

Sue Quinn

5 Zutaten
10 Minuten

EINFACH GEKOCHT
SCHNELL GEKOCHT

atVERLAG

Inhalt

Einführung

Seite 7

Der ideale Vorratsschrank

Seite 8

Häppchen, Imbiss & Fingerfood

Seite 11

Suppen & Salate

Seite 63

Pasta & Co.

Seite 121

Fleisch, Geflügel, Fisch

Seite 159

Turbo-Desserts

Seite 201

Rezeptverzeichnis

Seite 254

Einführung

Im Handumdrehen und ohne großen Aufwand köstliche Mahlzeiten kochen? Das geht tatsächlich! Hier erfahren Sie die Geheimnisse der simplen Turbo-Küche.

1 Gute Produkte

Frische Nudeln, tiefgefrorenes Gemüse und Früchte, würzige Saucen, Tomaten-Passata, Dosentomaten und qualitativ hochwertige Brühen sind Basisprodukte, mit denen man schnell kochen kann, ohne auf Qualität und Geschmack zu verzichten. Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Liste der für die schnelle Küche unentbehrlichen Zutaten.

2 Gute Vorbereitung

Legen Sie die erforderlichen Zutaten und Küchenutensilien bereit, bevor Sie mit der Zubereitung beginnen. Häufig müssen mehrere Dinge gleichzeitig erledigt werden. Nutzen Sie Ihre Küchenausstattung optimal. Zum Aufkochen von Wasser ist der Wasserkocher selbst gegenüber dem Induktionsherd schneller, zumindest bis zu einer Menge von 1½ Litern.

3 Schnelle Kochtechniken

Alle Rezepte in diesem Buch können (wenn Sie schnell sind) in 10 Minuten oder weniger zubereitet werden. Aber keine Sorge, wenn Sie am Anfang etwas länger brauchen. Sobald Sie die Techniken der schnellen Küche verinnerlicht haben, werden Sie über eine ganze Menge an Gerichten verfügen, die Sie schneller zubereiten können, als Sie das jemals für möglich gehalten hätten. Schnell kochen lernt man schnell!

Der ideale Vorratsschrank



Basisprodukte

- * Öl (Olivenöl, Pflanzenöl) – Für alle kalten Verwendungen, zum Aromatisieren und Verfeinern immer ein hochwertiges Olivenöl extra vergine verwenden!
- * Salz (feines Salz und Fleur de Sel)
- * Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- * Zucker (brauner oder Rohrohrzucker, weißer Haushaltszucker)
- * Butter
- * Brot (z. B. Landbrot, Baguette)
- * Eier
- * Hochwertige Brühe, Würfel, gekörnt oder Extrakt
- * Nüsse und Kerne
- * Gewürze (auch speziellere wie geräuchertes Paprikapulver, Kreuzkümmel, Piment, Cayennepfeffer)
- * Trockenfrüchte
- * Pasta, frisch und getrocknet
- * Couscousgrieß
- * Gebrauchsfertiges Getreide oder Pseudogetreide (wie Quinoa), vorgekocht (Instant)



Frische Produkte

- * Knoblauch
- * Kräuter
- * Zitronen und Limetten
- * Frühlingszwiebeln
- * Chilischoten
- * Tomaten



Milchprodukte

- * Joghurt oder griechischer Joghurt
- * Crème fraîche
- * Schlagrahm (Schlagsahne), evtl. UHT
- * Frischkäse
- * Käse (Parmesan, Feta, Mozzarella, Hartkäse, Ziegenkäse, Mascarpone)



Fisch

- * Geräucherter Fisch (Lachs, Makrele)



