

**Joanna Gaines**

## **Magnolia Table - Teil 2**

Leseprobe

[Magnolia Table - Teil 2](#)

von [Joanna Gaines](#)

Herausgeber: Unimedita



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](mailto: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

EINFÜHRUNG.....	1
DIE KUNST DER GESELLIGKEIT.....	7
KRÄUTER, GEWÜRZE & ALTERNATIVEN.....	11
SELBSTGEMACHT.....	19
PIKANTES UND SÜSSES GEBÄCK.....	39
FRÜHSTÜCK & BRUNCH.....	75
SUPPEN & SALATE.....	105
HÄPPCHEN & VORSPEISEN.....	133
BEILAGEN.....	159
ABENDESSEN.....	193
NACHTISCH.....	271
DANK.....	325
UMRECHNUNGSTABELLEN.....	327
REGISTER.....	329

# Einführung

Es ist kein Geheimnis, dass ich ein Gewohnheitstier bin. Wenn ich eine Routine für mich entdecke, einen Rhythmus oder *einfach irgendetwas*, das für mich funktioniert oder sich richtig anfühlt, klammere ich mich fest daran. Es ist genau dieser sichere und stetige Teil meiner Persönlichkeit, auf den das Kochen schon immer eine große Anziehungskraft ausübte. Dabei ging es anfangs nicht so sehr um die spannende Suche nach einer richtig guten Geschmackskombination oder die vielfältigen gesundheitlichen Vorteile – beides Dinge, die ich mit der Zeit sehr zu schätzen lernte – sondern darum, dass Essen für mich schon lange für Wohlfühlen und Vertrautheit steht. Wenn ich weit weg von zu Hause war oder gerade in ein *neues* Zuhause zog, gab mir die Zubereitung eines bekannten Familienrezeptes immer sofort das Gefühl, dort hinzugehören, wo ich mich gerade befand. Idealerweise in der Form von Käsebrot und hausgemachten Klößen oder, noch besser, Schokoladenkuchen!

Als Chip und ich junge Eltern waren und ich vier Kinder unter vier Jahren großzuziehen hatte, wurde das Essen zu einem Überlebenswerkzeug. Es diente vor allem dazu, sechs Körper dreimal täglich mit Nahrung zu versorgen. Ich sehnte mich nach *einfachen* Rezepten, nicht nach neuen. Also hielt ich mich an die Gerichte, mit denen ich aufgewachsen war; an die altbewährten Rezepte, bei denen ich mir sicher war, dass nichts schiefgehen würde, während mich vier hungrige Kleinkinder anstarrten. In diesen Jahren war das Abendessen selten ausgefeilt oder beeindruckend. An den meisten Tagen war es jedoch die einzige Zeit, in der wir alle gemeinsam um den Tisch herum sitzen und die Mahlzeit bewusst genießen konnten. Ich begann ein Muster zu erkennen, das diesem abendlichen Rhythmus folgte: Wenn das Abendessen auf dem Tisch stand, wurde es ruhiger im Haus. Wir tauschten uns aus und erzählten Geschichten. Wenn wir dann vom Tisch aufstanden, war nicht nur der Hunger befriedigt. Ohne das warme Essen auf dem Tisch hätten wir diese bedeutenden gemeinsamen Abende nicht gehabt. So fing ich an, mich jeden Tag auf das gemeinsame Abendessen zu freuen. Ich machte mir im Voraus Gedanken darüber, was ich servieren und wie ich den Tisch herrichten könnte, um das Abendessen zu etwas Besonderem zu machen. In dieser Zeit fing ich an, die Küche mit anderen Augen zu sehen: nicht mehr nur als Ort, an dem wir Lebensmittel und Geschirr aufbewahren, sondern unter dem Blickwinkel, was sie meiner Familie zu bieten hat. Was früher ein Platz gewesen war, den ich häufig fürchtete, war nun wie ein Geschenk für mich: Ich fand dort den Raum und die Hilfsmittel, die ich brauchte, um unsere gemeinsamen Mahlzeiten möglich zu machen.

Allmählich verbrachte ich also mehr Zeit in der Küche, experimentierte mit Zutaten und probierte neue Küchenwerkzeuge und Rezepte aus. Ich fühlte mich in diesem Raum noch lange nicht selbstbewusst, aber meine innere Stimme sagte mir, dass die gemeinsame Zeit, die wir jeden Abend am Esstisch erlebten, die Mühe wert war. Ich fing an, genauer darauf zu achten, welche Lebensmittel meine Kinder besonders mochten. Dabei übte ich die Zubereitung von Mahlzeiten, die ihrem Geschmack entsprachen, ihre Gaumen aber auch herausforderten. Nach und nach fühlte ich mich auch in der Küche zu Hause. Trotzdem kam es manchmal vor, dass ich keine Lust hatte zu kochen oder dass etwas anbrannte. Dann bestellten wir eben das Essen – und das *machen wir immer noch so*.

Diese veränderte Einstellung war ein Wendepunkt für mich. Sie führte dazu, dass mir der kreative Teil des Kochens einer Mahlzeit tatsächlich Spaß machte. Darüber hinaus wurde mir klar, wie wichtig mir das Zusammensein am Tisch ist – ganz gleich, ob das mit der Familie, Freunden oder einer gemischten Gesellschaft der Fall ist. Für mich ist das, was am Tisch geschieht, die Seele und das Wesen des Essens: Es werden Geschichten erzählt, während Gläser klirren und Schüsseln herumgereicht werden. Und wenn ich bestätige, dass es heute tatsächlich Nachtisch gibt, ist freudiges Flüstern zu hören. Dazu kommen noch die Unterhaltungen, die nach dem Essen geführt werden – all das hat den Esstisch zu einem meiner absoluten Lieblingsorte gemacht. Das Leben, das sich täglich um ihn herum abspielt, erdet mich immer wieder.

In meinem ersten Kochbuch *Magnolia Table* ging es genau darum: Ich stellte eine Sammlung von Rezepten vor, die Menschen um den Esstisch versammeln sollen. Selbst kenne ich diese Rezepte in und auswendig, denn es sind dieselben, mit denen ich meine Lieben bekochte. Ich wusste gleich, dass ich das Buch mit meinen Lieblingsgerichten füllen wollte: mit richtig guten, einfach auszuführenden Rezepten, auf die ich mich jahrelang verlassen habe – plus Gerichte von guten Freunden oder Favoriten unserer Familie. Sobald das Buch dann draußen in der Welt war, bekam ich mit, wie viele von Ihnen die gleichen Rezepte zubereiteten, die auch bei mir oder meinen Freunden serviert wurden. Dies ließ in mir die tiefe Hingabe für den Wert des gemeinsamen Essens und für bewährte Rezepte, die es weiterzugeben gilt, wachsen. Zu sehen, wie die Lieblingsgerichte meiner Familie Teil der Familien meiner Leser wurden, lehrte mich sehr viel mehr über die Macht des Kochens. Ja, Essen ist persönlich. Ja, es soll unsere Körper nähren. Aber es kann auch Fremde über Staatsgrenzen und Sprachbarrieren hinaus zusammenbringen. Der Esstisch meiner Familie ist nun mit Ihrem verbunden und Ihrer mit dem von jemand völlig Neuem. Und das alte Sprichwort – *Ein geteilter Tisch ist ein geteiltes Leben!* – hört sich für mich so zutreffend an wie nie zuvor.

Das Schreiben dieses Buches war hingegen eine vollkommen andere Erfahrung. Kurz gesagt: *Es hat mich an meine Grenzen gebracht.* Da die meisten meiner altbewährten Rezepte nun schon veröffentlicht waren, musste ich mich in die Küche begeben und ganz von vorne anfangen. Mein Team und ich arbeiteten an der Entwicklung neuer Rezepte. Dabei musste ich mich ganz anders mit dem Kochen auseinandersetzen als zuvor, um die Speisen perfektionieren zu können, die mir vor meinem inneren Auge vorschwebten, die ich aber nicht genauer benennen konnte. Wieder sah ich mich mit einer Situation konfrontiert, die mich dazu brachte, meine Komfortzone zu durchbrechen und meinen Gaumen herauszufordern. Häufig stand ich bei der Rezeptentwicklung mit Mehl bestäubt in der Küche und musste an diese frühen Jahre in meiner ersten winzigen Küche denken, als ich mir selbst Mut machte, wenn es darum ging, die Verwendung neuer Küchengeräte zu erlernen oder neue Zutaten zu erkennen. Und genauso wie damals, in der Sicherheit meiner eigenen vier Wände, lernte ich wieder, mir die Freiheit zum Experimentieren zu nehmen, dabei Fehler zu machen und die Küche in ein Schlachtfeld zu verwandeln. Damals wie heute gewann ich durch das Ausprobieren Selbstvertrauen. Jedes Mal wurde ich daran erinnert, dass die Belohnung beim Kochen nicht nur darin liegt, was geschaffen wird, sondern auch im Prozess des Erschaffens. Aus diesem Grund bin ich inzwischen davon überzeugt, dass man in der Küche auch immer nachsichtig mit sich sein (und ein paar Lieferservice-Speisekarten zur Hand haben) sollte.

