

donna hay



schnell, frisch, einfach.

160 schnelle Rezepte, frische Aromen und
einfache Gerichte für jeden Tag

AT VERLAG



inhalt

schnell

pikant - 10
süß - 52

frisch

pikant - 68
süß - 110

einfach

pikant - 126
süß - 164

style - 178

glossar & küchenpraxis* - 190

rezeptverzeichnis - 200

*Mit Stern markierte weniger gebräuchliche Zutaten werden
im Glossar erklärt.



Sonnengetrocknete Tomaten gehören fest zu meinem Repertoire. Dies vor allem für Rezepte, die einen intensiven Aroma-Kick benötigen.



sommer-pasta mit pikanten bröseln



knoblauch-kichererbsen mit chorizo

*Versionen dieses Rezepts sind
in meiner Testküche seit Jahren
einer der Lunch-Favoriten.*



rucola-pasta mit gebratenem thunfisch

hühnchen mit haloumi und honig

2 Hühnerbrustfilets
150 g Haloumi*, in 4 Scheiben geschnitten
1 EL Zitronenzesten*
6 Zweige Zitronenthymian
1 EL Olivenöl
1 EL Honig
Feigen und Rucola zum Servieren

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Hühnerbrustfilets und Haloumi mit Zitronenzesten und Thymian in eine Auflaufform geben. Öl und Honig verrühren und darüberträufeln. Im Ofen 18–20 Minuten garen. Mit Feigenschnitzen und Rucola servieren. Ergibt 2 Portionen.

pasta mit ricotta und parmaschinken

200 g breite Pasta oder Rigatoni
2 EL Olivenöl
4 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
Meersalz und schwarzer Pfeffer
150 g Ricotta
2 EL Basilikumblätter
6 Scheiben Parma-* oder anderer Rohschinken, etwas zerzupft
fein geriebener Parmesan zum Servieren

Die Teigwaren in Salzwasser 8–10 Minuten bissfest garen, abgießen und warm halten. Den Topf zurück auf den Herd stellen und im heißen Öl den Knoblauch mit Salz und Pfeffer 1 Minute andünsten. Die Teigwaren dazugeben, gut mischen und auf Tellern anrichten. Ricotta, Basilikum und Rohschinken darauf verteilen und mit Parmesan bestreut servieren. Ergibt 2 Portionen.

*Ich liebe Pasta, die mit den weiteren
Zutaten in wenigen Minuten
fertiggestellt ist – ohne Sauce, die
ewig kochen muss.*

pasta mit pistazien und minze

200 g Penne
100 g geschälte ungesalzene Pistazien, geröstet
1 Knoblauchzehe, gepresst
½ Bund Minze, fein gehackt
2 EL Olivenöl
20 g Parmesan, fein gerieben
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
fein geriebener Parmesan zum Servieren

Die Teigwaren in Salzwasser 8–10 Minuten bissfest garen. Die Pistazien grob hacken und mit Knoblauch, Minze, Parmesan und Öl mischen. Die Pistazienmischung unter die abgetropften Teigwaren heben, salzen, pfeffern und mit Parmesan bestreut servieren. Ergibt 2 Portionen.

rucola-pasta mit gebratenem thunfisch

200 g Spaghetti
1 Thunfischsteak à 125 g
Olivenöl zum Bestreichen
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL Olivenöl zusätzlich
2 EL Kapern in Salz, ab gespült
3 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
1 Prise getrocknete Chiliflocken
50 g Rucola, fein geschnitten
2 EL Zitronensaft
schwarzer Pfeffer aus der Mühle und Zitronenspalten zum Servieren

Die Spaghetti in Salzwasser 8–10 Minuten bissfest garen. Eine beschichtete Pfanne rauchheiß erhitzen. Den Thunfisch mit Öl bestreichen, salzen und pfeffern und von jeder Seite 30 Sekunden bis 1 Minute scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Das zusätzliche Öl, Kapern, Knoblauch und Chili in die Pfanne geben und 3 Minuten knusprig braten. Die abgetropften Spaghetti darunterheben und auf Teller verteilen. Den Thunfisch darauf anrichten, pfeffern und mit Zitronenspalten servieren. Ergibt 2 Portionen.



