

TANJA GRANDITS

TANJA VEGETARISCH



einfach &
genussvoll

GRÜNE
LIEBLINGS-
REZEPTE
FÜR
JEDEN TAG



atVERLAG



TANJA GRANDITS

TANJA VEGETARISCH

**GRÜNE
LIEBLINGS-
REZEPTE
FÜR
JEDEN TAG**

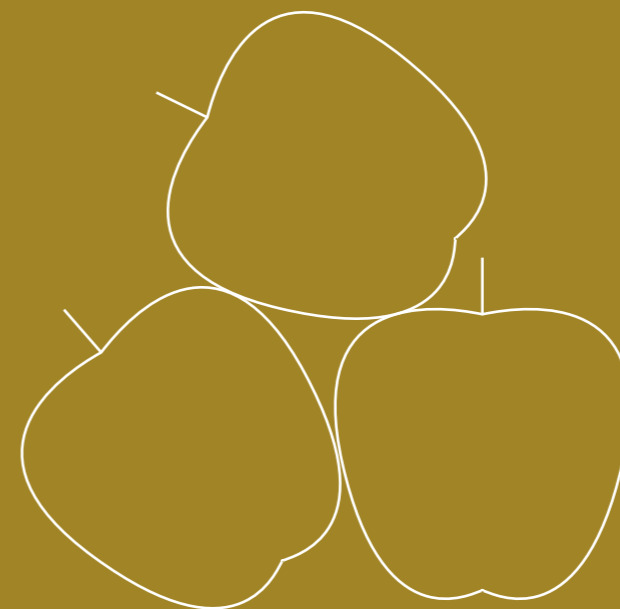
**EINFACH &
GENUSSVOLL**

atVERLAG



INHALT

- 7 Vorwort
- 9 Vorwort Emma
- 11 Frühstück
- 47 Snacks und Sandwiches
- 77 Salate
- 107 Suppen
- 133 Hülsenfrüchte
- 159 Gemüse und Kartoffeln
- 197 Reis und Pasta
- 225 Aus dem Ofen
- 267 Desserts und Käse
- 301 Schatzkammer
- 331 Danke!
- 332 Register



FÜR EMMA



**»GUTES ESSEN ERMÖGLICHT ES EINEM, GUT ZU DENKEN,
GUTE IDEEN ZU HABEN UND RICHTIG ZU HANDELN.«**

Ein Kochbuch wie dieses ist eine Art kulinarisches und geschmackliches Album, das eine Lebensphase abbildet. Einen Zeitabschnitt, der für mich als Köchin ebenso geprägt ist von Aromen wie von Beziehungen zu Menschen. Die Aromen der Stunde, so hat sich herausgestellt, sind allen voran Sesam, Limette, Rosmarin und geschroter schwarzer Pfeffer. Und der wichtigste Mensch dieser Lebensphase ist natürlich meine Tochter Emma, deren Ideen, Stimmungen und Talente jeden neuen Tag noch etwas besser machen als den davor.

Die Idee zu diesem Buch ergab sich als natürliche, vegetarische Fortsetzung des Vorgängerbandes »Tanjas Kochbuch«. Freunde und Gäste hatten immer wieder danach gefragt, und zu Hause essen wir vegetarisch. Das ist einfach zu erklären: Es gibt so viele fantastische Zutaten und Varianten, mit Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten gesund und wohlschmeckend zu kochen, dass es mir große Freude bereitet, diese Möglichkeiten jeden Tag neu auszuloten.

Während der Entstehung dieser Rezeptsammlung hat sich aber immer mehr herausgeschält, dass dies vor allem ein Buch für Emma sein wird. Gutes Essen, mit Herz und Verstand gekocht, halte ich für eine der wichtigsten Grundlagen, die man seinem Kind auf den Lebensweg mitgeben

kann – neben der unbedingten elterlichen Liebe und Werten wie Respekt, Dankbarkeit und Vertrauen. Und gutes Essen – das ist meine tiefe Überzeugung – kann viel zum Lebensglück beitragen. Gutes Essen ermöglicht es einem letztlich, gut zu denken, gute Ideen zu haben und richtig zu handeln. Und nur wenn man sich selbst gut fühlt, kann man sich auch um andere Menschen kümmern.

