

Stichwortverzeichnis

A

- Ananas-Guacamole mit roten Zwiebeln 142

Äpfel

- Apfel-Gurken-Salat mit Räucherlachs 113
- Doppeltes Apfeldressing mit Zitrone und Schalotten 134
- Gerösteter Topinambur mit Äpfeln und Zwiebeln 118
- Schweinebauch-Carnitas mit Äpfeln 40

Artischocken

- Cremiger Artischockendip mit Spinat 141
- Geschmortes Frühlingshuhn mit Artischocken und Oliven 64
- Lamm mit Knoblauch-Artischocken-»Butter« 45

- Austern mit Erdbeer-»Mignonette« 80

Avocado

- Brunnenkressensalat mit Avocado und Basilikum 122
- Hähnchentacos mit Heidelbeersalsa und Avocado-creme 34
- Lachs-Avocado-Tatar mit knusprigen »Kräckern« 76
- Lamm-Salat-Nester mit Gurkensauce 66
- Räucheravocado-Aufstrich 135
- Würziger Bananen-Carob-Pudding mit krossem Speck 128

B

Bananen

- Hash Browns aus Kochbananen 31
- Knuspriger Salat-Topper 149
- Knuspriger Sundae-Topper 149
- Kochbananen-Kroketten mit Pancetta und roten Zwiebeln 108
- Sundae-Softeis mit Salzkaramell-Kochbananen 130

- Würziger Bananen-Carob-Pudding mit krossem Speck 128

- BBQ-Sauce süß-sauer 136

Beeren

- Austern mit Erdbeer-»Mignonette« 80
- Balsamico-Erdbeereis mit Kokosmilch 128
- Hähnchentacos mit Heidelbeersalsa und Avocado-creme 34
- Pochierter Kabeljau mit Beeren-Salsa 87
- Spinat-Brombeer-Salat mit warmem Speck-Dressing 110
- Blattkohl mit Pastinaken-»Sahne« 107

Blumenkohl

- Gebratene Muscheln mit Blumenkohl-Lauch-Püree 86
- Griechischer »Couscous«-Salat mit Oreganodressing 119
- Indisch gewürzter »Reis« mit Zitrone und Rosinen 114
- Portobello-Pilz-Hütchen 30
- Brunnenkressensalat mit Avocado und Basilikum 122

C

- Chicken Wings mit Mango und Limette 55

E

Ente

- Knusprige Orangen-Vanille-Entenschenkel mit Asia-Pilzen 68

F

Fisch

- Fisch- oder Meeresfrüchtebrühe 151
- Fisherman's Pie mit Pastinakenpüree 75
- Forellenröllchen im Prosciutto-Mantel 90
- Frittierte Ölsardinen mit Limette, Koriander und Minze 78

- Kedgeree mit geräuchertem Schellfisch 28

- Knusprige Riesengarnelen mit Zitronen-Schnittlauch-»Mayo« 74

- Lachs-Avocado-Tatar mit knusprigen »Kräckern« 76
- Makrele mit Salsa verde 83
- Pochierter Kabeljau mit Beeren-Salsa 87
- Thunfischsalat mit Lauchzwiebel dressing 95

G

Garnelen

- Eingelegte Garnelen mit Radieschen 91
- Fisch- oder Meeresfrüchtebrühe 151
- Fisherman's Pie mit Pastinakenpüree 75
- Garnelenküchlein mit Koriander 79
- Grüner Papayasalat mit Garnelen und Radieschen 99
- Knusprige Riesengarnelen mit Zitronen-Schnittlauch-»Mayo« 74
- Scharf-saure Suppe mit Garnelenklößchen und Algen 84

Geflügel

- Chicken Wings mit Mango und Limette 55
- Gefüllte Süßkartoffeln mit BBQ-Hähnchen 56
- Geschmortes Frühlingshuhn mit Artischocken und Oliven 64
- Hähnchencurry mit cremigem Gewürzkürbis 63
- Hähnchen-Speck-Happen 66
- Hähnchentacos mit Heidelbeersalsa und Avocado-creme 34
- Hühner- oder Schweinebrühe 151
- Paniertes Steak mit cremiger Zwiebelsauce 35
- Thai-Hühnersuppe mit Kokosmilch 45

- Warmer Hähnchen-Salat mit geröstetem Kürbis 39
- Grapefruit-Limetten-Salz 144
- Grüne Thai-»Curry«-Paste 138

Gurke

- Apfel-Gurken-Salat mit Räucherlachs 113
- Griechischer »Couscous«-Salat mit Oreganodressing 119
- Honigmelonensuppe mit Gurke 116
- Lamm-Salat-Nester mit Gurkensauce 66
- Salsa mit Gurke, Limette und Koriander 138

