

**EIN
BLECH**

**KEIN
STRESS**

100

**GEILE
REZEPTE**

INHALT

MIX AND MATCH
AB SEITE 8

WORK HARD – EAT HARD
AB SEITE 50

HOT AND SWEET
AB SEITE 122

DIP IT IN
AB SEITE 148

REGISTER
AB SEITE 154

ACHTUNG:

Die Mengen auf den Fotos stimmen
nicht immer mit den Mengen im Rezept überein.

REZEPTREGISTER



Ananas mit Chili und Ahornsirup 140
Apple Crumble Atlanta 131



Blumenkohl mit Miso
und Orangen-Nussbutter-Vinaigrette 39
Bratapfel mit Marzipan, Mandeln und Honig 143
Brioche-Buns 144
Bunte Fingerkarotten 74
Butterstreusel 132



Caesar-Dressing 23
Cassoulet von weißen Bohnen
mit Chorizo und Basilikum 52
Chickenwings Vietnam mit Nuoc Cham 11
Chili-Miso-Trüffel-Dip 92
Chimichurri 150
Crème fraîche 69



Deidesheimer Duroc-Wutzkotelett mit Krautflecken,
Backpflaumen und dunklem Bier 62
Dekadente Quiche und Krautsalat 95
"De Pfälzer" - Strudel von Blut- und Leberwurst
mit Trauben und Speck 65
Drunken Black Banana 124



Eingelegte Gurken 69
Erbsen und Saubohnen mit Pancetta, Pecorino 12
Erbsen-Frittata mit Nordseekrabben
und Kabeljau 27



Fenchelgratin 40



Galaktobourekó - Galaktischer
Pudding der Götter mit Vanillesauce 136

Gebackene Eier mit Speck, Tomaten
und Pimientos de Pardón 19

Gebackene Feigen mit Serranoschinken
und Gorgonzola 20

Gebackene Kartoffeln 47

Gebackene Sardinen 24

Gefüllte Champignons 47

Gefüllte Paprikaschoten 66

Gefüllte, gebackene Zucchini 119

Gefülltes Brathendl 88

Geröstete Avocado mit Zaziki
und Piment d'Espelette 31

Gerösteter Radicchio mit Fourme d'Ambert
und Walnüssen 44

Geschmorte Entenkeulen mit Steinpilzen 96

Geschmorte Keule vom Huhn 87

Geschmorte Rehkeule mit Rosenkohl,
Speck und Roten Zwiebeln 84

Geschmorte Romanasalatherzen mit Parmaschinken,
Parmesan und Caesar-Dressing 23

Geschmorter Pulpo mit Kichererbsen
und Karotte 111

Gewürzmischung für Schweinefleisch 59

Glasierter Schweinebauch mit Süßkartoffeln 59

Gratinierte Jakobsmuscheln mit
Lauch, Edamame und Togarashi 28



Hähnchenfüllung 88
Hokkaido-Kürbis mit Pekannüssen
und Schafsjoghurt 32

Hot Cod - Kabeljau im Bananenblatt
mit rotem Thai-Curry 104



Japanische Bernaise 28
Joghurteis 147



Kalbsaxe mit Wurzelgemüse und Bier 79
Kaninchenkeule mit Quitte, Schalotten
und schwarzen Oliven 83
Kleine Rote Beten, Ziegenquark, Macadamia und
Koriander 35
Kokoseis 147
Konfierte Garnelen mit Mangosalat 16

Konfierter Seesaibling mit eigenem Kaviar,
Stachelbeeren und Schnittlauchschand 115
Krautsalat 95

Lammhaxe mit Fregola Sarda und Minze 80
Langoustinos mit Kirschtomaten,
Frühlingszwiebeln und Knoblauch 108
Lauwarmer Lachs mit Teriyakispinat und Sesam 100
Lauwarmer Thunfisch, Kapern, Rucola
und Parmesan 116

Mangosalat 16
Marinade für Schweinerippchen 56
Matcha-Yuzu-Tiramisu 127
Meine Sauce Tartare 153

Nuoc Cham 11

Orangen-Nussbutter-Vinaigrette 39

Pesto Spezial 150
Picandou mit Honig, Kapern, Granatapfel
und Pinienkernen 36
Piemonteser Zwiebeln 15
Plattes Huhn aus der Toskana 71
Porc au Vin 55
Pulled Beef mit eingelegten Gurken,
Jalapeños und Crème fraîche 69

Quarkauflauf mit Beeren 135
Quinoa Chicken 76

Rhabarber und Erdbeeren mit Werther's Original,
Mascarpone und Butterstreusel 132
Rinderfilet Strindberg mit Keniabohnen
und Pfifferlingen 70
Rinderrippenstück, bunte Fingerkarotten,
Ingwersirup 74
Rindfleischglasur 74
Rotwein-Cranberry-Dip 153

Saltimbocca vom Seeteufel 103
Schafsjoghurtdip 32
Scharfes French Dressing 150
Scharfes Thai-Ketchup 153
Schnittlauchschand 115
Schweinefleischglasur 59
Schweinerippchen mit Spitzkohl, Himbeeren
und balinesischem Curry 56
Sour Cream 107
Spargel-Lachs-Füllung 107
Spinat-Tortilla 120
Spitzkohl 56
St. Pierre im Ganzen, Olivenöl, Kräuter
und Knoblauch 112
Stubenküken in Zedernholz 92
Süßkartoffeln 59

Tarte von grünem Spargel und geräuchertem Lachs
mit frischen Kräutern und Sour Cream 107
Trüffel-Entenleber-Füllung 95
Txogitxu-Rinderfilet mit geschmorten
roten Zwiebeln 73

Vanillecreme 136
Vanilleeis 124
Vanillesauce 136

Wachteln mit Sultaninen, Pinienkernen, Saubohnen
und kleinen Artischocken 99
Weinbergpfirsich im Päckchen mit Pekannüssen,
Thymian und Honig 128
Weißer Spargel mit Holunderblütensirup, Jalapeño
und Thaibasilikum 43

Yuzu-Creme 127

Zaziki 31
Ziegenquark 35