Im Restaurant koche ich, weil ich Köchin bin und meine Leidenschaft zum Beruf gemacht habe. Zu Hause koche ich, weil ich Mutter bin. Schließlich gibt es nicht viel anderes, wofür es sich ebenso sehr lohnt, Zeit zu investieren, wie das Essen, das Emma und mich dann an unserem kleinen gemütlichen Küchentisch für ein paar wahlweise fröhliche oder stille Momente vereint. Wo Pläne geschmiedet, Probleme besprochen und gelöst werden oder wo wir einfach nur in aller Ruhe unser Glück genießen.

Aus diesem Glück heraus ist dieses Buch entstanden. Und es ist mir eine Freude, damit mein Glück teilen zu können.

Tanja Grandits



AM LIEBSTEN VEGI

Schon immer, schon als kleines Mädchen, habe ich am allerliebsten Früchte und Gemüse gegessen. Alles, was frisch und saftig ist, mag ich bis heute sehr. Ein bunter, knackiger Salat ist im Sommer mein absolutes Lieblingsessen. Die ständigen Crunch-, Nuss- und Kerne-Sachen von Mama brauche ich dazu eigentlich gar nicht.

Vegetarisches Essen ist für mich kreativer, bunter und fröhlicher als »normales Essen«. Zum Beispiel die farbigen Tomaten aus unserem Garten: Die sind schon zum Frühstück toll und können in so vielen Varianten zubereitet werden. Und Kartoffeln mag ich so sehr, dass ich sie den ganzen Tag essen könnte. Dass man sie als Rösti, als Salat, als Suppe, als Püree und in vielen weiteren Varianten zubereiten kann, kommt mir sehr entgegen. Außerdem liebe ich Kapern – eigentlich zu allem und über alles.

Selber koche ich nicht so gerne. Aber wenn man in einem Restaurant und mit einer Köchin als Mutter aufwachsen darf, ist das vermutlich gar nicht so ungewöhnlich. Wenn ich koche, gibt es in der Regel Pasta – entweder mit frischen Tomaten aus dem Garten oder mit Avocado und Zitrone.

Am besten ist es aber immer noch, wenn Mama für mich kocht. Bei der Entstehung dieses Buches war unser Wohnzimmer monatelang

ein Fotostudio für Food-Aufnahmen. Auf dem langen Tisch stehen dann Dutzende Teller, Schalen und anderes Geschirr. Und meine Mutter ist immer ganz aufgeregt und freut sich wie verrückt, wenn wieder ein Gericht auf dem Foto ganz toll aussieht. Der Vorteil für mich an diesem Ausnahmezustand ist, dass ich alles probieren kann. Dann bin ich auch begeistert vom Resultat. Wie immer eigentlich, wenn Mama für mich kocht.

Ich freue mich besonders, dass es neben der großen, bunten Auswahl an Kochideen auch mein Lieblingsdessert ins Buch geschafft hat: die ganz klassische Crème brûlée, die ohne all die exotischen Aromen, die Mama sonst gerne verwendet, mein Favorit ist. Diesmal hat sie sie ohne Experimente, nur mit Vanille gemacht.

Falls ich doch noch mit dem Kochen anfangen sollte, ist dieses Buch auf jeden Fall eine perfekte Zusammenstellung meiner liebsten Gerichte.

Emma Grandits

»DIE KRAFT DES MATCHATEES ENTFALDET SICH WIE FLÜGEL,
DIE EINEN MÜHELOS TRAGEN.«

FRÜHSTÜCK

Jeden Morgen bereite ich mir einen Matcha Latte zu, indem ich das feine grüne Pulver, so wie es die Tradition will, mit dem kleinen Besen in heißem Wasser anrühre und anschließend mit geschäumter Hafermilch aufgieße. Den Tee trinke ich aus einer Schale, die ich nach langem Verhandeln einem japanischen Restaurant in Paris abkaufen konnte.

Matcha ist ein wunderbares, wertvolles Getränk: Der Tee wird von der Aufzucht bis zur Ernte mit großer Hingabe gepflegt, und zuletzt werden die ganzen Blätter sorgfältig in Steinmühlen gemahlen. Die Schale, aus der ich ihn trinke, war ziemlich teuer, sie ist aber auch von unglaublicher Anmut und Ästhetik. Vor allem jedoch ruft sie mir jeden Tag in Erinnerung, was die außergewöhnliche Schönheit des Lebens ausmacht.

