



SÜSS

SAUER

SALZIG

SCHARF

DAS KOCHBUCH



Kirsch-Lammlachse mit warmem Granatapfel-Tomaten-Salat



Rote-Bete-Mozzarella-Turm mit Aprikosen-Basilikum-Marmelade



Käse-Pflaumen-Knödel mit fruchtigem Schmand-Dip



Gebackenes „Wirsingsteak“ mit Schupfnudeln



Chickens Tikka mit Limetten-Minze-Joghurt



Limetten-Zimt-Kartoffelstampf mit Salsiccia in Tomatensauce



Pumpenickel-inside-Burger mit Camembert und warmem Salat



Zucchini-Nudeln Carbonara-Style mit Salbei-Tomaten



Ofen-Spareribs mit Tomaten-Chili-Marmelade und Coleslaw

INHALTSVERZEICHNIS

ZU HAUSE

UND UMGEBUNG

*Deutschland,
Österreich, Schweiz*

**Entfernung von zu Hause
700 bis 3.000 Kilometer**

EUROPA

*Spanien, Italien,
Frankreich, Griechenland,
Türkei, Schweden, Lettland
dazu Israel*

Kirsch-Lammlachse mit Granatapfel-Salat 16
Käse-Pflaumen-Knödel mit Schmand-Dip 19
Herzhafte Zimtschnecken mit Rinderfilet 20
Rote-Bete-Mozzarella-Turm mit Aprikosenmarmelade 23
Pumpernickel-inside-Burger mit Camembert 24
Blaubeer-Käse-Kaiserschmarren 27
„Wirsingsteak“ mit Schupfnudeln 28
Avocado-Nudelsalat mit Pumpernickel-Crunch 30
Erdbeer-Spargel-Salat mit Rucola und Mango 33
Bratwurst mit Currysauce de luxe 34
Hotdog mit Birnen-Himmel-un-Ääd 37

Köttbullar mit Kartoffel-Rote-Bete-Salat 40
Hähnchen auf Orangenknusperreis 42
Gebackener Fenchel mit Perlgraupen-Risotto 45
Butternut mit Orangen-Couscous und Hack 46
Knollensellerie mit Pfirsich-Burrata 49
Kritharaki mit gebackenem Honig-Feta 50
Bifteki-Burger mit Grillgemüse 54
Pastinaken-Carpaccio mit Apfel-Rhabarber 57
„Balik Ekmek“ – orientalisches Fischbrötchen 58
Pistazien-Focaccia mit Pflaumen und Feigen 61
Zucchininudeln Carbonara-Style 62
Burrata-Gnocchi mit knackigen Zuckerschoten 65
Spinat-Gnocchi mit Salbei-Kaffee-Butter 66
Limetten-Zimt-Kartoffelstampf mit Salsiccia 69
Naan-Brot mit Avocado Panini-Style 70
Schaschlikspieße in Kiwi-Buttermilch 73
Shakshuka – versenkte Eier in Tomatensauce 74
Fluffige Brioche-Brötchen – süß oder herzhaft 77
Karamellisierte Ginger-Tarte-Tatin mit Apfel 78

Entfernung von zu Hause
5.600 bis 7.600 Kilometer

INDIEN

*Meine
Wurzeln*

Entfernung von zu Hause
7.500 bis 9.500 Kilometer

ÜBERSEE

*Karibik, USA, Mexiko,
Brasilien, Latein-
und Südamerika*

Chapati-Tostada mit Aprikosenlinsen 83
Veggie-One-Pot-Pilaw mit Spekulatius 85
Cashew-Kokos-Milchreis mit frischer Minze 86
Vegane Njom-Njoms (gebraten und gedämpft) 90
Tibetische Momos mit Hackfleischfüllung 91
Dö-Naan – Döner mit indischem Twist 92
Chicken Tikka mit Limetten-Minze-Joghurt 95
Exotisch-fruchtiges Curry-Zimt-Huhn 96
Blätterteig mit Ei, Datteln, Parmesan und Rucola 99
Joghurt-Reis mit spicy Limetten-Crunch 100
Pikant gefüllte Pfannen-Kartoffelbrote 103
Blumenkohl-Pakora Spicy-Popcorn-Style 104
Avocado-Mango-Lassie mit Kardamom 107
Chapati – indisches Weizen-Pfannenbrot 108
Crunchige Kichererbsen-Papadums 111
Basmati-Gewürzreis mit Garam Masala 112
Würziges rotes Linsen-Dal mit Tomate 115

Lachstatar mit Vanille-Pfannenwaffeln 118
Spareribs mit Tomaten-Chili-Marmelade 121
Veganes Mac and Cheese mit Apfel 123
Karibischer Eiertoast mit Pulled Lachs 124
Süßkartoffelpüree mit Pflaumen-Chutney 127
Süßkartoffelwaffeln mit Erdbeer-BBQ-Sauce 130
Scharfer Süßkartoffeleintopf mit Avocado 133
Pulled-Pork-Sandwich mit Blaubeersalsa 134
Mexikanische Tacos mit Schweinefilet 138
Avocado-Egg-Burritos mit Hähnchen 140
Indian Cheesecake mit Panir und Mango 142
Chia-Colada – Kokos-Ingwer-Chiapudding 145

Entfernung von zu Hause
8.500 bis 12.000 Kilometer

FERNOST

*Korea, Thailand,
Japan, Philippinen,
Hawaii*

AUS ALLER WELT

Wildreisporridge mit Shiitake und Edamame 148
Saftiges Speed-Kimchi mit Mango 151
Khao Pad – thailändischer Reis mit Hähnchen 152
Ingwershot-Mangosalat mit Babyspinat 155
Erfrischender Papayasalat – Som Tam 156
Warmer thailändischer Reisbandnudelsalat 159
Vanille-Kokos-Reis mit Mango 160
Zitronen-Mangold mit Limetten-Kokos-Reis 163
Rotes Thai-Curry mit bunten Karotten 164
Pad Kra Pao – Minced Pork aus Thailand 167
Hawaiianische Quinoa-Poke mit Ananas 168
Schinken-Nori-Salat auf Okonomiyaki 171
Philippinisches chill-out baked Sushi 172

