

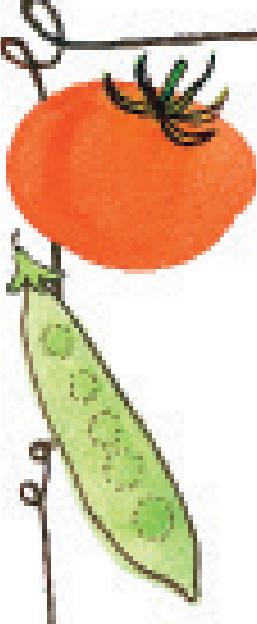
Hugh Fearnley-Whittingstall

# Drei gute Dinge auf dem Teller

180 genial einfache  
Rezepte aus dem  
River Cottage



A T VERLAG



## Einleitung

7

## Drei in einem Beet: Salate



10

## Eins, zwei, drei, los! Vorspeisen und Suppen



54

## Dreifach schnelle Snacks und Beilagen



98

## Gemüse-Trios

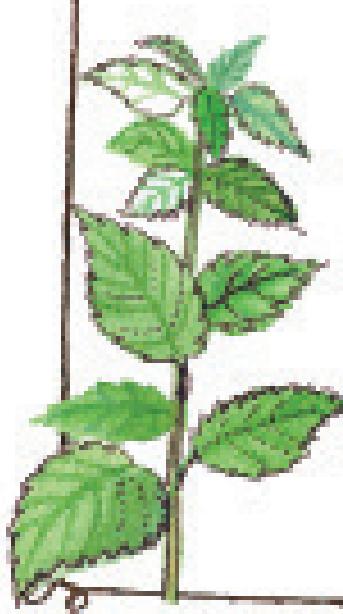


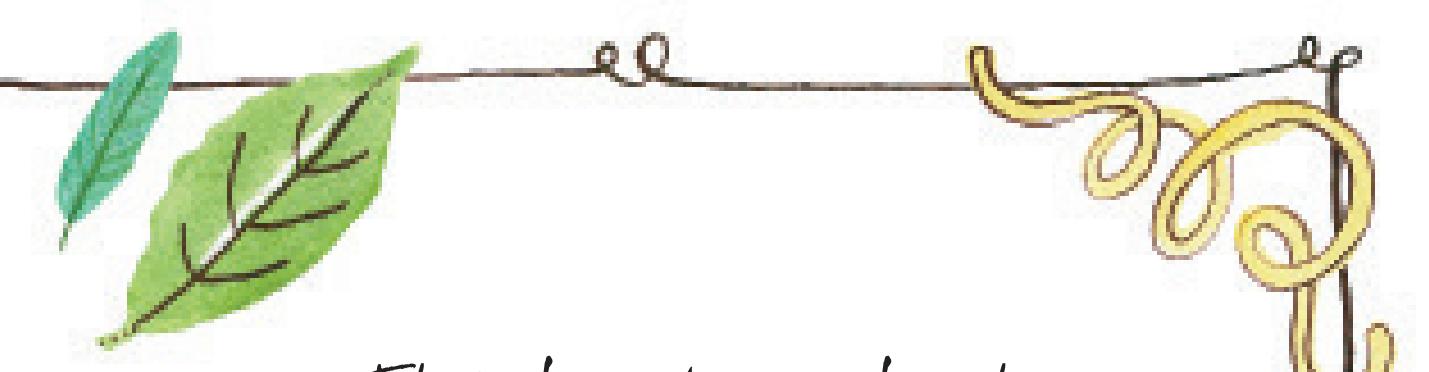
150

## Fisch mit zwei Freunden



186





Fleisch und (manchmal)  
zwei Gemüse

232

Pasta, Reis & Co.