Das gemeinsame kurze Frühstück jeden Morgen oder ohne zeitliche Begrenzung am Sonntag ist für Emma und mich ein wichtiges Ritual. Ein Punkt, an dem jeden Tag alles von Neuem beginnt und sich danach in alle möglichen Richtungen weiter verzweigt und bewegt. Und mein Matchatee gibt seine konzentrierte grüne Energie nicht wie Kaffee in einem aufputschenden kurzen Moment ab. Seine Kraft entfaltet sich vielmehr nach und nach wie Flügel, die einen mühelos tragen



MEIN MATCHA-FRÜHSTÜCK

Mein erstes Ritual am frühen Morgen ist, dass ich mir in aller Ruhe einen Matcha Latte zubereite, der mich anschließend auf dem Weg zur Yogamatte begleitet. Das alles ist Teil eines meditativen Moments, in dem ich ganz bei mir bin und mich freue über mein ganz alltägliches Glück.

MATCHA LATTE

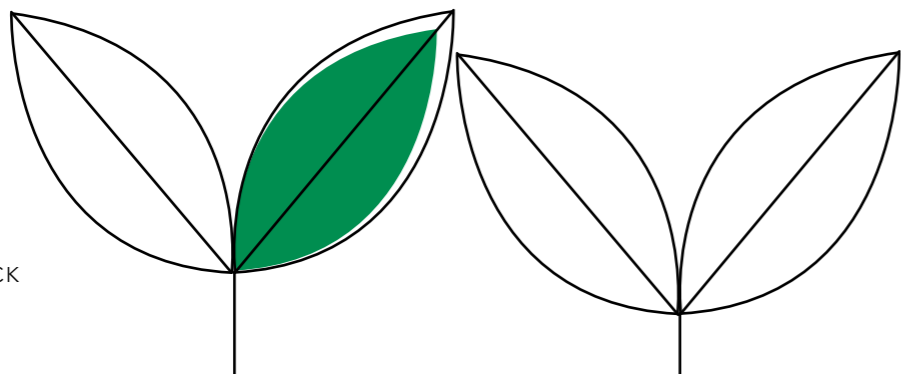
2 TL Matchapulver
100 ml heißes Wasser (60 Grad)
200 ml Hafermilch

1. Das Matchapulver in einer Teeschale mit einem kleinen Bambus-Teebesen in das heiße Wasser einrühren.
2. Die Hafermilch erhitzen, aufschäumen und in die Teeschale gießen.
3. Gut verrühren und genießen.

QUINOA-MATCHA-PORRIDGE

120 g Quinoa
80 g feine Haferflocken
20 g Sonnenblumenkerne
1 Prise Salz
600 ml Wasser
200 ml Hafermilch
1 EL Honig
1 TL Matchapulver, mit 1 EL heißem Wasser glatt verrührt

1. Alle Zutaten bis auf Honig und Matchapulver in einen Topf geben, rund 20 Minuten köcheln lassen; dabei ab und zu umrühren.
2. Vom Herd ziehen und den Honig sowie das in Wasser aufgelöste Matchapulver unterrühren.
3. Wer mag, stäubt noch etwas Matchapulver darauf und gibt einen Löffel gehackte Pistazien darüber.





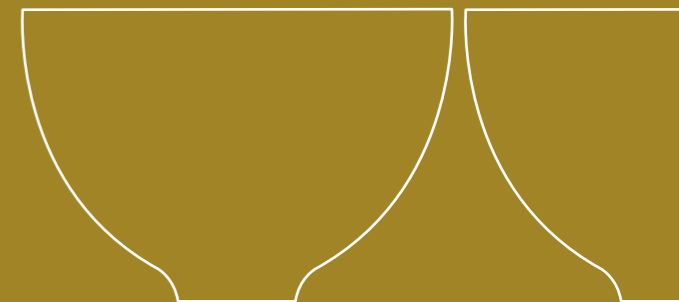
**»SUPPE IST EINE SCHÖNE ART,
SICH ETWAS GUTES ZU TUN.«**

SUPPEN

Zu den Gerichten, die ich immer schon am liebsten gekocht habe, gehören Suppen aller Art und Ausprägung. Vielleicht, weil sie kulinarisch gesehen eine fast schon »philosophische« Tiefe haben. Das fängt damit an, dass eine Suppe, so wie sie auf dem Tisch steht, einfach zu verstehen ist: eine Schüssel, eine Schöpfkelle, mehr braucht es nicht.