karamellierte feigen mit mascarpone



falsche schokoladen-éclairs



tiramisu zum dippen

falsche schokoladen-éclairs

- 250 ml Crème double*
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 EL Puderzucker, gesiebt
- 12 Löffelbiskuits*, längs halbiert
- 125 g Zartbitterschokolade, geschmolzen
- ¼ TL Pflanzenöl

Die Crème double mit Vanilleextrakt und Puderzucker cremig aufschlagen. Die unteren Hälften der Löffelbiskuits auf ein Kuchen-gitter legen, mit der Crememischung bestreichen und die oberen Hälften daraufsetzen. Die Schokolade mit dem Öl verrühren und die Löffelbiskuits damit bestreichen. Ergibt 12 Stück.

Die Creme weicht die Löffelbiskuits nach ein, zwei Stunden auf. Lassen Sie das Dessert also nicht zu lange stehen!

Mit unterschiedlichen Eissorten
erhält man einen Eisbecher nach
Maß; etwas Likör macht ihn
»erwachsen«.



eisbecher mit cookies und schlagrahm

Salbeiblätter geben den Spießchen ein unwiderstehliches Aroma.



hühnchen-salbei-spieße mit spargelsalat



pasta mit minzpesto



französisches hühnchen aus dem topf

pasta mit minzpesto

200 g Spaghetti
90 g Minzeblätter
45 g glattblättrige Petersilie
25 g Parmesan, fein gerieben
40 g geschälte Mandeln
1 Knoblauchzehe
125 ml leichtes Olivenöl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
fein geriebener Parmesan zum Servieren

Die Spaghetti in Salzwasser 8–10 Minuten bissfest garen, abgießen und warm halten. Für das Minzpesto Minze, Petersilie, Parmesan, Mandeln und Knoblauch im Mixer grob zerkleinern, bei laufendem Motor nach und nach das Öl hinzufügen. Unter die abgetropften Spaghetti heben. Pfeffer darübermahlen und mit Parmesan servieren. Ergibt 2 Portionen.

Die perfekte Balance zwischen
Konsistenzen und Aromen macht
dies zu Ihrem neuen Lieblingssalat.



hühnchen-waldorf-salat

*Nichts schmeckt mehr nach Sommer als
dieses Schmorgemüse mit Basilikumdressing.
Mit Sonnenschein würzen!*



hühnchen sung choi bao

1 EL rote Currypaste*
1 EL Olivenöl
2 Hühnerbrustfilets
1 Mini-Gurke
150 g Zuckerschoten (Kefen), grob geschnitten
½ Bund Koriandergrün
½ Bund Minze
4–6 schalenförmige Eisbergsalatblätter
60 ml Kokoscreme*
1 EL Limettensaft
Meersalz

Den Backofengrill auf höchster Stufe vorheizen. Currypaste und Öl verrühren und das Fleisch damit bestreichen. Auf ein Backblech geben und 7–8 Minuten im Ofen garen. Herausnehmen und leicht abkühlen lassen. Die Gurke mit dem Gemüseschäler längs in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Die Zuckerschoten blanchieren, abgießen und abtropfen lassen. Gurke, Zuckerschoten, Koriander und Minze mischen und in die Salatblätter verteilen. Die Kokoscreme mit Limettensaft und Salz verrühren und über den Salat träufeln. Die Hühnerbrüste aufschneiden und dazu anrichten. Ergibt 2 Portionen.