264

Frucht-Drittelinge

322

Leckerei hoch drei

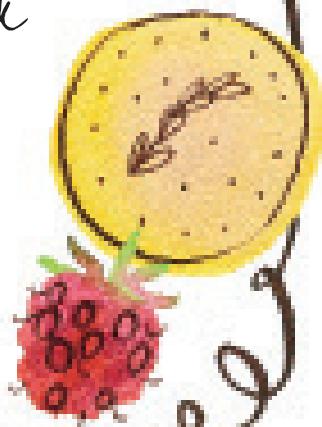
364

Grundausstattung im Vorratschrank

402

Register

404



# Fenchel, Orange, Brunnenkresse

Dies ist ein fantastischer Sommer- oder Herbstsalat – ideal vor oder zu gebratenem Huhn oder als Beilage zu gegrilltem fettem Fisch wie Sardinen oder Makrelen. Das süß-säuerliche Fruchtfleisch der Orange und der knackige Fenchel mit seinem Anisaroma passen wunderbar zusammen, und die pfeffrige Brunnenkresse verleiht dem Salat Pep.

## FÜR 4 PERSONEN

2 Orangen  
2 mittelgroße Fenchelknollen  
1 EL kaltgepresstes Olivenöl  
1 Spritzer Zitronensaft  
ca. 100 g Brunnenkresse  
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Schale von einer Orange in eine große Schüssel reiben. Von beiden Orangen die Schale und die bittere weiße Innenhaut entfernen. Dazu jeweils am unteren Ende eine Scheibe abschneiden, die Orange auf ein Brett stellen und rundherum mit einem scharfen Messer Schale und weiße Innenhaut wegschneiden. Um den Saft aufzufangen, über der Schüssel die Orangenfilets zwischen den Trennhäutchen herausschneiden und in die Schüssel geben; dabei alle Kerne entfernen. Den in den Häuten verbliebenen Saft in die Schüssel pressen.

Das untere Ende und die Spitzen der Fenchelknollen abschneiden; dabei schönes, frisches Kraut beiseitestellen. Falls nötig die harte äußere Schicht entfernen. Dann den Fenchel so dünn wie möglich schneiden oder hobeln und zu den Orangen geben. Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer beifügen, gut mischen und mindestens 10 Minuten stehen lassen, damit der Fenchel etwas weicher wird. Die Brunnenkresse von harten Stängeln befreien, waschen und trocken tupfen. Fenchel und Orange nochmals mischen, die Brunnenkresse hinzufügen und leicht unterheben. Auf Teller verteilen, etwas schwarzen Pfeffer darübermahlen und mit dem beiseitegestellten Fenchelgrün bestreuen.

**Plus eins** 50 g in einer trockenen Pfanne leicht geröstete Mandelblättchen oder andere Nüsse, zum Beispiel Cashews oder Pinienkerne, über den Salat streuen.



# Räucherfisch, Lauch, Kartoffel

Eine cremige Kartoffelsuppe mit Räucherfisch wirkt auf alle unweigerlich aufbauend, wohlig wärmend und beruhigend. Diese sehr einfache, aber absolut leckere Variante lässt sich in wenig mehr als einer halben Stunde auf den Tisch zaubern.

## FÜR 4 PERSONEN

300 g geräuchertes Fischfilet  
(z. B. Forelle, Schellfisch oder Rotbarsch)  
650 ml Fisch- oder Gemüsebrühe  
1 großes Stück Butter  
2 große Stangen Lauch, geputzt,  
gewaschen, in dünne Ringe  
geschnitten  
500 g Kartoffeln, geschält,  
in 4–5 mm große Stücke  
geschnitten  
4 EL Vollrahm (Schlagsahne)  
Meersalz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer  
fein gehackte Petersilie zum  
Garnieren, nach Belieben

Den Fisch und die Brühe in einen Topf geben. Langsam zum Kochen bringen, dann sofort die Herdplatte abschalten, den Fisch wenden und zugedeckt 3 Minuten stehen lassen. Dann den Fisch nochmals wenden und prüfen, ob er gar ist – das Fleisch darf nicht mehr glasig sein und soll sich leicht von der Haut lösen. Falls nötig einige Minuten länger im zugedeckten Topf ziehen lassen. Den Fisch auf eine Platte legen und das Fleisch in großen Stücken von der Haut lösen, dabei alle Gräten entfernen. Die Brühe beiseitestellen. In einer großen Pfanne bei schwacher bis mittlerer Hitze die Butter erhitzen. Den Lauch etwa 10 Minuten sanft weich dünsten. Die Kartoffeln und die beiseitegestellte Brühe hinzufügen. Zum Köcheln bringen und die Kartoffeln etwa 10 Minuten weich garen. Den Rahm und den Räucherfisch daruntermischen. Langsam nochmals erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen, dann mit Salz und Pfeffer nach Bedarf abschmecken.  
In vorgewärmte Schalen oder tiefe Teller geben und nach Belieben mit etwas gehackter Petersilie bestreuen. Sofort mit dunklem Brot und Butter als Beilage servieren.