Sicher wäre es einfach, zum Abendessen unter der Woche immer wieder die Lieblingsgerichte meiner Familie zu kochen, tief in mir drin weiß ich aber, dass dies für uns nicht der richtige Weg wäre. Indem wir Dinge riskieren und Neues ausprobieren, erleben wir neue Möglichkeiten und behalten die Wertschätzung für unsere Welt. Durch Offenheit für Veränderungen und Weiterentwicklung können Persönlichkeiten wachsen. Dies führt dazu, dass wir nachsichtiger gegenüber anderen Menschen sind und sie besser verstehen können. Und wer weiß, vielleicht führt es sogar dazu, dass sich unsere Kinder zu der Sorte Erwachsener entwickeln, die unheimlich gerne Menschen um ihren Esstisch versammeln.

Meiner Meinung nach sind es diese Dinge wert, dass man sich selbst an seine Grenzen bringt – auch wenn das eigentlich nicht meiner Persönlichkeit entspricht. Doch weil für Wachstum nun einmal von Natur aus Veränderungen nötig sind und das eine ohne das andere nicht möglich ist (sie sind eng miteinander verwoben), bedeutet dies, dass man von denen lernen kann, die mehr wissen. Außerdem muss man zulassen, dass sich Geschmack und Vorlieben beim Essen mit der Zeit weiterentwickeln.

Und genau das tat ich also. Ich probierte aus – und es ging schief. Also probierte ich es wieder, und Woche für Woche kamen wir der Sache näher. Selbstverständlich war nicht jedes Rezept ein Hit und auch nicht jedes hat es in dieses Buch geschafft. Aber jeder kleine Sieg – ein perfektioniertes Aroma oder ein Gericht, das Chip und die Kinder plötzlich jeden Tag essen wollten – ließ mein Selbstbewusstsein leise erstarken. Allmählich übertönte dieses Selbstvertrauen dann die Selbstzweifel. Schließlich stellten wir ein ganzes Buch mit Rezepten auf die Beine, die sich für mich nun genauso familiär und persönlich anfühlen wie die Rezepte, mit denen ich aufgewachsen bin. Denn das ist die Macht des Kochens: Es kann uns verändern. Wir probieren aus, wir kosten und wir verwerfen das Ergebnis entweder schnell oder verlieben uns in das Gericht. So werden unbekannte Zutaten plötzlich zum Teil der Grundausstattung der Speisekammer und neue Rezepte werden zu Lieblingsgerichten der Familie.

In meinem ersten Buch teilte ich die Gerichte, die in meiner Familie die Sprache der Liebe sind. Als ich dieses Buch zusammenstellte, wurde mir klar, dass es uns vermutlich allen so geht. Das Essen ist der Soundtrack unseres Lebens, es führt unsere Traditionen fort, hält unsere schönsten Erinnerungen lebendig, bewahrt unsere Vorstellung von Heimat und Familie und sorgt außerdem dafür, dass wir Tag für Tag atmen und leben können. In Trauer und in Freude versammeln wir uns zum Essen, in schweren Zeiten tröstet es und in guten Zeiten bereichert es uns. Nichts anderes in der Welt nährt unseren Körper auf solche Weise und wirkt sich gleichzeitig so auf unsere Emotionen aus, wie Essen das tut. Ich hoffe wirklich, die Nachricht vermitteln zu können, dass Essen eine wichtige Rolle spielt. Es ist eine Ehre und ein Privileg, die Menschen in unserem Leben ernähren zu können und sich um einen Tisch versammeln zu können, an dem man sich *immer* wie zu Hause fühlt.





# Blaubeerschnecken

MIT ZITRONENGLASUR



**Vorbereitung:** 2 Stunden 15 Minuten,  
plus 30 Minuten abkühlen

**Garzeit:** Unter 20 Minuten

**Abkühlen:** 5 Minuten

*Dies ist eines der ersten Rezepte, die wir für unser Café Magnolia Press entwickelten. Nach ein paar Runden wusste ich, dass wir auf dem richtigen Weg waren: Klassische Hefeschnecken, verfeinert mit süßen Blaubeeren und frischer Zitronenglasur.*

## Für die Hefeschnecken

240 ml warme Vollmilch  
(35–43 °C)

1 Päckchen Trockenhefe

2 EL Zucker

3 EL weiche Butter

1 großes Ei

360 g Mehl (Type  
405), plus mehr für  
die Arbeitsfläche

1 TL koscheres Salz

Backtrennspray

## Für die Füllung

130 g TK-Blaubeeren

70 g Zucker

1 EL Maisstärke

## Für die Zitronenglasur

Frisch abgeriebene Schale  
von 1 Bio-Zitrone

3 EL frischer Zitronensaft

1 EL Butter, zerlassen

210 g Puderzucker

1 Prise koscheres Salz

1. In der Schüssel der Standkitchenmaschine die warme Milch, Hefe, Zucker, Butter und Ei mit dem Knethaken mischen. Die Maschine langsam laufen lassen, allmählich Mehl und Salz zufügen und etwa 5 Minuten mischen. Die Geschwindigkeit erhöhen und den Teig etwa 3 Minuten kneten, bis er glatt und elastisch ist – und leicht klebrig.

2. Den Teig in eine leicht mit Backtrennspray gefettete Schüssel setzen und abgedeckt mit Frischhaltefolie an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis er das Volumen verdoppelt hat.

3. Inzwischen in einem kleinen Topf Blaubeeren, Zucker und Maisstärke mischen und auf mäßig hoher Stufe unter häufigem Rühren erhitzen, bis der Saft aus den Beeren austritt. Unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und 3–4 Minuten köcheln lassen, bis die Mischung sirupartig ange dickt ist. In eine Schüssel umfüllen und etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen, bis die Mischung vollständig abgekühlt ist.

4. Eine 22 x 33 cm große Backform mit Backtrennspray ausfetten.

5. Den gegangenen Teig kurz und kräftig durchkneten, damit Luft entweicht, und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem etwa 30 x 45 cm großen Rechteck ausrollen. Nach Bedarf beim Ausrollen mehr Mehl unter den Teigstäuben (bis zu etwa 30 g), damit er nicht haften bleibt.

6. Die Füllung mit dem Teigschaber gleichmäßig auf dem Teig verteilen, dabei rundherum einen 1 cm breiten Rand lassen. Den Teig von einer der kurzen Seiten her eng aufrollen und dann mit einem scharfen Messer oder Zahnseide in 12 etwa 2,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit der Schnittseite nach oben in die vorbereitete Backform setzen und abgedeckt mit Frischhaltefolie etwa 45 Minuten gehen lassen, bis sie ihr Volumen verdoppelt haben.

7. Den Ofen auf 175 °C vorheizen.

8. Die Blaubeerschnecken 16–18 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind.

9. Inzwischen die Zitronenglasur zubereiten: In einer kleinen Schüssel Zitronenabrieb, Zitronensaft, zerlassene Butter, Puderzucker und Salz mit dem Schneebesen glatt rühren.

10. Die Blaubeerschnecken etwa 5 Minuten abkühlen lassen. Mit der Glasur beträufeln und servieren.

11. In einem luftdicht verschlossenen Behälter sind die Blaubeerschnecken bei Raumtemperatur 1–2 Tage haltbar.

*Ergibt 12 Stück*

*Pikantes und süßes Gebäck* | 73





# Sonntagsschmorbraten

**Vorbereitung:** 15 Minuten

**Garzeit:** 4 Stunden 25 Minuten

**Abkühlen:** Nicht nötig

*Ich bin immer für Rezepte dankbar, für deren Zubereitung man lediglich ein paar Zutaten in einem Topf mischen muss, um sich dann ein paar Stunden anderen Dingen widmen zu können, und am Ende ein köstliches Abendessen vorzufinden – und es gibt dann auch nur sehr wenig zu spülen. Der Name dieses Rezeptes verrät, was es für unsere Familie symbolisiert. Bei uns zu Hause ist der Sonntag ein Tag der Ruhe und Erholung. Das langsam vor sich hinschmorende Gericht erinnert uns daran, es langsam angehen zu lassen. Vor ein paar Jahren nannte ich es also Sonntagsschmorbraten. Die Zutaten köcheln stundenlang im Schmortopf vor sich hin und am Ende des Tages versammeln wir uns um den Topf herum am Tisch. Selbstverständlich ist auch jeder andere Wochentag für die Zubereitung eines richtig guten, richtig einfachen Schmorbratens geeignet.*

5 Pfund Bug vom Rind  
3 EL Olivenöl  
1 EL koscheres Salz  
1 EL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
4 große mehligkochende Kartoffeln (z. B. Adretta oder Agria), geschält und in 5–7 cm große Stücke geschnitten  
8 große Möhren, in 5–7 cm große Stücke geschnitten  
1 weiße Zwiebel, halbiert  
2 Knoblauchzehen, zerdrückt  
480 ml Rinderbrühe  
60 ml Worcestershiresoße  
4 Zweige Thymian

1. Den Ofen auf 150 °C vorheizen.
2. Das Rindfleisch rundherum mit Olivenöl einreiben und gleichmäßig mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Fleisch in einem großen Schmortopf auf mäßig hoher Stufe rundherum bräunen, d. h. von jeder Seite 6–8 Minuten scharf anbraten.
4. Kartoffeln, Möhren, Zwiebel, Knoblauch, Rinderbrühe, Worcestershiresoße und Thymian zum Fleisch in den Topf geben. Den Topf mit dem Deckel verschließen und in den vorgeheizten Ofen schieben. Etwa 4 Stunden schmoren, bis das Fleisch und Gemüse sehr zart sind.
5. Fleisch und Gemüse heiß servieren.
6. In einem luftdicht verschlossenen Behälter im Kühlschrank ist der Schmorbraten bis zu 3 Tage haltbar.