Aus Sicht der Köchin ist die Suppe wiederum wie ein Bausatz, bei dem man aber zum Vornherein nie genau weiß, was am Ende daraus entsteht, weil sich der Weg immer wieder verzweigt und einem verschiedene Richtungen offen stehen. Ich beginne zum Beispiel mit einem reinen, weißen Blumenkohl, der geröstet wird. Daneben entsteht ein Ansatz aus Olivenöl, Zwiebeln, Knoblauch, es folgt der Blumenkohl oder ein anderes Gemüse, es braucht Gewürze, einen Fond, und es stellt sich die Frage: Verwende ich Rahm, Sauerrahm oder Kokosnussmilch. Schrittweise entsteht so, während der Geruch der Suppe aufsteigt, ein klares Aromenbild.

Suppe ist ein universelles und unmittelbar verständliches Symbol für das Familienessen. Und weil Suppe eben auch diese geheimnisvolle Tiefe hat, ist sie zugleich eine schöne Art, sich selbst etwas Gutes zu tun.



FENCHELSUPPE MIT FETA UND LIMETTE

Die Fenchelblüte ist für mich ein Symbol für Geschmack und Schönheit. Deshalb steht sie als Logo für meine Arbeit und ziert als feines Tattoo seit Kurzem meinen Unterarm. Der unvergleichliche süße Anisgeschmack des Fenchels kommt in dieser Suppe gut zum Ausdruck – ebenso wie die Schönheit, die sich in exakt geschnittenen Gemüsewürfeln wiederfindet.

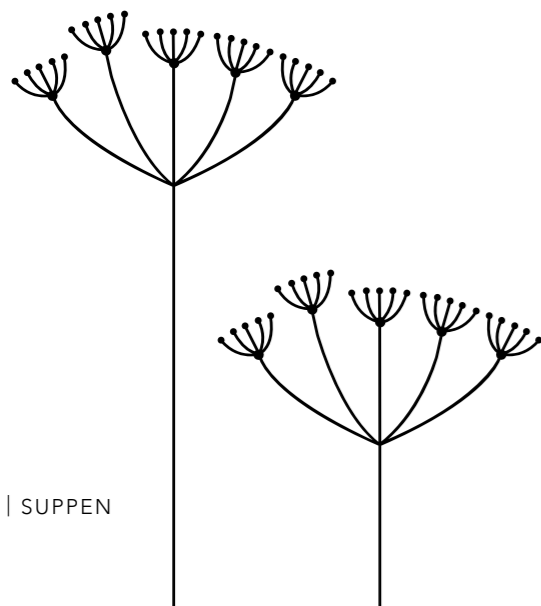
SUPPE

5 EL Olivenöl
2 Zwiebeln, fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
3 Fenchelknollen, fein (und exakt) gewürfelt
100 ml Pastis
1 l Gemüsefond
1 TL Fenchelmix (Seite 328)
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Fenchelgrün oder Dill, fein geschnitten
1 unbehandelte Limette, abgeriebene Schale und Saft

TOPPING

2 Scheiben Sauerteigbrot, in Würfel geschnitten
3 EL Fenchelöl oder Olivenöl
180 g Feta, zerbröseln
Fenchelblüten, falls vorhanden

1. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Fenchel darin anbraten. Mit Pastis ablöschen und mit dem Gemüsefond auffüllen.
2. Das Fenchelgewürz dazugeben und die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen.
3. Das Fenchelgrün oder den Dill in die Suppe rühren. Mit Limettenschale und -saft abschmecken.
4. Für das Topping die Brotwürfel in einer Pfanne in Fenchel- oder Olivenöl goldbraun rösten.
5. Zusammen mit dem Feta und, falls verwendet, Fenchelblüten auf die Suppe geben.





KARTOFFEL-DILL-BULETTEN MIT AVOCADO-REMOULADE

Diese Buletten auf Kartoffelbasis machen sich auch hervorragend in Mini-Ausführung zum Aperitif.

Beim Würzen kann man sich problemlos etwas austoben.

Die Buletten schmecken zum Beispiel auch großartig mit Chili und Oliven.

