



# INHALT

	<b>Vorwort</b>	6
<b>Leckerer:</b>	Kleinigkeiten für den frühen Morgen	13
	<b>Erfrischendes:</b> knackiges Grün	35
<b>Genussfrisches:</b>	Häppchen, kalte Platten und Dips	55
	<b>Entspannendes:</b> beruhigende Köstlichkeiten	75
	<b>Scharfes:</b> Pikantes mit Zitrusnote	95
	<b>Erdiges:</b> feine Gewürze, intensive Aromen	117
<b>Wärmendes:</b>	herzhaftes Gerichte für Wintertage	139
	<b>Verführerisches:</b> ein würziger Hauch von Vanille, Ingwer und Honig	159
	<b>Süßes:</b> Schokolade und Obst mit Pfiff	179
<b>Säuerliches:</b>	fruchtige Zitronen, Limetten und Orangen	201
	<b>Luftiges:</b> Blütenduft und Frühlingsdesserts	219
<b>Extras:</b>	Dies und Das zum Mischen und Ergänzen	239
	<b>Glossar</b>	245
	<b>Register</b>	250
	<b>Dank</b>	255



Gemütliche Wochenenden, Spaß und  
Relaxen mit Freunden – darum geht  
es in diesem Buch.





Als ich anfang, diese Rezepte aufzuschreiben, stellte ich mir dabei einen wunderschönen Garten voller Frühlingsblumen, mit Zitrusbäumen und einem herrlich üppigen Gemüsebeet vor. Ich wollte ein Gefühl der Nostalgie wecken, eine Sehnsucht nach der Zeit, als vor allem die Natur, gute Freunde und feines Essen zu den einfachen, schönen Dingen im Leben zählten.

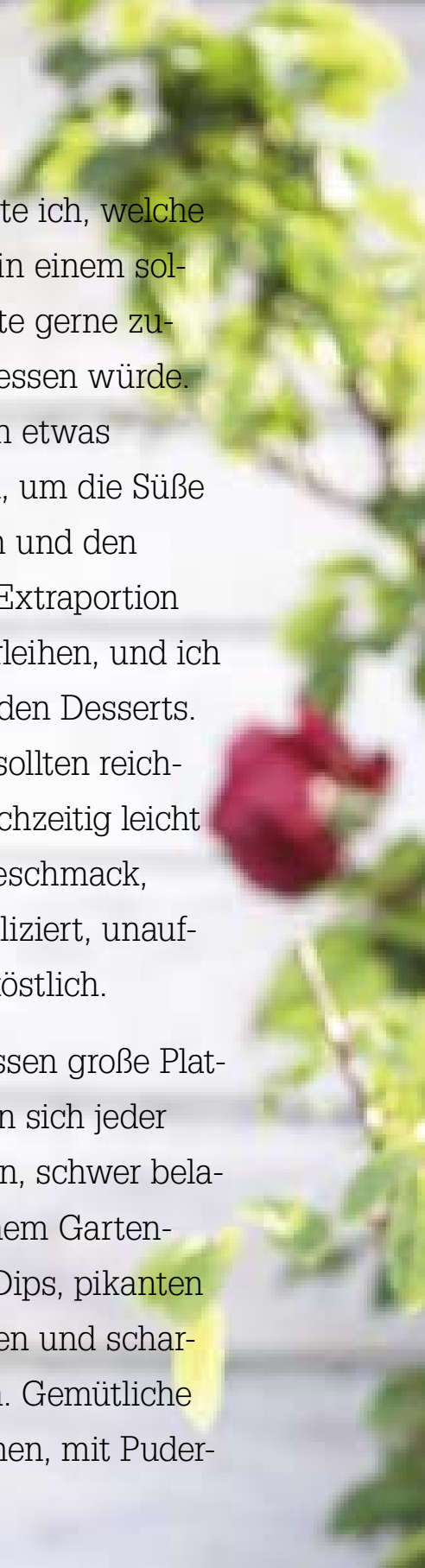
Wunderbare Erinnerungen an den unglaublichen Garten meiner Großtante oder an das Gemüsebeet meines Großvaters hinter dem Haus tauchten vor meinem inneren Auge auf.





Dann überlegte ich, welche Zutaten man in einem solchen Ambiente gerne zubereiten und essen würde. Ich fügte noch etwas Schärfe hinzu, um die Süße auszugleichen und den Speisen eine Extraportion Wärme zu verleihen, und ich schwelgte in den Desserts. Die Gerichte sollten reichlich, aber gleichzeitig leicht sein, voller Geschmack, doch unkompliziert, unaufwendig und köstlich.

Zum Mittagessen große Platten, von denen sich jeder bedienen kann, schwer beladen mit frischem Gartengemüse und Dips, pikanten Meeresfrüchten und scharfen Häppchen. Gemütliche Kaffeekränzchen, mit Puder-





zucker bestäubte Kekse, aromatische Kuchen und sommerliche Desserts. Altmodische Tischdecken, auf denen sich Süßigkeiten türmen – voll intensiver Zitrus-, Blüten- und Vanillearomen. Außerdem herzhaftes Mahlzeiten mit erdigen Noten für die kalte Winterzeit.



Frisch aus der Fülle des Gartens gehören natürlich auch knackiges Gemüse, wohlig wärmende Suppen, Nudelgerichte und Brühen dazu.

Und da in meiner Vorstellung alles ums Kochen und Essen herum völlig entspannt sein sollte, sind die Rezepte simpel, schnell und unaufwendig. Es geht darum, Spaß am Zubereiten zu haben und den frischen Geschmack einfacher Küche zu genießen.





# Leckeres

## Kleinigkeiten für den frühen Morgen

FRÜHSTÜCKSEIER MIT DUKKAH  
SCHAFSKÄSE-SPINAT-PUFFER  
GEBACKENE PILZE MIT GREYERZERKÄSE AUF  
GERÖSTETEN BROTSCHNEIBEN  
ZUCCHINI-ZITRONEN-FRITTATA  
MAISBROT

TOMATEN MIT PARMASCHINKEN, BASILIKUM UND OLIVEN  
DATTEL-KOKOS-RIEGEL  
HIMBEER-MUFFINS MIT BRAUNEM ZUCKER  
ZIMTSCHNECKEN  
SCHOKO-KLEIE-MUFFINS





# Genussfrisches

## Häppchen, kalte Platten und Dips

PIKANTE ROHKOST MIT TARATOR-SAUCE  
CHILI-GARNELEN-SPIESSE  
AUBERGINEN-DIP MIT GRANATAPFELKERNEN  
KREBS-SELLERIE-REMOULADE  
AUF GERÖSTETEN BROTSCHNITTEN  
LACHS-CEVICHE  
GEWÜRZSARDINEN  
CHILIKARTOFFELN  
MANDELN MIT SALZ UND PFEFFER  
OLIVEN UND KAPERNÄPFEL MIT ZITRONENAROMA  
PIKANTE BÜFFELMOZARELLA-HÄPPCHEN





www.fox.com

# Erfrischendes

## knackiges Grün

EI-GURKEN-SALAT  
TOMATENSALAT MIT KNOBLAUCHSTREUSELN  
SALAT MIT ERBSEN UND GRÜNEN BOHNEN  
ROTE-BETE-SALAT MIT LABNE  
MANGOSALAT MIT CASHEWKERNEN  
FENCHELSALAT MIT MINZE UND SCHAFSKÄSE  
KAROTTENSALAT  
WASSERMELONENSALAT  
CARPACCIO VON DER KÖNIGSMAKRELE  
SCHARFER FETA-SALAT

