronenbutter **213**
- Meeresfrüchte-Bánh-mì **216**
- Schnelle Cajun-Garnelen mit Reis **219**
- Hot Pot mit Meeresfrüchten und Kräutertoast **221**
- Französische Jakobsmuscheln mit Käse **224**

## RIND & LAMM

227

Geschmorte Lammkeulen in einer Soße aus gebratenem Knoblauch und Tomaten mit Parmesan-Stampf **228**

Koreanisches Rindfleisch mit Süßkartoffeln und Quinoa-Bibimbap **232**

Steak-Fajita mit Süßkartoffelpommes-Salat **237**

Toskanisches Rinder-Ragout mit weißen Bohnen aus dem Slow Cooker **239**

BBQ-Rippchen **243**

Miso-Rindfleisch-Wokpfanne mit Erdnuss-Ramen-Nudeln **245**

Frische Sommerbolognese **249**

Mariniertes Flanksteak mit Sesam-Kräuter-Bratkartoffeln **251**

Rindfleisch-Enchiladas nach Al-Pastor-Art **254**



Shawarma-Steak-Bowls **258**

Australischer Down-Under-Burger **261**

Würzige Salsiccia-Rucola-Pizza **263**

Sonntags-Fleischnäpfchen **266**

## GEMÜSE

269

Rübensalat mit Kürbiskernen, Blauschimmelkäse und Cranberries **271**

Thailändische Butternusskürbis-Erdnussuppe **273**

Harissa-Veggie-Burger **277**

Süßkartoffel-Quinoa-Tacos **279**

15-Minuten-Zucchini-Mais-Pizza mit dünnem Boden **283**

Die perfekte Kartoffelsuppe mit knusprigem Grünkohl **285**

Thailändisches Kokos-Veggie-Curry mit knusprigen Kichererbsen **288**

Galette mit Brokkoli, Cheddar und Butternusskürbis **290**

Knusprige Quinoa-Bällchen mit Buffalo-Soße **293**

Regenbogen-Veggie-Pad-Thai **295**

Mediterran geschmorte Linsen mit geröstetem Spaghettikürbis **299**

Cremige Currysuppe mit Blumenkohl und Ziegenkäse **301**

Französische Zwiebelsuppe mit irischem Touch **304**

Die neue Margherita-Pizza **307**

Chipotle-Süßkartoffelnudeln mit schwarzen Bohnen **309**

In Ingwer-Miso gebratene Auberginen mit Granatapfel **313**

Apfel-Brie-Suppe mit Speck-Kürbiskern-Granola **315**

## DESSERTS & SÜSSPEISEN

319



Erdnussbutter-Cookies-and-Cream-Torte **320**

Gesalzener Melassebutter-Apfel-Pie **324**

Schoko-Karamell-Torte **329**

Überraschungs-Tiramisu-Cupcakes **332**

Schoko-Lavakuchen mit geschlagener Vanille-Mascarpone **335**

Süchtig machende, mit Salzkaramell gefüllte Schoko-Cookies **338**

Erdbeer-Shortcake mit drei Milchsorten **341**

### DANKSAGUNG

385

### ÜBER DIE AUTORIN

386

### INDEX

387

Eisbrot **343**

Gemischter Obstauflauf **347**

Moms

Haferflocken-Chocolate-Chip-Cookies **348**

Marshmallow-Brownies **351**

Kürbistarte mit Chai-Sahne und glasierten Kürbiskernen **353**

Schokoladen-Kokos-Karamellriegel **357**

Moms Special-K-Riegel **359**

Minz-Schoko-Eistorte **362**

Honig-Salzbrezel-Eis in Nuss-Nougat-Creme-Waffel **364**

Death by Chocolate-Eistorte **367**

Schoko-Bananen-Kuppeltorte **369**

Santas heiße Schokolade **372**

Drei Eiscreme-Varianten ohne Eismaschine **375**

Mokka-Mandel-Streusel-Donuts **378**

Erdbeer-Pfirsich-Galette **383**



# Wie man mit diesem Buch kocht



JEDER, DER EINE FAMILIE ERNÄHREN MUSS, SUCHT NACH DEM BESTEN WEG, DIES ZU TUN. Schließlich geht es darum, das Essen auf den Tisch zu bringen – das war schon immer mein Ziel – und darum, dass dies spannend bleibt und nie langweilig wird. Genau dafür sind diese Rezepte gedacht ... dazu, Ihre Lieben zu versorgen, zu tollen Gesprächen anzuregen und vor allem etwas Leckeres zu genießen. Ich bin jemand, der all seine Rezepte immer ein wenig verfeinert. Daher werden Sie in diesem Buch wahrscheinlich viele Klassiker wiedererkennen, die aber alle mit einer kleinen Veränderung oder Überraschung aufwarten, die sie zu etwas Neuem machen und dazu beitragen, dass sich Ihre Mahlzeiten besonders anfühlen. Bevor Sie anfangen, möchte ich Ihnen noch ein paar Dinge verraten ...

Wenn Sie so sind wie ich, fällt es Ihnen schwer, ein Rezept genau nach Anleitung zu befolgen. Ich verstehe das – ich habe beim Kochen auch gerne Spaß und tobe mich kreativ aus. Ich möchte, dass Sie sich bei diesen Rezepten die Freiheit nehmen, die Zutaten zu verwenden, die Sie zur Hand haben. So sind viele meiner Rezepte überhaupt erst entstanden! Sie können sogar Zutaten hinzufügen, von denen Sie glauben, dass sie das Gericht zu etwas Besonderem machen, sodass Ihre Familie es lieben wird. Nur bei den Backrezepten sollten Sie das nicht tun. Backen ist mehr wie eine exakte Wissenschaft, sodass die Verwendung eines anderen Mehls oder das Ersetzen der Butter durch Öl möglicherweise nicht zu den gleichen Ergebnissen führt. Deshalb empfehle ich, dass Sie den Anweisungen zum Backen wie beschrieben befolgen.

## **DIESE KÜCHENGERÄTE UND -WERKZEUGE SOLLTEN SIE UNBEDINGT HABEN**

### **SCHARFES KOCHMESSER UND GEMÜSEMESSER:**

Sie sind für so gut wie jedes Rezept aus diesem Buch und andere Rezepte unverzichtbar.

**KÜCHENMASCHINE:** Ich benutze für fast alle meine Backrezepte und auch für viele herzhaftere Rezepte eine Küchenmaschine. In meiner Küche ist sie ein unverzichtbares Werkzeug, und wenn Sie gerne backen, sollten Sie eine besitzen! Sie können natürlich für viele Gerichte auch einen Handmixer benutzen und manche Dinge einfach von Hand schlagen. Das wird Ihnen zumindest starke Oberarme verschaffen!

**GROSSE GUSSEISERNE BRATPFANNE:** Es vergeht kein Tag, an dem ich meine gusseiserne

Bratpfanne nicht benutze. Wahrscheinlich ist sie das Küchenwerkzeug, das ich am häufigsten nutze. Ich verwende sie für alles, für Soßen, für das Anbraten von Fleisch und für das Backen der Ofen-Pfannkuchen meiner Oma (Seite 28).

**GROSSER SCHMORTOPF:** Ebenso wie meine Pfanne benutze ich meinen Schmortopf fast täglich. Er eignet sich hervorragend für die Zubereitung von Gerichten, die man sowohl auf dem Herd als auch im Ofen zubereitet, wie meine *geschmorten Lammkeulen in einer Soße aus gebratenem Knoblauch und Tomaten mit Parmesan-Stampf* (Seite 228).

Backbleche mit hohem Rand: Ein absolutes Must-have zum Backen von Keksen und zum Gemüsebraten. Sinnvollerweise sollten Sie mehr als ein Blech haben.

**LEISTUNGSSTARKER STANDMIXER ODER MULTIZERKLEINERER:** Ich benutze sowohl meinen Standmixer als auch meinen Zerkleinerer fast täglich, um Suppen zu pürieren, Soßen herzustellen oder schnell Gemüse zu zerkleinern. Ein kleiner Zerkleinerer reicht meistens aus (bei Bedarf setzt man ihn einfach mehrfach ein), ich bevorzuge aber meine große Maschine.

**SLOW COOKER:** Für alle, die einen geschäftigen Lebensstil haben, ist ein Slow Cooker ein Muss. Ich verwende meinen das ganze Jahr über wöchentlich für Rezepte wie mein *gesundes Butterhuhn aus dem Slow Cooker* (Seite 162). Die meisten Rezepte, die einen Slow Cooker erfordern, lassen sich auch problemlos auf dem Herd oder im Backofen zubereiten. Wenn es sich um ein Fleischrezept handelt, braten Sie das Fleisch zuerst an und geben dann die restlichen Zutaten in den Topf. Lassen Sie es bei

niedriger Temperatur 4 Stunden oder länger köcheln oder stellen Sie es für 3 bis 4 Stunden oder so lange, bis das Fleisch zart ist, in einen 150 °C heißen Backofen. Sie können natürlich umgekehrt auch Rezepte, die nicht für den Slow Cooker ausgelegt sind, umwandeln, indem Sie das Fleisch zuerst auf dem Herd anbraten und dann in den Slow Cooker geben. Fügen Sie dann einfach die restlichen Zutaten hinzu und garen Sie sie 7 bis 8 Stunden lang auf niedriger oder 4 bis 6 Stunden lang auf hoher Stufe. Wenn Sie ein Hühnchenrezept kochen, ist es nicht notwendig, das Hühnchen vorher anzubraten. Bei einem Suppenrezept geben Sie einfach alle Zutaten in den Slow Cooker und kochen sie langsam auf niedriger Stufe!