H

- Hackbraten aus dem Slowcooker mit Kirschsauce 26

Hackfleisch

- Entenschmalz-Burger mit Mango und Räucheravocado-Aufstrich 48
- Gebackene schwedische Hackbällchen in Sauce 36
- Hackbraten aus dem Slowcooker mit Kirschsauce 26
- Hähnchen-Speck-Happen 66
- Lamm-Salat-Nester mit Gurkensauce 66
- Pastitsio Pie mit »Bechamel«-Sauce 54
- Picadillo kubanische Art mit grünen Oliven 52
- Honigmelonensuppe mit Gurke 116
- Hühner- oder Schweinebrühe 151

J

- Jicama-»Raita« mit Minze 147

K

Kabeljau

- Fisherman's Pie mit Pastinakenpüree 75
- Pochierter Kabeljau mit Beeren-Salsa 87
- Kedgeree mit geräuchertem Schellfisch 28

Kirschsauce mit Thymian 143
Kohlsalat in Purpur mit Fenchel und Dill 124

Kokos

- Balsamico-Erdbeereis mit Kokosmilch 128
- Hähnchencurry mit cremigem Gewürzkürbis 63
- Kokos-»Oatmeal« 24
- Lamm-Lauch-Burger mit Zitronen-»Sahne« 51
- Süßkartoffelgratin mit karamellisierten Zwiebeln 103
- Thai-Hühnersuppe mit Kokosmilch 45

Krebssuppe mit Radieschen 90

Kürbis

- Butternusskürbis-Pfanne mit Lauch und Spinat 31
- Champignons mit Balsamicoglasur und Kürbispüree 105
- Cremiger Artischockendip mit Spinat 141
- Geschmorte Schweinebäckchen mit Kürbis und Salbei 70
- Hähnchencurry mit cremigem Gewürzkürbis 63
- Kokos-»Oatmeal« 24
- Kräuter-Spaghettikürbis mit Speck 106
- Kürbissuppe mit Zitrone 113
- Pastitsio Pie mit »Bechamel«-Sauce 54
- Süßkartoffelgratin mit karamellisierten Zwiebeln 103
- Warmer Hähnchen-Salat mit geröstetem Kürbis 39

L

Lachs

- Apfel-Gurken-Salat mit Räucherlachs 113
- Cremiger Lauch-Chowder mit Lachs 87
- Fisherman's Pie mit Pastinakenpüree 75
- Graved Lachs mit Orange und Dill 92
- Lachs-Avocado-Tatar mit knusprigen »Kräckern« 76
- Lachs mit Teriyaki-Glasur und Brunnenkresse 82

Lamm

- Lamm-Lauch-Burger mit Zitronen-»Sahne« 51
- Lamm mit Knoblauch-Artischocken-»Butter« 45
- Lamm-Salat-Nester mit Gurkensauce 66
- Pastitsio Pie mit »Bechamel«-Sauce 54

Lauch

- Apfel-Gurken-Salat mit Räucherlachs 113
- Butternusskürbis-Pfanne mit Lauch und Spinat 31
- Cremiger Lauch-Chowder mit Lachs 87
- Gebratene Muscheln mit Blumenkohl-Lauch-Püree 86
- Lamm-Lauch-Burger mit Zitronen-»Sahne« 51
- Zucchini-Lauch-Aufstrich mit Schalotten und Zitrone 143

Lauchzweibeldressing mit Zitrone 139

Lavendel-Majoran-Salz 144
Leberhasserpastete 58

M

Makrele mit Salsa verde 83

Mango

- Chicken Wings mit Mango und Limette 55
- Entenschmalz-Burger mit Mango und Räucheravocado-Aufstrich 48

Mangold

- Frühlingssuppe mit krossem Prosciutto 115
- Warmer Hähnchen-Salat mit geröstetem Kürbis 39

Mayo, eifreie 134
Meeresfrüchte-Aufstrich 91

Melone

- Honigmelonensuppe mit Gurke 116
- Wassermelonen-Gazpacho mit Basilikum 110

Möhren

- Möhren-Pastinaken-Salat mit Granatapfel 116
- Picadillo kubanische Art mit grünen Oliven 52
- Schweinshaxe mit Pilzsauce 67

Muscheln

- Austern mit Erdbeer-»Mignonette« 80
- Gebratene Muscheln mit Blumenkohl-Lauch-Püree 86
- Gedämpfte Muscheln mit Knoblauch-Kartoffelpüree 88
- Kammuschel-Ceviche mit Grapefruit und Minze 79

O

Okra mit scharf-saurem Dip 111
Orangensalat mit Oliven-Rosmarin-Tapenade 100

P

Papayasalat mit Garnelen und Radieschen 99

Pastinaken

- Blattkohl mit Pastinaken-»Sahne« 107
- Fisherman's Pie mit Pastinakenpüree 75
- Möhren-Pastinaken-Salat mit Granatapfel 116
- Paniertes Steak mit cremiger Zwiebelsauce 35
- Pastinaken-Wedges mit Knoblauch-»Mayo«-Dip 98

