

Die neue Generation

SCHNELL

KOCH

TOPF



Maren Jahnke & Karen Schulz

Mit Fotos von Anke Politt


Edition
Fackelträger

EINLEITUNG

- Lieblingsgerichte 9
- Sicherheit 10
- Fakten und Infos 12
- Der Kochablauf 15
- Küchentipps und Erfahrungen 19
- Garzeiten und Würfelgröße 21
- Abweichende Topfgröße 21
- Wertvolle Hülsenfrüchte 22

REZEPTE

- Vegetarisch 24
- Fleisch und Fisch 60
- Süßes 104
- Beilagen 118
- Grundrezepte 132

- Rezeptverzeichnis 140
- Impressum 144



REZEPTVERZEICHNIS

VEGETARISCH

- Bohnen-Tomatensalat mit Knoblauchdressing 26
- Curry-Rosenkohl mit Weizen 30
- Dinkel-Zucchini-Salat mit Orangen 38
- Drei-Bohnen-Salat mit Tomatendressing 42
- Gelber Erbseneintopf mit Halloumi 48
- Grünkern-Chili mit Paprika 58
- Indisches Mung Dal mit Mangold 36
- Kohlrabisuppe mit Harissa und Fladenbrotdcroûtons 40
- Lorbeerlinsen 46
- Massamam-Kartoffelcurry 28
- Mojo Rojo 56
- Mojo Verde 56
- Orientalischer Gemüse-Kichererbsen-Topf 54
- Orientalischer Grünkohl mit Räuchertofu und Granatapfel 34
- Papas Arrugadas con Mojos 56
- Rote Bete Mit Pilaw und Dillcreme 44
- Sellerie-Maronen-Suppe mit Balsamico-Steinpilzen 50
- Steckrüben-Curry mit Beluga-Linsen 32
- Vegetarischer Linseneintopf mit Räuchertofu 52

FLEISCH UND FISCH

- Boeuf Bourguignon 76
- Bolognese mit Fenchel 90
- Coq au vin blanc mit zweierlei Bohnen 80
- Enten-Kürbis-Ragout mit Wachtelbohnen 94
- Erbsensuppe mit Kasseler und Wiener Würstchen 70
- Grünkohl mit Kasseler und Kohlwürstchen 78
- Hühnerfrikassee mit Curryreis 84
- Kabeljau in Senfsauce 102
- Kohlrouladen 62
- Lachsfilet mit Zitronenspitzkohl 100
- Lammtajine mit Kumquats 92
- Mediterrane Fischsuppe mit Petersilienöl 98
- Mediterranes Schweinegulasch mit Cider 64

Puten-Süßkartoffel-Stew 86
Rindergulasch 66
Rinderrouladen mit Apfel-Sellerie-Füllung und Kartoffel-Apfel-Stampf 74
Rinderschmorbraten mit grünem Pfeffer 72
Spanisches Mangold-Kichererbsen-Gemüse mit Chorizo 88
Tafelspitz mit Knoblauchcreme 68
Tom Yam Gai – Sauer-scharfe Thaisuppe mit Huhn 82
Wildragout mit Portwein 96

SÜSSES

Dampfnudeln mit Mohn-Marzipan-Füllung 116
Gedämpfter Schoko-Espresso-Pudding 108
Milchreis mit Orangen und Kardamom 106
Pflaumen-Birnenkompott 114
Quitten-Apfel-Kompott mit Gewürzen 112
Zitruspudding mit Himbeersauce 110

BEILAGEN

Arabischer Rotkohl mit Mandeln 126
Buntes Rübengemüse mit Meerrettich 1244
Feigen-Sauerkraut 122
Karotten mit Pistazien-Pangrattato 128
Karotten-Käse-Knödel 128
Laugenknödel mit Spinat 130
Minzjoghurt 126
Preiselbeerdip 124
Wirsing mit Birne, Walnuss und Tonkabohne 120

GRUNDREZEPTE

Gemüsebrühe 137
Hühnerbrühe 139
Pellkartoffeln 134
Reis 136
Rinderbrühe 138
Salzkartoffeln 134