**Variationen** Statt Lauch können Sie auch Frühlingszwiebeln oder normale Zwiebeln verwenden. Einige Bund Frühlingszwiebeln putzen, in Scheiben schneiden und nur 5 Minuten andünsten. Oder 2 große Zwiebeln in feine Ringe schneiden und 12–15 Minuten andünsten, bis sie weich sind.





# Pilze, Teigkruste, Sauerrahm

Dies ist ein klassischer Auflauf als herhaftes vegetarisches Hauptgericht, das besonders gut aussieht, wenn es noch brodelnd auf den Tisch kommt. Sie können das Aroma verstärken, wenn Sie möchten, indem Sie ein paar frische Waldpilze oder eine Handvoll eingeweichter Trockenpilze hinzufügen. Gedünstetes Blattgemüse oder Lauch sind die passenden Beilagen dazu.

## FÜR 6 PERSONEN

3 EL Oliven- oder Rapsöl  
1 Zwiebel, fein gewürfelt  
1 mittelgroße Karotte, fein gewürfelt  
1 Stange Sellerie, fein gewürfelt  
1 großes Stück Butter  
700–750 g Champignons, in dicke Scheiben geschnitten  
1 große Knoblauchzehe, fein gehackt  
1 TL Thymian, grob gehackt, nach Belieben  
150 ml Rotwein  
250 ml Gemüsebrühe  
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
*Für die Teigkruste:*  
175 g Mehl  
1½ TL Backpulver  
¼ TL Salz  
75 g kalte Butter, gewürfelt  
1 TL englisches Senfpulver  
75 g reifer kräftiger Käse (Gruyère, Bergkäse, Cheddar oder anderer aromatischer Hartkäse), gerieben  
1 großes Ei

Den Backofen auf 190 Grad vorheizen.

1 EL Öl in einer großen, weiten ofenfesten Kasserole oder einem Topf mit schwerem Boden erhitzen. Zwiebel, Karotte und Sellerie darin zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten weich dünsten; dabei gelegentlich umrühren.

In einer großen, weiten Pfanne 1 EL Öl und ein Stück Butter erhitzen. Die Pilze in 2 bis 3 Portionen darin bei hoher Temperatur unter häufigem Umrühren anbraten, damit sie ihren Saft abgeben. Weiter garen, bis der größte Teil des Safts verdampft ist und die Pilze karamellisieren. Jeweils zum angebratenen Gemüse geben. Thymian und Knoblauch, falls verwendet, bei der letzten Portion gegen Ende der Garzeit beigeben.

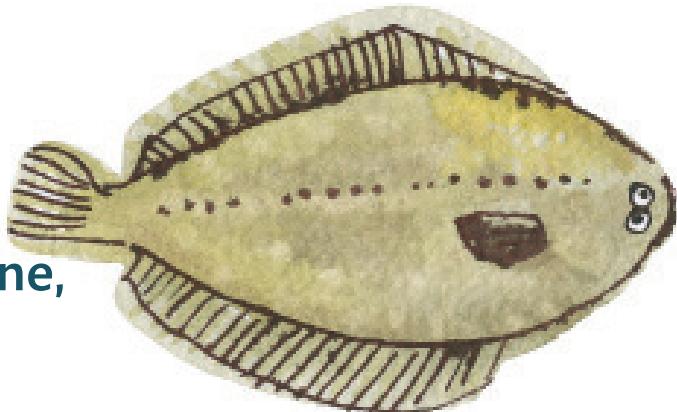
Den Wein in die Pfanne gießen, einige Minuten sprudelnd kochen lassen und rühren, um den Bratensatz zu lösen. Über die Pilze gießen, dann die Brühe zugießen. Zum Köcheln bringen und leise kochen lassen.