BBQ-Ketchup mit Erdbeeren und Rauchsatz 177
Fruchtige Karamellsauce mit Maracujasaft 177
Tomatensauce mit Sardellen oder veggie 180
Curry-Tomaten-Gewürzpaste mit Kokosmilch 181
Pikante Tomaten-Chili-Marmelade 181
Gewürzmischungen: Alleskönner, Explosive 182
Spicy-fruchtiges Mango-Chutney 186
Deutsch-indisches Birnen-Chutney 187
Westfalen-Chutney mit Ingwer 187

Rezeptverzeichnis 189
Impressum 192

Mein Wahi-Style

SÜSS | SAUER | SALZIG | SCHARF

Background Meine Kochreise begann schon in meiner frühen Kindheit. Mein Vater, der in Indien geboren wurde, kam 1975 nach Deutschland, um eine Ausbildung in der Hotelbranche zu absolvieren. Sein Plan war, nach abgeschlossener Ausbildung und Erlernen der deutschen Sprache nach Indien zurückzukehren und dort in Neu-Delhi ein großes Hotel zu leiten. Doch es kam anders, denn hier in Nordrhein-Westfalen, im ländlichen Beckum, lernte er meine Mama Helga kennen und lieben und blieb in Deutschland. In den 1980er-Jahren betrieb er die Gastronomie eines Tennisclubs in meiner Heimatstadt Hamm, wo ich schon als kleiner Junge mit ihm zusammen in der Küche stand. Ich durfte Gemüse schnibbeln und zuschauen, wie mein Vater mit den Gewürzen hantierte. Natürlich habe ich überall den Löffel reingehalten und alles vorgekostet. Ich schaute ihm dabei zu, wie er Frikadellen mit seiner sensationellen Curry-Gewürzmischung zubereitete, die ihm von den Gästen buchstäblich aus den Fingern gerissen wurden. Dieser Curry-„Alleskönner“ verfeinert noch heute viele Speisen bei uns. Aufgrund des überwältigenden Feedbacks der Gäste wagte mein Vater wenige Jahre später den Schritt, sein eigenes Restaurant „Maharani“ in Hamm zu eröffnen. Das war ein echter Meilenstein für unsere Familie und wir sind alle unglaublich stolz auf den Erfolg und das 30-jährige Jubiläum, das wir nächstes Jahr feiern dürfen.

Leidenschaft Schon als Kind hat mich die Atmosphäre in der Gastronomie nicht mehr losgelassen, ganz besonders das Treiben in der Restaurantküche. Mit der Zeit hat sich meine Leidenschaft fürs Kochen und für die Gastronomie immer weiter gefestigt und entwickelt. Dass rohe Lebensmittel mit verschiedenen Kräutern und Gewürzen durch die richtige Zubereitung am Ende ein einmaliges Aromenspiel auf dem Teller ergeben, hat mich schon immer fasziniert. Nach meinem BWL-Studium hat es mich deshalb zurück in unseren Familienbetrieb gezogen. Heute leite ich unser Restaurant – mit derselben Begeisterung, mit der ich vor 30 Jahren meinem Vater zur Hand ging, gepaart mit meinem eigenen Erfahrungsschatz und der Unmenge an Inspirationen, die ich rund um den Globus gesammelt habe.

Ich bin unheimlich stolz darauf, den Gerichten, die wir unseren Gästen servieren, mittlerweile meine ganz eigene Handschrift zu verleihen. Unser Restaurant ist ein Ort des Genießens und Erlebens. Der Trick ist, den Rezepten einen modernen Twist zu geben, indem ich die Verbindung zwischen den Generationen schaffe – zwischen den Traditionen meines Vaters und meiner eigenen modernen und kosmopolitischen Welt.

Geschmack Süß, sauer, salzig, scharf – das ist genau das, was die Zunge an das Gehirn weitergibt. Die Zunge ist voller Geschmacksknospen, die Rezeptoren enthalten. Ich habe mich mit meiner Art zu kochen von der klassischen Einteilung in süß, sauer, salzig, bitter und umami gelöst. Statt mit Bitterstoffen arbeite ich gern mit Schärfe, eine Kunst, die international auf unterschiedlichste Weise perfektioniert wurde und zu ganz anderen Geschmackserlebnissen führt. Statt mit Glutamat und Co. habe ich über das jahrzehntelange Kochen und Experimentieren mit verschiedenen Gewürzen und Produkten mein ganz eigenes Umami aus natürlichen Geschmacksverstärkern entdeckt. Dafür kommt es auf die richtige Kombination, die Dosierung und die Reihenfolge des Anröstens an, damit sich genau das Köstliche und Würzige, also das Umami eines Gerichts, voll entfalten kann. Besonders vollmundig nehmen wir ein Gericht immer dann wahr, wenn mindestens drei der vier Komponenten süß, sauer, salzig und scharf miteinander kombiniert werden. Hier kommt es natürlich auf die Dosierung an. Eine Süßspeise schmeckt in der Regel intensiver, wenn außer süßen Komponenten auch ein saurer Spritzer oder eine salzige Prise hinzugegeben wird. Daraus entstehen Nuancen im Geschmack, die man vielleicht gar nicht bewusst wahrnimmt, die jedoch das gewisse Etwas ausmachen. Andersherum tut einem herzhaften Gericht neben der sehr passenden Schärfe auch etwas Süße gut und ein wenig Säure sorgt für ein angenehmes Frischegefühl.

Mit meinen Kombinationen von süß, sauer, salzig und scharf möchte ich deine Geschmacksnerven aufwecken und kitzeln und dir vor allem die Angst vor dem Kochen und dem Entdecken neuer, ausgefallener Kreationen nehmen. Wichtig ist mir außerdem, dass jeder Mensch nur für sich individuell entscheiden kann, was ihm schmeckt. Jeder hat andere Gewohnheiten – und unzählige Einflüsse wie die Qualität der Zutaten, der Herd, das Küchenequipment und sogar der eigene Stresspegel wirken sich auf den Geschmack aus.