Fleisch

- * Geräucherter Speck



Konserven

- * Hülsenfrüchte (Kichererbsen, Linsen, Bohnen)
- * Fischkonserven (Thunfisch, Sardellen, Sardinen)
- * In Öl eingelegtes Gemüse (getrocknete Tomaten, gegrillte Auberginen, Paprika)
- * Kapern
- * Oliven
- * Tortillas aus Weizenmehl
- * Popcornmais
- * Kekse (Butterkekse, Spekulatius oder andere)
- * Kleine Baiserkekse (Meringues)
- * Schokonusscreme (Brotaufstrich)



Saucen und Würzmittel

- * Currypaste
- * Pesto
- * Tomaten-Passata (passierte Tomaten, Glas oder Tetrapack)
- * Hummus
- * Chilisaucen (Tabasco, Sriracha)
- * Harissa
- * Sojasauce
- * Senf
- * Mayonnaise



Tiefgekühltes

- * Früchte und Beeren
- * Gemüse (Erbsen, Bohnenkerne)

Grünkohl-Chips



100 g Grünkohlblätter

½ TL geräuchertes Paprikapulver

1 EL Zucker

½ TL Fleur de Sel

- 1** Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Blätter des Grünkohls von den groben Stängeln schneiden und in mundgerechte Stücke zerteilen. In einer Schüssel mit 1 Esslöffel Olivenöl von Hand gut vermischen.
- 2** Zucker, Paprikapulver und Fleur de Sel in einer kleinen Schale vermischen. Nach und nach zum Grünkohl geben und gut vermengen.
- 3** Die Blätter auf dem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im Backofen etwa 5 Minuten backen, bis sie knusprig sind und an den Rändern goldbraun werden. Vor dem Servieren 5 Minuten abkühlen lassen.



Heidelbeer-Tassenkuchen

Für 1 Portion • Zubereitung: 5 Minuten

- Küchenutensilien: mikrowellengeeignete hohe Tasse (mindestens 350 ml Fassungsvermögen), kleiner Schneebesen, Mikrowelle

2 EL Milch

3 EL Zucker

3 EL Mehl,
mit 1 Prise Back-
pulver vermischt

25 g Heidelbeeren
+ ein paar Heidelbeeren
zum Servieren

1 Ei

- 1** Das mit Backpulver vermischte Mehl, Zucker und Ei in die Tasse geben. Mit einem Schneebesen gut verrühren. Die Milch und 2 Esslöffel Pflanzenöl hinzufügen und wiederum gut vermischen. Die Heidelbeeren unterheben.
- 2** In der Mikrowelle auf höchster Stufe 3 Minuten erhitzen. Den Tassenkuchen zusammen mit Heidelbeeren und nach Belieben mit Schlagrahm (Sahne) servieren.



Rezeptverzeichnis

A

- Ahornsirup
 - Karamellisierte Orangen und Ahornsirupcreme 238
 - Variationen von Cheesecake 222
- Aioli, Schweinekotelett mit Apfel-Aioli 166
- Anchovis siehe Sardellenfilets
- Apfel
 - Schweinekotelett mit Apfel-Aioli 166
 - Variationen der aromatisierten Butter 173
 - Variationen belegter Brote 59
- Aprikosenriegel 206
- Aubergine
 - Bruschetta-Variationen 35
 - Würzige Aubergine 50
- Avocado
 - Cremige Avocadosuppe 110
 - Gnocchi mit Avocadopesto 128
 - Guacamole selbst gemacht 26
 - Variationen des Tomaten-Mozzarella-Salats 83