Für die Kruste Mehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel sieben, die Butter hinzufügen und mit den Fingerspitzen einarbeiten, bis ein krümeliger Teig entstanden ist. Senfpulver und Käse einrühren.

Das Ei mit der Milch verklopfen und leicht unter die Mehlmischung rühren, sodass ein sehr weicher, klebriger Teig entsteht.

Das Pilzragout mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilze falls nötig in eine weite Auflaufform füllen. Den Teig mit einem großen Löffel portionsweise auf das Pilzragout setzen. Im Ofen etwa 30 Minuten backen, bis der Teig schön aufgegangen und goldbraun ist. Mit einem Spieß einstechen, um zu kontrollieren, ob er durchgebacken ist.

Mit einer Schale Sauerrahm oder Joghurt zum Bestreichen servieren.



## Seezunge, Zitrone, Kartoffel

Dies ist einfach gebratener Fisch mit Kartoffelbrei, aber das Püree ist mit Zitronensaft und pfeffrigem Olivenöl verdünnt, sodass es fast eine cremige Zitronensauce darstellt. Auch das zeigt wiederum sehr schön, dass ein raffiniertes Rezept keine ellenlange Zutatenliste braucht.

FÜR 4 PERSONEN

500 g mehlig kochende Kartoffeln, geschält, gewürfelt  
1 Knoblauchzehe, geschält, ganz  
100 ml kaltgepresstes Olivenöl  
fein abgeriebene Schale und Saft von 1-2 Zitronen  
8 Seezungenfilets (insgesamt ca. 600 g)  
Olivenöl zum Braten  
1 Stück Butter  
1 TL Thymian- oder Zitronenthymianblätter, nach Belieben  
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 oder 2 Zitronen zum Servieren

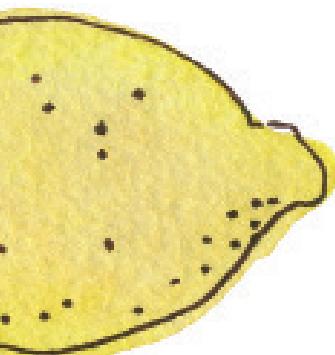
Die Kartoffeln und die ganze Knoblauchzehe in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und etwas Salz hinzufügen. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 15-20 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind. Abgießen, dabei die Kochflüssigkeit auffangen, und die Kartoffeln 5-10 Minuten in einem Sieb abdampfen lassen.

Die Kartoffeln und die weich gekochte Knoblauchzehe durch die Kartoffelpresse oder durch ein feines Sieb in eine Schüssel oder einen Topf drücken. Mit einem Holzlöffel das Olivenöl unterrühren, mit Salz und Pfeffer sowie dem Saft von 1 Zitrone (oder falls nötig etwas mehr) abschmecken. So viel von dem Kartoffelwasser zugießen, dass ein lockeres, cremiges Püree entsteht. Warm halten.

Die Seezungenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, 1 EL Olivenöl hineingeben und die Filets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. 2 Minuten sanft anbraten, dann wenden und 1-2 Minuten weiter braten, bis sie gerade gar sind. Während der letzten 30 Sekunden Butter, abgeriebene Zitronenschale und Thymianblätter, falls verwendet, hinzufügen. Den Fisch mit der geschmolzenen Butter beträufeln. Vom Herd nehmen.

Das Zitronen-Kartoffelpüree auf vorgewärmte Teller geben, die Fischfilets dazulegen und etwas Pfeffer darübermahlen. Mit Zitronenspalten und nach Belieben einem Beilagensalat servieren.

**Variationen** Das funktioniert auch sehr gut mit vielen Filets, insbesondere von Plattfischen (z. B. Steinbutt, Scholle oder Goldbutt).







