



INHALT

VORSPEISEN

14

FÜR ZWISCHENDURCH

34

SALATE

54

GEMÜSE

76

PASTA & RISOTTO

98

FISCH

122

FLEISCH

136

NACHSPEISEN

168

KUCHEN & KEKSE

196







VORSPEISEN





Der Beginn eines Essens ist für mich immer etwas ganz Besonderes. Schon die Vorfreude auf gemeinsame Stunden mit Familie und Freunden lässt in mir ein wohlig-warmes Gefühl entstehen. Habe ich das Gericht auch noch selbst gekocht, sehe ich stets erwartungsvoll in die Gesichter meiner Lieben – und ist der Moment des ersten Bissens gekommen, zaubert es mir ein Lächeln auf die Lippen.



Detailliebe

AVOCADO MIT APFEL UND PARMASCHINKEN

VORBEREITUNG Die Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und zügig in sehr kleine Würfel schneiden. Mit der Hälfte des Zitronensafts, Zucker und Calvados in einem kleinen Topf vermengen und bei milder Hitze kurz dünsten. Die Apfelwürfel sollen noch Biss behalten. Herausnehmen und auf einem Brett ausbreiten, damit sie schnell abkühlen und nicht mehr nachgaren. Den Ofen auf 200 °C vorheizen und ein Backblech mit Alufolie belegen.

ZUBEREITUNG Den Parmaschinken in mundgerechte Stücke reißen, auf dem Blech verteilen und im Ofen backen, bis er knusprig ist. Herausnehmen und mit den Fingern in kleinere Stücke zerreiben. Die Avocados entsteinen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Den restlichen Zitronensaft, Paprikapulver, Zitronenpfeffer und Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Die Avocadowürfel zufügen, gut vermengen und 5 Minuten marinieren lassen.

ANRICHTEN Einen Dessertring auf einem flachen Teller platzieren. Vorsichtig mit einem Esslöffel zuerst Avocado-, dann Apfelwürfel darin verteilen und leicht andrücken. Mit den knusprigen Parmaschinkenstückchen garnieren und den Dessertring vorsichtig nach oben abziehen. Bei den übrigen Tellern ebenso verfahren. Dazu schmeckt Toast oder Vollkornbrot.

FÜR 4 PERSONEN

3 süße Äpfel (z. B. Gala oder Jonagold)
frisch gepresster Saft von 4 Zitronen
1 EL Zucker
1 Schuss Calvados
150 g Parmaschinken

3 reife Avocados
½ TL Paprikapulver edelsüß
½ TL Zitronenpfeffer
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Alufolie

Dessertring (8 cm Ø)



Gedankenfreiheit

JAKOBSMUSCHELN MIT BROKKOLI-PESTO

FÜR 4 PERSONEN

8–10 Jakobsmuscheln
2 EL Rapsöl
frisch gepresster Saft von
2 Limetten
Salz und Pfeffer aus der
Mühle
1 Prise Chilipulver
300 g Brokkoli
20 g Pistazien
2–3 EL Olivenöl

*Dämpfeinsatz oder feines
Küchensieb
Mixer*

VORBEREITUNG Die Jakobsmuscheln 30 Minuten in einer Schüssel mit Rapsöl, der Hälfte des Limettensafts, Salz, Pfeffer und Chili marinieren. Brokkoli waschen und in kleine Röschen zerteilen.

ZUBEREITUNG Die Brokkoliröschen in einen Dämpfeinsatz oder Sieb legen und über Wasserdampf 15 Minuten bissfest garen. Anschließend in Eiswasser legen.

Eine kleine Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen und die Pistazien darin einige Minuten anrösten.

In einem Mixer Brokkoli, Pistazien, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Pesto verarbeiten und mit Limettensaft abschmecken.

Die marinierten Jakobsmuscheln in einer Pfanne 2–3 Minuten von jeder Seite scharf anbraten. Sollten sie weniger glasig und dafür durchgebraten sein, die Muscheln noch kurz bei ausgeschalteter Herdplatte ruhen lassen.

ANRICHTEN Jeweils einen Esslöffel voll Brokkolipesto auf Teller verteilen und die Jakobsmuscheln darauf platzieren.