Knusprig gebackenes Hühnerbrüstchen, sahnige Kokoscreme und pikante Currypaste machen dieses einfache Gericht zum Genuss.

kürbis-ricotta-ravioli

550 g Kürbis, geschält, gewürfelt
1 EL Olivenöl
250 g Ricotta
40 g Parmesan, fein gerieben
1 EL Oreganoblätter, grob gehackt
1 EL glattblättrige Petersilie, grob gehackt
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
20 Wonton-Teigblätter*
fein geriebener Parmesan zum Servieren
Für die braune Oreganobutter
50 g Butter
4 Zweige Oregano

Den Ofen auf 220 Grad vorheizen. Den Kürbis auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Öl beträufeln und 20–25 Minuten goldbraun backen. Ricotta, Parmesan, Oregano, Petersilie, Salz und Pfeffer vermischen. Auf die Hälfte der Wonton-Teigblätter jeweils 2 Teelöffel Ricottamischung und 2 Stücke Kürbis geben. Die Teigränder mit Wasser bestreichen, mit den restlichen Teigblättern bedecken und die Kanten fest zusammendrücken. Für die Oreganobutter die Butter mit dem Oregano in einem kleinen Topf erhitzen und leicht bräunen. Die Ravioli in Salzwasser 3–4 Minuten bissfest kochen, abgießen und mit dem restlichen Kürbis, der braunen Butter und mit Parmesan bestreut servieren. Ergibt 2 Portionen.

sommer-ratatouille

3 kleine reife Rispentomaten, halbiert
3 kleine gelbe Zucchini, längs halbiert
2 lange rote Paprikaschoten, halbiert, entkernt
3 kleine lange Auberginen, längs halbiert
8 Knoblauchzehen, ungeschält
2 EL Olivenöl
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
10 Mini-Mozzarella-Kugeln
geröstete Brotscheiben zum Servieren
Für das Basilikumdressing
½ Bund kleinblättriger Basilikum
1 EL weißer Balsamicoessig*
1 EL Olivenöl

Den Ofen auf 220 Grad vorheizen. Tomaten, Zucchini, Paprika, Auberginen und Knoblauch auf ein Blech geben, mit Öl beträufeln, salzen, pfeffern und im Ofen 20 Minuten goldbraun schmoren. Für das Dressing Basilikum, Essig und Öl im Mixer grob pürieren. Das Gemüse, mit Mozzarella und Brot auf Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Ergibt 2 Portionen.



gerollte pistazien-baklava mit rosenwassersirup

*Diese Muffins sind kinderleicht -
sie gelingen mir im Schlaf.*



kinderleichte blaubeer-muffins

*Erbesen und Minze sind ideale Partner.
Mit knuspriger Chorizo, Lauch und
Pasta sind sie einfach perfekt.*