*Für 6 Portionen*

**TIPP:** Reste sind gut für Sandwiches geeignet.

# Register

---

## A

Abendessen 193  
Basilikum–Hähnchen–Pizza  
mit Paprika 219, 221  
BBQ–Hähnchen–  
Pizza 219–220  
Boeuf Stroganoff 253  
»Cacio e Pepe« 215  
Cajun–Garnelen, Abendessen  
vom Blech 237  
»Chicken–Fried–Steak«  
mit Pfeffersauce 217  
Crêpes mit Hähnchenfleisch,  
Pilzen & Spinat mit  
Pilzsoße 211  
Feine Eiernudeln mit  
Riesengarnelen und Zitronen–  
Weißwein–Soße 261  
Friendsgiving–Auflauf 267  
Gebackener Lachs mit  
neuen Kartoffeln und  
frischem Dill 235  
Gegrilltes Hähnchen mit  
Tomaten & Feta 231  
Geschmorte Querrippe mit  
hausgemachten Gnocchi 239  
Grandpa Stevens gefüllte  
Weinblätter 257  
Grandpa Stevens  
Kohlrouladen 259  
Hähnchenbraten mit Kartoffeln,  
Möhren und Stängelkohl  
aus dem Ofen 197  
Hähnchenbrustfilets mit  
Schinken und Käse 213  
Hähnchenfleisch–Auflauf  
mit Pekannuskernen und  
grünem Spargel 203  
Hähnchen in Blätterteigtaschen  
mit Béchamelsoße 255

Hähnchen nach  
Florentiner–Art 225  
Hähnchen–Piccata mit  
gebratenen Zucchini und  
Meyer–Zitronen 209  
Hähnchenrouladen mit  
Schinken & Käse 269  
Honig–Knoblauch–Hähnchen  
mit Ananas 233  
Meeresfrüchte–Gumbo 227  
Monte Christo Sandwiches 251  
Orecchiette mit Pancetta 199  
Philly Cheeseesteaks 201  
Pizza Margherita 219  
»Pollo alla Parmigiana« 229  
Ribeye–Steaks 245  
Schmortopf–Lasagne 243  
»Shrimp & Grits« – Garnelen  
mit Maisgrütze 207  
Sliders mit geschmorter  
Rinderbrust und  
Krautsalat 263  
Sonntagsschmorbraten 205  
Steak Tacos mit mexikanischer  
Crema 248  
Tacos mit pikantem  
Hähnchenfleisch 247  
Tacos mit Pulled Pork 249  
Weiße Gemüselasagne 241  
Ziegelstein–Panini 223  
Ahornbutter 91  
Ahorn–Walnuss–Scones 71  
Algensuppe, Moms 121  
Alternativen 11, 16  
Ananas, Honig–Knoblauch–  
Hähnchen mit 233  
Äpfel im Prosciutto–Mantel 139  
Apple–Pie–Gewürzmischung 14  
Arancini mit Jos  
Marinara–Soße 143

Asiatischer Salat mit süßer  
Vinaigrette 131  
Aufschnitt  
Vorspeisenplatte, für 157  
Augenbohnen–Eintopf 176  
Avocado–Grapefruit–Salat 123  
Avocado(s) 129  
Avocado–Grapefruit–Salat 123  
Mexikanischer Party–Salat 129

## B

Backpulver, Alternative 16  
Bacon. *Siehe* Speck  
Baklava 279  
Balsamessig, Alternative 16  
Barbecue–Gewürzmischung 15  
Basilikum  
Caprese Bruschetta 141  
Fadennudel–Salat mit  
eingelegter roter Zwiebel 165  
Gegrilltes Hähnchen mit  
Tomaten & Feta 231  
Geschmack 12  
Griechischer Nudelsalat 183  
Hähnchenbrustfilets mit  
Schinken und Käse 213  
Italienische  
Gewürzmischung 14  
Käsekugeln, vier  
Variationen 154  
mit Minze 13  
mit Thymian 13  
Pesto 12, 37  
Pizza–Gewürzmischung 15  
Pizza Margherita 219  
Schmortopf–Lasagne 243  
Verwendung 12  
Ziegelstein–Panini 223  
Basilikum–Hähnchen–  
Pizza mit Paprika 221  
BBQ–Hähnchen–Pizza 219–220  
BBQ–Soße 220

Beckis Kräuterbutter 53, 245  
Beeren. *Siehe auch* Cranberry(s)

Blaubeermuffins mit  
Streuseln 65  
Blaubeerschnecken mit  
Zitronenglasur 73

Crème Brûlée mit  
frischen Beeren 295  
Erdbeerbutter 90  
Erdbeer-Pie 297

Porridge 101

Beilagen 159

Augenbohnen-Eintopf 176  
Blumenkohl-Couscous 163  
Brokkoli-Reis-Auflauf 173  
Bulgur-Salat 187  
Cremige Polenta 185  
Fadennudel-Salat mit  
eingelegter roter Zwiebel 165  
Frühlingsgemüse-Risotto 181  
Gebackene Möhren mit  
Honig & Thymian 169  
Gebackene Süßkartoffeln  
mit Rosmarin 170, 245  
Griechischer Nudelsalat 183  
Grüne-Bohnen-Auflauf 189  
»Hasselback Potatoes« –  
Fächerkartoffeln 167  
Kartoffelsalat 177  
Koriander-Limetten-Reis 171  
Makkaroni-Salat 184  
Polenta-Schnitten 185  
Süßkartoffelaufbau aus  
den Südstaaten 191  
Zucchini-Brotauflauf 179  
Zwiebelringe mit pikantem  
Ranch-Dressing 175

Blätterteighäppchen mit  
Schinken und Spinat 149

Blattgemüse. *Siehe* Rucola;  
Grünkohl; Kopfsalat; Spinat  
Blaubeeren

Blaubeermuffins mit  
Streuseln 65

Blaubeerschnecken mit  
Zitronenglasur 73

Blumenkohl-Couscous 163  
Boeuf Stroganoff 253

Bohnen 12

Bulgur-Salat 187  
Grüne-Bohnen-Auflauf 189

Huevos Rancheros 93  
Klassische Minestrone 119  
Mexikanischer Party-Salat 129  
Migas-Auflauf 95  
Salade Niçoise 127  
Spinat-Tortellini-Suppe 109

Brezeln mit Käse-Dip 55

Brie

Gebackener Brie mit Konfitüre  
in Blätterteig 137

Prosciutto & Brie

Bruschetta 141

Brokkoli-Reis-Auflauf 173

Brötchen 47

Blaubeerschnecken mit  
Zitronenglasur 73

Boeuf Stroganoff 253

Brötchen 47

Knoblauch-Knoten 43

Speckbrötchen 59

Brühe, Alternative 16

Bruschetta-Trio 141

Bulgur-Salat 187

Burrata mit Pesto und gerösteten  
Cherrytomaten 145

Butter

Ahornbutter 91

Beckis Kräuterbutter 53

Erdbeerbutter 87, 90

Salbei-Butter 36

Salbei-Butter, Gnocchi in 37

Buttermilch, Alternative 16

## C

»Cacio e Pepe« 215

Cajun-Garnelen, Abendessen  
vom Blech 237

Cajun-Gewürzmischung 14

Caprese Bruschetta 141

Chai-Gewürzmischung 14  
Cheddar

Äpfel im Prosciutto-  
Mantel 139

Basilikum-Hähnchen-  
Pizza mit Paprika 221

BBQ-Hähnchen-Pizza 220

Brokkoli-Reis-Auflauf 173

Farmhouse-Omelette 97

Hähnchenfleisch-Auflauf  
mit Pekannusskernen und  
grünem Spargel 203

Kartoffelpfanne 103

Käse-Dip 56

Käsehäppchen 155

Käsekugeln, vier

Variationen 154

Mexikanischer Party-Salat 129

Migas-Auflauf 95

»Shrimp & Grits« – Garnelen  
mit Maisgrütze 207

Speckbrötchen 59

Speck-Cheddar-Küchlein 102

Tacos mit Pulled Pork 249

Überbackene neue

Kartoffeln 151

Zucchini-Brotauflauf 179

»Chicken-Fried-Steak«

mit Pfeffersoße 217

»Chicken Poblano Soup«

– Cremige Poblano-  
Hühnersuppe 113

Chili-Gewürzmischung 15

Chilipulver

Barbecue-Gewürzmischung 15

Chili-Gewürzmischung 15

Fajita-Gewürzmischung 15

Taco-Gewürzmischung 15

Chilischoten

Augenbohnen-Eintopf 176

Gewürzmischung

»Southwest« 14

Classic Cheesecake – Käsekuchen  
nach amerikanischer Art 287

Cookies. *Siehe* Kekse  
 Silo-Cookies 315  
 Cranberry(s)  
 Blumenkohl-Couscous 163  
 Cranberrysoße für  
 Feiertage 265  
 Süßer Grünkohlsalat mit  
 Mohnsamendressing 125  
 Cranberrysoße für Feiertage 265  
 Crème Brûlée mit frischen  
 Beeren 295  
 Crème fraîche, Alternative 16  
 Cremige Polenta 185  
 Crêpes 317  
 Crêpes mit Hähnchenfleisch,  
 Pilzen & Spinat mit  
 Pilzsoße 211  
 Dessert- 317  
 Crêpes mit Hähnchenfleisch,  
 Pilzen & Spinat mit  
 Pilzsoße 211  
 Crews Cookies 319  
 Crostini 49, 115, 141, 145