B

- Baiser
 - Erdbeer-Baiser-Dessert 240
- Banane
 - Variationen von Cheesecake 222
- Basilikum
 - Basilikumpesto 154
 - Tomaten-Basilikum-Bruschetta 32
 - Tomaten-Mozzarella-Salat mit Basilikum 80
- Blätterteigstangen, knusprige 212
- Blauschimmelkäse
 - Entrecôte mit Blauschimmelkäsebutter 170
- Blumenkohlsuppe mit Garam Masala 106
- Bohnen, getrocknete
 - Grüne-Bohnen-Dip mit Sesam 30
 - Karamellisierte Chorizo mit weißen Bohnen 40
 - Pikante Bohnensuppe 104
 - Schwarze-Bohnen-Dip mit Harissa 28
 - Variationen belegter Brote 61
 - Variationen der klassischen Gemüsesuppe 119
 - Variationen mit Burrata 95
 - Weißer Bohnensuppe 108
- Bouillon mit Tortellini 150
- Briochebrötchen mit Schokolade 242
- Brokkolisalat 68
- Brot
 - Tomaten-Brotsuppe 112
 - Brot mit Spargel und Parmesan 56
 - Variationen belegter Brote 58–61
- Brunnenkresse
 - Variationen von Pesto 156
 - Variationen von Fisch en papillote 199
- Bruschetta-Variationen 34–37
- Burrata
 - Burrata mit gegrillten Pfirsichen 92
 - Variationen mit Burrata 94, 95

C

- Carpaccio
 - Carpaccio mit Trüffel-Mayonnaise 160
 - Gemüse-Carpaccio mit Zitrone 64

- Champignons
 - Bruschetta-Variationen 35
 - Variationen der Sauce Alfredo 140
- Cheesecake, klassischer 220
- Chicoréesalat mit Speck 72
- Chilisaucen
 - Nudeln mit Sataysauce und Garnelen 192
 - Fischfrikadellen mit Chilisaucen 38
 - Würzige Aubergine 50
- Chorizo
 - Karamellisierte Chorizo mit weißen Bohnen 40
 - Tintenfischsalat mit Chorizo und Mandeln 194
 - Variationen der Tomatensauce 125
- Couscous
 - Frühlings-Couscous 88
 - Geräucherter Schellfisch mit Couscous und Harissa 184
- Cranberrys
 - Kirsch-Schokoladentrüffel 202
 - Lauwarmer Getreidesalat mit Radicchio 70
- Crème fraîche
 - Feigen mit Karamell und Pistazien 216
 - Fettuccine mit Sauce Alfredo 138
 - Klassischer Cheesecake 220
 - Leber mit Balsamico sauce 168
 - Variationen der Sauce Alfredo 140, 141
- D**
- Dashi
 - Seebarsch in Dashibrühe 186
 - Tofu mit südostasiatischer Sauce 54
- Dulce de leche
 - Variationen von Cheesecake 222
- E**
- Ei
 - Lauchomelett mit Ziegenkäse 52
 - Frittata mit Nudeln und Zucchini 42
 - Spaghetti carbonara 126
 - Variationen der Tomatensauce 124
- Ente
 - Frühlingsrollen mit Ente 180
- Erbsen
 - Erbsensuppe mit Schinken 102
 - Frühlings-Couscous 88
 - Variationen der Sauce Alfredo 140
 - Variationen belegter Brote 58
- Erdbeer-Baiser-Dessert 240
- Erdnussbutter
 - Aprikosenriegel 206
 - Erdnussbutter-Cookies ohne Backen 210
- F**
- Fajitas mit Hühnerfleisch 178
- Fattoush-Salat 74
- Feigen
 - Feigen mit Karamell und Pistazien 216
 - Spinat-Feigen-Salat 76
 - Variationen des Tomaten-Mozzarella-Salats 82
- Fenchel
 - Gemüse-Carpaccio mit Zitrone 64
- Feta
 - Frühlings-Couscous 88
 - Zucchini-Feta-Küchlein 48

Fisch

- Fisch en papillote 196
- Fischfrikadellen mit Chilisaucen 38
- Gegrillter Hering mit marinierten Gurken 188
- Geräucherter Schellfisch mit Couscous und Harissa 184
- Seebarsch in Dashibrühe 186
- Variationen von Fisch en papillote 199
- Frischkäse
 - Klassischer Cheesecake 220
 - Variationen von Cheesecake 222, 223
- Frittata mit Nudeln und Zucchini 42
- Früchtesorbet 248
- Frühlingsrollen
 - Vietnamesische Frühlingsrollen mit Ente 180