**SPIRALSCHNEIDER:** Ein tolles Küchenwerkzeug für alle, die viel mit Gemüse kochen oder einfach gesünder essen möchten. Ich verwende meinen Spiralschneider, um mein Lieblingsgemüse wie Kürbis, Zucchini, Süßkartoffeln oder Rote Bete in gesunde Nudeln zu »spiralisieren«, die ich anstelle von Nudeln esse oder zu Pasta reiche.

## **JETZT, WO SIE VOLL AUSGESTATTET SIND, KÜMMERN WIR UNS UM DIE ZUTATEN**

**NATIVES OLIVENÖL EXTRA VERGINE:** Wird für sehr viele Rezept benötigt. Suchen Sie sich ein gutes Öl, das Sie mögen, und halten Sie viel davon auf Vorrat!

**MILCH:** Sie werden feststellen, dass ich in vielen meiner Rezepte Ziegenmilch verwende. Erstens liebe ich diese Milch. Und zweitens hat meine Familie Ziegen, sodass ich das Glück habe, diese Milch zu bekommen, wann immer ich will. In jedem Rezept, das Ziegenmilch erfordert, können Sie stattdessen

auch Vollmilch von der Kuh verwenden. Ich setze auch oft Vollfett-Kokosmilch aus der Dose ein, da dies meine bevorzugte, gesunde Art ist, Rezepten Cremigkeit zu verleihen. Denken Sie immer daran, dass Sie alles so anpassen und austauschen dürfen, wie Sie gerne mögen.

**KÄSE:** Es ist schon lange kein Geheimnis mehr: Ich *liiiiiee* Käse und verwende ihn daher in vielen meiner Rezepte. Wenn Ihnen ein Rezept etwas zu käselastig ist, können Sie die Menge gerne reduzieren. Wenn ein Rezept Blauschimmelkäse vorsieht (mein Lieblingskäse!), Sie aber kein Fan davon sind, versuchen Sie es mit zerbröseltem Ziegenkäse oder geriebenem Cheddar.

**BUTTER:** Genau wie beim Käse habe ich kein Problem damit, Butter zu verwenden. Wenn ein Rezept ungesalzene Butter erfordert und Sie nur gesalzene haben, reduzieren Sie einfach das Salz im Rezept. Wenn ein Rezept gesalzene Butter erfordert, Sie aber nur ungesalzene haben, fügen Sie einfach eine Prise Salz hinzu. Sie werden später auch sehen, dass ich meine Butter oft bräune. Ich finde, dass ihr dies einen unglaublichen

Geschmack verleiht und die perfekte Abrundung für viele Rezepte ist.

**SOJASOSSE MIT NIEDRIGEM NATRIUMGEHALT:**

Ich verwende beim Kochen nur natriumarme Soße. Dies hilft mir dabei, die Salzigkeit des Rezepts besser zu kontrollieren.

**ZARTBITTER CHOCOLATE CHIPS:**

Meine Mutter hat mir sehr viel über die ideale Bevorratung einer Speisekammer beigebracht, und eine dieser Lektionen war, dass einem nie, aber wirklich niemals, die Chocolate Chips ausgehen dürfen.

**MICROGREENS:**

Das sind junge, essbare Keimpflanzen, die Sie gerne einmal probieren sollten.

**EINIGE ANDERE ZUTATEN, DIE SIE HÄUFIG BRAUCHEN:**

Trockene Nudeln, trockener Reis (welche Sorte auch immer Sie am liebsten mögen – ich mag weißen Reis, Naturreis, Jasminreis, Wildreis, schwarzen Reis), Quinoa, Instant-Polenta, rote Thai-Currypaste, Fischsoße, rote Harissa, Chilischoten und sonnengetrocknete Tomaten. Diese Zutaten werden häufig in meinen Rezepten gebraucht und fügen richtig guten Geschmack hinzu.

# Buddha-Smoothie-Bowl



Vorbereitungszeit: 15 Minuten | Gesamtzeit: 2 Stunden 15 Minuten (einschließlich Wartezeit)  
Ergibt 2 Smoothie-Bowls plus 2 zusätzliche Portionen Chia-Pudding

So gerne ich ein wirklich süßes Frühstück auch mag, ein fruchtiges, super-gesundes Frühstück finde ich auch immer toll. Denn es ist wichtig, auch beim Essen eine gute Balance zu finden. Diese Bowl ist eine Kombination aus zwei meiner Lieblingsfrühstücke. Sie besteht zu einem Teil aus Chia-Pudding, einem Teil aus einem Beeren-Smoothie, und oben drauf kommen alle möglichen Smoothie-Bowl-Toppings, die man sich nur denken kann. Und diese Toppings machen das Frühstück absolut perfekt!

---

<b>Chia-Pudding</b>	<b>Smoothie</b>		<b>Toppings</b>
540 ml Milch nach Wahl (ich bevorzuge Kokosnussmilch aus der Dose)	240 ml Milch nach Wahl (ich bevorzuge Kokosnussmilch aus der Dose)	65 g frische oder gefrorene Himbeeren	Griechischer Joghurt
90 g Chiasamen	80 g frische oder gefrorene Erdbeeren, in Scheiben geschnitten	1 reife Banane	Nussbutter
2 EL Honig oder Ahornsirup		1 TL Vanilleextrakt	Granola, gekaufte oder selbst gemachte (Seite 33)
2 TL Vanilleextrakt			Verschiedene frische Beeren und Früchte
¼ TL Salz			Honig

## ZUBEREITUNG DES CHIA-PUDDINGS

1. In einer mittelgroßen Schüssel Milch, Chiasamen, Honig, Vanille und Salz gut miteinander verrühren. Zugedeckt mindestens 2 Stunden oder noch besser über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

## ZUBEREITUNG DES SMOOTHIES

2. Milch, Erdbeeren, Himbeeren, Banane und Vanille in einem Mixer verrühren und zu einem cremigen Smoothie verarbeiten.

## ANRICHTEN

3. Etwas Chia-Pudding in eine Schüssel geben und den Smoothie neben den Pudding gießen. Nach Belieben mit Joghurt, Nussbutter, Granola und Früchten belegen und mit Honig beträufeln. Und dann einfach nur genießen!

## FRISCHES ODER GEFRORENES OBST?

Ich bevorzuge frisches Obst für Salate und Desserts oder Backwaren, aber für Smoothies benutze ich gerne gefrorenes Obst. Das gefrorene Obst hat den gleichen Effekt wie Eiswürfel, verwässert den Smoothie aber nicht. Genial! Wenn Sie frisches Obst im Haus haben, funktioniert das natürlich auch prima, aber vor allem im Winter sollten Sie nicht zögern, gefrorene Früchte zu verwenden!





## SO MACHT MAN EINE GUTE CARBONARA

Was ist das Geheimnis einer guten Carbonara? Es sind die Eier. Man sollte sehr gute Eier verwenden und muss diese ganz schnell mit den Nudeln vermischen, um die perfekte Soße herzustellen. Das Wichtigste ist wirklich, die Eier so schnell unterzuheben, dass sie, bevor sie stocken können, dazu beitragen, dass eine supercremige und köstliche Soße entsteht. Betrachten Sie es als Fitnesstraining vor dem Essen.

# Sommer-Carbonara



Vorbereitungszeit: 15 Minuten | Kochzeit: 15 Minuten  
Gesamtzeit: 30 Minuten | Ergibt: 6 Portionen

Carbonara ist eines der schnellsten und einfachsten Nudelgerichte, die es gibt, wunderbar reichhaltig und cremig – ein nahezu perfektes Gericht. Typischerweise ist Parmesan enthalten, aber wenn Sie eine Kugel Burrata hinzufügen, werden die Nudeln von gewöhnlich zu außergewöhnlich, weil eine ganz neue Textur entsteht und ein unglaublich guter käsiger Geschmack erzeugt wird. Wenn Sie nicht so viel Käse mögen, können Sie den Burrata natürlich weglassen. Dieses Rezept ist meine sommerliche Variante von Carbonara, denn die Zugabe von Zuckermais und gerösteten Tomaten macht es zu einem perfekten Sommer-Pastagericht!