## D

Dessert-Crêpes 317  
 Desserts. *Siehe auch*  
 Kuchen; Kekse  
 Desserts/Nachttisch 271  
 Baklava 279  
 Classic Cheesecake  
 – Käsekuchen nach  
 amerikanischer Art 287  
 Crème Brûlée mit  
 frischen Beeren 295  
 Crews Cookies 319  
 Dessert-Crêpes 317  
 Erdbeer-Pie 297  
 »French Silk Pie« 281  
 Glutenfreier  
 Schokoladenkuchen 307  
 Haferdoppelkekse 305  
 Jos Erdnussbutterkugeln 285  
 Key Lime Pie mit  
 Zimtboden 303

Kokostorte 283  
 Linnie Maes Rührkuchen 301  
 Lucys Erdnussbutter-  
 Brownies 277  
 Magnolia-Press-  
 Schokoladenkuchen 299  
 Müsli-Schokoriegel 313  
 Peach-Cobbler – Pfirsich  
 aus dem Ofen 275  
 Schokoladen-Kirschtorte 321  
 Schokoladensoufflés 291  
 Silo-Cookies 315  
 Tante Marys  
 Kirschpralinen 289  
 Tante Opals Kokoscreme-  
 Pie 311  
 »Tres Leches«-Kuchen 293  
 Zitronen-Lavendel-Tarte 309

## Dill

Bulgur-Salat 187  
 Gebackener Lachs mit  
 neuen Kartoffeln und  
 frischem Dill 235  
 Geschmack 12  
 Käsekugeln, vier  
 Variationen 154  
 Koriandergrün,  
 Kombination mit 13  
 Schnittlauch, in  
 Kombination mit 13  
 Steak-Gewürzmischung 15  
 Verwendung 12

## Dips

Französischer Zwiebeldip 153  
 Käse-Dip 56  
 Dressings. *Siehe auch* Salatrezepte  
 Süßer Grünkohlsalat mit  
 Mohnsamendressing 125  
 Zwiebelringe mit pikantem  
 Ranch-Dressing 175

## E

Eier. *Siehe auch* Quiche  
 Alternative zu 16

Farmhouse-Omelette 97  
 Huevos Rancheros 93  
 Kartoffelauflauf mit  
 Grünkohl & Speck 99  
 Kartoffelsalat 177  
 Key Lime Pie mit  
 Zimtboden 303  
 Migas-Aufauf 95  
 Salade Niçoise 127  
 Speckbrötchen 59  
 Speck-Cheddar-Küchlein 102  
 Steak mit Spiegeleiern 81

## Erbsen

Frühlingsgemüse-Risotto 181  
 Orecchiette mit Pancetta 199

## Erdbeerbutter 90

## Erdbeeren

Dessert-Crêpes 317  
 Erdbeer-Pie 297

–konfitüre 90

## Erdbeerkonfitüre 90

## Erdbeer-Pie 297

## Erdnussbutter

Lucys Erdnussbutter-  
 Brownies 277  
 Silo-Cookies 315

## Erdnüsse

Fadennudel-Salat mit  
 eingelegter roter Zwiebel 165  
 Tante Marys  
 Kirschpralinen 289

## Estragon

Geschmack 12  
 Thymian, in Kombination  
 mit 13  
 Verwendung 12

»Everything-Bagel«-  
 Gewürzmischung 15

## F

Fadennudel-Salat mit eingelegter  
 roter Zwiebel 165  
 Fajita-Gewürzmischung 15  
 Farmhouse-Omelette 97



Feine Eiernudeln mit Riesengarnelen und Zitronen-Weißwein-Soße 261

Feta

- Gegrilltes Hähnchen mit Tomaten & Feta 231
- Griechischer Nudelsalat 183
- Huevos Rancheros 93

Fisch

- Gebackener Lachs mit neuen Kartoffeln und frischem Dill 235
- Salade Niçoise 127

Fleisch. *Siehe auch* Rindfleisch; Schweinefleisch

Focaccia 45

Fontina

- Hähnchenbrustfilets mit Schinken und Käse 213
- Puten-Paprika-Panini 223
- Zucchini-Brotauflauf 179

Französische Linsensuppe 111

Französischer Zwiebeldip 153

Französische Zwiebelsuppe 115

»French Silk Pie« 281

French Toast mit Vanille-Ahorn-Sirup 87

Friendsgiving-Auflauf 265, 267

Friskkäse

- Brokkoli-Reis-Auflauf 173
- Classic Cheesecake – Käsekuchen nach amerikanischer Art 287
- Käse-Dip 56
- Käsehäppchen 155
- Käsekugeln, vier Variationen 154
- Kürbis-Frischkäse-Brot 63
- Schmortopf-Lasagne 243

Frühlingsgemüse-Risotto 181

Frühstück & Brunch 75

- Ahornbutter 85, 91
- Erdbeerbutter 90
- Farmhouse-Omelette 97

French Toast mit Vanille-Ahorn-Sirup 87

Huevos Rancheros 93

Kartoffelaufbau mit Grünkohl & Speck 99

Kartoffelpfanne 103

Migas-Auflauf 95

Pancakes mit Pekannüssen und Ahornbutter 85

Pilz-Gruyère-Quiche 79

Porridge 101

Speck-Cheddar-Küchlein 102

Speck-Lauch-Quiche 83

Steak mit Spiegeleiern 81

Vanille-Ahornsirup 87, 90

Waffeln mit Erdbeerbutter 89

Frühstücksspeck. *Siehe* Speck

## G

Gäste empfangen 7

Gebackene Knoblauchknollen 147

Gebackene Möhren mit Honig & Thymian 169

Gebackener Brie mit Konfitüre in Blätterteig 137

Gebackener Lachs mit neuen Kartoffeln und frischem Dill 235

Gebackene Süßkartoffeln mit Rosmarin 170, 245

Geflügel-Gewürzmischung 15

Gegrilltes Hähnchen mit Tomaten & Feta 231

Gemüse. *Siehe auch* einzelne Sorten

- Fadennudel-Salat mit eingelegter roter Zwiebel 165
- Frühlingsgemüse-Risotto 181
- Weißes Gemüselasagne 241

Geschmorte Querrippe mit hausgemachten Gnocchi 239

Getreide. *Siehe auch* Hafer; Reis

- Bulgur-Salat 187
- Müsli-Schokoriegel 313

»Shrimp & Grits« – Garnelen mit Maisgrütze 207

Gewürzmischungen 14

Gewürzmischung

- »Southwest« 14

Gewürznelken

- Apple-Pie-Gewürzmischung 14

Glutenfreier Schokoladenkuchen 307

Gnocchi

- Geschmorte Querrippe mit hausgemachten Gnocchi 239
- Gnocchi mit Pesto 37
- hausgemachte 34
- Soßen für 37
- Gnocchi mit Pesto 37

Gouda 56

- Käsekugeln, vier Variationen 154

Graham Crackers

- Key Lime Pie mit Zimtboden 303
- Tortenboden 287

»Graham Cracker«-Tortenboden 25, 287, 297

Grandpa Stevens gefüllte Weinblätter 257

Grandpa Stevens Kohlrouladen 259

Griechische Gewürzmischung 14

Griechischer Nudelsalat 183

Grüne-Bohnen-Auflauf 189

Grünkohl

- Blumenkohl-Couscous 163
- Kartoffelaufbau mit Grünkohl & Speck 99
- Süßer Grünkohlsalat mit Mohnsamendressing 125

Gruyère

- Blätterteighäppchen mit Schinken und Spinat 149

Französische Zwiebelsuppe 115

Kartoffelaufbau mit Grünkohl & Speck 99

Monte Christo Sandwiches 251  
 Pilz–Gruyère–Quiche 79  
 Speck–Lauch–Quiche 83  
 Gumbo, Meeresfrüchte– 227  
 Gurken  
 Bulgur–Salat 187  
 Fadennudel–Salat mit  
 eingelegter roter Zwiebel 165

## H

Hackfleisch  
 Mexikanischer Party–Salat 129  
 Schmortopf–Lasagne 243  
 Hafer  
 Haferdoppelkekse 305  
 Müsli–Schokoriegel 313  
 Porridge 101  
 Silo–Cookies 315  
 Haferdoppelkekse 305  
 Hähnchenbraten mit Kartoffeln,  
 Möhren und Stängelkohl  
 aus dem Ofen 197  
 Hähnchenbrustfilets mit  
 Schinken und Käse 213  
 Hähnchenfleisch  
 Basilikum–Hähnchen–  
 Pizza mit Paprika 221  
 BBQ–Hähnchen–Pizza 220  
 »Cacio e Pepe« 215  
 »Chicken Poblano Soup«  
 – Cremige Poblano–  
 Hühnersuppe 113  
 Crêpes mit Hähnchenfleisch,  
 Pilzen & Spinat mit  
 Pilzsoße 211  
 Friendsgiving–Auflauf 267  
 Gegrilltes Hähnchen mit  
 Tomaten & Feta 231  
 Hähnchenbraten mit Kartoffeln,  
 Möhren und Stängelkohl  
 aus dem Ofen 197  
 Hähnchenbrustfilets mit  
 Schinken und Käse 213