# Schweinefleisch, Kartoffeln, Äpfel

Schweinefleisch mit Kartoffel und Apfel ist natürlich ein bewährter, klassischer Sonntagsbraten. Hier werden dieselben Zutaten viel unkomplizierter zu einem Abendessen unter der Woche kombiniert – oder zu einem Festmahl ohne viel Aufwand für das Wochenende.



## FÜR 2 PERSONEN

500 g eher mehlig kochende Kartoffeln  
3 EL Sonnenblumen- oder Olivenöl, zusätzlich Öl zum Braten  
2 Äpfel  
2 Schweinekoteletts  
8–10 Blätter Salbei  
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in 2–3 cm große Stücke schneiden. In einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und 5 Minuten köcheln lassen, dann abgießen, gut abtropfen und zurück in den Topf geben. Salzen und pfeffern und im zugedeckten Topf gut durchschütteln.

Das Öl in einen großen Bräter geben und im Ofen 5 Minuten erhitzen. Die Kartoffeln hineingeben, im Öl wenden und im Ofen 30 Minuten braten.

Inzwischen die Äpfel vierteln, entkernen und die Viertel jeweils in 2 bis 3 Spalten schneiden. Zu den Kartoffeln im Ofen geben, gut umrühren und weitere 10–15 Minuten braten, bis die Kartoffeln richtig knusprig und die Äpfel weich sind.

Inzwischen in einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen. Die Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen und auf jeder Seite 6–8 Minuten braten, bis sie schön braun und durchgegart sind. In den letzten paar Minuten den Salbei hinzufügen. Die gebratenen Koteletts leicht in die Kartoffeln und Äpfel drücken und an einem warmen Ort 5–10 Minuten ruhen lassen. Mit grünem Gemüse, zum Beispiel Grünkohl oder anderem Kohl, oder mit einem Blattsalat als Beilage servieren.

**Variationen** Dieses Rezept funktioniert auch sehr gut mit Lammkoteletts anstelle von Schweinefleisch und mit Pflaumen statt der Äpfel. Die Pflaumen quer halbieren und entsteinen. Den Salbei weglassen, dafür auf jede Pflaumenhälfte 1 Prise gemahlenen Zimt geben, wenn sie zu den Bratkartoffeln kommen.

# Pasta, Zucchini, Mozzarella

Gemüse-Nudel-Aufläufe können mitunter recht langweilig sein, aber nicht dieser hier. Diese drei einfachen Zutaten verbinden sich zu einem herrlichen Seelentröster.

## FÜR 4 PERSONEN

1 Stück Butter  
500 g Zucchini, geputzt  
3 EL Olivenöl  
2 Knoblauchzehen, fein gehackt  
250 g Pasta (z. B. Penne oder Rigatoni)  
2 Kugeln Büffelmilch-Mozzarella (insgesamt ca. 250 g)  
2 EL Vollrahm (Schlagsahne)  
frisch geriebener Parmesan, harter Ziegenkäse oder anderer aromatischer Hartkäse  
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 190 Grad vorheizen und eine Auflaufform mit 1½ l Fassungsvermögen leicht einfetten.

Die Zucchini in 3 mm dicke Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zucchini hineingeben. Wenn sie schön brutzeln, aber bevor sie braun werden, die Hitze reduzieren und etwas salzen; das hilft, ihnen die Feuchtigkeit zu entziehen. Die Zucchini sanft garen; dabei oft umrühren und, sobald sie weich werden, mit dem Holzspatel oder -löffel leicht zerdrücken. Weiter garen, bis sie fast breiig sind – das kann bis zu 1 Stunde dauern. Zum Schluss den Knoblauch hinzufügen. Es sollte ein nach Knoblauch duftendes grobes Zucchinipüree entstehen.

Inzwischen in einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, gut salzen und die Pasta 1–2 Minuten kürzer, als auf der Packung angegeben, kochen, sodass sie noch nicht ganz weich ist. Gut abtropfen lassen. Das Zucchini-Knoblauch-Püree hinzufügen und gut verrühren. Den Mozzarella in Stücke reißen und zusammen mit dem Rahm zur Pasta geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles noch einmal gut verrühren.