G

- Garnelen, Nudeln mit Sataysauce und 192
- Geflügelleber
 - Bruschetta-Variationen 37
- Gemüse
 - Gemüse mit Remouladensauce 84
 - Gemüse-Carpaccio mit Zitrone 64
 - Klassische Gemüsesuppe 116
 - Variationen der klassischen Gemüsesuppe 118, 119
- Getreidesalat mit Radicchio, lauwarmer 70
- Getrocknete Tomaten
 - Bruschetta-Variationen 35
- Gnocchi mit Avocadopesto 128
- Granatapfel
 - Variationen von Tiramisu 234
- Granola-Crisps, weiße 204
- Grüne Bohnen
 - Rührgebratenes Rindfleisch mit Reismudeln 162
- Grünkohl/Schwarzkohl
 - Bruschetta-Variationen 37
 - Grünkohl-Chips 16
 - Risoni-Bouillon mit Schwarzkohl 136
- Guacamole 26
- Gurke
 - Fattoush-Salat 74
 - Gegrillter Hering mit marinierten Gurken 188
 - Gurkensuppe mit Minze 114

H

- Halloumi, gegrillt 46
- Harissa
 - Geräucherter Schellfisch mit Couscous und Harissa 184
 - Schwarze-Bohnen-Dip mit Harissa 28
 - Variationen der klassischen Gemüsesuppe 118
- Haselnuss
 - Variationen von Pesto 157
- Heidelbeeren
 - Heidelbeer-Tassenkuchen 228
 - Variationen von Tiramisu 235
 - Weißer Schokoladenmousse mit Heidelbeeren 230
- Hering, gegrillt, mit marinierten Gurken 188
- Himbeeren
 - Himbeeren in Zitrusgelee 252
 - Himbeersorbet 244

Honig
Lauwarmer Ziegenkäse mit Honig 44
Variationen belegter Brote 59

Huhn
Fajitas mit Hühnerfleisch 178
Hühnerbrustfilet mit Thymian
und Zitrone 174
Hühnercurry mit Naanbrot 176

Hummus
Würziges Lammhackfleisch
mit Hummus 164
Variationen belegter Brote 60

I

Ingwer
Tofu mit mit südostasatischer
Sauce 54

Ingwerkekse
Variationen von Cheesecake 223

J

Joghurt
Bruschetta-Variationen 35

K

Kabeljaurogen
Tarama 24

Kaffee/Espresso
Tiramisu klassisch 232

Kakao
Schokoladen-Tassenkuchen 226

Kapern
Bruschetta-Variationen 35
Linguine mit Thunfisch und Kapern 146
Variationen belegter Brote 59, 61
Variationen des Tomaten-Mozzarella-
Salats 83

Karamell
Eiscreme mit Karamellbonbons 250
Karamell-Popcorn 208

Karotte
Gemüse mit Remouladensauce 84
Klassische Gemüsesuppe 116

Käse
Entrecôte mit Blauschimmelkäse-
butter 170
Frittata mit Nudeln und Zucchini 42
Risoni mit Käse, Knoblauch
und schwarzem Pfeffer 152

Kekse (Butterkekse, Spekulatius usw.)
Klassischer Cheesecake 220
S'mores 214
Variationen von Cheesecake 223

Kichererbsensalat 86

Kirsch-Schokoladentrüffel 202

Knoblauch-Tortilla-Chips 22

Kokosmilch
Cremige Avocadosuppe 110
Hühnercurry mit Naanbrot 176

Kräutersalat 78

Kürbiskerne, karamellisiert und gewürzt
12

L

Lamm
Leber mit Balsamicosauce 168
Würziges Lammhackfleisch
mit Hummus 164

Lauch
Klassische Gemüsesuppe 116
Lauchomelett mit Ziegenkäse 52
Leber mit Balsamicosauce 168