Hähnchenfleisch–Auflauf  
 mit Pekannusskernen und  
 grünem Spargel 203  
 Hähnchen in Blätterteigtaschen  
 mit Béchamelsoße 255  
 Hähnchen nach  
 Florentiner–Art 225  
 Hähnchen–Piccata mit  
 gebratenen Zucchini und  
 Meyer–Zitronen 209  
 Hähnchenrouladen mit  
 Schinken & Käse 269  
 Honig–Knoblauch–Hähnchen  
 mit Ananas 233  
 Hühnerbrühe mit  
 hausgemachten Nudeln 117  
 »Pollo alla Parmigiana« 229  
 Tacos mit pikantem  
 Hähnchenfleisch 247  
 Hähnchenfleisch–Auflauf  
 mit Pekannusskernen und  
 grünem Spargel 203  
 Hähnchen in Blätterteigtaschen  
 mit Béchamelsoße 255  
 Hähnchen nach  
 Florentiner–Art 225  
 Hähnchen–Piccata mit  
 gebratenen Zucchini und  
 Meyer–Zitronen 209  
 Hähnchenrouladen mit  
 Schinken & Käse 269  
 Half–and–Half,  
 Alternative zu 17  
 Häppchen & Vorspeisen 133  
 Äpfel im Prosciutto–  
 Mantel 139  
 Arancini mit Jos  
 Marinara–Soße 143  
 Blätterteighäppchen mit  
 Schinken und Spinat 149  
 Bruschetta–Trio 141  
 Burrata mit Pesto  
 und gerösteten  
 Cherrytomaten 145

Französischer Zwiebeldip 153  
 Gebackene  
 Knoblauchknollen 147  
 Gebackener Brie mit Konfitüre  
 in Blätterteig 137  
 Käsehäppchen 155  
 Käsekugeln, vier  
 Variationen 154  
 Überbackene neue  
 Kartoffeln 151  
 Vorspeisenplatte 157  
 »Hasselback Potatoes« –  
 Fächerkartoffeln 167  
 Hausgemacht  
 Gnocchi 34  
 »Graham Cracker«–  
 Tortenboden 25  
 Jos Marinara–Soße 36  
 Mürbeteig für Pies 23  
 Mürbeteig für Tartes 27  
 Nudeln 33  
 Pesto 37  
 Pie–Boden 309  
 Pizzateig 29  
 Salbei–Butter 36  
 Tarteboden 309  
 Tortillas 31  
 Hefezopf 51  
 Heidelbeeren. *Siehe* Blaubeeren  
 Honig  
 Baklava 279  
 Gebackene Möhren mit  
 Honig & Thymian 169  
 Honig–Knoblauch–Hähnchen  
 mit Ananas 233  
 Honig–Knoblauch–Hähnchen  
 mit Ananas 233  
 Huevos Rancheros 93  
 Hühnerbrühe mit  
 hausgemachten Nudeln 117  
 Hüttenkäse  
 Speck–Cheddar–Küchlein 102  
 Weiße Gemüselasagne 241

## I

### Ingwer

- Alternative zu frischem 17
- Apple–Pie–
  - Gewürzmischung 14
- Chai–Gewürzmischung 14
- Pumpkin–Pie–
  - Gewürzmischung 14
- Italienische Gewürzmischung 14

## J

- Jalapeños. *Siehe* Chilischoten
- Joghurt, Alternative zu 17
- Jos Erdnussbutterkugeln 285
- Jos Marinara–Soße 36, 143

## K

- Kaffeekekuchen 69
- Kardamom, Chai–
  - Gewürzmischung 14
- Kartoffelauflauf mit
  - Grünkohl & Speck 99
- Kartoffeln
  - Cajun–Garnelen, Abendessen vom Blech 237
  - Farmhouse–Omelette 97
  - Gebackener Lachs mit neuen Kartoffeln und frischem Dill 235
  - Gebackene Süßkartoffeln mit Rosmarin 170
  - Hähnchenbraten mit Kartoffeln, Möhren und Stängelkohl aus dem Ofen 197
  - »Hasselback Potatoes« –
    - Fächerkartoffeln 167
  - Hausgemachte Gnocchi 34
  - Kartoffelauflauf mit
    - Grünkohl & Speck 99
  - Kartoffelpfanne 103
  - Kartoffelsalat 177
  - Salade Niçoise 127
  - Sonntagsschmorbraten 205
  - Steak mit Spiegeleiern 81
  - Überbackene neue Kartoffeln 151

Kartoffelpfanne 103

Kartoffelsalat 177

### Käse

- Äpfel im Prosciutto–
  - Mantel 139
- Arancini mit Jos
  - Marinara–Soße 143
- Basilikum–Hähnchen–
  - Pizza mit Paprika 221
- BBQ–Hähnchen–Pizza 220
- Blätterteighäppchen mit
  - Schinken und Spinat 149
- Burrata mit Pesto
  - und gerösteten Cherrytomaten 145
- »Cacio e Pepe« 215
- Caprese Bruschetta 141
- Classic Cheesecake
  - Käsekuchen nach amerikanischer Art 287
- Cremige Polenta 185
- Crêpes mit Hähnchenfleisch,
  - Pilzen & Spinat mit Pilzsoße 211
- Farmhouse–Omelette 97
- Französische Zwiebelsuppe 115
- Gebackener Brie mit Konfitüre in Blätterteig 137
- Gegrilltes Hähnchen mit
  - Tomaten & Feta 231
- Griechischer Nudelsalat 183
- Hähnchenfleisch–Auflauf
  - mit Pekannuskernen und grünem Spargel 203
- Hähnchen–Piccata mit gebratenen Zucchini und Meyer–Zitronen 209
- Hähnchenrouladen mit
  - Schinken & Käse 269
- Kartoffelauflauf mit
  - Grünkohl & Speck 99
- Kartoffelpfanne 103
- Käsehäppchen 155

Käsekugeln, vier

Variationen 154

- Kürbis–Frischkäse–Brot 63
- Margherita–Panini 223
- Mexikanischer Party–Salat 129
- Migas–Auflauf 95
- Monte Christo Sandwiches 251
- Orecchiette mit Pancetta 199
- Pesto 37
- Pilz–Gruyère–Quiche 79
- Pizza Margherita 219
- »Pollo alla Parmigiana« 229
- Prosciutto & Brie
  - Bruschetta 141
- Puten–Paprika–Panini 223
- Red Leicester 59
- Schmortopf–Lasagne 243
- »Shrimp & Grits« – Garnelen mit Maisgrütze 207
- Speckbrötchen 59
- Speck–Cheddar–Küchlein 102
- Speck–Lauch–Quiche 83
- Tacos mit Pulled Pork 249
- Überbackene neue Kartoffeln 151
- Vorspeisenplatte, für 157
- Weißer Gemüselasagne 241
- Zucchini–Brotauflauf 179
- Käse–Dip 56
- Käsehäppchen 155
- Käsekugeln, vier Variationen 154
- Keksboden
  - »Graham Cracker«–
    - Tortenboden 25
  - Schokoladenkeksboden 281
- Kekse/Cookies
  - Crews Cookies 319
  - Haferdoppelkekse 305
  - Silo–Cookies 315
- Key Lime Pie mit
  - Zimtboden 303
- Kirschen
  - Müsli–Schokoriegel 313
  - Schokoladen–Kirschtorte 321

Tante Marys  
 Kirschpralinen 289  
 Klassische Minestrone 119  
 Knoblauch  
 Alternative zu 16  
 Cajun–Garnelen, Abendessen  
 vom Blech 237  
 »Everything–Bagel«–  
 Gewürzmischung 15  
 Gebackene  
 Knoblauchknollen 147  
 Griechische  
 Gewürzmischung 14  
 Honig–Knoblauch–Hähnchen  
 mit Ananas 233  
 Knoblauch–Knoten 43  
 Pizza–Gewürzmischung 15  
 Steak–Gewürzmischung 15  
 Knoblauch–Knoten 43  
 Kohl  
 Blumenkohl–Couscous 163  
 Grandpa Stevens  
 Kohlrouladen 259  
 Kartoffelauflauf mit  
 Grünkohl & Speck 99  
 Sliders mit geschmorter  
 Rinderbrust und  
 Krautsalat 263  
 Süßer Grünkohlsalat mit  
 Mohnsamendressing 125  
 Kokosnuss  
 Kokostorte 283  
 Müsli–Schokoriegel 313  
 Tante Opals Kokoscreme–  
 Pie 311  
 Kokostorte 283  
 Konfitüre in Blätterteig,  
 Gebackener Brie mit 137  
 Kopfsalat  
 Asiatischer Salat mit süßer  
 Vinaigrette 131  
 Avocado–Grapefruit–Salat 123  
 Mexikanischer Party–Salat 129  
 Koriandergrün 12