Kirsch-Lammlachse

MIT WARMEM

GRANATAPFEL-TOMATEN-SALAT

Eigentlich ein typisches Grillgericht, aber wenn es ohne großen Aufwand mal ein ausgefallenes Fleischgericht geben soll, darf auch einfach die Pfanne benutzt werden. Lamm und Kirschen passen ausgezeichnet zusammen – und wer nach der Zubereitung dieses Low-Carb-Fleischgerichts noch etwas von der Kirschkonfitüre übrig hat, kann diese als Nachtisch zu einem leckeren Stück Käse genießen. Eine herrliche Kombination!

**Zubereitungszeit 30 Minuten plus
60 Minuten Marinierzeit
Für 2 Personen**

Für das Fleisch

1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin
1 EL Pflanzenöl
Salz
1 EL Kirschkonfitüre
2 Lammlachse (ausgelöste Kotelett-
stücke; à ca. 150 g)
1 EL Olivenöl

Für den Salat

1 Granatapfel
150 g Cherrytomaten
1 EL Honig
Saft von ½ Limette
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für das Fleisch die **Knoblauchzehe** schälen und fein würfeln. Den **Rosmarin** abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Knoblauch und Rosmarin mit **Pflanzenöl** und einer Messerspitze **Salz** in einem Mörser zerstoßen. Rosmarinpaste in eine flache Schüssel geben, mit der **Konfitüre** verrühren, **Lammlachse** darin einlegen und 60 Minuten marinieren. • Für den Salat den **Granatapfel** halbieren, die Kerne herauslösen und in eine Schüssel geben. Die **Cherrytomaten** waschen und hinzufügen. • **Olivenöl** in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Lammlachse darin von beiden Seiten je etwa 3 Minuten braten. Vom Herd nehmen, Granatapfelkerne und Tomaten hinzugeben und mit dem Fleisch etwa 3 Minuten in der Pfanne ziehen lassen. • Die Lammlachse aus der Pfanne nehmen und auf zwei vorgewärmte Teller geben. Die Cherrytomaten mit einer Messerspitze einstechen, damit sie ihre Flüssigkeit abgeben. Vom Herd nehmen, **Honig** und **Limettensaft** über die schlotzige Tomaten-Granatapfel-Mischung geben, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und gut vermengen. • Die Lammlachse aufschneiden, den Granatapfel-Tomaten-Salat daneben anrichten und servieren.

Mein Tipp Dazu passen Bratkartoffeln, Kartoffelgratin oder gegarter Reis und als Geschmackskick Kimchi (siehe Seite 151). Dieses Gericht funktioniert auch mit anderen Konfitüren. Nimm einfach eine Sorte nach Geschmack!



Avocado-Nudelsalat

MIT PUMPERNICKEL-CRUNCH UND BABYSPINAT

Ein Nudelsalat erinnert mich an meine Kindheit, an Familienfeste, Freunde sowie gesellige Grillabende und ist deshalb für mich emotional ganz weit oben angesiedelt. Ich wollte aber nicht darauf verzichten, das traditionelle Gericht neu zu erfinden. Hier kommt es als Nudelsalatvariante zur Pumpernickel-Avocado-Schnitte, die ich früher immer bei meiner Oma zum Abendessen bekam.

Zubereitungszeit 30 Minuten Für 2 Personen

150 g Spiralnudeln
Salz
2 Scheiben Pumpernickel
1 Knoblauchzehe
1 Schalotte
3–4 Stängel glatte Petersilie
1 EL Joghurt Natur (3,5 % Fett)
1 TL Honig
Saft von ½ Limette
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Avocado
75 g Babyspinat
6–8 Cherrytomaten
1 TL Olivenöl

Spiralnudeln nach Packungsangaben in **gesalzenem** Wasser al dente kochen, abgießen, abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen. • Inzwischen eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, den **Pumpernickel** in die Pfanne bröseln und 3–4 Minuten anrösten, dann vom Herd nehmen. • **Knoblauchzehe** und **Schalotte** schälen, in feine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. **Petersilie** waschen, fein hacken und dazugeben. **Joghurt, Honig, Limettensaft** und je zwei Prisen **Salz** und **Pfeffer** hinzufügen und vermischen. • **Avocado** halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Eine Avocadohälfte für das Topping beiseitelegen, die andere Hälfte zu den Zutaten in die Schüssel geben, mit einer Gabel zerdrücken und alles gut vermengen. • **Babyspinat** waschen und vorsichtig trocken schleudern. **Cherrytomaten** waschen, vierteln, mit dem Babyspinat zur Avocadomischung geben und vorsichtig unterheben. Zuletzt mit dem **Olivenöl** beträufeln. • Den Pumpernickel-Crunch mit den abgetropften Nudeln zur Avocado-Spinat-Mischung geben und vermengen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. • Den Nudelsalat in eine Servierschüssel geben. Die Avocadohälfte in feine Scheiben schneiden und den Salat damit toppen.

Meine Tipps Generell können alle Nudelsorten verwendet werden, aber Spiralnudeln nehmen das Dressing optimal auf. • Als Topping passt der Pumpernickel-Crunch auch zu vielen anderen Salaten.



KÖTTBULLAR

mit Kartoffel-Rote-Bete-Salat und Walnüssen

Immer wenn ich mit meiner Freundin Pernilla in ihre zweite Heimat Schweden fahre und dort im Ferienhaus meiner Schwiegereltern auf der herrlichen Insel Öland bin, essen wir als Erstes die einfachen, aber leckeren Köttbullar. Ich muss gestehen, so schön rund, wie Pernilla die Fleischbällchen rollt, bekomme ich sie nicht hin. Aber schmecken tun sie allemal.