**680 g Heirloomtomaten oder  
Kirschtomaten**

**2 EL Olivenöl extra vergine, plus mehr  
zum Anrichten**

**10 g frische Kräuter, gehackt (ich  
benutze Basilikum, Oregano und Dill)**

**4 Knoblauchzehen, gehackt oder  
gepresst**

**Salz und frisch gemahlener schwarzer  
Pfeffer**

**500 g Bucatini-Nudeln**

**4 dick geschnittene Scheiben  
Frühstücksspeck, gehackt**

**3 Eier (Größe L), verquirlt**

**60 g frisch geriebener Parmesan**

**3 Maiskolben, gegrillt, geröstet oder  
gekocht und Körner vom Kolben  
heruntergeschnitten**

**5 g frischer Thymian oder Oregano,  
gehackt, plus mehr zum Anrichten**

**Saft und Abrieb einer halben Zitrone**

**1 Prise rote Chiliflocken, zerstoßen**

**225 g Burrata (optional)**

- 
1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen
  2. Die Kirschtomaten, das Olivenöl, die Hälfte der frischen Kräuter, die Hälfte des Knoblauchs und eine großzügige Prise Salz und schwarzen Pfeffer in eine 22 × 33 cm große Auflaufform geben und alles gut vermischen. 10 bis 15 Minuten backen oder so lange, bis die Tomaten zusammenfallen. Aus dem Ofen nehmen und die restlichen frischen Kräuter hinzufügen.
  3. In der Zwischenzeit einen großen Topf Salzwasser bei starker Hitze zum Kochen bringen. Die Nudeln nach Packungsanweisung al dente kochen.
  4. Während die Nudeln kochen, den Speck in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze braten, bis das Fett sich kräuselt und der Speck knusprig ist, 2 bis 3 Minuten. Den restlichen Knoblauch hinzufügen und 30 Sekunden bis 1 Minute lang, oder bis er duftet, mit braten.
  5. 60 ml Nudelkochwasser aufbewahren, dann die Nudeln abtropfen lassen und zu dem Speck in die Pfanne geben. Durchrühren und ungefähr 2 Minuten erhitzen, bis alles durchgewärmt ist.
  6. Eier und Parmesan in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen. Die Nudeln vom Herd nehmen und die Ei-Käse-Mischung darüber gießen, dann schnell verrühren, damit die Eier nicht stocken, bevor die Soße eingedickt ist. Die Soße mit etwas Nudelkochwasser verdünnen und langsam mehr davon zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
  7. Die Tomaten mit der Flüssigkeit aus der Auflaufform, die Maiskörner, die Zitronenschale, den Zitronensaft und den Thymian oder Oregano hinzufügen. Vorsichtig mit der Pasta mischen. Die Carbonara mit viel Pfeffer, Salz und den roten Chiliflocken würzen.
  8. Die Nudeln auf Tellern verteilen, etwas Olivenöl darüber träufeln und auf Wunsch mit zerrupftem Burrata und frischen Kräutern garnieren. Und dann genießen!

# Französische Jakobsmuscheln mit Käse



Vorbereitungszeit: 10 Minuten | Garzeit: 20 Minuten

Gesamtzeit: 30 Minuten | Ergibt: 4 Portionen

Käselastig. Französisch. Jakobsmuscheln. Hört sich das nicht absolut fantastisch an? Und so, als wäre es einfach nur perfekt? Dieses Rezept ist dekadent, das lässt sich nicht leugnen. Die Croissants fügen einen echten Wow-Faktor hinzu, und die cremige Weißweinsauce ist genau das, worauf alle Jakobsmuscheln angerichtet werden sollten. Ich kann Ihnen nur empfehlen, das jedem zu servieren, den Sie beeindrucken wollen (ich spreche von zukünftigen Schwiegermüttern, Chefs, Freunden etc.). In dem Moment, in dem die Person ihren Mund um diese wunderbaren Jakobsmuscheln schließt, werden Sie zu ihrem Lieblingsmenschen. Das mag ein bisschen dramatisch klingen, aber probieren Sie es aus. Ich serviere zu diesem Gericht gerne meinen knusprig gebratenen Brokkoli mit gerösteten Brotbröseln (Seite 87).

**35 g Weizenmehl**

**8 große frische Jakobsmuscheln**

**Salz und frisch gemahlener Pfeffer**

**4 EL gesalzene Butter**

**½ milde Zwiebel, fein gewürfelt**

**2 Knoblauchzehen, gehackt oder gepresst**

**160 ml Weißwein**

**120 ml Sahne**

**1 Lorbeerblatt**

**2 oder 3 frische Thymianzweige und, falls gewünscht, weitere Blätter zum Garnieren**

**½ TL rote Chiliflocken, zerstoßen**

**2 große Croissants, horizontal halbiert**

**180 g Gruyère, gerieben**

1. Den Grill des Backofens auf hohe Stufe stellen und einen Rost ins obere Drittel schieben.

2. Das Mehl in eine kleine Schüssel geben. Die Jakobsmuscheln von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, dann durch das Mehl ziehen.

3. In einer großen Pfanne 2 Esslöffel Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Die Jakobsmuscheln dazugeben und von beiden Seiten goldgelb anbraten, 1 bis 2 Minuten pro Seite. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. In der gleichen Pfanne die restlichen 2 Esslöffel Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Die Zwiebel hineingeben und ungefähr 5 Minuten lang braten, bis sie weich und leicht karamellisiert ist. Den Knoblauch hinzufügen und 30 Sekunden lang mit braten, bis er duftet. Langsam den Wein zugießen, dann die Sahne einrühren. Das Lorbeerblatt, den Thymian und die Chiliflocken zugeben. Die Hitze auf hohe Stufe stellen, die Soße zum Kochen bringen und 5 Minuten lang, oder bis sie leicht reduziert ist, kochen. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Lorbeerblatt und den Thymian entsorgen. Die Soße mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

5. Die Croissants auf den Boden einer frischen, mittelgroßen Pfanne oder auf den Boden von 4 Auflaufförmchen legen und die Jakobsmuscheln darauflegen (2 pro Auflaufform, falls verwendet). Die Soße über die Jakobsmuscheln geben und den Gruyère darüberstreuen.

6. Die Pfanne oder die Auflaufförmchen unter den Grill stellen und braten, bis der Käse geschmolzen und goldgelb ist, 2 bis 3 Minuten. Nach Belieben mit frischem Thymian garnieren.

# Süchtig machende, mit Salzkaramell gefüllte Schoko-Cookies



Vorbereitungszeit: 15 Minuten plus 1 Stunde Kühlzeit | Backzeit: 10 Minuten  
Gesamtzeit: 1 Stunde 25 Minuten, einschließlich Kühlzeit | Ergibt: 24 bis 28 Cookies

Mein Bruder Malachi, oder Kai, ist wahrscheinlich einer der härtesten Gourmet-Kritiker, insbesondere wenn es um Kekse geht. Er ist ein absoluter Fan der guten, alten Chocolate-Chips-Cookies, und wer kann es ihm verwehren? Er hat aber auch sofort gesagt, dass diese Cookies die besten sind, die er je probiert hat, und niemand hat ihm bisher widersprochen. Wie denn auch bei einem weichen Schokoladen-Keks, gefüllt mit Milkschokoladen-Karamell und bestreut mit flockigem Meersalz?! Und als Bonus sind sie auch noch supereinfach zu machen! Aber seien Sie gewarnt: Diese Cookies machen süchtig.

**6 EL ungesalzene Butter**  
**115 g Zartbitterschokolade, gehackt**  
**360 g Zartbitter-Chocolate-Chips**  
**3 Eier (Größe L)**  
**100 g Kristallzucker**  
**2 TL Vanilleextrakt**  
**70 g plus 2 EL Weizenmehl**  
**2 EL ungesüßtes Kakaopulver**  
**¼ TL Natron**  
**¼ TL Salz**  
**Rapsöl oder Antihaf-Kochspray zum Einfetten**  
**24–28 Milkschokolade-Karamell-Bonbons**  
**Meersalz, flockig, zum Bestreuen**

1. Den Backofen auf 160 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Butter, Zartbitterschokolade und Chocolate Chips in einem kleinen Topf mischen. Bei schwacher Hitze schmelzen, dabei häufig umrühren, bis die Schokolade vollständig geschmolzen ist und sich alles gut verbunden hat – die Masse wird dickflüssig sein. Den Topf vom Herd nehmen und die Schokolade etwas abkühlen lassen.
3. In einer kleinen Schüssel mit einem Handmixer die Eier und den Zucker 2 bis 3 Minuten auf hoher Stufe leicht und schaumig schlagen. Die Vanille und die geschmolzene Schokoladenmischung hinzufügen und noch 1 bis 2 Minuten lang schlagen, bis sie sich vermischt haben. Die Seiten der Schüssel bei Bedarf abschaben. Mehl, Kakaopulver, Natron und Salz hinzufügen und verrühren, bis



alles gut vermischt und glatt ist, ca. 3 Minuten. Der Teig sollte dick, aber gießbar sein. Die Schüssel abgedeckt mindestens 1 Stunde lang oder über Nacht im Kühlschrank kühlen.

4. Von dem Teig jeweils ca. einen Esslöffel abstechen und die Kleckse etwa 5 cm voneinander entfernt auf das vorbereitete Backblech legen. Die Hände mit etwas Rapsöl oder Kochspray einfetten und damit den Teig zu kleinen, flachen Kreisen mit einem Durchmesser von etwa 5 cm drücken. Jeweils ein Karamellbonbon in die Mitte legen. Dann

je ca. 1 Teelöffel Teig abstechen und zu einem flachen Kreis formen. Diesen auf das Karamellbonbon legen und die Teigschichten leicht zusammendrücken.

5. 10 bis 12 Minuten backen, bis die Cookies an den Rändern gerade so durchgebacken sind. Aus dem Ofen nehmen und jeden Keks mit etwas Meersalz bestreuen. Auf dem Backblech mindestens 5 Minuten abkühlen lassen.