Dill, in Kombination mit 13  
 Fadennudel–Salat mit  
 eingelegter roter Zwiebel 165  
 Geschmack 12  
 Huevos Rancheros 93  
 Koriander–Limetten–Reis 171  
 Tacos mit Pulled Pork 249  
 Verwendung 12  
 Koriander–Limetten–  
 Reis 171, 247  
 Kraut  
 Sliders mit geschmorter  
 Rinderbrust und  
 Krautsalat 263  
 Kräuter 11. *Siehe auch*  
 spezifische Kräutersorten  
 Alternativen zu 12  
 Beckis Kräuterbutter 53  
 frische 12  
 Kräuterkombinationen 13  
 Krautsalat 264  
 Krautsalat, Sliders  
 mit geschmorter  
 Rinderbrust und 263  
 Krebsfleisch, Meeresfrüchte–  
 Gumbo, in 227  
 Kreuzkümmel  
 Taco–Gewürzmischung 15  
 Kuchen & Torten  
 Glutenfreier  
 Schokoladenkuchen 307  
 Kaffeekekuchen 69  
 Kokostorte 283  
 Linnie Maes Rührkuchen 301  
 Magnolia–Press–  
 Schokoladenkuchen 299  
 Schokoladen–Kirschtorte 321  
 »Tres Leches«–Kuchen 293  
 Kürbis–Frischkäse–Brot 63

## L

Lachs  
 Gebackener Lachs mit  
 neuen Kartoffeln und  
 frischem Dill 235  
 Salade Niçoise 127

Lasagne  
 Schmortopf–Lasagne 243  
 Weiße Gemüselasagne 241  
 Light Cream, Alternative zu 17  
 Limetten  
 Key Lime Pie mit  
 Zimtboden 303  
 Koriander–Limetten–Reis 171  
 Linnie Maes Rührkuchen 301  
 Lorbeer 12  
 Augenbohnen–Eintopf 176  
 Geschmack 12  
 Verwendung 12  
 Lucys Erdnussbutter–  
 Brownies 277

## M

Magnolia Press Rezepte  
 Blaubeerschnecken mit  
 Zitronenglasur 73  
 Kaffeekekuchen 69  
 Magnolia–Press–  
 Schokoladenkuchen 299  
 Speck–Cheddar–Küchlein 102  
 Magnolia Table Rezepte  
 Erdbeerbutter 90  
 French Toast mit Vanille–  
 Ahorn–Sirup 87  
 Pancakes mit Pekannüssen  
 und Ahornbutter 85  
 Peach–Cobbler – Pfirsich  
 aus dem Ofen 275  
 Porridge 101  
 Zucchini Brot 57  
 Mais  
 Cajun–Garnelen, Abendessen  
 vom Blech 237  
 Meeresfrüchte–Gumbo 227  
 Tacos mit pikantem  
 Hähnchenfleisch 247  
 Maissirup (light), Alternative 16  
 Maisstärke (zum Andicken),  
 Alternative 16  
 Majoran  
 Geflügel–Gewürzmischung 15



Majoran...

- Griechische
  - Gewürzmischung 14
- Italienische
  - Gewürzmischung 14
- Makkaroni–Salat 184
- Mandarinen, Asiatischer Salat mit süßer Vinaigrette, in 131
- Mandeln
  - Asiatischer Salat mit süßer Vinaigrette 131
  - Baklava 279
  - Blumenkohl–Couscous 163
  - Müsli–Schokoriegel 313
- Margherita–Panini 223
- Marinara–Soße,
  - Alternative zu 17
- Marinara–Soße, Joe 37
- Marshmallows
  - Jos Erdnussbutterkugeln 285
  - Lucys Erdnussbutter–Brownies 277
  - Süßkartoffelauflauf aus den Südstaaten 191
- Masa harina, Maistortillas, in 31
- Meeresfrüchte
  - Cajun–Garnelen, Abendessen vom Blech 237
  - Feine Eiernudeln mit Riesengarnelen und Zitronen–Weißwein–Soße 261
  - Gebackener Lachs mit neuen Kartoffeln und frischem Dill 235
  - Meeresfrüchte–Gumbo 227
  - »Shrimp & Grits« – Garnelen mit Maisgrütze 207
- Meeresfrüchte–Gumbo 227
- Mehl (Type 450), Alternative 16
- Mexikanische Crema 248
- Mexikanischer Crema,
  - Steak Tacos mit 248
- Mexikanischer Oregano
  - Chili–Gewürzmischung 15

Fajita–Gewürzmischung 15

- Gewürzmischung
  - »Southwest« 14
- Taco–Gewürzmischung 15
- Mexikanischer Party–Salat 129
- Meyer–Zitronen, Hähnchen–Piccata mit gebratenen Zucchini und 209
- Migas–Auflauf 95
- Milch, Alternative zu 17
- Minestrone, klassische 119
- Minze
  - Basilikum, Kombination mit 13
  - Fadennudel–Salat mit eingelegter roter Zwiebel 165
  - Geschmack 12
  - Oregano, in Kombination mit 13
  - Petersilie, Kombination mit 13
  - Verwendung 12
- Mohnsamen
  - »Everything–Bagel«–Gewürzmischung 15
  - Süßer Grünkohlsalat mit Mohnsamendressing 125
- Möhren
  - Fadennudel–Salat mit eingelegter roter Zwiebel 165
  - Französische Linsensuppe 111
  - Gebackene Möhren mit Honig & Thymian 169
  - Hähnchenbraten mit Kartoffeln, Möhren und Stängelkohl aus dem Ofen 197
  - Hühnerbrühe mit hausgemachten Nudeln 117
  - Klassische Minestrone 119
  - Sonntagsschmorbraten 205
  - Süßer Grünkohlsalat mit Mohnsamendressing 125
- Moms Algensuppe 121
- »Monkey Bread« 67
- Monte Christo Sandwiches 251
- Mozzarella

Basilikum–Hähnchen–Pizza mit Paprika 221

- Caprese Bruschetta 141
- Kartoffelauflauf mit Grünkohl & Speck 99
- Margherita–Panini 223
- Pizza Margherita 219
- Schmortopf–Lasagne 243
- Weißer Gemüselasagne 241
- Muffins, Blaubeer– mit Streuseln 65
- Mürbeteig
  - Pies für 23
  - Tartes, für 27
- Mürbeteig für Pies 23
- Mürbeteig für Tartes 27
- Muskatnuss
  - Apple–Pie–Gewürzmischung 14
  - Chai–Gewürzmischung 14
  - Pumpkin–Pie–Gewürzmischung 14
- Müsli–Schokoriegel 313

**N**

Nachtsch. *Siehe* Desserts/ Nachtsch

Nudeln
 

- Boeuf Stroganoff 253
- Fadennudel–Salat mit eingelegter roter Zwiebel 165
- Feine Eiernudeln mit Riesengarnelen und Zitronen–Weißwein–Soße 261
- hausgemachte 33
- Hühnerbrühe mit hausgemachten Nudeln 117

Nüsse. *Siehe auch* Erdnüsse; Mandeln; Pekannüsse; Walnüsse

- Baklava 279

**O**

Okraschoten, Meeresfrüchte–Gumbo, in 227

Oliven

Griechischer Nudelsalat 183  
 Käsehäppchen 155  
 Salade Niçoise 127  
 Omelette, Farmhouse– 97  
 Orecchiette mit Pancetta 199  
 Oregano. *Siehe*  
*auch* Mexikanischer Oregano  
 Cajun–Gewürzmischung 14  
 Geschmack 12  
 Italienische  
 Gewürzmischung 14  
 Petersilie, Kombination mit 13  
 Pizza–Gewürzmischung 15  
 Verwendung 12

## P

Pancakes mit Pekannüssen  
 und Ahornbutter 85  
 Pancetta  
 Orecchiette mit Pancetta 199  
 Paprika. *Siehe* Chilischoten  
 Basilikum–Hähnchen–  
 Pizza mit Paprika 221  
 Bulgur–Salat 187  
 »Chicken Poblano Soup«  
 – Cremige Poblano–  
 Hühnersuppe 113  
 Honig–Knoblauch–Hähnchen  
 mit Ananas 233  
 Migas–Auflauf 95  
 Philly Cheesesteaks 201  
 Puten–Paprika–Panini 223  
 Paprika (gemahlen)  
 Barbecue–Gewürzmischung 15  
 Cajun–Gewürzmischung 14  
 Fajita–Gewürzmischung 15  
 Gewürzmischung  
 »Southwest« 14  
 Parmesan  
 Arancini mit Jos  
 Marinara–Soße 143  
 »Cacio e Pepe« 215  
 Cremige Polenta 185