Lemon Curd
Variationen von Cheesecake 223

Litschi
Variationen von Tiramisu 234

Limette
Mojito-Granit 246
Variationen von Cheesecake 223
Variationen der aromatisierten
Butter 172

Limoncello
Variationen von Tiramisu 235

Löffelbiskuit
Tiramisu klassisch 232
Variationen von Tiramisu 234, 235

M

Mais
Cremige Avocadosuppe 110

Mandeln
Tintenfischsalat mit Chorizo
und Mandeln 194
Variationen von Pesto 156

Marsala
Variationen von Tiramisu 235

Marshmallows
S'mores 214

Mascarpone
Eiscreme mit Karamellbonbons 250
Himbeersorbet 244
Tiramisu klassisch 232
Variationen von Tiramisu 234, 235

Mayonnaise
Carpaccio mit Trüffel-Mayonnaise 160
Gemüse mit Remouladensauce 84

Minze
Bruschetta-Variationen 36
Frühlings-Couscous 88
Mojito-Granit 246
Variationen mit Burrata 95
Variationen von Pesto 157

Misosuppe mit Tofu 100

Mohn
Parmesan-Chips 20

Mojito-Granit 246

Mozzarella
Bruschetta-Variationen 36
Tomaten-Mozzarella-Salat
mit Basilikum 80
Variationen des Tomaten-Mozzarella-
Salats 82

N

Naanbrot, Hühnercurry mit 176

Nudeln, asiatische
Frittata mit Nudeln und Zucchini 42
Nudeln mit Sataysauce und Garnelen
192
Rührgebratenes Rindfleisch mit Reis-
nudeln 162
Scharfe Rinderbouillon 98
Thunfisch mit Edamame und Soba-
nudeln 182
Variationen der klassischen Gemüse-
suppe 118

O

Oliven
Bruschetta-Variationen 35
Variationen der Tomatensauce 124
Variationen von Fisch en papillote 199

Orange
Karamellisierte Orangen und Ahorn-
sirupcreme 238
Orangencreme mit Rosenwasser 224

Oregano
Bruschetta-Variationen 35
Variationen mit Burrata 95

P

Paniermehl (Semmelbrösel)
Spaghetti mit Knoblauchbröseln 144
Variationen mit Burrata 95

Paprika
Fajitas mit Hühnerfleisch 178
Geröstete grüne Paprika mit Shichimi
18
Pasta mit Paprika und Ziegenkäse 142
Suppe aus gerösteten Paprika 96
Variationen der Tomatensauce 125

Parmesan
Basilikumpesto 154
Brot mit Spargel und Parmesan 56
Fettucine mit Sauce Alfredo 138
Parmesan-Chips 20
Popcorn mit Parmesan 14
Risoni mit Käse, Knoblauch
und schwarzem Pfeffer 152
Spaghetti carbonara 126
Variationen der Sauce Alfredo 140, 141
Variationen von Pesto 156, 157

Pasta
Bouillon mit Tortellini 150
Fettucine mit Sauce Alfredo 138
Gnocchi mit Avocadopesto 128
Linguine mit Thunfisch und Kapern 146
Linguine mit Zitrone und Ricotta 130
Pasta mit Paprika und Ziegenkäse 142
Penne mit Wurst und Fenchelsamen
148
Risoni mit Käse, Knoblauch
und schwarzem Pfeffer 152
Risoni-Bouillon mit Schwarzkohl 136
Spaghetti carbonara 126
Spaghetti mit Knoblauchbröseln 144
Spaghetti mit Sardinen, Pinienkernen
und Rosinen 132
Spaghetti mit Venusmuscheln
und Estragon 134

Pfirsich, gegrillt, mit Burrata 92

Pinienkerne
Basilikumpesto 154
Lauwarmer Ziegenkäse mit Honig 44
Spaghetti mit Sardinen, Pinienkernen
und Rosinen 132