# Index



## A

- Ananas
  - Hawaiianische Mini-Burger 179
  - Rindfleisch-Enchiladas nach Pastor-Art 254
- Apfel
  - Apfel-Brie-Suppe mit Speck-Kürbiskern-Granola 315
  - Apfel-Ricotta-Pancakes mit Speckbutter 46
  - Gesalzener Melassebutter Apfel-Pie 324
  - Warme Cranberry-Apfel-Oats 19
- Aprikosen
  - Auf Zedernholz gegrillter Lachs mit Zitronenbutter 201
- Arme Ritter mit Erdnussbutter-Crunch 20
- Artischocken
  - Grünkohl mit Käse, Artischocken und Chorizo-Dip 73
  - Soufflé-Omelette mit Spinat, Artischocken und Brie 40
- Auberginen
  - In Ingwer-Miso gebratene Auberginen mit Granatapfel 313
- Auflauf
  - Kürbis-Blumenkohlgratin mit gebratenem Salbei 83
- Auf Zedernholz gegrillter Lachs mit Zitronenbutter 201
- Australischer Down-Under-Burger 261
- Avocado
  - Garnelen-Mango-Sommerrollen 64
  - Gegrillter Maissalat mit Basilikum 84
  - Gemischter Salat mit BBQ-Huhn und Avocado-Ranch-Dressing 142

- Kräuter-Ziegenkäse-Creme mit Harissa, pochierten Eiern und Toast 49
- Schwarze Bohnen kubanischer Art mit Guacamole und Bananenchips 80
- Sesam-Bagels mit Avocado, Burrata und Himbeeren 13
- Steak-Fajita mit Süßkartoffelpommes-Salat 237
- Thunfisch-Chipotle-Pita mit Avocado 196
- Avocados
  - Das Einmaleins der Guacamole 89

## B

- Banane
  - Köstlicher Frühstücks-Mango-Lassi 38
- Bananen
  - Knoblauch-Bananenchips 81
  - Pekannuss-Bananenbrot-Oats 17
  - Schwarze Bohnen kubanischer Art mit Guacamole und Bananenchips 80
- Barbecue-Soße 244
- Basilikum
  - Gegrillter Maissalat mit Basilikum 84
- Bauernpfanne mit Cheddar und Engelshaar-Frittata 98
- BBQ-Rippchen 243
- Beeren
  - Buddha-Smoothie-Bowl 30
  - Gemischter Obstauflauf 347
  - Omas Ofen-Pfannkuchen 28
- Blumenkohl
  - Cremige Currysuppe mit Blumenkohl und Ziegenkäse 301
  - Kürbis-Blumenkohlgratin mit gebratenem Salbei 83

- Bohnen
  - Chipotle-Süßkartoffelnudeln mit schwarzen Bohnen 309
  - Schwarze Bohnen kubanischer Art mit Guacamole und Bananenchips 80
  - Toskanisches Rinder-Ragout mit weißen Bohnen aus dem Slow Cooker 239
- Brioche
  - Gesalzene Brioche-Zimtschnecken 35
- Brokkoli
  - Bauernpfanne mit Cheddar und Engelshaar-Frittata 98
  - Dads einfacher Nudelsalat 119
  - Galette mit Brokkoli, Cheddar und Butternusskürbis 290
  - Gesunde Fettuccine Alfredo mit Brokkoli 103
  - Käse-Huhn-Panini mit Brokkoli-Pesto 160
  - Knusprig gebratener Brokkoli mit gerösteten Brotbröseln 87
- Brot
  - Arme Ritter mit Erdnussbutter-Crunch 20
  - Eisbrot 343
  - Honig-Butter-Bier-Brot aus fünf Zutaten 79
  - Hot Pot mit Meeresfrüchten und Kräutertoast 221
  - Hummer-Sandwich BLT 211
  - Käse-Huhn-Panini mit Brokkoli-Pesto 160
  - Knusprig gebratener Brokkoli mit gerösteten Brotbröseln 87
  - Köstlicher Toast in acht Variationen 10
  - Kräuter-Ziegenkäse-Creme mit Harissa, pochierten Eiern und Toast 49
  - Meeresfrüchte-Bánh-mi 216
  - Sesam-Bagels mit Avocado, Burrata und Himbeeren 13

Brot ...  
 Thunfisch-Chipotle-Pita mit Avocado 196  
 Vollkorn-Schokoladen-Haselnuss-Challa 53  
 Buddha-Smoothie-Bowl 30  
 Burger  
 Australischer Down-Under-Burger 261  
 Harissa-Veggie-Burger 277  
 Hawaiianische Mini-Burger 179  
 Burrito-Bowls mit Schmorfleisch-Tamale 171  
 Butter  
 Speckbutter 48, 51, 62

## C

Caprese-Quinoa-Auflauf 127  
 Chia  
 Buddha-Smoothie-Bowl 30  
 Chia-Pudding 30  
 Chili-Rellenos mit Farro 121  
 Chipotle-Süßkartoffelnudeln mit schwarzen Bohnen 309  
 Coq au Vin mit Nussbutter-Eiernudeln 169  
 Couscous  
 Marokkanische Zitronenhühnchen-Spieße 151  
 Cranberrys  
 Warme  
 Cranberry-Apfel-Oats 19  
 Cremige Currysuppe mit Blumenkohl und Ziegenkäse 301  
 Cremige Polenta mit Grünkohl in Knoblauchbutter und Champignons 125  
 Croque Madame  
 Frühstückspizza 23  
 Cupcakes  
 Überraschungs-Tiramisu-Cupcakes 332  
 Curry  
 Thaiändisches Kokos-Veggie-Curry mit knusprigen Kichererbsen 288

## D

Dads einfacher Nudelsalat 119  
 Dads freitägliche One-Pot-Pasta 109

Das Einmaleins der Guacamole 89  
 Death by Chocolate Eistorte 367  
 Desserts und Süßspeisen  
 Death by Chocolate Eistorte 367  
 Drei Eiscreme-Varianten ohne Eismaschine 375  
 Eisbrot 343  
 Erdbeer-Pfirsich-Galette 383  
 Erdbeer-Shortcake mit drei Milchsorten 341  
 Erdnussbutter-Cookies-and-Cream-Torte 320  
 Gemischter Obstauflauf 347  
 Gesalzener Melassebutter-Apfel-Pie 324  
 Honig-Salzbrezel-Eis in Nutella-Waffel 364  
 Kürbistarte mit Chai-Sahne und glasierten Kürbiskernen 353  
 Marshmallow-Brownies 351  
 Minz-Schoko-Eistorte 362  
 Mokka-Mandel-Streusel-Donuts 378  
 Moms Haferflocken-Chocolate-Chip-Cookies 348  
 Moms Special K-Riegel 359  
 Santas heiße Schokolade 372  
 Schoko-Bananen-Kuppeltorte 369  
 Schoko-Karamell-Torte 329  
 Schokoladen-Kokos-Karamellriegel 357  
 Schoko-Lavakuchen mit geschlagener Vanille-Mascarpone 335  
 Süchtig machende mit Salzkaramell gefüllte Schoko-Cookies 338  
 Überraschungs-Tiramisu-Cupcakes 332  
 Die beste Buffalo-Soße 294  
 Die neue Margherita-Pizza 307  
 Die perfekte Kartoffelsuppe mit knusprigem Grünkohl 285  
 Drei Eiscreme-Varianten ohne Eismaschine 375

## E

Earl-Grey-Heidelbeer-Muffins mit Zimstreusel 14

Eier  
 Bauernpfanne mit Cheddar und Engelshaar-Frittata 98  
 Croque Madame  
 Frühstückspizza 23  
 Kräuter-Ziegenkäse-Creme mit Harissa, pochierten Eiern und Toast 49  
 Perfekt pochierte Eier 51  
 Sesam-Bagels mit Avocado, Burrata und Himbeeren 13  
 Soufflé-Omelette mit Spinat, Artischocken und Brie 40  
 Einfache selbst gemachte Karamellsoße 384  
 Eintopf  
 Toskanisches Rinder-Ragout mit weißen Bohnen aus dem Slow Cooker 239  
 Eis  
 Death by Chocolate Eistorte 367  
 Drei Eiscreme-Varianten ohne Eismaschine 375  
 Eisbrot 343  
 Graham-Cracker-Eis 375  
 Honig-Salzbrezel-Eis in Nutella-Waffel 364  
 Minz-Schoko-Eistorte 362  
 Nussbuttereis 377  
 Schokoladen-Geburtstagskuchen-Eis 377  
 Eisbrot 343  
 Erbsen  
 Erbsen-Minz-Risotto 134  
 Erbsen-Minz-Risotto 134  
 Erdbeer-Pfirsich-Galette 383  
 Erdbeer-Shortcake mit drei Milchsorten 341  
 Erdnussbutter  
 Arme Ritter mit Erdnussbutter-Crunch 20  
 Gebackener Käse mit Erdnussbutter und Marmelade 63  
 Erdnussbutter-Cookies-and-Cream-Torte 320  
 Erdnüsse  
 Thaiändische Butternusskürbis-Erdnusssuppe 273