In die vorbereitete Form geben und reichlich Parmesan oder anderen Hartkäse darüberreiben. Im Ofen 20 Minuten backen, bis der Auflauf goldbraun ist. Sofort servieren.

**Plus eins oder zwei** Hier passen einige Extras recht gut, zum Beispiel in kleine Stifte geschnittene Chorizo oder knusprig gebratene Speckwürfel, die unter die Zucchini gerührt werden. Für eine fleischlose Variante des Gerichts versuchen Sie es mit grob gehackten, ofengetrockneten Tomaten (siehe Seite 114) und/oder gehackten, entsteineten schwarzen Oliven.



# Pfannkuchen, Ahornsirup, Eiscreme

Eine Sünde – anders kann man es nicht nennen. Ohne das Eis sind diese reichlich mit Ahornsirup beträufelten Erdnussbutter-Pfannkuchen ein idealer Beitrag zum Brunch am Wochenende. Dazu noch eine Kugel aus der Kälte, und fertig ist ein leckeres, unkompliziertes Dessert.

**ERGIBT CA. 25 STÜCK**

**Für die Pfannkuchen:**

200 g Mehl

2 schwach gehäufte TL Backpulver

35 g feiner Zucker

150 g Erdnussbutter mit Stücken,  
ohne Zucker

300 ml Milch

2 große Eier, leicht verklopft

etwas Sonnenblumenöl

**Zum Servieren:**

Ahornsirup

Vanilleeis

Zum Warmhalten der Pfannkuchen den Backofen auf der niedrigsten Stufe vorheizen.

Das Mehl mit dem Backpulver in eine große Schüssel sieben, den Zucker untermischen.

Die Erdnussbutter mit etwa 100 ml Milch in einer Schüssel mit einer Gabel oder einem kleinen Schneebesen zu einer lockeren Paste verrühren. Nach und nach die restliche Milch und die verklopften Eier einrühren. Diese Mischung langsam unter das Mehl rühren, sodass ein glatter Teig entsteht.

Bei mittlerer Hitze eine große, beschichtete Pfanne erhitzen und etwas Öl hineingeben. Jeweils eine kleine Schöpfkelle voll Teig in die Pfanne geben und auf jeder Seite 1–1½ Minuten backen, bis die Pfannkuchen goldbraun und luftig sind. In eine Auflaufform legen und im Backofen warm halten, während die anderen Pfannkuchen gebacken werden.

Die Pfannkuchen auf vorgewärmten Tellern servieren. Den Ahornsirup separat auf den Tisch stellen, sodass sich jeder selbst bedienen kann. Für die Luxus-Variante noch Vanilleeis dazu reichen.

**Variationen** Ahornsirup passt hier außerordentlich gut, aber Zuckerrübensirup (Golden Syrup) eignet sich ebenfalls bestens als süße Alternative, das Gleiche gilt für flüssigen Honig. Statt Eis können Sie dicken weißen Joghurt verwenden und damit das Ganze glaubwürdig als Frühstück verkaufen.



# Register



## A

- Affogato 378
- Ahornsirup
- Pfannkuchen, Ahornsirup, Eiscreme 388
- Algen
- Reis, Algen, Avocado 304
- Äpfel
- Apfel, Minze, Limette 51
- Apfel, Orange, Zitrone 327
- Äpfel, Bananen, Birnen 328
- Äpfel, Krokant, Eiscreme 370
- Brombeeren, Äpfel, Rahm 354
- Chicorée, Pfirsich, Blutwurst 48
- Ei, Brot, Apfel 386
- Fenchel, Apfel, Ziegenkäse 22
- Gurke, Apfel, Joghurt 148
- Hummer, Gurke, Apfel 198
- Karamellisierte Apfelscheiben 382
- Kürbis, Apfel, Chili 92
- Orange, Gurke, Erdbeere 52
- Rote Bete, Äpfel, Pekannüsse 20
- Schweinefleisch, Kartoffeln, Äpfel 267
- Apfelwein siehe Cidre
- Apfelweinbrand 403
- Eigelb, Zucker, Calvados 376
- Eiscreme, Weinbrand, Espresso 378
- Aprikosen
- Aprikosen, Tee, Mascarpone 332