Crêpes mit Hähnchenfleisch,  
 Pilzen & Spinat mit  
 Pilzsoße 211  
 Frühlingsgemüse–Risotto 181  
 Hähnchen–Piccata mit  
 gebratenen Zucchini und  
 Meyer–Zitronen 209  
 Orecchiette mit Pancetta 199  
 Pesto 37  
 »Pollo alla Parmigiana« 229  
 Weiße Gemüselasagne 241  
 Zucchini–Brotauflauf 179  
 Pasta. *Siehe* Nudeln  
 »Cacio e Pepe« 215  
 Feine Eiernudeln mit  
 Riesengarnelen und Zitronen–  
 Weißwein–Soße 261  
 Griechischer Nudelsalat 183  
 Klassische Minestrone 119  
 Makkaroni–Salat 184  
 Orecchiette mit Pancetta 199  
 Schmortopf–Lasagne 243  
 Spinat–Tortellini–Suppe 109  
 Weiße Gemüselasagne 241  
 Peach–Cobbler – Pfirsich  
 aus dem Ofen 275  
 Pekannüsse  
 Hähnchenfleisch–Auflauf  
 mit Pekannusskernen und  
 grünem Spargel 203  
 Käsehäppchen 155  
 Pancakes mit Pekannüssen und  
 Ahornbutter 85  
 Porridge 101  
 Süßkartoffelaufbau aus  
 den Südstaaten 191  
 Pesto 37  
 Basilikum–Hähnchen–  
 Pizza mit Paprika 221  
 Burrata mit Pesto  
 und gerösteten  
 Cherrytomaten 145

Fadennudel–Salat mit  
 eingelegter roter Zwiebel 165  
 Gnocchi mit 37  
 Philly Cheesesteaks 201  
 Puten–Paprika–Panini 223  
 Petersilie  
 Geschmack 12  
 Käsehäppchen 155  
 Käsekugeln, vier  
 Variationen 154  
 Minze, Kombination mit 13  
 Oregano, Kombination mit 13  
 Pizza–Gewürzmischung 15  
 Rosmarin, Kombination mit 13  
 Thymian, Kombination mit 13  
 Verwendung 12  
 Pfannkuchen. *Siehe* Pancakes  
 Pfirsiche, Peach–Cobbler –  
 Pfirsich aus dem Ofen, in 275  
 Philly Cheesesteaks 201  
 Pies  
 Erdbeer–Pie 297  
 »French Silk Pie« 281  
 Key Lime Pie mit  
 Zimtboden 303  
 Tante Opals Kokoscreme–  
 Pie 311  
 Pikantes und süßes  
 Gebäck 39. *Siehe auch*  
 Brötchen; Scones  
 Ahorn–Walnuss–Scones 71  
 Blaubeermuffins mit  
 Streuseln 65  
 Blaubeerschnecken mit  
 Zitronenglasur 73  
 Brezeln mit Käse–Dip 55  
 Brötchen 47  
 Crostini 49  
 Focaccia 45  
 Hefezopf 51  
 Kaffeekekuchen 69  
 Knoblauch–Knoten 43  
 Kürbis–Frischkäse–Brot 63

## Pikantes und süßes Gebäck...

»Monkey Bread« 67

Speckbrötchen 59

Zimtwirbelbrot 61

Zimt–Zucker–Brezeln,

Variation 55

Zucchini**br**ot 57

Zucchini–**Br**ota**u**fl**au**f 179

## Pilze

Boeuf Stroganoff 253

Crêpes mit Hähnchenfleisch,

Pilzen & Spinat mit

Pilzsoße 211

Frühlingsgemüse–Risotto 181

Grüne–Bohnen–Au**fl**au**f** 189

Pilz–Gruyère–Quiche 79

Weiß**e** Gemü**se**lasagne 241

Pilz–Gruyère–Quiche 79

Pistazien, Baklava in 279

## Pizza

Basilikum–Hähnchen–

Pizza mit Paprika 221

BBQ–Hähnchen–Pizza 220

Pizza Margherita 219

Pizza–Gewürzmischung 15

Pizza Margherita 219

Pizzateig 29

## Polenta

Cremige 185

–Schnitten 185

Polenta–Schnitten 185

»Pollo alla Parmigiana« 229

Porridge 101

## Prosciutto

Äpfel im Prosciutto–

Mantel 139

Prosciutto & Brie

Bruschetta 141

Prosciutto & Brie Bruschetta 141

## Provolone

Blätterteighäppchen mit

Schinken und Spinat 149

Philly Cheesesteaks 201

Puten–Paprika–Panini 223

Weiß**e** Gemü**se**lasagne 241

Pumpkin–Pie–

Gewürzmischung 14

## Putenfleisch

Monte Christo Sandwiches 251

Puten–Paprika–Panini 223

Puten–Paprika–Panini 223

## Q

### Quiche

Pilz–Gruyère– 79

Speck–Lauch– 83

## R

### Radieschen

Frühlingsgemüse–Risotto 181

Steak Tacos mit mexikanischer

Crema 248

Ranch–Dressing, Zwiebelringe

mit pikantem 175

### Reis

Arancini mit Jos

Marinara–Soße 143

Brokkoli–Reis–Au**fl**au**f** 173

Frühlingsgemüse–Risotto 181

Grandpa Stevens gefüllte

Weinblätter 257

Grandpa Stevens

Kohlrouladen 259

Koriander–Limetten–Reis 171

Moms Algensuppe 121

Ribeye–Steaks 170, 245

### Ricotta

Schmortopf–Lasagne 243

Weiß**e** Gemü**se**lasagne 241

### Riegel

Lucys Erdnussbutter–

Brownies 277

### Rindfleisch

Boeuf Stroganoff 253

»Chicken–Fried–Steak«

mit Pfeffersoße 217

Geschmorte Querrippe mit

hausgemachten Gnocchi 239

Grandpa Stevens gefüllte

Weinblätter 257

Grandpa Stevens

Kohlrouladen 259

Mexikanischer Party–Salat 129

Moms Algensuppe 121

Philly Cheesesteaks 201

Ribeye–Steaks 245

Schmortopf–Lasagne 243

Sliders mit geschmorter

Rinderbrust und

Krautsalat 263

Sonntagsschmorbraten 205

Steak mit Spiegeleiern 81

Steak & Rucola Bruschetta 141

Steak Tacos mit mexikanischer

Crema 248

## Rosmarin

Focaccia 45

Gebackene Süßkartoffeln

mit Rosmarin 170

Geflügel–Gewürzmischung 15

Geschmack 12

Italienische

Gewürzmischung 14

Petersilie, Kombination mit 13

Thymian, Kombination mit 13

Verwendung 12

Rucola 139, 141

Äpfel im Prosciutto–

Mantel 139

Steak & Rucola Bruschetta 141

Rührkuchen, Linnie Maes 301

## S

Salade Niçoise 127

Salate 105

Asiatischer Salat mit süßer

Vinaigrette 131

Avocado–Grapefruit–Salat 123

Bulgur–Salat 187

Fadennudel–Salat mit

eingelegter roter Zwiebel 165

Griechischer Nudelsalat 183

- Kartoffelsalat 177  
Makkaroni-Salat 184  
Mexikanischer Party-Salat 129  
Salade Niçoise 127  
Süßer Grünkohlsalat mit  
Mohnsamendressing 125  
Salbei  
Geflügel-Gewürzmischung 15  
Geschmack 12  
Petersilie, Kombination mit 13  
Salbei-Butter 36  
Salbeibutter, Gnocchi in 37  
Verwendung 12  
Sandwiches  
Ahorn-Walnuss- 263  
Monte Christo Sandwiches 251  
Philly Cheesesteaks 201  
Ziegelstein-Panini 223  
Schinken  
Äpfel im Prosciutto-Mantel 139  
Blätterteighäppchen mit  
Schinken und Spinat 149  
Hähnchenbrustfilets mit  
Schinken und Käse 213  
Hähnchenrouladen mit  
Schinken & Käse 269  
Monte Christo Sandwiches 251  
Prosciutto & Brie  
Bruschetta 141  
Schmand  
Boeuf Stroganoff 253  
Classic Cheesecake  
– Käsekuchen nach  
amerikanischer Art 287  
Französischer Zwiebeldip 153  
Friendsgiving-Auflauf 267  
Steak Tacos mit mexikanischer  
Crema 248  
Schmortopf-Lasagne 243  
Schnittlauch 12  
Dill, in Kombination mit 13  
Geschmack 12  
Verwendung 12  
Schokolade  
»French Silk Pie« 281  
Glutenfreier  
Schokoladenkuchen 307  
Jos Erdnussbutterkugeln 285  
Lucys Erdnussbutter-Brownies 277  
Magnolia-Press-Schokoladenkuchen 299  
Müsli-Schokoriegel 313  
Schokoladenkeksboden 281  
Schokoladen-Kirschtorte 321  
Schokoladensoufflés 291  
Silo-Cookies 315  
Tante Marys  
Kirschpralinen 289  
Schokoladenkeksboden 281  
Schokoladen-Kirschtorte 321  
Schokoladensoufflés 291  
Schwarzer Pfeffer  
»Cacio e Pepe« 215  
»Chicken-Fried-Steak«  
mit Pfeffersoße 217  
Käsekugeln, vier  
Variationen 154  
Steak-Gewürzmischung 15  
Zitronen-Pfeffer-Gewürzmischung 15  
Schweinefleisch. *Siehe auch*  
Speck; Schinken; Wurst  
Französische Linsensuppe 111  
Pulled Pork 249  
Scones, Ahorn-Walnuss- 71  
Selbstgemacht 19  
»Graham Cracker«-Tortenboden 25  
Hausgemachte Gnocchi 34, 239  
Hausgemachte Nudeln 33  
Hausgemachter Mürbeteig  
für Tartes 27  
Hausgemachter Pizzateig 29  
Hausgemachte Tortillas 31  
Jos Marinara-Soße 36  
Mürbeteig für Pies 23  
Pesto 37  
Salbei-Butter 36  
Semmelbrösel (trocken und  
fein), Alternative 16  
Senfpulver, Alternative zu 17  
Sesamsamen  
Asiatischer Salat mit süßer  
Vinaigrette 131  
»Everything-Bagel«-Gewürzmischung 15  
Hefezopf 51  
Käsekugeln, vier  
Variationen 154  
»Shrimp & Grits« – Garnelen  
mit Maisgrütze 207  
Silo-Cookies 315  
Silos Baking Co. Rezepte  
Blaubeermuffins mit  
Streuseln 65  
Haferdoppelkekse 305  
Silo-Cookies 315  
Speckbrötchen 59  
Sirup  
Ahornsirup 90  
Honigsirup 279  
Maissirup 300  
Sliders mit geschmorter  
Rinderbrust und Krautsalat 263  
Sonntagsschmorbraten 205  
Soßen  
BBQ-Soße 220  
Cranberrysoße für  
Feiertage 265  
Gnocchi, für 37  
Hähnchen in Blätterteigtaschen  
mit Béchamelsoße 255  
Jos Marinara-Soße 36  
Pesto 37  
Soufflés, Schokoladen- 291  
Spargel (grün)  
Feine Eiernudeln mit  
Riesengarnelen und Zitronen-  
Weißwein-Soße 261