pasta mit erbsen und chorizo

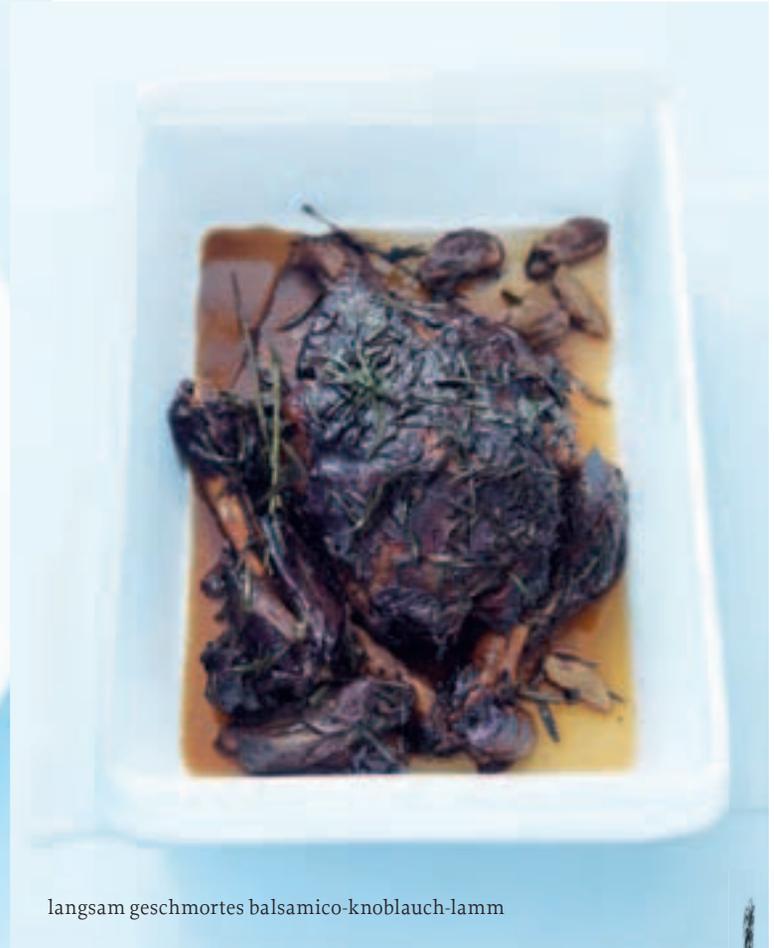


geschmorter blumenkohlsalat mit haselnuss

geschmorter blumenkohlsalat mit haselnuss

500 g Blumenkohl, in Röschen zerteilt
 2 EL Olivenöl
 1 rote Zwiebel, geachtelt
 70 g Haselnüsse, gehäutet, halbiert
 2 dünne Scheiben Krustenbrot, geröstet
 100 g weicher Blauschimmelkäse
 120 g Feldsalat
 Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Für das Dressing
 60 g Crème fraîche*
 1 EL Zitronensaft
 2 TL Dijonsenf

Den Ofen auf 220 Grad vorheizen. Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen, Blumenkohl, Öl und Zwiebel darin verteilen. Im Ofen 25 Minuten backen, dann die Nüsse dazugeben und weitere 5 Minuten backen, bis alles goldbraun ist. Für das Dressing Crème fraîche, Zitronensaft und Senf verrühren. Das Brot mit dem Käse bestreichen, auf Teller geben und darauf Blumenkohl und Salat verteilen, salzen, pfeffern und mit Dressing beträufeln. Ergibt 2 Portionen.



langsam geschmortes balsamico-knoblauch-lamm



rindfleisch im teig



etwas süßes für unterwegs

macaron-lollies

Diese süßen Lutscher sind kinderleicht herzustellen. Mit Namensschildchen versehen, dienen sie als Tischkarte, aufgetürmt auf einer Platte als Dekoration für die Tischmitte oder zum Verschenken als süßes Give-away bei der nächsten Einladung. Stecken Sie einfach feine Plastikstiele in gekaufte Macarons, umwickeln Sie sie mit Zellophanfolie und binden Sie ein hübsches Bändchen oder eine Kordel darum herum.

cooler abschluss

Nichts ist schöner als die erwachsene Version eines geliebten Kindheitsklassikers. Frieren Sie raffinierte Aromen wie Granatapfel, Blutorange, rosa Grapefruit, Limette oder Lychee in Wassereis-Formen ein. Besser kann man an einem heißen Sommertag keine Mahlzeit beenden. Oder geben Sie Ihren Gästen das Eis als kühle Erfrischung mit auf den Nachhauseweg.

*Geben Sie etwas Alkohol zum
Fruchtsaft – wir sind ja schließlich
erwachsen! Wie wäre es mit
Wodka-Grapefruit?*

er und sie

Lösen Sie endlich das uralte Problem, wo die Jungs und Mädels sitzen. Backen Sie Mürbeteigkekse in passenden Formen – ich bevorzuge sie mit Zimt- oder Vanillearoma –, und befestigen Sie kleine Anhänger daran, die genug Platz zur Beschriftung bieten. Die Kekse können die Gäste nach dem Essen zum Kaffee knabbern oder mit nach Hause nehmen. Wenn die Zeit zu knapp ist, kaufen Sie einfach Lebkuchenmännchen oder andere witzig geformte Kekse – das geht ebensogut!

viel glück

Überraschen Sie Ihre Gäste bei der nächsten Einladung mit individuellen, selbst geschriebenen Glücksbotschaften. Schneiden Sie kleine Papierstreifen zurecht und lassen Sie sich für jeden Gast etwas Passendes einfallen. Wer geschickt ist, kann versuchen, mit einer Pinzette die Glückszettel aus fertig gekauften Glückskekse herauszuziehen und die selbst geschriebenen hineinzustecken – und sonst ist es eben ein doppeltes Vergnügen! Fertige Glückskekse eignen sich übrigens auch als einfache Tischkärtchenhalter. Oder man präsentiert ganz viele davon in einer schönen Schüssel in der Tischmitte.