## B

- Baiser
- Baiser, Kaffee, Schwarze Johannisbeeren 369
- Erdbeeren, Baiser, Rahm 344
- Baklava 395
- Balsamicoessig
- Rote Bete, Mozzarella, Balsamico 145
- Bananen
- Äpfel, Bananen, Birnen 328
- Karamellisierte Bananen 382
- Bärlauch
- Reis, Linsen, Sauerampfer 307
- Basilikum
- Bohnen, Tomaten, Olivenöl 97
- Tomate, Mozzarella, Basilikum 66
- Béchamelsauce
- Räucherfisch, Spinat, Béchamel 227
- Spinat, Lauch, Béchamel 124
- Beilagen siehe Snacks und Beilagen
- Birnen
- Äpfel, Bananen, Birnen 328
- Birnen, Creme, Ingwerkuchen 357

- Graupen, Rebhuhn, getrocknete Birnen 311
- Blätterteig 403
- Blätterteig, Rahm, Schokolade 391
- Brennnesseln, Käse, Blätterteig 174
- Pastinaken, Schalotten, Blätterteig 176
- Blattsalat
- Lamm, Salat, Essig 250
- Speck, Kopfsalat, Tomate 276
- Blauschimmelkäse 403
- Bohnen, Schinken, Tomaten 44
- Kartoffel, Zwiebel, Kastanie 179
- Pasta, Tomaten, Blauschimmelkäse 292
- Pastinaken, Knoblauch, Blauschimmelkäse 94
- Polenta, Blauschimmelkäse, Blattgemüse 314
- Spinat, Champignons, Blauschimmelkäse 28
- Blumenkohl
- Blumenkohl, Kartoffel, Curry 128
- Blumenkohl, Tomaten, Kapern 31
- Blutwurst 403
- Blutwurst, Speck, Rosenkohl 80
- Chicorée, Pfirsich, Blutwurst 48
- Bohnen 402
- Bohnen, Schinken, Tomaten 44
- Bohnen, Oliven, Mozzarella 184
- Bohnen, Tomaten, Olivenöl 97
- Kartoffeln, Bohnen, Sardinen 42
- Polenta, Bohnen, Grünkohl 317
- Reis, Bohnen, Kokos 134
- Speck, Bohnen, Tomate 272
- Brandade
- Brandade, Tomaten, Röstbrot 114
- Brassen
- Brasse, Oliven, Couscous 220
- Fisch, Limette, Minze 74
- Brennnesseln
- Brennnesseln, Käse, Blätterteig 174
- Hafergrütze, Brennnesseln, Speckschwarze 321
- Brokkoli
- Brokkoli, Chili, Cashewkerne 140
- Ei, Brokkoli, Garam Masala 64

Brombeeren  
Brombeeren, Äpfel, Sahne 354  
Ente, Brombeeren, grünes  
Gemüse 242  
Brot 403  
Blutwurst, Speck, Rosenkohl 80  
Brandade, Tomaten, Röstbrot 114  
Dicke Bohnen, Hackfleischbällchen, Fladenbrot 110  
Ei, Brot, Apfel 386  
Ei, Petersilie, Toast 108  
Ei, Toast, Sardelle 123  
Fisch, Brot, Kapern 215  
Knoblauchtoast 114  
Kohl, Zwiebel, Brot 165  
Krebs, Mayonnaise, Brot 194  
Lauch, Käse, Brot 116  
Paprika, Sauerteigbrot, Ziegenkäse 118  
Rote Bete, Mozzarella, Balsamico 145  
Semmelbrösel 403  
Spargel, Ei, Schinken 60  
Speck, Käse, Avocado 102  
Steak, Käse, Essiggurken 106  
Toast, Olivenöl, Honig 120  
Tomaten, Brot, Olivenöl 34, 84  
Tomaten, Ei, Brot 155  
Wurst, Ei, Petersilie 104  
Brühe  
Brühwürfel 402  
Hühnerbrühe 300  
Brunnenkresse  
Fenchel, Orange, Brunnenkresse 18  
Forelle, Brunnenkresse, Dinkel 204  
Geräucherte Makrele, Rote Bete, Meerrettich 228  
Rote Bete, Feta, Walnüsse 62  
Bruschetta  
Rote Bete, Mozzarella, Balsamico 145  
Butter 403  
Maiskolben, Butter, Nüsse 139  
Butternut-Kürbis siehe Kürbis