**Zubereitungszeit 25 Minuten
plus 15–20 Minuten Garzeit
und Abkühlzeit
Für 2 Personen**

Für den Salat

250 g Kartoffeln (Drillinge)
Salz
250 g gegarte Rote Beten
(vakuumverpackt)
2–3 Stängel glatte Petersilie
1 EL Joghurt Natur (1,5 % Fett)
1 EL körniger Frischkäse
1 TL Limettensaft
1 Msp. Cayennepfeffer
½ TL Honig
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Köttbullar

½ rote Zwiebel
1–2 Stängel glatte Petersilie
250 g Hackfleisch halb und halb
1 Prise gemahlener Piment
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
1 Ei (Größe M)
3 EL Paniermehl
3 EL Sahne
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL Butter
1 Handvoll Walnusskernhälften

Für den Salat die **Kartoffeln** waschen und ungeschält in **gesalzenem** Wasser 15–20 Minuten gar kochen, dann abgießen und abkühlen lassen. • Die Kartoffeln ungepelt in 2–3 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die **Roten Beten** ebenfalls 2–3 cm groß würfeln und hinzufügen. **Petersilie** abbrausen, trocken schütteln, einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken und in die Schüssel geben. **Joghurt, Frischkäse, Limettensaft, Cayennepfeffer** und **Honig** hinzufügen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, vermengen und ziehen lassen. • Währenddessen für die Köttbullar die **Zwiebel** schälen, fein würfeln und in eine Schüssel geben. Die **Petersilie** abbrausen, trocken schütteln, hacken und dazugeben. **Hackfleisch, Piment, Muskatnuss, Ei, Paniermehl** und **Sahne** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** hinzufügen und vermengen. Aus der Hackfleischmischung mit nassen Händen tischtennisballgroße Bällchen formen. • Die **Butter** in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Fleischbällchen darin etwa 10 Minuten langsam und rundum goldbraun braten. • Inzwischen eine Pfanne ohne Fettzugabe auf mittlerer Stufe erhitzen, die **Walnusskerne** darin 2–3 Minuten anrösten und abkühlen lassen. • Den Salat mit den Köttbullar auf zwei Tellern anrichten, die Walnüsse zerbröseln, über den Salat streuen und mit Petersilie garnieren.

Meine Tipps Die Kartoffeln unbedingt abkühlen lassen, damit sich die Stärke der Kartoffeln setzen kann und der Salat nicht matschig wird. • In Schweden serviert man die Köttbullar typischerweise mit Preiselbeeren. • Wenn Fleischbällchen und Salat übrig bleiben, kann man diese, wie es die Schweden besonders gern machen, auch am nächsten Tag auf einer Scheibe Vollkornbrot als Smörgås essen.



HÄHNCHEN AUF ORANGENKNUSPERREIS *mit Orangenschaum*

Die Rezeptidee für den Orangenschaum stammt von einem Freund, der auf Mallorca in Cala Ratjada eines der bekanntesten Restaurants der Insel betreibt: „Mama Pizza“. Jedes Gericht auf der Karte, auch wenn es einfach klingt, ist ein absolutes Highlight. Dieses Gericht mit der fruchtigen Orangensauce lässt mich immer daran denken, auf seiner Terrasse zu sitzen und aufs Meer zu schauen. Die Süße der Orangensauce passt hervorragend zum Sommer.

Zubereitungszeit 35 Minuten Für 2 Personen

Salz
150 g Basmatireis
400 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Pflanzenöl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL Orangenmarmelade
Saft von 1 Orange
100 g Sahne
3–4 Stängel Minze

Den Backofen auf 80 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. • 225 ml Wasser mit etwas **Salz** in einem Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** hinzugeben, auf die niedrigste Hitze reduzieren und abgedeckt etwa 20 Minuten gar ziehen lassen. • In der Zwischenzeit das **Hähnchenfleisch** in 4–5 cm große Stücke schneiden. 1 EL **Pflanzenöl** in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstücke darin von beiden Seiten je 3–4 Minuten braten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Hähnchenstücke aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller legen und im vorgeheizten Ofen warm halten. • **Marmelade** und die Hälfte des **Orangensafts** in die gleiche Pfanne geben und erhitzen. Die Sauce etwas reduzieren und abkühlen lassen. **Sahne** steif schlagen und kalt stellen. • Das restliche **Öl** in einer anderen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und den gekochten Reis darin bei mittlerer bis hoher Hitze unter häufigem Rühren 5–6 Minuten knusprig anbraten. • Inzwischen die **Minze** abbrausen, die Blätter fein hacken, mit restlichem **Orangensaft** zum gebratenen Reis geben und vermengen. • Die Orangensauce aus der Pfanne vorsichtig unter die Sahne heben. • Den knusprigen Reis auf zwei Teller geben, die Hähnchenstücke darauf anrichten und mit dem Orangenschaum beträufeln.

Meine Tipps Wird der Reis direkt nach dem Kochen gebraten, hat sich die Stärke noch nicht gesetzt und wird beim Braten schön knusprig. • Wer es originalgetreu à la „Mama Pizza“ möchte, der ersetzt den Reis durch gebratene Gnocchi. • Minze grob zerzupft über das Gericht streuen, statt sie gehackt unter den Reis zu heben.





CHAPATI-TOSTADA

mit Aprikosenlinsen

Dieses Rezept basiert auf einem meiner Lieblings-Streetfood-Gerichte aus Indien, das ich auf mexikanische Art als Tostada serviere. Nach meinem Studium habe ich mehrere Wochen eine Rundreise durch Indien unternommen, um meine Wurzeln kennenzulernen. Dabei durfte ich erfahren, dass das Land unheimlich viele Facetten hat – nicht nur kulturell und landschaftlich, sondern insbesondere auch kulinarisch. Bei den vielen Unterschieden, die sich in Zubereitungsart, verwendeten Gewürzen und Zutaten in den Regionen Indiens zeigten, blieb eines immer gleich: Ein Linsen-Chapati gibt es auf den Straßen Indiens an jeder Ecke.