- Süßkartoffelpüree mit Pastinaken und Rosmarin 122

Pfirsich-Granita mit Thymian und Ingwer 131

Pilze

- Champignons mit Balsamicoglasur und Kürbispüree 105
- Knusprige Orangen-Vanille-Entenschenkel mit Asia-Pilzen 68
- Mit Sardellen gefüllte Portobello-Pilze 94
- Portobello-Pilz-Hütchen 30
- Rinder-Nudel-Schale mit Shiitake-Pilzen 62
- Rindfleisch-Gemüse-Pfanne 71
- Schweinshaxe mit Pilzsauce 67

Pita Wedges 148

Portobello-Pilz-Hütchen 30

Prosciutto

- Forellenröllchen im Prosciutto-Mantel 90
- Frühlingssuppe mit krossem Prosciutto 115

R

Radieschen

- Eingelegte Garnelen mit Radieschen 91
- Grüner Papayasalat mit Garnelen und Radieschen 99
- Krebssuppe mit Radieschen 90
- Radieschensalat mit Pesto aus Radieschengrün 118

Rind

- Entenschmalz-Burger mit Mango und Räucheravocado-Aufstrich 48

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice
Kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart
Fax: 0711 89 31-748

- Gegrillte Thai-Rindfleischspieße 48
- Geschmorte Rinderbäckchen mit Perlzwiebeln 38
- Paniertes Steak mit cremiger Zwiebelsauce 35
- Picadillo kubanische Art mit grünen Oliven 52
- Rinderbrühe 150
- Rinder-Nudel-Schale mit Shiitake-Pilzen 62
- Rinderzungen-Wraps mit Kräuter-Meerrettich-Sauce 60
- Rindfleisch-Gemüse-Pfanne 71
- Steak-Fajitas mit Grillzwiebeln und Zucchini 50
- Steak mit »Ponzu«-Marinade 43
- Zartes Roastbeef mit Kräutern 46
- Rinderbrühe 150
- Rosenkohl mit Limetten und knusprigen Schalotten 102
- Rosmarin-Lauch-Salz 145
- Rote Bete**
- Picadillo kubanische Art mit grünen Oliven 52
- Rote Bete mit Zitronenschale 120
- S**
- Sardellen**
- Gebratene Muscheln mit Blumenkohl-Lauch-Püree 86
- Mit Sardellen gefüllte Portobello-Pilze 94
- Sardinen mit Limette, Koriander und Minze 78
- Schwein**
- Chinesisches Pork Jerky aus dem Ofen 42
- Geschmorte Schweinebäckchen mit Kürbis und Salbei 70
- Hackbraten aus dem Slowcooker mit Kirschsauce 26
- Hühner- oder Schweinebrühe 151
- Sautierter Stängelkohl mit Knoblauch und Würstchen 123
- Schweinebauch-Carnitas mit Äpfeln 40
- Schweineschulter mit Traubensauce 59
- Schweinshaxe mit Pilzsauce 67
- Spargel mit doppeltem Apfeldressing 100
- Spinat**
- Butternusskürbis-Pfanne mit Lauch und Spinat 31
- Cremiger Artischockendip mit Spinat 141
- Frühlingssuppe mit krossem Prosciutto 115
- Spinat-Brombeer-Salat mit warmem Speck-Dressing 110
- Thai-Hühnersuppe mit Kokosmilch 45
- Stängelkohl mit Knoblauch und Würstchen 123
- Süßkartoffeln**
- Gebackene schwedische Hackbällchen in Sauce 36
- Gedämpfte Muscheln mit Knoblauch-Kartoffelpüree 88
- Gefüllte Süßkartoffeln mit BBQ-Hähnchen 56
- Geschmortes Frühlingshuhn mit Artischocken und Oliven 64
- Kartoffelsalat mit Speck und Kräutern 105
- Kedgeree mit geräuchertem Schellfisch 28
- Süßkartoffelgratin mit karamellisierten Zwiebeln 103
- Süßkartoffelpüree mit Pastinaken und Rosmarin 122
- T**
- Tacogewürz 146
- Thunfischsalat mit Lauchzwiebeldressing 95
- Topinambur mit Äpfeln und Zwiebeln 118
- U**
- Umami-Salz 145
- W**
- Wassermelonen-Gazpacho mit Basilikum 110
- Z**
- Zucchini**
- Steak-Fajitas mit Grillzwiebeln und Zucchini 50
- Zucchini-Lauch-Aufstrich mit Schalotten und Zitrone 143
- Zwiebeln mit Thymian 141