- Spargel (grün)...  
 Hähnchenbrustfilets mit  
 Schinken und Käse 213  
 Hähnchenfleisch–Auflauf  
 mit Pekannusskernen und  
 grünem Spargel 203  
 Speck  
 Farmhouse–Omelette 97  
 Hähnchen in Blätterteigtaschen  
 mit Béchamelsoße 255  
 Kartoffelaufbau mit  
 Grünkohl & Speck 99  
 Orecchiette mit Pancetta 199  
 »Shrimp & Grits« – Garnelen  
 mit Maisgrütze 207  
 Speckbrötchen 59  
 Speck–Cheddar–Küchlein 102  
 Speck–Lauch–Quiche 83  
 Überbackene neue  
 Kartoffeln 151  
 Speckbrötchen 59  
 Speck–Cheddar–Küchlein 102  
 Speck–Lauch–Quiche 83  
 Spinat  
 Blätterteighäppchen mit  
 Schinken und Spinat 149  
 Crêpes mit Hähnchenfleisch,  
 Pilzen & Spinat mit  
 Pilzsoße 211  
 Frühlingsgemüse–Risotto 181  
 Hähnchen nach  
 Florentiner–Art 225  
 Klassische Minestrone 119  
 Spinat–Tortellini–Suppe 109  
 Spinat–Tortellini–Suppe 109  
 Steak–Gewürzmischung 15  
 Steak mit Spiegeleiern 81  
 Steak & Rucola Bruschetta 141  
 Steak Tacos mit mexikanischer  
 Crema 248  
 Stroganoff, Boeuf 253  
 Suppen & Brühen 105
- »Chicken Poblano Soup«  
 – Cremige Poblano–  
 Hühnersuppe 113  
 Französische Linsensuppe 111  
 Französische Zwiebelsuppe 115  
 Hühnerbrühe mit  
 hausgemachten Nudeln 117  
 Klassische Minestrone 119  
 Moms Algensuppe 121  
 Spinat–Tortellini–Suppe 109  
 Süßer Grünkohlsalat mit  
 Mohnsamendressing 125  
 Süßigkeiten  
 Jos Erdnussbutterkugeln 285  
 Tante Marys  
 Kirschpralinen 289  
 Süßkartoffelaufbau aus  
 den Südstaaten 191  
 Süßkartoffeln  
 Gebackene Süßkartoffeln  
 mit Rosmarin 170  
 Süßkartoffelaufbau aus  
 den Südstaaten 191
- T**  
 Taco–Gewürzmischung 15  
 Tacos  
 mexikanischer Crema, mit 248  
 pikantem Hähnchenfleisch,  
 mit 247  
 Pulled Pork, mit 249  
 Tacos mit pikantem  
 Hähnchenfleisch 247  
 Tacos mit Pulled Pork 249  
 Tante Marys Kirschpralinen 289  
 Tante Opals Kokoscreme–  
 Pie 311  
 Thymian  
 Basilikum, Kombination mit 13  
 Cajun–Gewürzmischung 14  
 Estragon, Kombination mit 13  
 Gebackene Möhren mit  
 Honig & Thymian 169  
 Geflügel–Gewürzmischung 15  
 Geschmack 12
- Griechische  
 Gewürzmischung 14  
 Italienische  
 Gewürzmischung 14  
 Petersilie, Kombination mit 13  
 Rosmarin, Kombination mit 13  
 Verwendung 12  
 Tomaten  
 Augenbohnen–Eintopf 176  
 Beckis Kräuterbutter 53  
 Burrata mit Pesto  
 und gerösteten  
 Cherrytomaten 145  
 Caprese Bruschetta 141  
 Gegrilltes Hähnchen mit  
 Tomaten & Feta 231  
 Griechischer Nudelsalat 183  
 Huevos Rancheros 93  
 Jos Marinara–Soße 36  
 Käsekugeln, vier  
 Variationen 154  
 Klassische Minestrone 119  
 Ziegelstein–Panini 223  
 Meeresfrüchte–Gumbo 227  
 Mexikanischer Party–Salat 129  
 Migas–Auflauf 95  
 Pizza Margherita 219  
 Schmortopf–Lasagne 243  
 Spinat–Tortellini–Suppe 109  
 Steak & Rucola Bruschetta 141  
 Tortillas 31  
 Huevos Rancheros 93  
 Maistortillas 31  
 Mexikanischer Party–Salat 129  
 Migas–Auflauf 95  
 Steak Tacos mit mexikanischer  
 Crema 248  
 Tacos mit pikantem  
 Hähnchenfleisch 247  
 Tacos mit Pulled Pork 249  
 Weizentortillas 31  
 »Tres Leches«–Kuchen 293

## U

Überbackene neue  
Kartoffeln 151

## V

Vanille  
Vanille–Ahornsirup 90  
Vanilleschoten,  
Alternative zu 17  
Vanille–Ahornsirup 87, 89–90  
Vorspeisenplatte 157

## W

Waffeln mit Erdbeerbutter 89  
Walnüsse  
Ahorn–Walnuss–Scones 71  
Gebackener Brie mit Konfitüre  
in Blätterteig 137  
Käsekugeln, vier  
Variationen 154  
Silo–Cookies 315  
Zucchini­brot 57  
Wein  
Rotwein, Alternative zu 17  
Weißwein, Alternative zu 17  
Weinblätter, Grandpa  
Stevens gefüllte 257  
Weiße Gemüselasagne 241  
Wurst  
Kartoffelpfanne 103  
Meeresfrüchte–Gumbo 227

## Z

Ziegelstein–Panini 223  
Zimt  
Apple–Pie–  
Gewürzmischung 14  
Baklava 279  
Chai–Gewürzmischung 14  
Chili–Gewürzmischung 15  
Kaffee­kuchen 69  
»Monkey Bread« 67  
Zimtwirbelbrot 61  
Zimtwirbelbrot 61  
Zitronen  
Blaubeers­schnecken mit  
Zitronenglasur 73  
Feine Eiernudeln mit  
Riesengarnelen und Zitronen–  
Weißwein–Soße 261  
Hähnchen–Piccata mit  
gebratenen Zucchini und  
Meyer–Zitronen 209  
Zitronen–Lavendel–Tarte 309  
Zitronen–Pfeffer–  
Gewürzmischung 15  
Zitronensaft, Alternative zu 17  
Zitronen–Lavendel–Tarte 309  
Zitronen–Pfeffer–  
Gewürzmischung 15

## Zucchini

Hähnchen–Piccata mit  
gebratenen Zucchini und  
Meyer–Zitronen 209  
Klassische Minestrone 119  
Weiße Gemüselasagne 241  
Zucchini­brot 57  
Zucchini–Brot­auflauf 179  
Zucchini­brot 57  
Zucchini–Brot­auflauf 179  
Zucker  
brauner, Alternative zu 17  
weißer, Alternative zu 17  
Zwiebeln  
Alternative zu 17  
Barbecue–Gewürzmischung 15  
»Everything–Bagel«–  
Gewürzmischung 15  
Fadennudel–Salat mit  
eingelegter roter Zwiebel 165  
Französische Zwiebelsuppe 115  
Griechische  
Gewürzmischung 14  
Grüne–Bohnen–Auflauf 189  
Philly Cheesesteaks 201  
Zwiebelringe mit pikantem  
Ranch–Dressing 175  
Zwiebelringe mit pikantem  
Ranch–Dressing 175

# Bezugsquellen

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte sind in gängigen Naturkostläden erhältlich. Sie können sie auch direkt über unseren Online-Shop [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de) in der Kategorie „Naturkost“ erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an ausgewählten Naturkostprodukten. Auch Nahrungsergänzungsmittel unserer Eigenmarke „Unimedica“ und viele Superfoods sind dort erhältlich.

Joanna Gaines

## Magnolia Table - Teil 2

Rezepte für gesellige Runden

352 Seiten, geb.  
erscheint 2025

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)