**Zubereitungszeit 35 Minuten plus
ca. 60 Minuten Einweichzeit
Für 2 Personen**

Für die Aprikosenlinsen

150 g rote Linsen
3 EL Aprikosenkonfitüre
3–4 EL naturtrüber Apfelsaft
3–4 EL Limettensaft
4 EL Pflanzenöl
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Chapatis

250 g Weizenvollkornmehl
1 EL Pflanzenöl plus etwas
zum Beträufeln
Salz
1 dünne Frühlingszwiebel
100 g Ricotta (12 % Fett)

Für die Aprikosenlinsen die **Linsen** in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und etwa 60 Minuten quellen lassen, bis sie das gesamte Wasser aufgesogen haben. • Für die Chapatis **Mehl**, 130 ml lauwarmes Wasser, **Pflanzenöl** und etwas **Salz** in einer Schüssel zu einem glatten Teig kneten. Den Teig vierteln, zu Kugeln formen und esstellersgroß ausrollen. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Teigfladen darin von beiden Seiten ohne Öl jeweils 3–4 Minuten anbraten. Zum Schluss mit etwas **Öl** beträufeln und mit **Salz** würzen. • In der Zwischenzeit die **Aprikosenkonfitüre** mit **Apfelsaft**, **Limettensaft** und 3 EL **Pflanzenöl** sowie etwas **Salz** und **Pfeffer** in einer Schüssel glatt rühren. • Das restliche **Pflanzenöl** in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Linsen darin 4–5 Minuten dünsten, bis sie gelb werden. Dann zur Aprikosenmischung in die Schüssel geben und alles gut vermengen. • Die **Frühlingszwiebel** waschen und in feine Ringe schneiden. • Aprikosenlinsen auf den Chapatis verteilen, den **Ricotta** in Flocken darübergeben, mit Frühlingszwiebelringen toppen und die Tostadas lauwarm genießen.

Meine Tipps Je höher die Hitze beim Anbraten der Chapatis ist, desto knuspriger wird das Brot. • Die Chapati-Tostadas eignen sich auch sehr gut als Fingerfood. Dafür die belegten Chapatis vierteln und auf einer Platte anrichten.



One-Pot-Pilaw

Eines meiner liebsten vegetarischen Gerichte, wenn es schnell und einfach sein soll. Pilaw ist ein Reisgericht aus Indien und dem orientalischen Raum. Je nach Wohnort oder Herkunft einer indischen Familie variieren die Rezepte und werden über Generationen weitergegeben. Das macht es so spannend und interessant, in Indien ein Pilaw zu bestellen, denn es wird sicherlich überall anders schmecken.

**Zubereitungszeit 25 Minuten plus
20 Minuten Backzeit
Für 2 Personen**

2–3 Spekulatius
Salz
5 EL Pflanzenöl plus etwas
zum Einölen
200 g Basmatireis
250 g Panir (indischer
Frischkäse; Fertigprodukt
oder siehe Seite 142)
250 g Cherrytomaten
1 EL Honig
½ TL brauner Zucker
1 mittelscharfe rote Chili
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen oder
1 TL Knoblauch in Öl
(siehe Seite 96)
200 ml Kokosmilch
2 TL mildes Currypulver
1 TL edelsüßes Paprikapulver
Saft von ½ Limette

Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. • Die **Spekulatius** fein zerbröseln – sie dienen als Gewürz für den Reis. 300 ml Wasser, etwas **Salz** und 2 EL **Pflanzenöl** in einem Topf zum Kochen bringen. **Reis** und Spekulatiusbrösel ins kochende Wasser rühren und auf niedrigster Hitze abgedeckt 20 Minuten gar ziehen lassen. • Parallel dazu eine Auflaufform mit höherem Rand **einölen**. Den **Panir** in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden und in die Mitte der Form legen. **Cherrytomaten** waschen und um den Käse legen. • Die restlichen 3 EL **Pflanzenöl**, **Honig**, ½ TL **Salz** und **Zucker** in einer Schüssel verrühren. Die **Chili** waschen, entkernen, in feine Streifen schneiden und hinzufügen. **Zwiebel** und **Knoblauchzehen** schälen, fein würfeln, ebenfalls in die Schüssel geben und gut verrühren. Die Chilimarina über Panir und Tomaten geben. In den vorgeheizten Ofen schieben und 15 Minuten backen. • Herausnehmen, mit **Kokosmilch** aufgießen und weitere 5 Minuten backen. • Aus dem Ofen nehmen und den Inhalt der Form mit einer Gabel zerdrücken, sodass eine sämige Masse entsteht. Mit **Currypulver** und **Paprikapulver** bestreuen, mit **Limettensaft** beträufeln und den fertig gegarten Reis unterrühren. In zwei Bowls füllen und genießen.

Meine Tipps Wichtig ist, den Deckel vom Reistopf die ganze Zeit geschlossen zu halten, so funktioniert der Topf wie ein Reisdämpfer. • In Spekulatius sind viele Gewürze, die dem Reis Aroma verleihen. Stattdessen kann man auch Kardamom, Kreuzkümmel, Gewürznelke oder nach Geschmack andere gemahlene Gewürze in das Reiskochwasser geben. Probiere aus und schau, was der Gewürzschrank hergibt!

Dö-Naan

Dieses Rezept vereint das traditionelle indische Naan-Brot mit einer leckeren Döner-Füllung – eine Kombination aus schnellem selbst gebackenem Fladenbrot und einer Füllung, die man nach Geschmack variieren kann. Fast Food sollte vor allem schnell und lecker sein, aber trotzdem einen Mehrwert für Körper, Geist und Seele bieten.