BULETTEN

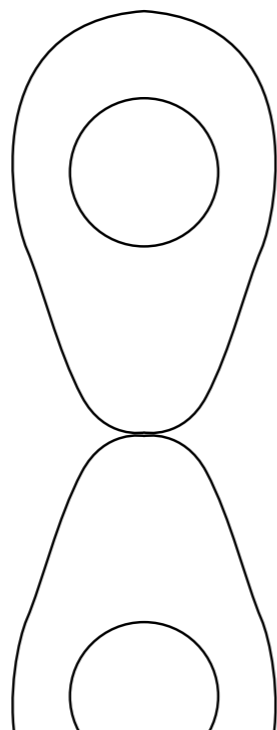
600 g mehligkochende Kartoffeln
2 Eigelb
3 EL Ricotta
50 g Parmesan, gerieben
50 g Brotbrösel
2 EL gehackte Petersilie
1 unbehandelte Limette, abgeriebene
Schale
2 EL Kapern, fein geschnitten
5 EL Dill, fein geschnitten
Salz, Muskatnuss, frisch gerieben

2 Eier, verquirlt
2 EL Petersilie, sehr fein geschnitten,
mit 50 g Brotbröseln vermischt
4 EL Olivenöl zum Braten

AVOCADO-REMOULADE

1 Avocado, geschält, entsteint und fein
gewürfelt
1 Salatgurke, mit Schale, entkernt
und fein gewürfelt
150 g Sauerrahm
100 g Mayonnaise
1 unbehandelte Limette, abgeriebene
Schale und Saft
3 EL Kapern, fein geschnitten
1 Bund Dill, fein geschnitten
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
Kräutersalz (Seite 326), schwarzer Pfeffer
aus der Mühle

1. Für die Buletten die Kartoffeln in der Schale weich kochen.
2. Die Kartoffeln schälen, passieren und mit Eigelben, Ricotta, Parmesan, Brotbröseln, Petersilie, Limettenschale, Kapern und Dill mischen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.
3. Die Masse zu Buletten (Patties) formen, diese zuerst im Ei, dann in der Brösel-Petersilien-Mischung wenden. Von beiden Seiten im heißen Olivenöl 5 Minuten goldbraun braten.
4. Alle Zutaten für die Remoulade verrühren und abschmecken.



