

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Einleitung

ERSTER GANG SUPPEN AUS ALLER WELT

Thailändische Kokosnuss-Suppe

Kalte Avocado-Suppe

Lauch-Suppe

Gemüse-Koriandersaat-Suppe

Maiscreme-Suppe

Karotten-Ingwer-Suppe

Tofu-Suppe

Curry-Suppe mit jungen Erbsen

Kokosnuss-Suppe mit Galgant

ZWEITER GANG SALATE

Kartoffelsalat

Orangen-Fenchelsalat mit Quinoa

Kokosnuss-Kohlsalat

Kirsch-Quinoasalat – Für 4 Portionen

»Schinken«-Salat mit Tomate

Fusilli-Salat mit »Knoblauch-Hühnchen« und Zucchini

Artischocken-Reissalat

Süßsaurer Reissalat

Spargelsalat

Orangensalat mit Pistazien

Für 4 Portionen

4 Orangen
1 Granatapfel
50 g Pistazien, grob gehackt
3 EL Apfelessig 1 EL brauner Zucker

Die Orangen schälen, dabei darauf achten, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Danach die Orangen in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Dann den Granatapfel halbieren, die Kerne herauslöfeln und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Nun alles in eine Schüssel geben und mit dem Zucker sowie dem Apfelessig vermengen. Zum Servieren mit den Pistazien bestreuen.

ALS ZUGABE DRESSINGS, DIPS UND SAUCEN

Dressings

Karamellisiertes Knoblauch- Weißwein-Dressing

10 ganze Knoblauchzehen, geschält
100 ml Olivenöl
200 ml Weißwein, trocken
1 Lorbeerblatt
6 EL frischer Thymian, gehackt
1 TL ganze Pfefferkörner
2 EL feiner Dijonsenf
2 EL frischer Zitronensaft
1 ½ EL Salz 2 TL schwarzer Pfeffer

Die Knoblauchzehen in das Olivenöl tauchen, auf Alufolie legen und im Backofen bei 160°C etwa 35 bis 40 Minuten backen.

Dann den Wein, Lorbeer, Thymian und Pfefferkörner in einem Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen und etwa 25 Minuten lang köcheln, danach vollständig abkühlen lassen. Nun alles durch ein Sieb gießen, um die festen Bestandteile aufzufangen und diese dann in eine separate Schüssel geben. Den vorbereiteten Knoblauch zugeben und mit Senf, Zitronensaft, Pfeffer und Salz mischen und glatt pürieren. Das restliche Öl bei laufender Küchenmaschine nach und nach unterträufeln. Abschmecken und auf Wunsch mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Vorratsrezept!

Im Kühlschrank eine Woche haltbar.

Süßsaures Dressing

1 Banane
150 ml Weißwein, trocken
100 ml Sonnenblumenöl
2 TL Balsamico
3 EL Wasser
1 TL Curry 1 Msp. Salz

Alles in einen Mixer geben und zu einer glatten Flüssigkeit verrühren.

Vorratsrezept!

Im Kühlschrank eine Woche haltbar.

Tofu-Knoblauch-Dressing

125 g weicher Tofu

2 EL Zitronensaft

6-8 Knoblauchzehen, zerdrückt

50 ml Olivenöl

2 EL Tahini

1 EL frische Petersilie, gehackt
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Bis auf das Öl und die Petersilie alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und gleichmäßig verrühren. Knoblauchpaste vom Mixer in ein Glas mit Deckel füllen. Danach Olivenöl und die Petersilie zugeben und gut schütteln.

Vor dem Servieren mindestens eine Stunde lang in den Kühlschrank stellen.