## F

Feigen  
 Schweinekoteletts mit Feigen in Apfelwein 176

Feta  
 Gebratener Feta mit Thymian  
 und marinierten Oliven,  
 griechische Art 67  
 Filorollen mit Provolone  
 und Salami 70  
 Fisch und Meeresfrüchte  
 Auf Zedernholz gegrillter  
 Lachs mit Zitronenbutter  
 201  
 Französische Jakobsmuscheln  
 mit Käse 224  
 Garnelen in Knoblauch-  
 Zitronenbutter 213  
 Gebackener Lachs  
 mit Wurzelgemüse und  
 Salbei-Pesto 193  
 Gebratener Tilapia mit  
 Sesamkruste 209  
 Hot Pot mit Meeresfrüchten  
 und Kräutertoast 221  
 Hummer-Sandwich BLT 211  
 Jerk-Mahi-Mahi und Ananas-  
 salat mit Ingwer-Chili-  
 Vinaigrette 198  
 Mahi-Mahi-Tacos 206  
 Meeresfrüchte-Bánh-mi  
 216  
 Miesmuscheln in Bier und  
 Harissa gedämpft mit  
 Parmesan-Pommes 203  
 Schnelle Cajun-Garnelen  
 mit Reis 219  
 Spätsommerliche Muschel-  
 suppe mit Mais 190  
 Thunfisch-Chipotle-Pita mit  
 Avocado 196  
 Französische Zwiebelsuppe  
 mit irischem Touch 304  
 Frische Sommerbolognese 249  
 Frühlingssuppe mit Huhn,  
 Ravioli & pochierten Eiern  
 145  
 Frühstück  
 Apfel-Ricotta-Pancakes mit  
 Speckbutter 46  
 Arme Ritter mit Erdnussbutter-  
 Crunch 20  
 Buddha-Smoothie-Bowl 30  
 Croque Madame  
 Frühstückspizza 23  
 Earl-Grey-Heidelbeer-Muffins  
 mit Zimtstreuseln 14  
 Gesalzene Brioche-  
 Zimtschnecken 35

Granola mit herbstlichen  
 Gewürzen und Ahornsirup  
 33  
 Knusprige Hafer-Honigriegel  
 26  
 Köstlicher Frühstücks-Mango-  
 Lassi 38  
 Köstlicher Toast in acht  
 Variationen 10  
 Kräuter-Ziegenkäse-Creme mit  
 Harissa, pochierten Eiern  
 und Toast 49  
 Omas Ofen-Pfannkuchen 28  
 Overnight Oats in zwei  
 Varianten 17  
 Pekannuss-Bananenbrot-Oats  
 17  
 Sesam-Bagels mit Avocado,  
 Burrata und Himbeeren 13  
 Soufflé-Omelette mit Spinat,  
 Artischocken und Brie 40  
 Vollkorn-Schokoladen-Hasel-  
 nuss-Challa 53  
 Vollkornwaffeln mit gebräu-  
 nter Honigbutter und  
 Kamillensirup 43  
 Warme Cranberry-Apfel-Oats  
 19  
 15-Minuten-Zucchini-  
 Mais-Pizza mit dünnem  
 Boden 283

## G

Galette mit Brokkoli, Cheddar  
 und Butternusskürbis 290  
 Garnelen  
 Garnelen-Mango-Sommer-  
 rollen 64  
 Schnelle Cajun-Garnelen  
 mit Reis 219  
 Garnelen in Knoblauch-  
 Zitronenbutter 213  
 Garnelen-Mango-Sommerrollen  
 64  
 Gebäck  
 Earl-Grey-Heidelbeer-Muffins  
 mit Zimtstreuseln 14  
 Filorollen mit Provolone und  
 Salami 70  
 Gesalzene Brioche-  
 Zimtschnecken 35  
 Mokka-Mandel-Streusel-  
 Donuts 378

Vollkorn-Schokoladen-Hasel-  
 nuss-Challa 53  
 Vollkornwaffeln mit gebräu-  
 nter Honigbutter und  
 Kamillensirup 43  
 Gebackener Käse mit Erdnuss-  
 butter und Marmelade 63  
 Gebackener Lachs mit Wurzel-  
 gemüse und Salbei-Pesto 193  
 Gebratener Feta mit Thymian  
 und marinierten Oliven,  
 griechische Art 67  
 Gebratener Tilapia  
 mit Sesamkruste 209  
 Gebratene Wan Tans 210  
 Geflügel und Schweinefleisch  
 Burrito-Bowls mit Schmorfleisch-  
 Tamale 171  
 Coq au Vin mit Nussbutter-  
 Eiernudeln 169  
 Frühlingssuppe mit Huhn,  
 Ravioli & pochierten Eiern  
 145  
 Gemischter Salat mit BBQ-  
 Huhn und Avocado-Ranch-  
 Dressing 142  
 Gesundes Butterhuhn aus dem  
 Slow Cooker 162  
 Gesundes Parmesanhähnchen  
 in 30 Minuten 148  
 Gesunde Süßkartoffelhälften  
 mit Chipotle-Putenhack  
 186  
 Gyros mit Knoblauch-Zaziki  
 und Feta-Pommes 164  
 Hähnchen in  
 Kartoffelchipskruste 175  
 Hawaiianische Mini-Burger  
 179  
 Hühnchen auf Bierdose 157  
 Käse-Huhn-Panini  
 mit Brokkoli-Pesto 160  
 Knoblauch-Kräuter-  
 Mascarpone-Hähnchen 154  
 Kubanische Pulled-Pork-  
 Tacos 181  
 Marokkanische Zitronen-  
 hühnchen-Spieße 151  
 Schweinekoteletts mit Feigen  
 in Apfelwein 176  
 Gegrillter Maissalat  
 mit Basilikum 84  
 Gemischter Obstauflauf 347  
 Gemischter Salat mit BBQ-Huhn  
 und Avocado-Ranch-Dressing  
 142

## Gemüse

- 15-Minuten-Zucchini-Mais-Pizza mit dünnem Boden 283
- Apfel-Brie-Suppe mit Speck-Kürbiskern-Granola 315
- Chipotle-Süßkartoffeludeln mit schwarzen Bohnen 209
- Cremige Currysuppe mit Blumenkohl und Ziegenkäse 301
- Die neue Margherita-Pizza 307
- Die perfekte Kartoffelsuppe mit knusprigem Grünkohl 285
- Französische Zwiebelsuppe mit irischem Touch 304
- Galette mit Brokkoli, Cheddar und Butternusskürbis 290
- Harissa-Veggie-Burger 277
- In Ingwer-Miso gebratene Auberginen mit Granatapfel 313
- Knusprige Quinoa-Bällchen mit Buffalo-Soße 293
- Mediterran geschmorte Linsen mit geröstetem Spaghettikürbis 299
- Regenbogen-Veggie-Pad-Thai 295
- Rübensalat mit Kürbiskernen, Blauschimmelkäse und Cranberrys 271
- Süßkartoffel-Quinoa-Tacos 279
- Thailändische Butternusskürbis-Erdnussuppe 273
- Thailändisches Kokos-Veggie-Curry mit knusprigen Kichererbsen 288
- Geröstete Kokos-Soja-Nüsse 296
- Geröstetes Sauerteig-Sesam-Pangrattato 87
- Gesalzene Brioche-Zimtschnecken 35
- Gesalzener Melassebutter-Apfel-Pie 324
- Geschmorte Lammkeulen in einer Soße aus gebratenem Knoblauch und Tomaten mit Parmesan-Stampf 228
- Gesunde Fettuccine Alfredo mit Brokkoli 103
- Gesundes Butterhuhn aus dem Slow Cooker 162

- Gesundes Parmesanhähnchen in 30 Minuten 148
- Gesunde Süßkartoffelhälften mit Chipotle-Putenhack 186
- Getränk  
Santas heiße Schokolade 372
- Getränke  
Köstlicher Frühstücks-Mango-Lassi 38
- Getreide  
Caprese-Quinoa-Auflauf 127  
Chili-Rellenos mit Farro 121  
Cremige Polenta mit Grünkohl in Knoblauchbutter und Champignons 125
- Gnocchi  
Kürbis-Gnocchi in Oregano-Butter 128
- Graham-Cracker-Eis 375
- Granola  
Apfel-Brie-Suppe mit Speck-Kürbiskern-Granola 315  
Buddha-Smoothie-Bowl 30  
Granola mit herbstlichen Gewürzen und Ahornsirup 33
- Granola mit herbstlichen Gewürzen und Ahornsirup 33
- Grünkohl  
Cremige Polenta mit Grünkohl in Knoblauchbutter und Champignons 125  
Die perfekte Kartoffelsuppe mit knusprigem Grünkohl 285  
Grünkohl mit Käse, Artischocken und Chorizo-Dip 73  
Knusprig gebratener Brokkoli mit gerösteten Brotkrümeln 87  
Toskanisches Rinder-Ragout mit weißen Bohnen aus dem Slow Cooker 239
- Guacamole  
Das Einmaleins der Guacamole 89  
Einfache Guacamole 89  
Fruchtige Guacamole 90  
Käse-Guacamole 91  
Reichhaltige Guacamole 91  
Sommer-Guacamole 90
- Gyros mit Knoblauch-Zaziki und Feta-Pommes 164

