

LORENZA ALCANTARA



HEEL



EINLEITUNG	6
Für jeden etwas	14
Veggie	48
Alles roh	86
Super	114
Saucen	142
REZEPTREGISTER	158



REZEPTVERZEICHNIS

A

- Aprikosen und Feigen mit Blumensalat und Petersilienöl, 92
Aprikosen-Chutney mit Zitronenschale, 151
Aromatisches Kräuteröl mit rotem Pfeffer, 147
Aromatisiertes Öl mit drei Sorten Pfeffer und Pfefferminze, 152
Auberginencreme mit Sesam und Zitrone, 148
Avocado und Paprika mit Käse und schwarzem Sesam, 104

B

- Bällchen aus Pfefferminzbrot mit Artischockensalat, 116
Blumenkohlsalat mit Frühlingszwiebeln und Himbeeressig, 56
Bresaola mit Rucola, Parmesan und Granatapfel, 16
Bulgur mit Pilzen, Kürbis und karamellisierten Haselnüssen, 76

C

- Couscous mit Thunfisch und gegrillten Auberginen, 138
Creme aus Büffelmozzarella mit Tomaten, Paprika und Crumble, 78
Creme aus roten Paprika und Balsamessig, 155

E

- Emulsion aus Erdbeeren mit Ingwer und Limette, 157

F

- Fantasie aus Augenbohnen, Mango und glasierter Schalotte, 82
Fantasie aus Kartoffeln, Roter Bete und Lachs, 20

- Fenchelcarpaccio mit Orangen, Taggiasche-Oliven und Ziegenkäse, 88
Frisches Obst und Gänseleber mit Orangenmarmelade, 140

G

- Gedämpfte Tintenfischringe mit Salat aus grünen Tomaten und Limette, 38
Gedämpftes Hähnchen mit Sellerie und grünen Äpfeln, 28
Gemischter Salat mit Dressing aus Roter Bete und Joghurt, 110
Geröstete Paprika, Zucchini Blüten und Chicorée, 84
Gesalzene Mandel-Nuss-Crumble, 150
Grüne Sauce mit Blattpetersilie und Sardellen, 154

H

- Handgeschnittenes Tatar vom Rind, Avocado und frittierter Lauch, 121

K

- Kalbsfrikadellen mit Ananas und Rucola, 44
Kartoffeln und Huhn mit Joghurtsauce, Paprika und schwarzem Sesam, 42
Kartoffelsalat mit grünen Bohnen, Oliven und überbackenem Ricotta, 80
Kleine, deftige Omeletts mit Spinat und Parmesan, 50
Kürbissalat mit Kichererbsen, Kreuzkümmel und Senf, 68

M

- Mango-Puten-Salat mit aromatischen Kräutern, 18
Marinierte Makrele mit Russischem Salat, 46

Marinierte Tofuspieße mit Feldsalat, 94
Marinierte Zucchini mit Speck, Salat und Pfefferminzöl, 34

O

Orientalischer Reis mit Kurkuma und Cashewkernen, 64

P

Pesto aus Tofu und getrockneten Tomaten, 152
Pikanter Mozzarellasalat mit eingelegten Oliven, 90
Pinzimonio mit Heidelbeer-Mayonnaise und Mangocreme, 98

Q

Quinoa mit Pfannengemüse, gerösteten Mandeln und Pfefferminze

R

Radicchio mit rohem Schinken, Trauben und Himbeerdressing, 40
Radieschensauce mit Griechischem Joghurt, 148
Rettich-Karotten-Tagliatelle mit mediterraner Tapenade, 101
Rosa Radicchio mit Fenchel, Kochschinken und Stracchino, 32
Rosenkohl, Dinkel und knuspriger Bacon, 22
Roter Radicchio, Sardellen, Stracciatella und Knoblauchbrösel, 24
Roter Reis mit Feta, grünen Bohnen und gebratenen Tomaten, 62

S

Salat aus Karotten, Endivie und Primo Sale mit Honig und Senf, 112
Salat mit Salanova, Roastbeef und Thunfischcreme, 30

Salat von Salzkraut mit Kurkuma-Riesengarnelen, 132

Scampi in scharfer Sauce und Salat aus Nori-Algen, 128

Scharfe Erdnussbutter-Sauce mit gesalzenen Erdnüssen, 146

Schwarzkohl mit Cannellinibohnen und gedämpftem Gemüse, 54

Spiegeleier mit Artischocken und Topinambur, 130

Spinat mit Gorgonzola, gegrillten Birnen und Walnüssen, 58

Süßsaure Würze mit Sojasauce, 157

T

Tatar von roten Garnelen mit Erdbeeren, Ingwer und Feldsalat, 118

Thunfisch-Sashimi mit Koriander-Papaya-Sauce, 126

Tomaten und Rotkohl mit Zitrone und Ingwer, 102

Tomatensalat mit Bällchen aus Currylinsen, 72

V

Venere Reis, Sojabohnen und gedämpfte Bernsteinmakrele, 122

Vitelottes mit Schneidebohnen, Saubohnen und Erbsen, 66

Vollkorn Mezze Manchine mit Mandeln und Rucolapesto, 70

W

Wachteleier mit Pinienkernen und Spargelsalat, 136

Z

Zucchini-Spaghetti mit Schwertfischtatar und Safran, 108