Zubereitungszeit 50 Minuten
Für 2 Personen

Für die Naan-Brote

70 ml Milch (3,5 % Fett)
1 EL Zucker
1 EL Pflanzenöl plus etwas
zum Beträufeln
60 g Joghurt Natur (3,5 % Fett)
½ Würfel frische Hefe
1 Ei (Größe M)
275 g Weizenmehl (Type 405) plus
etwas zum Bestäuben
Salz

Für die Füllung

100 g Spitzkohl
100 g Rotkohl
Salz
2 TL Zucker
100 g Salatgurke
300 g Kalbsschnitzel
1 rote Zwiebel
1 EL Pflanzenöl
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Limettensaft
2 EL cremiger Joghurt Natur
(3,5 % Fett)
1 Prise Chiliflocken (nach Belieben)
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Minzeblätter zum Garnieren

Für die Naan-Brote **Milch, Zucker, Pflanzenöl** und **Joghurt** in einen Topf geben, handwarm erwärmen, vom Herd nehmen und die **Hefe** darin auflösen. • Das **Ei** in einer Schüssel verquirlen. **Mehl** mit etwas **Salz** in eine andere Schüssel füllen, die Milchmischung mit dem Ei hinzugeben und zu einem glatten Teig kneten. Mit einem Küchentuch abdecken und etwa 30 Minuten gehen lassen. • In der Zwischenzeit für die Füllung **Spitzkohl** und **Rotkohl** waschen, in feine Streifen schneiden und getrennt in zwei Schüsseln geben. Jeweils mit ½ TL **Salz** und 1 TL **Zucker** bestreuen, gut vermengen und etwa 10 Minuten ruhen lassen. • Die **Gurke** waschen, längs vierteln, entkernen, in Würfel schneiden, in eine weitere Schüssel geben und beiseitestellen. • **Kalbsschnitzel** in feine Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in Ringe schneiden. **Pflanzenöl** in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen, dann Fleischstreifen und Zwiebelringe darin etwa 2 Minuten anbraten. Mit **Kreuzkümmel** und **Salz** würzen und vom Herd nehmen. • Den aufgegangenen Teig halbieren, zu Kugeln formen und auf einer **bemehlten** Arbeitsfläche etwa 5 mm dick esstellergrößer ausrollen. Eine Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen und die Teigfladen darin nacheinander bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 3–4 Minuten braten. Zuletzt mit einigen Tropfen **Öl** beträufeln, mit **Salz** bestreuen, kurz abkühlen lassen und in ein Küchentuch legen, damit sie nicht austrocknen. • Rotkohl, Spitzkohl und Gurken zur Fleischmischung in die Pfanne geben, mit **Limettensaft** beträufeln und umrühren. • Die Fleisch-Salat-Mischung auf die Naan-Brote verteilen, mit je 1 EL **Joghurt** toppen, nach Belieben mit **Chiliflocken** und **Pfeffer** bestreuen, mit **Minze** garnieren und die Brote umklappen.





CHICKEN TIKKA MIT *Limetten-Minze-Joghurt*

Das ist ein absolut original indisches Rezept. Ein Gericht für den kleinen Hunger, das in Indien als typisches Street-food in Zeitungspapier serviert und mit Joghurt getoppt wird. Einer Geschichte nach entstand aus dem ursprünglichen Chicken Tikka das Chicken Tikka Masala, weil einem englischen Adligen zu Kolonialzeiten die Sauce fehlte. Der Koch goss daraufhin die Marinade des Hähnchens mit Sahne, Kokosmilch und passierten Tomaten auf und es entstand ein sämiges Currygericht, das heute besonders in England sehr beliebt ist.

**Zubereitungszeit 15 Minuten plus
ca. 10 Minuten Marinierzeit
Für 2 Personen**

Für das Tikka

1 TL mildes Currypulver
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 Prise Cayennepfeffer
2 Prisen Zucker
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Knoblauchzehe oder 1 TL Knob-
lauch in Öl (siehe Seite 96)
1 EL Joghurt Natur (3,5 % Fett)
2 EL Rote-Bete-Saft (Fertigprodukt)
Saft von ½ Limette
2 EL Pflanzenöl
400 g Hähnchenbrustfilet
1 TL gehackte Pistazienkerne

Für die Joghurtsauce

1–2 Stängel Minze
200 g Joghurt Natur (3,5 % Fett)
Saft von ½ Limette
1 Prise brauner Zucker
Salz

Für das Tikka **Currypulver, Paprikapulver, Cayennepfeffer, Zucker** sowie je zwei Prisen **Salz** und **Pfeffer** in eine Schüssel geben und vermischen. • **Knoblauchzehe** schälen, fein würfeln, mit **Joghurt, Rote-Bete-Saft, Limettensaft** und 1 EL **Pflanzenöl** zur Gewürzmischung geben und zu einer Marinade verrühren. • Das **Hähnchenbrustfilet** in 3–4 cm lange Streifen schneiden, in der Marinade wenden und etwa 10 Minuten ziehen lassen. • Restliches **Pflanzenöl** in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Hähnchenstreifen darin 3–4 Minuten anbraten, dabei zwischendurch wenden. • Inzwischen für die Joghurtsauce die **Minze** abbrausen, die Blätter fein hacken und in eine Schüssel geben. **Joghurt, Limettensaft, Zucker** und eine Prise **Salz** hinzugeben und zu einer Sauce verrühren. • Das Tikka-Hähnchen auf zwei Teller geben, mit Joghurtsauce beträufeln und mit gehackten **Pistazien** toppen. Alternativ die Joghurtsauce separat als Dip reichen.

Meine Tipps Für den etwas größeren Hunger kann man dazu ein leckeres Naan-Brot (siehe Seite 70) oder Chapatis (siehe Seite 108) reichen oder gegarten Basmatireis. Auch Kichererbsen-Papadums (siehe Seite 111) passen sehr gut dazu. • Für Grillfans können die Chicken-Streifen auch auf Spieße gezogen und gegrillt werden. • Dieses Rezept gelingt auch mit anderen Fleischsorten wie Schweine- oder Rinderfilet. • Für eine vegetarische Variante statt Hähnchenfleisch 400 g indischen Panir-Käse oder Tofu in Würfel schneiden, dann wie beschrieben marinieren und braten.



VEGANES MAC AND CHEESE *mit Apfel*

So gern ich Fleischgerichte esse, so gern mag ich es auch vegetarisch oder vegan. Für mich ist es wichtig, dass man das Fleisch nicht vermisst. Vegane Gerichte oder Zutaten werden gern als Superfood bezeichnet, worüber Fleischgericht-Liebhaber oft die Stirn runzeln. Das muss aber nicht sein. Diesen Klassiker, Macaroni and Cheese, habe ich aus New York, dem „Big Apple“, importiert. Er macht garantiert auch Vegetarier und Fleischliebhaber glücklich!

