

Das
keine-Panik-
Kochbuch
für Väter

Tatjana Novak + Gabi Weiss

Mit Fotografien von Harald Eisenberger

Inhalt

Vorwort 7

Getränke

Mango Lassi 12

Karottensaft 12

Nach-Schwangerschafts-Reismilch 12

Chai 14

Ayurvedische Gewürzmilch 14

Zeugs

Popcorn mit Butter 18

Maroni 22

Ayurveda-Müsli spezial 22

Toskana-Brot 23

Energiebällchen 24

Gibt viel Kraft!

Suppen

Gemüsesuppe 28

Rindfleischsuppe 30

Datschkerln 30

Kräftigende Hühnersuppe 32

Bohnensuppe Biricz 34

Einfache Kürbiscremesuppe 38

Topinamburcremesuppe 38

Maronicremesuppe mit Zimtstangerln 39

Apfel-Kartoffel-Suppe mit Speck 39

Bärlauchcremesuppe mit Shrimps 40

Fenchelsuppe 42

Zucchini-suppe 42

Tante Käthes Borschtsch 43

Karotten-Koriander-Suppe 44

Saure Kartoffelsuppe Mama Novak 44

Tom Khaa Gai 46

Tom Yam Goong 48

Mauricios Lamm-Kichererbsen-Suppe 52

Marokkanische Linsensuppe 53

Misosuppe 54

Wichtig - gleich nach der Geburt!

Vorspeisen

Hummus - Kichererbsenpüree 58

Fenchel mit Orangensauce 62

Crostini mit Kichererbsenpaste und Räucher-
tofu 64

Ceviche 65

Pomodori secchi eingelegt 66

Ganz leicht!

Antipasti: eingelegte Auberginen, Zucchini,
Paprikaschoten 70

Gebratener Ziegenkäse in Prosciutto 72

Salate

Tzatziki 76

Hirsesalat mit Rucola und Sellerie 77

Spinatsalat mit Feta und Kernöl 78

Spargelsalat mit Avocado und Paprikaschoten 80

Tabouleh 82

Löwenzahnsalat mit Tofu-Croûtons und Sellerie-
Chips 84

Kichererbsensalat 84

Waldorfsalat 85

Thailändischer Pilzsalat 85

Glasnudelsalat 88

Beilagen

(die aber teilweise auch als
Hauptspeisen durchgehen ...)

Kartoffeln aus dem Schnellkochtopf 92

Petersilienkartoffeln 93

Kartoffelpüree 93

Rösti 94

Polenta 94

Gekochter Reis 96

Risi-Pisi 96

Safranreis 97

Persischer Reis 98

Karotten-Polenta-Taler 102

Schwarze Walnüsse 104

Ratatouille 105

Spätzle 105

Tomatoes-to-die-for 106

Vegetarische Hauptspeisen

Artischocken mit Vinaigrette 110

Selleriescheiben in Bierteig 114

Pochierte Eier mit Senfsauce im Reisbett 114

Großwarasdorfer Fleckerln 116 → Geheimtipp!

Spaghettoni aglio olio 118

Sonntagabend-Käsnudeln 118

Orecchiette mit Ziegenfrischkäse und Zucchini 120

Käsespätzle 120

Gemüselasagne 122

Indische Okra 124

Dhal-Curry 124

Gratin vom Muskatkürbis 125

Safranrisotto 125

Schres lauwarmer Nudelsalat 128

Arepas Tati 130

Samosas 132

Fleisch- & Fischgerichte

Cevapcici mit Paprika-Zucchini-Gemüse 136

Lammkeule Victory 140

Gefülltes Huhn „Wastl-Oma“ 142

Panaeng-Curry mit Pute 144

Paprikahuhn 145

Hühnerschnitzel 145

Huhn mit Mole (Schokosauce) 146

Bunte Spieße in Zimtsauce 148

Asiatisches Huhn mit Chili-Dip 150

Branzino im Ganzen gebraten mit Süßkartoffel-
Chips 151

Fisch-Curry 151

Thai Fried Noodles mit getrockneten Shrimps, Ei
und Gemüse 154

Süßes

Schmeckt köstlich!

Biskuitroulade zum Sofort-Vernaschen 158

5-Elemente-Gugelhupf 160

Das leichte Apfelkompott 162

Hafermilchreis mit Orangen, Datteln und Zimt 162

Jamaikanisches Bananabread 163

Mousse au chocolat 164

Vanille-Omelette Max auf Erdbeer-Rhabarber-
Röster 168

Ingwer-Sorbet 170

Karamel-Eis 170

Quittenkäs 171

Karottentorte 171

Kathis Schokoladekugeln 172

Ingwertaler 172

Spitzenkekse 172

Register 174

Glossar 176

Autoren 176