picknick in trockenen tüchern

Ob Picknick oder Essen im Freien: Wenn jeder Gast sein eigenes Picknickset in eine weiße Serviette gehüllt bekommt, wird auch das zu einer glamourösen Veranstaltung. Wickeln Sie alles, was die Gäste brauchen – Teller, Glas, Besteck, Strohalm – in eine extragroße Serviette, die man dann auf den Schoß legen kann.

etwas süßes für unterwegs

Füllen Sie Ihr Lieblingsdessert in kleine verschließbare Gläser, und binden Sie an jedes Glas einen Holzlöffel – so ist es perfekt für unterwegs. Ideal für Picknicks, für ein Buffet unter freiem Himmel oder als süßes Schmankerl für den Nachhauseweg. Die Pavlova von Seite 53 und das Rosenwasser-Joghurt von Seite 57 eignen sich bestens dafür.

*Oder schichten Sie zerkleinerte
Baisers mit Schlagrahm und Ihrem
Lieblingsobst in Gläser – auch das
ist eine tolle Variante.*

a

apfel

- apfel-blaubeer-kuchen, einfacher 169
- apfel-tartelettes, karamellisiert 115

aprikosen-tartes 57

b

bananen-karamell-cake, schneller 111

beeren-millefeuille 57

birnen

- birnen, vanille- 57
- birnen-rucola-salat 18
- brotpudding, schokoladen-himbeer- 165

blaubeeren

- blaubeer-muffins 122
- apfel-blaubeer-kuchen, einfacher 169

blättereigpastete mit huhn 92

blumenkohlsalat, geschmort, mit haselnuss 157

blutorangen-granita 172

bohnen

- bohnen, grüne mit chili-schweinefleisch
- bohnen, knoblauch- 130
- bohnsalat, warmer, mit thunfisch 143
- schnittbohnsalat mit gegrilltem
ziegenkäse 46
- steak mit weißen knoblauchbohnen 130

brownies, schnelle 118

buttermilch-pannacotta 115

c

caesar salad auf neue art 69

cashew

- cashew-chili-rind aus dem wok 143
- hühnersalat mit cashews und minze 43

champignon-tarte 139

couscous

- couscous, marokkanischer, mit
gewürzhuhn 127
- couscoussalat mit geschmortem
kürbis 43
- oliven-mandel-couscous 25
- zitronen-couscous mit knusprigem
harissa-fisch 43
- crumble, sommerobst- 170

d

dressing

- caesar-dressing 69
- honigdressing 88
- honig-kreuzkümmel-dressing 43
- knoblauch-vinaigrette 108
- kokosdressing 39
- koriander-dressing 150
- limettendressing 43
- ponzu-dressing 50
- thai-dressing 85
- walussdressing 76
- wasabi-dressing 143
- zitronendressing 50
- zitronen-soja-dressing 139

e

eier

- eier auf toast 92
- eier-speck-auflauf 69

eis

- eisbecher mit cookies
und schlagrahm 60
- karamelleis-, turbo 172
- kokosmakronen-eis-sandwiches 64
- mango-bananen-joghurt-eis 64

erbsen

- erbsen-schinken-suppe 92
- pasta mit erbsen und chorizo 159
- röstkartoffelsalat mit erbsen
und minze 139

erdbeer-tarte-tatin mit ahornsirup 172

f

feta, gebraten, mit griechischem Salat 88

feigen

- feigen, karamellisiert, mit mascarpone
60
- feigen-gorgonzola-tartes 23
- pasta mit ziegenquark, karamellisierten
roten zwiebeln und feigen 134

fisch

- harissa-fisch, knuspriger, mit zitronen-
couscous 43
- fisch nach thai-art mit kartoffelchips 104