REGISTER

- Anis-Taler 258
Äpfel, Kamillen- 26
Apfel-Haselnuss-Müesli 26
Apfelküchlein mit Thymian-Vanille-Sauce 284
Apfel-Mohnkuchen 242
Auberginen, Balsamico- 218
Auberginen, Ofen-, mit Feta und Zimt 164
Auberginenmus 40
Auberginen-Pakorras 68
Auberginensuppe mit Harissa-Joghurt 130
Auflauf, Kartoffel-Pesto-, mit Wirsing 180
Avocado-Remoulade 186
Avocado-Salsa 44
Avocado-Spaghetti mit Zitronen-Gremolata 206
- Bananen, Anis-Karamell- 22
Biscotti, Fenchel- 260
Bittersalate mit Pflaumen und Roquefort 98
Blaukraut-Grapefruit-Salat mit Dill 90
Blini mit Ricotta 294
Blumenkohl, geröstet, mit Sesamjoghurt 160
Blumenkohl, geröstet, Salat 104
Blumenkohl-Erdnuss-Suppe 110
Brokkolisalat mit Kichererbsen und Erdnüssen 86
Brownie, Sesam- 240
Buchteln, Kartoffel-Thymian- 234
Buchweizen-Soba mit Pfeffer-tomaten 214
- Buletten, Kartoffel-Dill- 186
Buns mit Shiitake-Gemüse-Füllung 70
Burrata mit Basilikumhonig 296
Buttertoastbrot 230
- Cherrytomaten-Suppe, geröstet, mit Kurkuma 114
Chicorée, Feta-, mit Zitrone 176
Chicorée-Orangen-Salat mit Pecorino und Honig 84
Chili, Randen-Bohnen- 152
Chili-Tomaten 54
Cookies, Schokoladen-, mit Fleur de Sel 256
Cracker, Rosmarin-Käse- 64
Crème brûlée 268
Crespelle mit Frühlings-zwiebelcreme 174
Crumble, Fenchel- 290
Crumble, Pistazien- 270
Crumble, Schokoladen- 278
Crumble, Walnuss- 286
Curry, Kürbis-, mit Kümmel und Buchweizen 190
Curry, Linsen-Spinat- 148
Curry, Tomaten-Kichererbsen- 144
- Dampfnudeln, Rosmarin-Honig- 248
Dattel-Bällchen, Sesam- 60
- Eingelegtes Salzgemüse 162
Eis
Pistazien-Basilikum-Eis 274
Schwarzes Sesam-Eis 274
Kokos-Minz-Sorbet 274
- Erbsen-Guacamole 72
Erdnuss-Sablés 264
Erdnuss-Schokoladen-Kuchen 246
- Falafel, Oliven- 142
Fenchel, Ofen-, mit Zitronenjoghurt 170
Fenchel-Biscotti 260
Fenchel-Pici mit Burrata 212
Fenchelsuppe mit Feta und Limette 116
Feta-Spinat-Torte 232
Feta-Zucchini-Fritter 66
Franzbrötchen mit schwarzem Kardamom 252
French Toast, Mohn- 16
Fried Rice, Tomaten- 200
Frittata, Petersilien-Kichererbsen- 154
Fruchtsalat mit Estragon und Blauschimmelkäse 298
Frühlingszwiebelcreme 174
Frühstücks-Smoothies 20
- Gemüse-Pancakes mit Miso-Kräuterquark 34
Gemüseschnitzel 172
Gnocchi, Malz-, mit Balsamico-Auberginen 218
Granola, Kakao- 18
Gremolata, Zitronen- 206
Grießklößchen-Suppe mit Erbsen 108
Spargel-Salat mit Minze und Bulgur 80
Guacamole, Erbsen- 72
Gurkensalat mit Granatapfel und Feta 94
- Gurkensalsa 198
- Haferflocken-Waffeln 22
Harissa-Quark 56
Himbeersenf 62
Hummus 140
Hummus, Koriander- 66
Hutzelbrot 238
- Kakao-Granola 18
Kamillen-Äpfel 26
Karamell-Bananen 22
Karamell-Zwiebeln 310
Karotten-Basilikum-Puffer 166
Karotten-Gersten-Suppe mit Tahini-Sauerrahm 124
Karotten-Muffins 28
Karottensalat 92
Kartoffelbrötchen mit brauner Butter 226
Kartoffel-Dill-Buletten 186
Kartoffel-Pesto-Auflauf mit Wirsing 180
Kartoffelsalat, Miso- 82
Kartoffelsuppe mit Thymian und Kapernbutter 128
Kartoffel-Thymian-Buchteln mit Pilzen 234
Käse-Cracker, Rosmarin- 64
Käsetoast mit Himbeersenf 62
Käsewaffeln mit Harissa-Quark 56
Kichererbsen-Orecchiette mit Miso-Pesto 208
Kokosflädle 126
Kokos-Milchreis mit Verweine-Beeren 30
Königinnenkuchen 32
- Kräuterbouillon mit Kokosflädle und Soja-Ei 126
Kräuterquark 136
Kräuterquark, Miso- 34
Kroketten, Käse-Haselnuss- 72
Kumquat-Kompott 288
Kürbiscurry mit Kümmel und Buchweizen 190
- Labneh-Sandwich, gebraten, mit Curryblättern 48
Lavendeljoghurt 278
Linsenfrikasée mit Kräuterquark 136
Linsen-Spinat-Curry mit Minze 148
Linsensugo mit Kümmel 156
- Mais, gegrillt, Salat 102
Mais-Salbei-Fritter mit Tomaten-Chutney 184
Matcha Latte 12
Matcha-Porridge, Quinoa- 12
Milchreis, Kokos- 30
Mohn-French-Toast mit Blaubeersirup 16
Mohntoastbrot 230
Müesli, Apfel-Haselnuss- 26
Muffins, Karotten- 28
- Ofentomaten 54
Oliven-Falafel 142
Olivenzopf 40
Omelett, Petersilien- 36
Orangen-Feigen-Salat mit Ziegenkäse und Fenchel-Crumble 290
- Pancakes, Gemüse- 34
Pannacotta mit Himbeeressig und Honig 282
Passionsfrucht-Joghurt 18
Pesto, siehe auch Grundrezepte 335 Miso- 208 Shiitake- 204
Petersilien-Kichererbsen-Frittata 154
Petersilien-Omelett 36
Pfannkuchen, Linsen- 136
Pfersiche, Ofen-, mit Rosmarin und Pistazien 270
Pistazien-Limetten-Cake 244
Polenta, Senfkorn- 156
Porridge, Quinoa-Matcha- 12
Puffer, Karotten-Basilikum- 166
Pumpnickel-Würfel, Bergkäse- 50
- Quarkravioli mit Randen 222
Quinoa-Matcha-Porridge 12
- Radicchio-Risotto mit Roquefort 202
Randen-Bohnen-Chili 152
Ravioli, Quark- 222
Risotto, Limetten-, mit Gurkensalsa 198
Risotto, Radicchio-, mit Roquefort 202
Rösti, Rosmarin- 44
Rotkraut mit Balsamico und Pistazien 178
- Sablés, Erdnuss- 264
Safran-Mascarpone mit Kumquat-Kompott 288

