

Tieghan Gerard

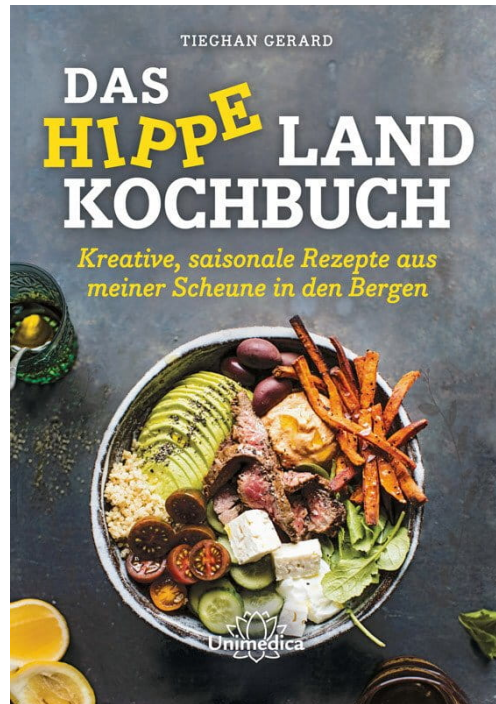
Das hippe Landkochbuch

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

<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 Vithoulkas, 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**

Frühlingssuppe mit Huhn, Ravioli & pochierten Eiern **145**

Gesundes Parmesanhähnchen in 30 Minuten **148**

Marokkanische Zitronen-hähnchen-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-Fleischbällchen **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 & SÜSSSPEISEN

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**

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**



DANKSAGUNG

385

ÜBER DIE AUTORIN

386

INDEX

387

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 *liiiiieeeebe* 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!

Chia-Pudding	Smoothie		Toppings
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 x 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 Weißweinsoße 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-mì 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 Zimststreuseln 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-Geburtstags-Kuchen-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-mì 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-Haselnuss-Challa 53
- Vollkornwaffeln mit gebräun-ter Honigbutter und Kamillensirup 43
- Warme Cranberry-Apfel-Oats 19
- 15-Minuten-Zucchini-Mais-Pizza mit dünnem Boden 283
- Vollkorn-Schokoladen-Haselnuss-Challa 53
- Vollkornwaffeln mit gebräun-ter Honigbutter und Kamillensirup 43
- 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-Haselnuss-Challa 53
- Vollkornwaffeln mit gebräun-ter 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-Süßkartoffelnudeln mit schwarzen Bohnen 309
- 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-Erdnusssuppe 273
- Thailändisches Kokos-Veggie-Curry mit knusprigen Kichererbsen 288
- Geröstete Kokos-Soja-Nüsse 296
- Geröstetes Sauerteig-Sesam-Pangrattato 87
- Gesalzene Brioches-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 Brotbröseln 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-Hühnchen-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 Zimtstreuseln 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-Hühnchen-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-
Pfanne 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-Bratkartof-
feln 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 Süßkartoffel-
pommes-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-Bratkartof-
feln 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 Süßkartoffel-
pommes-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 Ananas-
salat mit Ingwer-Chili-
Vinaigrette 198

Rübensalat mit Kürbiskernen,
Blauschimmelkäse und
Cranberrys 271

Steak-Fajita mit Süßkartoffel-
pommes-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-Karamell-
riegel 357

Schoko-Lavakuchen
mit geschlagener Vanille-
Mascarpone 335

Süchtig machende mit
Salzkaramell gefüllte
Schoko-Cookies 338

Vollkorn-Schokoladen-Hasel-
nuss-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 Eichel-
kürbis 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
Frühlingsuppe mit Huhn,
Ravioli & pochierten Eiern
145
Spätsommerliche Muschel-
suppe mit Mais 190
Thailändische Butternuss-
kürbis-Erdnussuppe
273
Süßkartoffeln
Chipotle-Süßkartoffelnudeln
mit schwarzen Bohnen
309
Koreanisches Rindfleisch
mit Süßkartoffel-Quinoa-
Bibimbap 232
Shawarma Steak-Bowls 258
Steak-Fajita mit Süßkartoffel-
pommes-Salat 237
Süßkartoffel-Quinoa-Tacos 279

T

Tacos
Kubanische Pulled-Pork-Tacos
181
Mahi-Mahi-Tacos 206
Thailändische Butternusskürbis-
Erdnussuppe 273
Thailändisches Kokos-Veg-
gie-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-Hasel-
nuss-Challa 53
Vollkornwaffeln mit gebräun-
ter 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 Erdnuss-
butter und Marmelade 63

Gebratener Feta mit Thymian
und marinierten Oliven,
griechische Art 67
Gegrillter Maissalat
mit Basilikum 84
Grünkohl mit Käse, Artischo-
cken 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

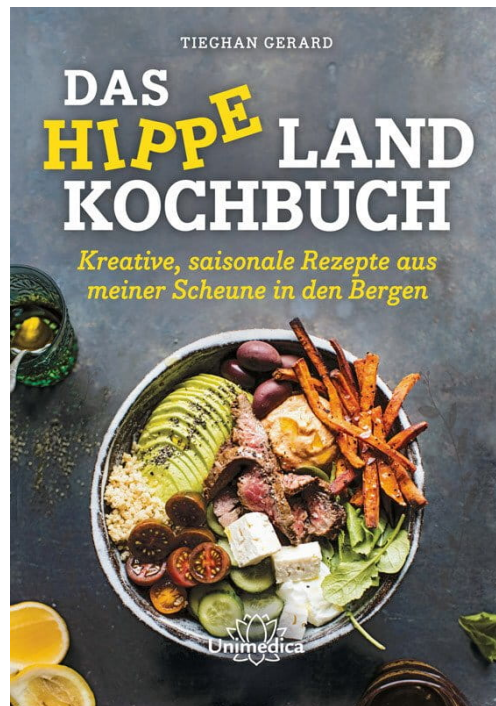
Tieghan Gerard

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