- limetten-kokos-fisch, pochiert 46
- thai-fischküchlein, einfache 134
- thunfisch mit nizza-salat und knoblauch-
vinaigrette 108
- thunfisch mit warmem bohnsalat 143
- thunfisch, gebraten und pasta
mit rucola 27
- tintenfisch mit eingelegter zitrone 150

french toast mit kokos 169

frittata

- frittata, -kartoffel-blauschimmelkäse 88
- frittata mit chorizo, spinat und ricotta 11

frühlingsminestrone 108

g

garnelen

- garnelen in gewürzkruste 106
- garnelen-lauch-risotto 148
- garnelen mit gebratenem reis 104
- knoblauchgarnelen mit pasta 76

gemüsesuppe, einfache 162

gorgonzola-kürbis-tarte mit karamellisierten zwiebeln 150

gourmet-burger 72

griechischer salat mit gebratenem feta 88

gurken

- gurken-sellerie-salat 50
- gurkensalat 134

h

hackbällchen mit fenchel 85

harissa-fisch, knuspriger, mit zitronen- couscous 43

himbeeren

- himbeer-crème-brûlée, falsche 118
- himbeer-trifle 57

huhn

- blättereigpastete mit huhn 92
- brathuhn mit pommes frites 90
- chili-hühnchen, pikant glasiert 30
- gewürzhuhn mit marokkanischem
couscous 127
- huhn mit misokruste 146
- hühnchen aus dem ofen, italienisches 34
- hühnchen aus dem topf 76
- hühnchen mit ahornsirupglasur 16

hähnchen mit haloumi und honig 27
hähnchen mit karamellisierten balsamico-
tomaten 18
hähnchen sung choi bao 97
hähnchen, ingwer-, mit koriander-
dressing 150
hähnchen, würziges 48
hähnchen, zitroneknoblauch-,
aus dem ofen 81
hähnchen-chili-burger, pikanter 155
hähnchen-curry, rotes, mit
zuckerschotensalat 143
hähnchen-salbei-spieße mit spargel-
salat 76
hähnchen-tortilla mit koriander
und limette 41
hähnchen-waldorf-salat 76
hähnchen-zucchini-salat mit
zitronendressing 50
hühnereintopf, chinesischer 134
hühnerküchlein im sesammantel 50
hühnersalat mit cashews und minze 43
hühnerschnitzel, gegrillt, mit fenchel-
salat 85
huhn-reisnudel-salat mit kokos-
dressing 39
limetten-zitronengras-hähnchen 104
ofenhähnchen mit chorizo 155
pasta mit hähnchen, zitrone
und basilikum 43
thai-hühnersuppe 30

i

insalata caprese 72

j

joghurt, rosenwasser- mit pistazien
und granatapfel 57

k

kalbsschnitzel mit polenta 101
karamelleis, turbo- 172
karamellsauce 111
kartoffeln

kartoffel-blauschimmelkäse-frittata 88
kartoffel-chips 104
kartoffel-feta-tarte mit karamellisierten
zwiebeln 162
rösti 32
röstkartoffelsalat mit erbsen und minze
139

käse

feigen-gorgonzola-tartes 23
gorgonzola-kürbis-tarte mit
karamellisierten zwiebeln 150
kartoffel-blauschimmelkäse-frittata 88
käsequiches 101
lamm, quitten-, mit blauschimmelkäse-
polenta 127
ziegenkäse, gegrillt mit
Schnittbohnsalat 46

kichererbsen mit knoblauch und chorizo 14

knoblauch

knoblauchbaguette 150
knoblauchmayonnaise 23

kokos

kokosdressing 39
kokosmakronen-eis-sandwiches 64
kokosmilchgelee mit mango 115
kokostörtchen mit schokoladenglasur 169

koriander-limetten-salsa 41

kotelett und kohl im ofen geschmort 155

kuchen

spinat-feta-kuchen 108
apfel-blauberrkuchen, einfacher 169
zitrone-joghurt-kuchen 176
schokoladen-dessert-kuchen,
ultimativer 169

kürbis

couscoussalat mit geschmortem
kürbis 43
gorgonzola-kürbis-tarte mit
karamellisierten zwiebeln 150
kürbis-ricotta-ravioli 97
kürbisrisotto mit salbei 162
schmorkürbissuppe 81