Salsa rossa 194
 Sandwich, Labneh- 48
 Schokoladen-Cookies
 mit Fleur de Sel 256
 Schokoladen-Kuchen, Erdnuss- 246
 Schokoladenkuchen, lauwarmer,
 mit Anis 272
 Schokoladenmousse und -
 Crumble 278
 Schokoladen-Raketen 254
 Selleriecreme 172
 Selleriepüree, Rosmarin- 142
 Sellerieschnitzel mit Roquefort 172
 Sesam-Dattel-Bällchen 60
 Sesamjoghurt 160
 Sesam-Kringel 228
 Sesamnudeln mit Soja-Ei 42
 Shakshuka, grüne,
 mit Schwarzkümmel 38
 Shiitake-Buns 70
 Shiitake-Udon mit Pilzpesto 204
 Smoothie, Himbeere und Rande 20
 Smoothie, Spinat und Banane 20
 Soja-Eier 42
 Sommerrollen mit Ziegenkäse 74
 Spaghetti, Avocado- 206
 Spargel-Salat, Grüner- 80
 Spätzle, Ziegenkäse- 220
 Süßkartoffeln, geröstet,
 mit Salsa rossa 194
 Süßkartoffelpüree 166

 Toastbrot, Butter-/ Mohn- 230
 Tofu, karamellisiert 78
 Tofu, Pfeffer- 192
 Tomaten, Chili- 54
 Tomaten, Honig-/Pfeffer- 188, 214
 Tomatenbrote 54
 Tomaten-Chutney 310
 Tomaten-Eier-Salat
 mit Liebstöckel 96
 Tomaten-Fried-Rice
 mit Thymian 200
 Tomaten-Ingwer-Salat
 mit karamellisiertem Tofu 78
 Tomaten-Kapern-Salsa 54
 Tomaten-Kichererbsen-Curry 144
 Tortillas mit Kichererbsen
 und Fenchel 52
 Tuiles 276

 Waffeln, Haferflocken- 22
 Waffeln, Käse- 56
 Weiße Bohnen
 mit Fenchelpesto 134
 Weiße-Bohnen-Suppe
 mit Basilikum und Mandeln 122
 Wokgemüse mit Pfeffer-Tofu 192
 Wurzelgemüse-Dal
 mit Zitronenjoghurt 150

 Zaubermarinade 90
 Ziegenkäse-Sommerrollen
 mit Chili-Zimt-Sirup 74
 Ziegenkäse-Spätzle mit Salbei 220
 Zitronen-Blini mit Ricotta 294
 Zitronenjoghurt 150, 170
 Zopf, Oliven- 40
 Zucchini-Feta-Fritter 66
 Zwetschgen, Honig-,
 mit Walnuss-Crumble 286
 Zwiebelkuchen mit Kapern
 und Rosmarin 236
 Zwiebelsuppe mit Rosmarin 118

BASICS

Anis-Pflaumen 322
 Balsamicosauce 318
 Blütenessig 314
 Chili-Aprikosen 322
 Chilimix 328
 Chiliöl 304
 Chilisirup 314
 Chutney, Cherrytomaten- 310
 Erdnussauce 320
 Fenchelmix 328
 Fenchelöl 304
 Harissa 320
 Karamell-Schalotten 310
 Kokos-Curry 328
 Kräuternessig 314
 Kräuterfond 302
 Kräutersalz 326
 Kümmelsalz 326
 Kurkumaöl 304
 Minz-Dressing 316
 Minz-Koriander-Mix 328
 Miso-Dressing 316
 Orangen-Gewürz-Sirup 314
 Paprika-Dukka 326
 Pesto
 Bärlauch-Erdnuss-Pesto 308
 Fenchelpesto 308
 Mandel-Basilikum-Pesto 308
 Pilzfond 302
 Salzzitronen 322
 Schwarzer-Pfeffer-Sauce 318
 Sesamsauce 320
 Tomatenfond 302
 Zaubermarinade 90
 Zitronendressing 316