Pistazien
Feigen mit Karamell und Pistazien 216
Variationen von Pesto 157

Popcorn mit Parmesan 14

R

Radicchio
Lauwarmer Getreidesalat
mit Radicchio 70

Radieschen
Gemüse-Carpaccio mit Zitrone 64
Variationen belegter Brote 60

Räucherlachs
Variationen der Sauce
Alfredo 141

Reisblätter
Vietnamesische Frühlingsrollen mit
Ente 180

- Ricotta
Linguine mit Zitrone und Ricotta 130
Trockenfrüchtekompott mit Ricotta 218
- Rinderbouillon, scharfe 98
- Rindfleisch
Carpaccio mit Trüffel-Mayonnaise 160
Entrecôte mit Blauschimmelkäse-
butter 170
Rührgebratenes Rindfleisch mit Reis-
nudeln 162
Scharfe Rinderbouillon 98
- Risoni
Risoni mit Käse, Knoblauch
und schwarzem Pfeffer 152
Risoni-Bouillon mit Schwarzkohl 136
- Rosenwasser
Orangencreme mit Rosenwasser 224
Variationen von Tiramisu 234
- Rosmarin
Variationen der aromatisierten Butter
172
- Rote Bete
Gemüse mit Remouladensauce 84
Rote-Bete-Salat mit Ziegenkäse 66
- Rucola
Burrata mit gegrillten Pfirsichen 92
- Rum
Mojito-Granité 246
- S**
- S'mores 214
- Salat
Brokkolisalat 68
Chicoréesalat mit Speck 72
Fattoush-Salat 74
Gegrillte Salatherzen mit Dukkah 90
Kichererbsensalat 86
Kräutersalat 78
Lauwarmer Getreidesalat
mit Radicchio 70
Rote-Bete-Salat mit Ziegenkäse 66
Spinat-Feigen-Salat 76
Tintenfischsalat mit Chorizo
und Mandeln 194
Tomaten-Mozzarella-Salat
mit Basilikum 80
Variationen des Tomaten-Mozzarella-
Salats 82
- Sardellenfilets
Linguine mit Thunfisch und Kapern 146
Spaghetti mit Knoblauchbröseln 144
Variationen der aromatisierten
Butter 172
Variationen der Tomatensauce 124
Variationen des Tomaten-Mozzarella-
Salats 82
- Sardinen
Spaghetti mit Sardinen, Pinien-
kernen und Rosinen 132
- Schellfisch geräuchert, mit Couscous
und Harissa 184
- Schinken
Erbsensuppe mit Schinken 102
Tomaten-Brotsuppe 112
Variationen des Tomaten-Mozzarella-
Salats 82
Variationen belegter Brote 58
- Schlagrahm (Schlagsahne)
Eiscreme mit Karamellbonbons 250
Erdbeer-Baiser-Dessert 240
Karamellisierte Orangen und Ahorn-
sirupcreme 238
Orangencreme mit Rosenwasser 224
- Weißer Schokoladenmousse mit Heidel-
beeren 230
- Schokolade
Briochebrötchen mit Schokolade 242
Kirsch-Schokoladentrüffel 202
S'mores 214
Schokoladencreme 236
Schokoladen-Tassenkuchen 226
Tiramisu klassisch 232
Weiße Granola-Crisps 204
Weiße Schokoladenmousse mit Heidel-
beeren 230
- Schweinekotelett mit Apfel-Aioli 166
- Seebarsch in Dashibrühe 186
- Senf
Variationen der aromatisierten
Butter 172
- Sesam
Grüne-Bohnen-Dip mit Sesam 30
- Sesamöl
Grüne-Bohnen-Dip mit Sesam 30
Thunfisch mit Edamame und Soba-
nudeln 182
- Shiitakepilze
Klassische Gemüsesuppe 116
- Spaghetti