l

lachs

lachs, sesam-, mit ponzu-dressing 50
lachs-sojanudel-salat mit wasabi-
dressing 143

lamm

lamm mit balsamico und knoblauch,
langsam geschmort 159
lamm vom grill mit auberginen
und haloumi 14
lamm, oregano-, auf oliven-mandel-
couscous 25
lamm, quitten-, mit blauschimmelkäse-
polenta 127
lammbraten mit rosmarin, feta
und knoblauch 88
lamm-frikadellen nach
griechischer art 34
lammkoteletts in honig-kräuter-
marinade 34

limetten

limetten-kokos-fisch, pochiert 46
limetten-zitronengras-hähnchen 104

linsen

linsen mit speck und oliven 23
linsensuppe mit speck 39

m

mango

mango-bananen-joghurt-eis 64
kokosmilchgelee mit mango 115

marmeladentörtchen 118

meerforelle, knusprige, mit radieschen- kresse-salat 139

miesmuscheln mit tomaten und

knoblauchbaguette 150

minutensteaks in steinpilzsalz

mit rösti 32

muffins, blaubeer- 122

n

nizza-salat mit thunfisch und knoblauch-
vinaigrette 108

o

orecchiette mit rosenkohl
und speck 46

P

- pannacotta, buttermilch- 115
- passionsfrucht-pudding aus dem ofen 122
- pasta
 - drei-käse-pasta 11
 - kürbis-ricotta-ravioli 97
 - orecchiette mit rosenkohl und speck 46
 - pasta carbonara 108
 - pasta mit erbsen und chorizo 159
 - pasta mit grünem spargel und taleggio 132
 - pasta mit hühnchen, zitrone und basilikum 43
 - pasta mit knoblauchgarnelen 76
 - pasta mit minzpesto 74
 - pasta mit pistazien und minze 27
 - pasta mit ricotta und parmaschinken 27
 - pasta mit rucola und gebratenem thunfisch 27
 - pasta mit ziegenquark, karamellisierten roten zwiebeln und feigen 134
 - sommer-pasta mit pikanten bröseln 14
 - sommer-pasta mit tomaten 130
 - spaghetti, steinpilz- 18
 - teigwarenmuscheln mit ricotta und schmortomatensauce 99
- pavlova im glas 53
- pfirsich-streusel-tarte 115
- pistazien-baklava, gerollt, mit rosenwassersirup 122
- pommes frites 90
- polenta 101
- polenta, blauschimmelkäse- 127
- pudding
 - passionsfruchtpudding aus dem ofen 122
 - schokoladen-himbeer-brotpudding 165
 - zitronenpudding 172
 - zitronenpudding aus dem ofen 115

Q

- quiche, käse- 101

R

- ratatouille, sommer- 97
- reis, gebraten, mit garnelen 104

rhabarber-auflauf 64

ricotta

- kürbis-ricotta-ravioli 97
- ricotta, mit vanillehonig überbacken 176
- teigwarenmuscheln mit ricotta und schmortomatensauce 99

rindfleisch

- cashew-chili-rind aus dem wok 143
- rindfleisch im teig 159
- rindfleischsalat mit thai-dressing 85
- schnitzelbrot vom grill 23

risotto

- risotto, garnelen-lauch 148
- risotto, kürbis- mit salbei 162

rosenwasser

- rosenwasser-joghurt mit pistazien und granatapfel 57
- rosenwassersirup 122

röstbrot-speck-salat 134

rösti 32

röstkartoffelsalat mit erbsen und minze 139

S

salat

- bete-salat, geschmort 81
- birnen-rucola-salat 18
- blumenkohlsalat, geschmort 157
- bohnsalat, warmer 143
- caesar salad auf neue art 69
- couscoussalat 43
- fenchelsalat 85
- griechischer salat mit gebratenem feta 88
- gurkensalat 134
- gurken-sellerie-salat 50
- hühnchen-waldorf-salat 76
- hühnchen-zucchini-salat 50
- hühnersalat mit cashews und minze 43
- huhn-reisnudel-salat 39
- insalata caprese 72
- lachs-sojanudel-salat 143
- nizza-salat 108
- nudelsalat 30
- radieschen-kresse-salat 141
- rindfleischsalat 85
- röstbrot-speck-salat 134
- röstkartoffelsalat 139