**C**  
Cannellini-Bohnen  
Speck, Bohnen, Tomate 272

Bohnen, Schinken, Tomaten 44  
Bohnen, Oliven, Mozzarella 184  
Bohnen, Tomaten, Olivenöl 97  
Polenta, Bohnen, Grünkohl 317  
Carpaccio 79  
Cashewkerne  
Blumenkohl, Kartoffel, Curry 128  
Brokkoli, Chili, Cashewkerne 140  
Linsensprossen, Casnewkerne, Koriander 308  
Cavolo nero  
Grünkohl, Zwiebeln, Kastanien 183  
Lamm, Grünkohl, Quitten 252  
Polenta, Blauschimmelkäse, Blattgemüse 314  
Polenta, Bohnen, Grünkohl 317  
Ceviche 74  
Champagner  
Rhabarber, Champagner, Rahm 362  
Chicorée  
Chicorée, Pfirsich, Blutwurst 48  
Chili 403  
Avocado, Limette, Chili 147  
Brokkoli, Chili, Cashewkerne 140  
Huhn, Pflaumen, Soja 240  
Kalmar, Kartoffel, Chili 201  
Kürbis, Apfel, Chili 92  
Kürbis, Kokos, Chili 169  
Reis, Bohnen, Kokos 134  
Spaghetti, Knoblauch, Olivenöl 291  
Tomaten, Chili, Petersilie 17  
Choi Sum  
Ente, Brombeeren, grünes  
Gemüse 242  
Chorizo 403  
Jakobsmuscheln, Erbsen, Frühlingszwiebeln 72  
Krebs, Erbsen, Chorizo 197  
Pasta, Spargel, Chorizo 288  
Pasta, Zucchini, Mozzarella 294  
Cidre (Apfelwein)  
Muscheln, Lauch, Cidre 193  
Couscous  
Brasse, Oliven, Couscous 220  
Couscous, Lamm, Zucchini 312

Cranberries  
Weiße Schokolade, Mohn, Cranberries 400  
Creme  
Birnen, Creme, Ingwerkuchen 357  
Stachelbeeren, Creme, Honig 340  
Crème fraîche 403  
Curry  
Blumenkohl, Kartoffel, Curry 128  
Kartoffel, Pilze, Curry 181  
Kartoffel, Pastinake, Gewürze 132  
Kürbis, Kokos, Chili 169  
Linsen, Spinat, Kartoffel 166

**D**  
Dicke Bohnen  
Dicke Bohnen, Hackfleischbällchen, Fladenbrot 110  
Neue Kartoffeln, Kräuter, Olivenöl 159  
Dinkel  
Forelle, Brunnenkresse, Dinkel 204  
Graupen, Rebhuhn, getrocknete Birnen 311  
Graupen, Paprika, Rosinen 136  
Dips  
Spargel, Joghurt, Dukka 59  
Dörrpflaumen  
Fasan, Speck, Pflaumen 246  
Schokolade, Trockenpflaumen, Weinbrand 380  
Dukka  
Spargel, Joghurt, Dukka 59

**E**  
Eier 403  
Artischocke, Ei, Kapern 69  
Ei, Brot, Apfel 386  
Ei, Petersilie, Toast 108  
Ei, Toast, Sardelle 123  
Ei, Brokkoli, Garam Masala 64  
Eiermayonnaise 104  
Eierpfannkuchen 300  
Eigelb, Zucker, Calvados 376  
Gepökeltes Rindfleisch, Kartoffelpüree, Entenei 262  
Kartoffel, Steckrübe, Ei 162  
Kartoffeln, Bohnen, Sardinen 42  
Pochieren 108