## H

- Haferflocken  
Granola mit herbstlichen Gewürzen und Ahornsirup 33  
Knusprige Hafer-Honigriegel 26  
Moms Haferflocken-Chocolate-Chip-Cookies 348  
Overnight Oats in zwei Varianten 17  
Pekannuss-Bananenbrot-Oats 17
- Hähnchen  
Hähnchen in Kartoffelchipskruste 175  
Honig-Ingwer-Hähnchen-Pfanne mit schwarzem Reis 131
- Harissa-Veggie-Burger 277
- Hawaiianische Mini-Burger 179
- Hefebrot  
Vollkorn-Schokoladen-Haselnuss-Challa 53
- Heidelbeeren  
Earl-Grey-Heidelbeer-Muffins mit Zimtstreusel 14  
Gebackener Käse mit Erdnussbutter und Marmelade 63  
Gegrillter Maissalat mit Basilikum 84
- Herbstliche Käseplatte 58
- Himbeeren  
Sesam-Bagels mit Avocado, Burrata und Himbeeren 13
- Honig  
Honig-Butter-Bier-Brot aus fünf Zutaten 79  
Knusprige Hafer-Honigriegel 26  
Soufflé-Omelette mit Spinat, Artischocken und Brie 40  
Vollkornwaffeln mit gebräunter Honigbutter und Kamillensirup 43  
Honig-Ingwer-Hähnchen-Pfanne mit schwarzem Reis 131  
Honig-Salzbrezel-Eis in Nutella-Waffel 364  
Hot Pot mit Meeresfrüchten und Kräutertoast 221

- Huhn  
 Coq au Vin mit Nussbutter-Eiernudeln 169  
 Frühlingssuppe mit Huhn, Ravioli & pochierten Eiern 145  
 Gemischter Salat mit BBQ-Huhn und Avocado-Ranch-Dressing 142  
 Gesundes Butterhuhn aus dem Slow Cooker 162  
 Gesundes Parmesanhähnchen in 30 Minuten 148  
 Gyros mit Knoblauch-Zaziki und Feta-Pommes 164  
 Hähnchen in Kartoffelchipskruste 175  
 Hühnchen auf Bierdose 157  
 Käse-Huhn-Panini mit Brokkoli-Pesto 160  
 Knoblauch-Kräuter-Mascarpone-Hähnchen 154  
 Marokkanische Zitronenhühnchen-Spieße 151  
 Hummer-Sandwich BLT 211  
 Hummus  
 Marokkanische Zitronenhühnchen-Spieße 151
- I
- 
- In Ingwer-Miso gebratene Auberginen mit Granatapfel 313
- J
- 
- Jerk-Gewürz 200  
 Jerk-Mahi-Mahi und Ananassalat mit Ingwer-Chili-Vinaigrette 198  
 Joghurt  
 Köstlicher Frühstücks-Mango-Lassi 38
- K
- 
- Karamell  
 Einfache selbst gemachte Karamellsoße 384  
 Schoko-Karamell-Torte 329  
 Schokoladen-Kokos-Karamellriegel 357
- Süchtig machende mit Salzkaramell gefüllte Schoko-Cookies 338  
 Karamellsoße 331  
 Kartoffeln  
 Die perfekte Kartoffelsuppe mit knusprigem Grünkohl 285  
 Geschmorte Lammkeulen in einer Soße aus gebratenem Knoblauch und Tomaten mit Parmesan-Stampf 228  
 Mariniertes Flanksteak mit Sesam-Kräuter-Bratkartoffeln 251  
 Käse  
 Apfel-Brie-Suppe mit Speck-Kürbiskern-Granola 315  
 Bauernpfanne mit Cheddar und Engelshaar-Frittata 98  
 Chili-Rellenos mit Farro 121  
 Cremige Currysuppe mit Blumenkohl und Ziegenkäse 301  
 Croque Madame  
 Frühstückspizza 23  
 Dads einfacher Nudelsalat 119  
 Dads freitägliche One-Pot-Pasta 109  
 Die neue Margherita-Pizza 307  
 Erbsen-Minz-Risotto 134  
 Filorollen mit Provolone und Salami 70  
 Französische Jakobsmuscheln mit Käse 224  
 Galette mit Brokkoli, Cheddar und Butternusskürbis 290  
 Gebackener Käse mit Erdnussbutter und Marmelade 63  
 Geschmorte Lammkeulen in einer Soße aus gebratenem Knoblauch und Tomaten mit Parmesan-Stampf 228  
 Gesunde Fettuccine Alfredo mit Brokkoli 103  
 Gesunde Süßkartoffelhälften mit Chipotle-Putenhack 186  
 Grünkohl mit Käse, Artischocken und Chorizo-Dip 73  
 Herbstliche Käseplatte 58  
 Käse-Huhn-Panini mit Brokkoli-Pesto 160  
 Käse-Makkaroni wie beim Italiener 101
- Rindfleisch-Enchiladas nach Al Pastor-Art 254  
 Rübensalat mit Kürbiskernen, Blauschimmelkäse und Cranberrys 271  
 Sesam-Bagels mit Avocado, Burrata und Himbeeren 13  
 Sommer-Carbonara 113  
 Soufflé-Omelette mit Spinat, Artischocken und Brie 40  
 Zitroniger Ofen-Rosenkohl 75
- Kekse  
 Moms Haferflocken-Chocolate-Chip-Cookies 348  
 Süchtig machende mit Salzkaramell gefüllte Schoko-Cookies 338  
 Kichererbsen  
 Thailändisches Kokos-Veggie-Curry mit knusprigen Kichererbsen 288  
 Knoblauch-Bananenchips 81  
 Knoblauch-Kräuter-Mascarpone-Hähnchen 154  
 Knoblauch-Zaziki 167  
 Knusprige Hafer-Honigriegel 26  
 Knusprig gebratener Brokkoli mit gerösteten Brotbröseln 87  
 Koreanisches Rindfleisch mit Süßkartoffeln und Quinoa-Bibimbap 232  
 Köstlicher Frühstücks-Mango-Lassi 38  
 Köstlicher Toast in acht Variationen 10  
 Kräuter-Ziegenkäse-Creme mit Harissa, pochierten Eiern und Toast 49  
 Kubanische Pulled-Pork-Tacos 181  
 Kuchen  
 Death by Chocolate Eistorte 367  
 Erdbeer-Pfirsich-Galette 383  
 Erdbeer-Shortcake mit drei Milchsorten 341  
 Gemischter Obstauflauf 347  
 Gesalzener Melassebutter-Apfel-Pie 324  
 Kürbistarte mit Chai-Sahne und glasierten Kürbiskernen 353  
 Marshmallow-Brownies 351  
 Minz-Schoko-Eistorte 362

Schoko-Bananen-  
Kuppeltorte 369  
Schoko-Karamell-Torte 329  
Schoko-Lavakuchen  
mit geschlagener  
Vanille-Mascarpone 335  
Überraschungs-Tiramisu-  
Cupcakes 332

Kürbis  
Galette mit Brokkoli, Cheddar  
und Butternusskürbis 290  
Kürbis-Blumenkohlgratin  
mit gebratenem Salbei 83  
Kürbis-Gnocchi  
in Oregano-Butter 128  
Kürbistarte mit Chai-Sahne und  
glasierten Kürbiskernen 353  
Mediterran geschmorte  
Linsen mit geröstetem  
Spaghettikürbis 299  
Mit Havarti gefüllter Eichel-  
kürbis an Wildreis 137  
Thailändische Butternusskürbis-  
Erdnussuppe 273

## L

Lachs  
Auf Zedernholz gegrillter  
Lachs mit Zitronenbutter  
201  
Gebackener Lachs mit Wurzel-  
gemüse und Salbei-Pesto  
193

Lamm  
Geschmorte Lammkeulen in  
einer Soße aus gebratenem  
Knoblauch und Tomaten  
mit Parmesan-Stampf 228

Lauch  
Frühlingssuppe mit Huhn,  
Ravioli & pochierten Eiern  
145

Linsen  
Mediterran geschmorte  
Linsen mit geröstetem  
Spaghettikürbis 299

## M

Mahi-Mahi-Tacos 206

Mais  
Chipotle-Süßkartoffelnudeln  
mit schwarzen Bohnen 309

Gegrillter Maissalat  
mit Basilikum 84  
Gemischter Salat mit BBQ-  
Huhn und Avocado-Ranch-  
Dressing 142  
Sommer-Carbonara 113  
Spätsommerliche Muschel-  
suppe mit Mais 190

Mandeln  
Arme Ritter mit  
Erdnussbutter-Crunch 20

Mango  
Garnelen-Mango-Sommer-  
rollen 64  
Köstlicher Frühstücks-Mango-  
Lassi 38  
Steak-Fajita mit Süßkartoffel-  
pommes-Salat 237