- schmorkarotten-pastinaken-salat 141
- schnittbohnsalat 46
- spargelsalat 76
- wintersalat 101
- zucchini-minze-salat 50
- zuckerschotensalat 143

saucen

- chilisauce 104
- china-sauce 18
- schmortomatensauce 99

schmorkarotten-pastinaken-salat 141

schmorkürbissuppe 81

schmortomaten mit mozzarella 130

schnittbohnsalat mit gegrilltem

ziegenkäse 46

schnitzelbrot vom grill 23

schokolade

- schokofondant, einfaches 118
- schokoladencreme im glas 176
- schokoladen-dessert-kuchen, ultimativer 169
- schokoladen-éclairs, falsche 58
- schokoladen-himbeer-brotpudding 165
- schokoladen-kirsch-törtchen 116
- schokoladen-nuss-mousse, falsche 60
- schokoladen-zimt-wontons 169

schweinefleisch

- chili-schweinefleisch mit grünen bohnen 146
- schwein in china-sauce 18
- schweinebauch mit cidre-glasur und fenchel 85
- schweinekotelett, karamellisiert, mit birne und rucola 18
- schweinelende mit stilton und portweinhonig-glasur 92
- schweinsteak, thymian-orangen-, mit wintersalat 10
- spare ribs, pikant gewürzt 101

sojahuhn, chinesisches 39

sommerobst-crumble 170

sommerpasta mit pikanten bröseln 14

sommerpasta mit tomaten 130

spare ribs, pikant gewürzt 101

spinat-feta-kuchen 108

steak

- minutensteaks in steinpilzsalz mit rösti 32
- schweinsteak, thymian-orangen-, mit wintersalat 101
- steak mit dreierlei gemüse 72

steak mit weißen knoblauch-
bohnen 130

steinpilz-spaghetti 18

suppen

erbsen-schinken-suppe 92
gemüsesuppe, einfache 162
schmorkürbissuppe 81
suppe mit hoisin-ingwer-klößchen 146
thai-hühnersuppe 30

t

tacos aus der pfanne, knusprige 83

tartelettes, törtchen

apfel-tartelettes, karamelisiert 115
kokostörtchen mit schokoladenglasur 169
marmeladentörtchen 118
schokoladen-kirsch-törtchen 116

tartes

aprikosen-tartes 57
champignon-tarte 139
erdbeer-tarte-tatin mit ahornsirup 172
feigen-gorgonzola-tartes 23
gorgonzola-kürbis-tarte mit
karamellisierten zwiebeln 150
kartoffel-feta-tarte mit
karamellisierten zwiebeln 162
pfirsich-streusel-tarte 115
tomaten-ziegenkäse-tarte 159

thai-fischküchlein, einfache 134

thai-hühnersuppe 30

thunfisch

thunfisch mit nizza-salat und knoblauch-
vinaigrette 108
thunfisch mit warmem bohnsalat 143
thunfisch, gebraten und pasta
mit rucola 27
tintenfisch mit eingelegter zitrone 150
tiramisu zum dippen 60

tofu, ingwerpochiert, mit nudeln 34

tomaten

balsamico-tomaten 18
miesmuscheln mit tomaten und
knoblauchbaguette 150
schmortomaten mit mozzarella 130
sommer-pasta mit tomaten 130
teigwarenmuscheln mit ricotta und
schmortomatensauce 99
tomaten-ziegenkäse-tarte 159

tortilla, -hähnchen, mit koriander und limette 41

v

vanille-birnen 57

z

ziegenkäse

tomaten-ziegenkäse-tarte 159
ziegenkäse, gegrillt,
mit schnittbohnsalat 46
ziegenkäse-soufflé mit geschmortem
bete-salat 81

zitrone

zitronen-joghurt-kuchen 176
zitronenmayonnaise 155
zitronenpudding 172
zitronen-pudding aus dem ofen 115
zucchini-minze-salat mit haloumi 50