Zubereitungszeit 25 Minuten Für 2 Personen

½ Apfel
2 Karotten
1 große Zwiebel
2–3 Kartoffeln (insgesamt 250 g)
1 Knoblauchzehe oder 1 TL Knoblauch in Öl (siehe Seite 96)
Salz
½ TL Zucker
150 g Makkaroni
150 g Cashewkerne
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100 g geriebener veganer Käse
Basilikumblätter zum Garnieren

Apfel, Karotten, Zwiebel, Kartoffeln und **Knoblauch** schälen und grob in Stücke schneiden. Alles mit ½ TL **Salz, Zucker** und etwa 200 ml Wasser in einen Topf geben und 10–12 Minuten weich kochen. Dann durch ein Sieb abgießen (das Kochwasser dabei auffangen) und in einen Mixbecher geben. • Parallel dazu die **Makkaroni** in **gesalzenem** Wasser nach Packungsanweisung al dente kochen. • Währenddessen eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die **Cashewkerne** darin etwa 5 Minuten unter häufigem Wenden rösten. Zur Gemüsemischung geben. 100 ml Kochwasser und eine Prise **Pfeffer** hinzugeben und mit dem Stabmixer alles zu einer homogenen Sauce mixen. • Die Makkaroni abgießen und in den Topf zurückgeben. Den veganen **Käse** über die heißen Nudeln streuen und die Sauce darübergießen. Alles gut vermengen, in zwei tiefe Teller oder Bowls geben, mit **Basilikum** garnieren und servieren.

Meine Tipps Cashewkerne, Zwiebel, Kartoffel und Apfel geben der Sauce die Bindung. Deshalb werden Butter und Sahne für dieses Rezept nicht benötigt. • Wer mag, kann die gegarten Makkaroni noch in einer Pfanne in etwas Pflanzenöl knusprig anbraten, bevor Käse und Sauce dazukommen.



SCHARFER

Süßkartoffeleintopf

mit Avocado-Granatapfel-Topping

Eintöpfe sind älter als das tägliche Brot. Bis heute sind Bohnen-, Grünkohl-, Linsen- und Erbseneintopf traditionelle Gerichte, mit denen man sich in die Herzen der Familie kocht.

Zubereitungszeit 35 Minuten
Für 2 Personen

Für den Eintopf

1 rote Zwiebel
200 g Süßkartoffel
1 mittelscharfe rote Chili
1 EL Leinöl
1 Dose (400 g) geschälte Tomaten
Salz
100 g Erdnussmus

Für das Topping

1 Avocado
Saft von ½ Zitrone
Salz
1 EL Pinienkerne
100 g Granatapfelkerne
100 g Joghurt Natur (10 % Fett)

Für den Eintopf die **Zwiebel** schälen und in feine Würfel schneiden. **Süßkartoffel** schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. **Chili** waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. • **Leinöl** in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Süßkartoffeln zugeben, die Hitze etwas erhöhen und unter ständigem Rühren etwa 10–12 Minuten braten. Chili und **Dosentomaten** hinzugeben, mit **Salz** würzen, die Tomaten mit dem Kochlöffel etwas zerkleinern und unter gelegentlichem Rühren weitere 10 Minuten köcheln lassen. Das **Erdnussmus** unterrühren, bis die Mischung sämig wird. • Inzwischen für das Topping die **Avocado** schälen, halbieren, entkernen und in 2 cm große Würfel schneiden. In eine Schüssel geben, mit **Zitronensaft** beträufeln und mit **Salz** würzen. **Pinienkerne** und **Granatapfelkerne** hinzugeben. • Süßkartoffeleintopf in zwei Bowls füllen und das Avocado-Granatapfel-Topping darübergeben. Den **Joghurt** glatt rühren und damit garnieren.

Mein Tipp Die Süßkartoffel muss übrigens nicht geschält werden, die Schale, die wertvolle Inhaltsstoffe enthält, kann man mitessen. Dafür sollte die Kartoffel aber gründlich gereinigt werden. Falls geschält wird, die Süßkartoffel trotzdem gründlich säubern und schälen, aber die Schalen nicht wegwerfen, sondern zu **Gemüsechips** verarbeiten. Dazu die Süßkartoffelschalen in Stücke schneiden, mit etwas Pflanzenöl beträufeln, in einer Lage auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C Umluft 20–25 Minuten kross backen. Herausnehmen, mit Salz bestreuen und abkühlen lassen.

PULLED-PORK-SANDWICH

vom Schweinefilet mit

BLAUBEERSALSA

Ich liebe Pulled Pork, hasse aber Gerichte, bei denen man stundenlang in der Küche beschäftigt ist. Deshalb habe ich ein Pulled-Pork-Rezept entwickelt, das ohne eine ewig lange Garzeit auskommt und trotzdem herrlich zart ist.

**Zubereitungszeit 30 Minuten plus
ca. 45 Minuten Backzeit
Für 2 Personen**

Für das Sandwich

400–500 g Schweinefilet
1 EL Pflanzenöl
200 ml naturtrüber Apfelsaft
8 Scheiben Toastbrot
100 g geriebener Gouda

Für die Salsa

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 mittelscharfe rote Chili
3–4 Stängel Minze
200 g Blaubeeren
2 EL Pflanzenöl
1 EL flüssiger Honig
Saft von 1 Limette
1 Msp. gemahlener Zimt
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Außerdem

Sandwichmaker (alternativ eine Pfanne verwenden)

