# Tieghan Gerard

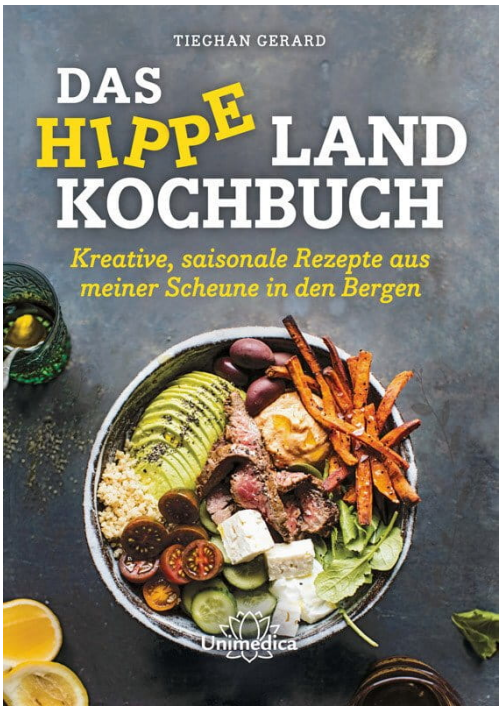
# Das hippe Landkochbuch

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-Muffins 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-hühnchen-Spieße **151**

Knoblauch-Kräuter-Mascarpone-Hähnchen **154**

Hühnchen 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 Wurzel-gemüse 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 Cranberrys **271**

Thailändische Butternusskürbis-Erdnusssuppe **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 herzhafte 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 *liiieeeebe* 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, supergesundes 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

**540 ml Milch nach Wahl (ich bevorzuge Kokosnussmilch aus der Dose)**

**90 g Chiasamen**

**2 EL Honig oder Ahornsirup**

**2 TL Vanilleextrakt**

**¼ TL Salz**

### Smoothie

**240 ml Milch nach Wahl (ich bevorzuge Kokosnussmilch aus der Dose)**

**80 g frische oder gefrorene Erdbeeren, in Scheiben geschnitten**

**65 g frische oder gefrorene Himbeeren**

**1 reife Banane**

**1 TL Vanilleextrakt**

### Toppings

**Griechischer Joghurt**

**Nussbutter**

**Granola, gekaufte oder selbst gemachte (Seite 33)**

**Verschiedene frische Beeren und Früchte**

**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 × 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 Milchschokoladen-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 Antihaft-Kochspray zum Einfetten**

**24–28 Milchschokolade-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 Süßkartoffel-pommes-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 Zitronen-hühnchen-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
Thailändisches 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 Zimtstreuseln 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
Thailändische 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 Ananassalat 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 Muschelsuppe 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 gebräunter Honigbutter und Kamillensirup 43
Warme Cranberry-Apfel-Oats 19
15-Minuten-Zucchini-Mais-Pizza mit dünnem Boden 283

## G

Galette mit Brokkoli, Cheddar und Butternusskürbis 290
Garnelen
Garnelen-Mango-Sommerrollen 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 gebräunter Honigbutter und Kamillensirup 43
Gebackener Käse mit Erdnussbutter und Marmelade 63
Gebackener Lachs mit Wurzelgemüse 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 Butternuss-kürbis-Erdnusssuppe 273
Thailändisches Kokos-Veggie-Curry mit knusprigen Kichererbsen 288
Geröstete Kokos-Soja-Nüsse 296
Geröstetes Sauerteig-Sesam-Pangrattato 87
Gesalzene Brioche-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 Eichelkürbis an Wildreis 137
Thailändische Butternusskürbis-Erdnusssuppe 273


## L


Lachs
Auf Zedernholz gegrillter Lachs mit Zitronenbutter 201
Gebackener Lachs mit Wurzelgemüse 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 Muschelsuppe mit Mais 190
Mandeln
Arme Ritter mit Erdnussbutter-Crunch 20
Mango
Garnelen-Mango-Sommerrollen 64
Köstlicher Frühstücks-Mango-Lassi 38
Steak-Fajita mit Süßkartoffelpommes-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 Muschelsuppe 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-Erdnusssuppe 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-Erdnusssuppe 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-Bratkartoffeln 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 Süßkartoffelpommes-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-Bratkartoffeln 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 Süßkartoffelpommes-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 Ananassalat mit Ingwer-Chili-Vinaigrette 198
Rübensalat mit Kürbiskernen, Blauschimmelkäse und Cranberrys 271
Steak-Fajita mit Süßkartoffelpommes-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-Karamellriegel 357
Schoko-Lavakuchen mit geschlagener Vanille-Mascarpone 335
Süchtig machende mit Salzkaramell gefüllte Schoko-Cookies 338
Vollkorn-Schokoladen-Haselnuss-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 Eichelkürbis 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
Frühlingssuppe mit Huhn, Ravioli & pochierten Eiern 145
Spätsommerliche Muschelsuppe mit Mais 190
Thailändische Butternusskürbis-Erdnusssuppe 273
Süßkartoffeln
Chipotle-Süßkartoffelnudeln mit schwarzen Bohnen 309
Koreanisches Rindfleisch mit Süßkartoffel-Quinoa-Bibimbap 232
Shawarma Steak-Bowls 258
Steak-Fajita mit Süßkartoffelpommes-Salat 237
Süßkartoffel-Quinoa-Tacos 279


## T


Tacos
Kubanische Pulled-Pork-Tacos 181
Mahi-Mahi-Tacos 206
Thailändische Butternusskürbis-Erdnusssuppe 273
Thailändisches Kokos-Veggie-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-Haselnuss-Challa 53
Vollkornwaffeln mit gebräunter 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 Erdnussbutter und Marmelade 63
Gebratener Feta mit Thymian und marinierten Oliven, griechische Art 67
Gegrillter Maissalat mit Basilikum 84
Grünkohl mit Käse, Artischocken 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

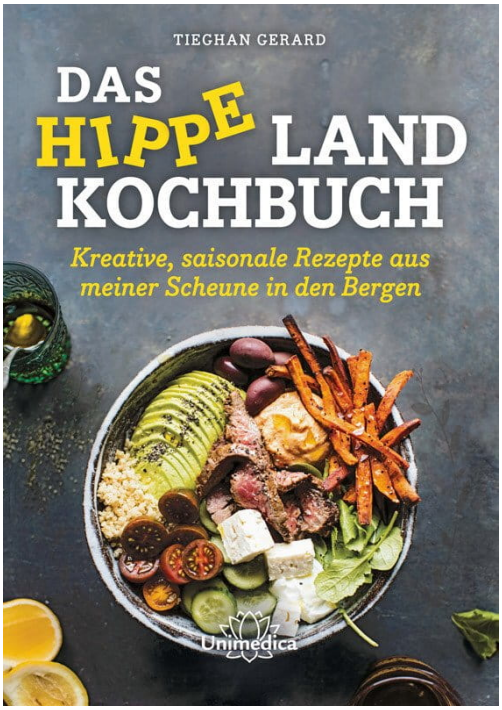
**Tieghan Gerard**

# 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