

Vorwort 5

KÜCHENWISSEN

Jeder kann kochen 8
Alles, was eine Küche braucht 10
Scharfe Sache 13
Mehr als Salz und Pfeffer 14
Genuss und Vielfalt auf dem Teller 15

SUPPE

Spargelsuppe mit Kokosmilch 18
Omas Graupensuppe mit Mettenden 20
Möhren-Apfel-Suppe mit Ingwer 22
Wärmende Fischsuppe mit Safran 24
Steckrübeneintopf
mit Mettwurst und Rauchenden 26

FLEISCH

Rindercarpaccio mit Spargel-Tagliatelle 30
Lammfilet mit warmen Linsen und Feldsalat . . . 32
Wildschweinfilet in Cognac-Zwiebelsoße 34
Selleriefrikadellen mit Rosmarin und Petersilie . . 36
Gebratene Entenbrust
mit karamellisierten Pflaumen 38
Curry-Fleisch mit Reis 40
Rehsülze mit Schnittlauchsoße 42
Feurige Spaghetti mit Chilischoten 44
Surf & Turf mit Gemüse-Couscous
und Joghurtsoße 46
Tomaten-Mozzarella-Frikadellen 48
Irish Stew aus dem Dampfdrucktopf 50
Conejo Mallorquín mit Petersilie 52
Curryhuhn mit Äpfeln und Erdnüssen 54
Lammkeule in Tomaten 56
Hühnerragout mit Flusskrebse
in Proseccosoße 58
Majoranfleisch von Großmütterchen 60

VEGETARISCH

3 x Z: Zucchini mit Zitrone und Ziegenkäse . . .	64
Gemüse-Bulgur-Pfanne mit Feta	66
Spargel-Gratin mit getrockneten Tomaten . . .	68
Spaghetti-Party-Salat mit Tomaten und Kapern .	70
Tarte mit gegrilltem Gemüse	72
Papas à la Huancaína: Ein Klassiker aus Peru . .	74

FISCH

Büroklammerfisch mit Currykartoffeln	78
Pasta mit Lachs und Gurke	80
Zitronenfisch mit Dill	82
Jeannys Linguine mit Garnelen in roter Knoblauch-Soße	84
Forelle mit Kartoffelscheibchen aus dem Backofen	86

DESSERT

Zitronenschnitten mit Puderzucker	90
Lippen Goldstück mit Schlagsahne	92
Luftiger Tiramisu-Kuchen für Engel	94
Weißer-Schoko-Käsekuchen mit Doppelkeks . .	96

LEBENSMITTEL

Regional und Frisch	100
Saisonkalender	101
Fleischeslust	102
Aus dem Meer	103
Kühle Angelegenheit	104
Zum Schluss	105
Impressum	106