Den Backofen auf 120 °C Umluft vorheizen. • Für das Sandwich das **Schweinefilet**, falls nötig, von Sehnen befreien. **Pflanzenöl** in einer ofenfesten Pfanne oder einem ofenfesten Topf auf hoher Stufe erhitzen und das Filet darin rundum etwa 2 Minuten anbraten. Mit **Apfelsaft** ablöschen, den Deckel aufsetzen und im vorgeheizten Ofen etwa 45 Minuten garen. • In der Zwischenzeit für die Blaubeersalsa **Schalotten** und **Knoblauchzehe** schälen und fein würfeln. **Chili** waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. **Minze** abbrausen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Die **Blaubeeren** waschen, abtropfen lassen und halbieren. Alles zusammen in eine Schüssel geben, **Pflanzenöl**, **Honig**, **Limettensaft** und **Zimt** hinzugeben, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und vermengen. • Schweinefilet aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und 2–3 EL vom Garsud zur Salsa geben. • Das Fleisch mit zwei Gabeln in feine Streifen zupfen. Vier **Toastbrotsccheiben** mit dem Pulled Pork belegen, Blaubeersalsa und geriebenen **Käse** darübergeben und mit den restlichen **Toastbrotsccheiben** abdecken. Dann die Toasts im Sandwichmaker oder in der Pfanne knusprig braten. • Die Sandwiches diagonal halbieren, auf zwei Teller verteilen und genießen.

Mein Tipp Für die meisten Pfannen und Töpfe ist eine Backofentemperatur von 120 °C nicht zu viel. Wer sichergehen will, kann für dieses Rezept aber auch einen Bräter oder Schmortopf verwenden.



KHAO PAD-

THAILÄNDISCHER GEBRATENER REIS

mit Hähnchen

Ein typisches thailändisches Streetfood, das dort meistens extrem scharf ist. Bei diesem Gericht passt die Balance zwischen Schärfe und Säure einfach perfekt.

Zubereitungszeit 30 Minuten Für 2 Personen

Salz
150 g Jasminreis
2 Eier (Größe M)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 rote Chili
1 Tomate
1 Frühlingszwiebel
4–5 Stängel Koriandergrün
1 EL Pflanzenöl
300 g Hähnchenbrustfilet
1 TL Kokosblütenzucker
1 EL Fischsauce (Fertigprodukt)
2 EL dunkle Sojasauce
Saft von 1 Limette

Für den Reis 225 ml Wasser mit etwas **Salz** in einem Topf zum Kochen bringen. **Reis** hinzufügen, die Hitze auf niedrigste Stufe reduzieren und abgedeckt etwa 20 Minuten gar ziehen lassen. • Inzwischen die **Eier** in eine Schüssel geben, mit einer Gabel verrühren und beiseite stellen. • **Zwiebel** und **Knoblauchzehen** schälen und fein würfeln. **Chili** waschen, entkernen und fein hacken. **Tomate** waschen, den Stielansatz entfernen, das Fruchtfleisch halbieren, entkernen und fein würfeln. Die **Frühlingszwiebel** putzen und in feine Ringe schneiden. Den **Koriander** waschen und grob hacken. • **Pflanzenöl** in einer Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen. **Hähnchenfleisch** in 2 cm breite Streifen schneiden und mit Zwiebeln, Knoblauch und Chili im Öl 2–3 Minuten kräftig anbraten. An den Pfannenrand schieben, die Eier in die freie Mitte geben, wie Rührei etwa 2–3 Minuten anbraten, dann auseinanderzupfen und mit den Zutaten in der Pfanne vermengen. • Den Reis hinzugeben, kräftig durchrühren, sodass der Reis mit angebraten wird. Zuletzt Tomaten, Frühlingszwiebeln und Koriander hinzugeben und unter ständigem Rühren 2 Minuten mit erhitzen. **Kokosblütenzucker, Fisch-** und **Sojasauce** hinzugeben und mit dem **Limettensaft** abschmecken. Auf zwei Teller geben und servieren.

Meine Tipps Wer möchte, kann das Hähnchenfleisch durch Rindfleisch, Schweinefleisch oder Tofu ersetzen oder auch ganz weglassen. • Da es bei diesem Gericht schnell gehen muss, wird in Thailand oft eine scharfe Würzsauce (Prik Nam Pla) vorbereitet, die man zum Schluss nur noch über die Reismischung in der Pfanne gießen muss. Für die **Prik Nam Pla** 1 TL Kokosblütenzucker, 2 EL Fischsauce, 1 EL dunkle Sojasauce, eine fein gehackte Knoblauchzehe, drei fein gewürfelte rote Chilis und den Saft einer Limette gut verrühren – fertig!





BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG

Alex Wahí

Alex Wahí's Küche ist besonders, manchmal sogar fast magisch und trotzdem überraschend einfach umsetzbar. Mit sicherer Hand kombiniert er regionale Klassiker aus den Garküchen der Welt, wo die Rezepte oft in Hunderten Jahren bis zur Perfektion reifen konnten, mit modernen Trends zeitgemäßer Küche. So serviert der etwas reiseverrückte Meisterkoch mit indischen Wurzeln und eigenem TV-Kochspecial („Wahí's Weltreise“) das berühmte indische Naan-Brot mit saftig-würzigem Döner und zeigt, wie beides zu Hause mühelos – zum Dahinschmelzen köstlich – gelingt. Ein anderes Mal perfektioniert er sein Chicken Tikka mit Limetten-Minze-Joghurt oder bittet mal

ganz nordisch mit Köttbullar und Kartoffel-Rote-Bete-Salat zu Tisch. Und wer einen New York Cheesecake liebt, aber nicht mehr überraschend findet, den verblüfft Alex Wahí mit seinem genialen Indian Cheesecake – oder auch mal mit herzhaftem Blaubeer-Käse-Kaiserschmarren. Bei allem, was Alex Wahí kocht, gilt die Devise: Es muss immer süß, sauer, salzig und etwas scharf sein, aber niemals langweilig!

Wer also für sein Leben gern kocht und dabei neugierig geblieben ist, erhält mit jedem einzelnen Rezept die Chance auf ein neues Lieblingsgericht: lässig, überraschend und stimmig bis ins kleinste Detail.



Chapati-Tostada mit Aprikosenlinsen



Rote-Bete-Mozzarella-Turm



Limetten-Zimt-Kartoffelstampf mit Salsiccia