Mariniertes Flanksteak  
mit Sesam-Kräuter-  
Bratkartoffeln 251

Marokkanische Zitronenhühnchen-  
Spieße 151

Marshmallow-Brownies 351

Marshmallows  
Selbst gemachte Vanille-  
Marshmallows 374, 384

Mediterran geschmorte  
Linsen mit geröstetem  
Spaghettikürbis 299

Meeresfrüchte-Bánh-mì 216

Miesmuscheln in Bier und  
Harissa gedämpft mit  
Parmesan-Pommes 203

Minz-Schoko-Eistorte 362

Miso-Rindfleisch-Wokpfanne  
mit Erdnuss-Ramen-Nudeln 245

Mit Havarti gefüllter Eichelkürbis  
an Wildreis 137

Mokka-Mandel-Streusel-  
Donuts 378

Moms Haferflocken-Chocolate-  
Chip-Cookies 348

Moms Special K-Riegel 359

Mrs. Mooneys Penne 107

Muffins  
Earl-Grey-Heidelbeer-Muffins  
mit Zimtstreuseln 14

Muscheln  
Französische Jakobsmuscheln  
mit Käse 224  
Miesmuscheln in Bier und  
Harissa gedämpft mit  
Parmesan-Pommes 203  
Spätsommerliche Muschel-  
suppe mit Mais 190

Müsli  
Granola mit herbstlichen  
Gewürzen und Ahornsirup  
33

Müsliriegel  
Knusprige Hafer-Honigriegel  
26

## N

Nudeln  
Bauernpfanne mit Cheddar  
und Engelshaar-Frittata 98  
Coq au Vin mit Nussbutter-  
Eiernudeln 169  
Dads einfacher Nudelsalat 119  
Dads freitägliche One-Pot-  
Pasta 109  
Frische Sommerbolognese 249  
Gebratener Tilapia mit  
Sesamkruste 209  
Gesunde Fettuccine Alfredo  
mit Brokkoli 103  
Käse-Makkaroni  
wie beim Italiener 101  
Miso-Rindfleisch-Wokpfanne  
mit Erdnuss-Ramen-Nudeln  
245  
Mrs. Mooneys Penne 107  
Regenbogen-Veggie-Pad-  
Thai 295  
Sommer-Carbonara 113  
Tomaten-Basilikum-Lasagne  
mit besonderem Kick 115

Nussbuttereis 377

Nüsse  
Earl-Grey-Heidelbeer-Muffins  
mit Zimtstreuseln 14  
Geröstete Kokos-Soja-  
Nüsse 296  
Geröstetes Sauerteig-Sesam-  
Pangrattato 87  
Granola mit herbstlichen  
Gewürzen und Ahornsirup  
33  
Honig-Ingwer-Hühnchen-  
Panne mit schwarzem Reis  
131  
Kürbistarte mit Chai-Sahne  
und glasierten Kürbiskernen  
353  
Miso-Rindfleisch-Wokpfanne  
mit Erdnuss-Ramen-Nudeln  
245  
Moms Special K-Riegel 359

Pekannuss-Bananenbrot-Oats 17  
Schokoladen-Kokos-Karamellriegel 357  
Thailändische Butternusskürbis-Erdnussuppe 273  
Thailändisches Kokos-Veggie-Curry mit knusprigen Kichererbsen 288  
Vollkorn-Schokoladen-Haselnuss-Challa 53  
Nutella  
Erdnussbutter-Cookies-and-Cream-Torte 320  
Honig-Salzbrezel-Eis in Nutella-Waffel 364  
Vollkorn-Schokoladen-Haselnuss-Challa 53

## O

Obst  
Buddha-Smoothie-Bowl 30  
Oliven  
Gebratener Feta mit Thymian und marinierten Oliven, griechische Art 67  
Pesto aus grünen Oliven 126  
Omas Ofen-Pfannkuchen 28  
Omelette  
Soufflé-Omelette mit Spinat, Artischocken und Brie 40  
Overnight Oats in zwei Varianten 17

## P

Pancakes  
Apfel-Ricotta-Pancakes mit Speckbutter 46  
Paprika  
Dads einfacher Nudelsalat 119  
Dads freitägliche One-Pot-Pasta 109  
Honig-Ingwer-Hühnchen-Pfanne mit schwarzem Reis 131  
Steak-Fajita mit Süßkartoffelpommes-Salat 237  
Parmesan-Pommes  
Miesmuscheln in Bier und Harissa gedämpft mit Parmesan-Pommes 203

Pasta- und Getreidegerichte  
Bauernpfanne mit Cheddar und Engelshaar-Frittata 98  
Caprese-Quinoa-Auflauf 127  
Chili-Rellenos mit Farro 121  
Cremige Polenta mit Grünkohl in Knoblauchbutter und Champignons 125  
Dads einfacher Nudelsalat 119  
Dads freitägliche One-Pot-Pasta 109  
Erbsen-Minz-Risotto 134  
Gesunde Fettuccine Alfredo mit Brokkoli 103  
Honig-Ingwer-Hühnchen-Pfanne mit schwarzem Reis 131  
Käse-Makkaroni wie beim Italiener 101  
Kürbis-Gnocchi in Oregano-Butter 128  
Mit Havarti gefüllter Eichelkürbis an Wildreis 137  
Mrs. Mooneys Penne 107  
Sommer-Carbonara 113  
Tomaten-Basilikum-Lasagne mit besonderem Kick 115  
Pekannuss-Bananenbrot-Oats 17  
Pekannuss  
Pekannuss-Bananenbrot-Oats 17  
Perfekt pochierte Eier 51  
Pesto aus grünen Oliven 126  
Pesto aus sonnengetrockneten Tomaten 250  
Pfannkuchen  
Omas Ofen-Pfannkuchen 28  
Pilze  
Cremige Polenta mit Grünkohl in Knoblauchbutter und Champignons 125  
Honig-Ingwer-Hühnchen-Pfanne mit schwarzem Reis 131  
Pizza  
15-Minuten-Zucchini-Mais-Pizza mit dünnem Boden 283  
Croque Madame Frühstückspizza 23  
Die neue Margherita-Pizza 307  
Würzige Salsiccia-Rucola-Pizza 263  
Pizzateig 264

Polenta  
Burrito-Bowls mit Schmorfleisch-Tamale 171  
Cremige Polenta mit Grünkohl in Knoblauchbutter und Champignons 125  
Pommes  
Gyros mit Knoblauch-Zaziki und Feta-Pommes 164  
Pute  
Gesunde Süßkartoffelhälften mit Chipotle-Putenhack 186

## Q

Quinoa  
Caprese-Quinoa-Auflauf 127  
Harissa-Veggie-Burger 277  
Knusprige Quinoa-Bällchen mit Buffalo-Soße 293  
Koreanisches Rindfleisch mit Süßkartoffel-Quinoa-Bibimbap 232  
Süßkartoffel-Quinoa-Tacos 279

## R

Regenbogen-Veggie-Pad-Thai 295  
Reis  
Erbsen-Minz-Risotto 134  
Garnelen in Knoblauch-Zitronenbutter 213  
Honig-Ingwer-Hühnchen-Pfanne mit schwarzem Reis 131  
Knoblauch-Kräuter-Mascarpone-Hähnchen 154  
Mit Havarti gefüllter Eichelkürbis an Wildreis 137  
Schnelle Cajun-Garnelen mit Reis 219  
Thailändische Butternusskürbis-Erdnussuppe 273  
Riegel  
Moms Special K-Riegel 359  
Schokoladen-Kokos-Karamellriegel 357  
Rind  
Australischer Down-Under-Burger 261  
BBQ-Rippchen 243  
Frische Sommerbolognese 249

Koreanisches Rindfleisch mit Süßkartoffeln und Quinoa-Bibimbap 232  
 Mariniertes Flanksteak mit Sesam-Kräuter-Bratkartoffeln 251  
 Miso-Rindfleisch-Wokpfanne mit Erdnuss-Ramen-Nudeln 245  
 Rindfleisch-Enchiladas nach Al-Pastor-Art 254  
 Shawarma Steak-Bowls 258  
 Sonntags-Fleischbällchen 266  
 Steak-Fajita mit Süßkartoffelpommes-Salat 237  
 Toskanisches Rinder-Ragout mit weißen Bohnen aus dem Slow Cooker 239  
 Rindfleisch-Enchiladas nach Al-Pastor-Art 254  
 Rind und Lamm  
 Australischer Down-Under-Burger 261  
 BBQ-Rippchen 243  
 Frische Sommerbolognese 249  
 Geschmorte Lammkeulen in einer Soße aus gebratenem Knoblauch und Tomaten mit Parmesan-Stampf 228  
 Koreanisches Rindfleisch mit Süßkartoffel-Quinoa-Bibimbap 232  
 Mariniertes Flanksteak mit Sesam-Kräuter-Bratkartoffeln 251  
 Miso-Rindfleisch-Wokpfanne mit Erdnuss-Ramen-Nudeln 245  
 Rindfleisch-Enchiladas nach Al-Pastor-Art 254  
 Shawarma Steak-Bowls 258  
 Sonntags-Fleischbällchen 266  
 Steak-Fajita mit Süßkartoffelpommes-Salat 237  
 Toskanisches Rinder-Ragout mit weißen Bohnen aus dem Slow Cooker 239  
 Würzige Salsiccia-Rucola-Pizza 263  
 Rosenkohl  
 Zitroniger Ofen-Rosenkohl 75  
 Röstzwiebeln 185  
 Rüben  
 Rübensalat mit Kürbiskernen, Blauschimmelkäse und Cranberrys 271