Spaghetti carbonara 126
Spaghetti mit Knoblauchbröseln 144
Spaghetti mit Sardinen, Pinienkernen
und Rosinen 132
Spaghetti mit Venusmuscheln
und Estragon 134
- Spargel
Gemüse-Carpaccio mit Zitrone 64
Variationen des Tomaten-Mozzarella-
Salats 82
Brot mit Spargel und Parmesan 56
Variationen mit Burrata 94
- Speck
Chicoréesalat mit Speck 72
Spaghetti carbonara 126
Variationen der Sauce Alfredo 140
Variationen der Tomatensauce 125
- Spinat
Spinat-Feigen-Salat 76
Variationen der Sauce Alfredo 141
- Suppe
Blumenkohlsuppe mit Garam
Masala 106
Cremige Avocadosuppe 110
Erbsensuppe mit Schinken 102
Gurkensuppe mit Minze 114
Klassische Gemüsesuppe 116
Misosuppe mit Tofu 100
Pikante Bohnensuppe 104
Scharfe Rinderbouillon 98
Suppe aus gerösteten Paprika 96
Tomaten-Brotsuppe 112
Variationen der klassischen Gemüse-
suppe 118
Weiße Bohnensuppe 108
- T**
- Tapenade
Variationen belegter Brote 58
Tarama 24
- Thunfisch
Bruschetta-Variationen 36
Linguine mit Thunfisch und Kapern 146
Thunfisch mit Edamame und Soba-
nudeln 182
Variationen belegter Brote 59
- Thymian
Hühnerbrustfilet mit Thymian
und Zitrone 174
- Tintenfisch
Calamares 190
Tintenfischsalat mit Chorizo
und Mandeln 194
- Tiramisu
Klassisches Tiramisu 232
Variationen von Tiramisu 234, 235
- Tofu
Misosuppe mit Tofu 100
Tofu mit südostasiatischer Sauce 54
- Tomate
Fattoush-Salat 74
Gegrillte Salatherzen mit Dukkah 90
Gegrillter Halloumi 46
Guacamole 26
Klassische Tomatensauce 122
Pikante Bohnensuppe 104
Tomaten-Basilikum-Bruschetta 32
Tomaten-Brotsuppe 112
Tomaten-Mozzarella-Salat
mit Basilikum 80
Variationen des Tomaten-Mozzarella-
Salats 82
- Tomaten-Passata
Klassische Tomatensauce 122
Penne mit Wurst und Fenchelsamen 148
Variationen von Fisch en papillote 199
Variationen der Tomatensauce 124, 125
- Tortilla
Knoblauch-Tortilla-Chips 22
Fajitas mit Hühnerfleisch 178
Fattoush-Salat 74
- Trockenfrüchte
Aprikosenriegel 206
Trockenfrüchtekompott mit Ricotta 218
- V**
- Venusmuscheln
Spaghetti mit Venusmuscheln
und Estragon 134
- W**
- Walnuss
Kräutersalat 78
Variationen von Pesto 156
- Wurst
Penne mit Wurst und Fenchel-
samen 148
- Z**
- Ziegenkäse
Bruschetta-Variationen 35
Lauchomelett mit Ziegenkäse 52
Lauwarmer Ziegenkäse mit Honig 44
Pasta mit Paprika und Ziegenkäse 142
Rote-Bete-Salat mit Ziegenkäse 66
Variationen belegter Brote 60
- Zitrone
Gemüse-Carpaccio mit Zitrone 64
Himbeeren in Zitrusgelee 252
Hühnerbrustfilet mit Thymian
und Zitrone 174
Linguine mit Zitrone und Ricotta 130
Variationen der aromatisierten
Butter 172
- Zucchini
Frittata mit Nudeln und Zucchini 42
Variationen der Tomatensauce 125
Zucchini-Feta-Küchlein 48