## S

Sahne  
 Arme Ritter mit Erdnussbutter-Crunch 20  
 Omas Ofen-Pfannkuchen 28  
 Salami  
 Sesam-Bagels mit Avocado, Burrata und Himbeeren 13  
 Salat  
 Gemischter Salat mit BBQ-Huhn und Avocado-Ranch-Dressing 142  
 Jerk-Mahi-Mahi und Ananassalat mit Ingwer-Chili-Vinaigrette 198  
 Rübensalat mit Kürbiskernen, Blauschimmelkäse und Cranberrys 271  
 Steak-Fajita mit Süßkartoffelpommes-Salat 237  
 Salate  
 Gegrillter Maissalat mit Basilikum 84  
 Salbei-Pesto  
 Gebackener Lachs mit Wurzelgemüse und Salbei-Pesto 193  
 Salsa  
 Ananas-Salsa 95  
 Apfel-Granatapfel-Salsa 95  
 Feta-Oliven-Salsa mit Minze 95  
 Mango-Salsa 95  
 Tomatillo-Salsa 94  
 Salsa-Zeit 94  
 Sandwiches  
 Sesam-Bagels mit Avocado, Burrata und Himbeeren 13  
 Santas heiße Schokolade 372  
 Scharfe Tomatillosoße 235  
 Schinken  
 Croque Madame  
 Frühstückspizza 23  
 Schnelle Cajun-Garnelen mit Reis 219  
 Schnelle Tomatensoße 150  
 Schokolade  
 Death by Chocolate Eistorte 367  
 Eisbrot 343  
 Marshmallow-Brownies 351  
 Minz-Schoko-Eistorte 362  
 Moms Haferflocken-Chocolate-Chip-Cookies 348

Moms Special K-Riegel 359  
 Santas heiße Schokolade 372  
 Schoko-Bananen-Kuppeltorte 369  
 Schoko-Karamell-Torte 329  
 Schokoladen-Geburtstags-Kuchen-Eis 377  
 Schokoladen-Kokos-Karamellriegel 357  
 Schoko-Lavakuchen mit geschlagener Vanille-Mascarpone 335  
 Süchtig machende mit Salzkaramell gefüllte Schoko-Cookies 338  
 Vollkorn-Schokoladen-Haselnuss-Challa 53, 320  
 Schwarze Bohnen kubanischer Art mit Guacamole und Bananenchips 80  
 Schweinefleisch  
 Burrito-Bowls mit Schmorfleisch-Tamale 171  
 Hawaiianische Mini-Burger 179  
 Kubanische Pulled-Pork-Tacos 181  
 Schweinekoteletts mit Feigen in Apfelwein 176  
 Schweinekoteletts mit Feigen in Apfelwein 176  
 Selbst gemachte Vanille-Marshmallows 374  
 Sesam-Bagels mit Avocado, Burrata und Himbeeren 13  
 Shawarma Steak-Bowls 258  
 Smoothie  
 Buddha-Smoothie-Bowl 30  
 Sommer-Carbonara 113  
 Sonntags-Fleischbällchen 266  
 Soufflé-Omelette mit Spinat, Artischocken und Brie 40  
 Spaghettikürbis  
 Mediterran geschmorte Linsen mit geröstetem Spaghettikürbis 299  
 Spätsommerliche Muschelsuppe mit Mais 190  
 Speck  
 Apfel-Ricotta-Pancakes mit Speckbutter 46  
 Speckbutter 48  
 Spinat  
 Gesunde Süßkartoffelhälften mit Chipotle-Putenhack 186

Mit Havarti gefüllter Eichelkürbis an Wildreis 137  
 Soufflé-Omelette mit Spinat, Artischocken und Brie 40  
 Sriracha-Mayo 211  
 Steak-Fajita mit Süßkartoffelpommes-Salat 237  
 Steinpilzöl 286  
 Süchtig machende mit Salzkaramell gefüllte Schoko-Cookies 338  
 Suppe  
 Cremige Currysuppe mit Blumenkohl und Ziegenkäse 301  
 Die perfekte Kartoffelsuppe mit knusprigem Grünkohl 285  
 Französische Zwiebelsuppe mit irischem Touch 304  
 Frühlingssuppe mit Huhn, Ravioli & pochierten Eiern 145  
 Spätsommerliche Muschelsuppe mit Mais 190  
 Thailändische Butternusskürbis-Erdnussuppe 273  
 Süßkartoffeln  
 Chipotle-Süßkartoffelnudeln mit schwarzen Bohnen 309  
 Koreanisches Rindfleisch mit Süßkartoffel-Quinoa-Bibimbap 232  
 Shawarma Steak-Bowls 258  
 Steak-Fajita mit Süßkartoffelpommes-Salat 237  
 Süßkartoffel-Quinoa-Tacos 279

## T

Tacos  
 Kubanische Pulled-Pork-Tacos 181  
 Mahi-Mahi-Tacos 206  
 Thailändische Butternusskürbis-Erdnussuppe 273  
 Thailändisches Kokos-Veggie-Curry mit knusprigen Kichererbsen 288  
 Thunfisch-Chipotle-Pita mit Avocado 196

Toast  
 Köstlicher Toast in acht Variationen 10  
 Kräuter-Ziegenkäse-Creme mit Harissa, pochierten Eiern und Toast 49  
 Tomaten  
 Bauernpfanne mit Cheddar und Engelshaar-Frittata 98  
 Caprese-Quinoa-Auflauf 127  
 Dads einfacher Nudelsalat 119  
 Gesundes Parmesanhähnchen in 30 Minuten 148  
 Sommer-Carbonara 113  
 Tomaten-Basilikum-Lasagne mit besonderem Kick 115  
 Torte  
 Erdnussbutter-Cookies-and-Cream-Torte 320  
 Tortillas  
 15-Minuten Zucchini-Mais-Pizza mit dünnem Boden 283  
 Rindfleisch-Enchiladas nach Al-Pastor-Art 254  
 Süßkartoffel-Quinoa-Tacos 279  
 Toskanisches Rinder-Ragout mit weißen Bohnen aus dem Slow Cooker 239

## U

Überraschungs-Tiramisu-Cupcakes 332

## V

Vollkorn-Schokoladen-Haselnuss-Challa 53  
 Vollkornwaffeln mit gebräunter Honigbutter und Kamillensirup 43  
 Vorspeisen und Snacks  
 Das Einmaleins der Guacamole 89  
 Filorollen mit Provolone und Salami 70  
 Garnelen-Mango-Sommerrollen 64  
 Gebackener Käse mit Erdnussbutter und Marmelade 63

Gebratener Feta mit Thymian und marinierten Oliven, griechische Art 67  
 Gegrillter Maissalat mit Basilikum 84  
 Grünkohl mit Käse, Artischocken und Chorizo-Dip 73  
 Herbstliche Käseplatte 58  
 Honig-Butter-Bier-Brot aus fünf Zutaten 79  
 Knoblauch-Bananenchips 81  
 Knusprig gebratener Brokkoli mit gerösteten Brotbröseln 87  
 Kürbis-Blumenkohlgratin mit gebratenem Salbei 83  
 Salsa-Zeit 94  
 Schwarze Bohnen kubanischer Art mit Guacamole und Bananenchips 80  
 Zitroniger Ofen-Rosenkohl 75

## W

Waffeln  
 Vollkornwaffeln mit gebräunter Honigbutter und Kamillensirup 43  
 Warme Cranberry-Apfel-Oats 19  
 Wurst  
 Dads freitägliche One-Pot-Pasta 109  
 Mrs. Mooneys Penne 107  
 Tomaten-Basilikum-Lasagne mit besonderem Kick 115  
 Würzige Salsiccia-Rucola-Pizza 263  
 Wurzelgemüse  
 Gebackener Lachs mit Wurzelgemüse und Salbei-Pesto 193

## Z

Zaziki  
 Knoblauch-Zaziki 167  
 Ziegenkäse-Creme 49  
 Zimt  
 Gesalzene Brioche-Zimtschnecken 35  
 Zimtsahne 20  
 Zitroniger Ofen-Rosenkohl 75

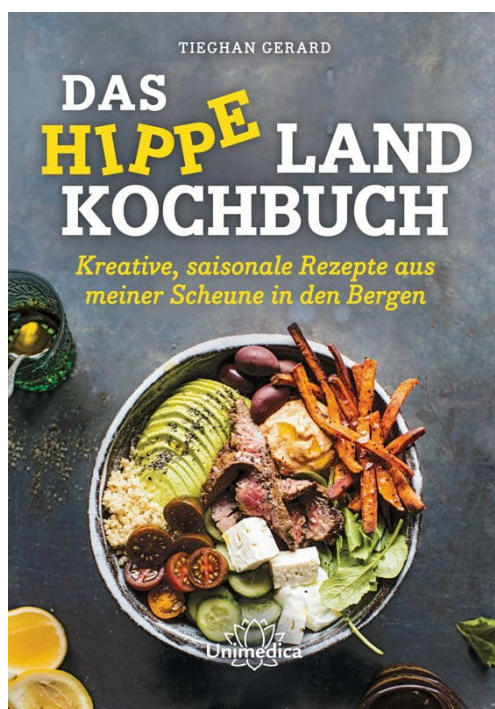
Tieghan Gerard

## Das hippe Landkochbuch

Kreative, saisonale Rezepte aus meiner Scheune in den Bergen

408 Seiten, geb.  
erscheint 2020

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)