Joanna Gaines

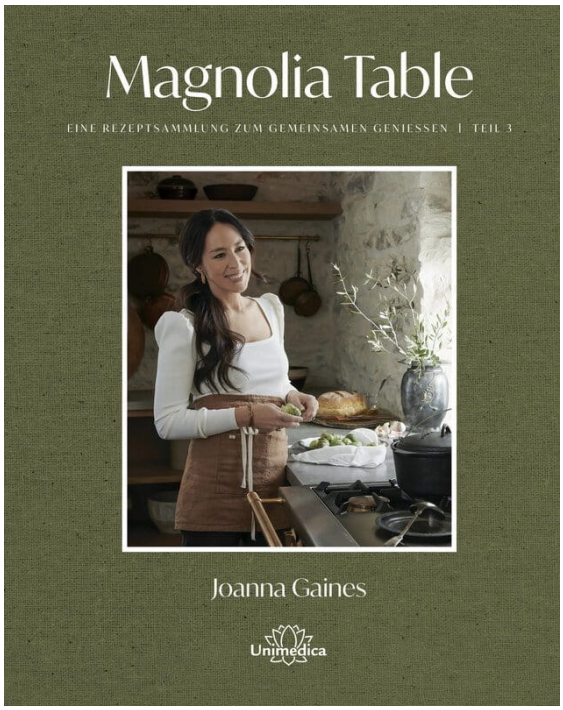
Magnolia Table - Teil 3

Leseprobe

Magnolia Table - Teil 3

von Joanna Gaines

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

EINLEITUNG 5

BROT 12

FRÜHSTÜCK 43

APPETIZER & VORSPEISEN 96

SUPPEN & SALATE 146

BEILAGEN 177

ABENDESSEN 200

DESSERTS 278

DANK 358

INDEX 361

Einleitung

Meine Eltern wurden auf den Stufen eines Gerichtsgebäudes in San Francisco getraut. Es war im Jahr 1972, ein Samstagnachmittag, und nur wenige Stunden zuvor war meine Mutter zum ersten Mal in Amerika gelandet. Sie trug Jeansshorts und Sandalen, mein Vater ein weißes Tanktop und Denim-Schlaghosen.

Sie hatten sich während der Dienstzeit meines Vaters in Südkorea kennengelernt und über ein Jahr lang die große Distanz mit Liebesbriefen überbrückt, die ihnen von einem Übersetzer vorgelesen wurden. Zwölf Jahre nach ihrem Hochzeitstag wollten sie ihr Gelübde mit einer formelleren Zeremonie erneuern – mit Freunden, Essen und einer traditionellen Hochzeitstorte –, also wurden Einladungen verschickt und meine beiden Schwestern und ich waren die Blumenmädchen.

Meine Mutter hatte für den Empfang eine dieser eleganten weißen Torten bestellt. Die Torte war beinahe halb so groß wie ich als Sechsjährige, fünf Etagen hoch und mit einer glatten Glasur aus Buttercreme.

Meine koreanische Mutter legte Wert darauf, einige amerikanische Hochzeitstraditionen zu übernehmen. Dazu gehörte auch, dass sie die oberste Etage der Hochzeitstorte für den ersten Jahrestag aufbewahrte. Als die Party vorbei war, wickelte meine Mutter das Tortenstück in Frischhaltefolie und legte es in das unterste Fach unseres Küchengefrierschranks.

Es lag gerade niedrig genug, dass ich es erreichen konnte.

Ich kann nicht erklären, was über mich gekommen war, aber in dieser ersten Nacht, als alle schliefen, schlich ich auf Zehenspitzen durch den Flur in die Küche. In der einen Hand hielt ich eine Gabel und mit der anderen öffnete ich vorsichtig den Gefrierschrank. Den Rest können Sie sich denken.

Noch heute kann ich mich in diese Situation zurückversetzen, wie ich barfuß auf unserem Teppichboden in der Küche stand. Die Dunkelheit wurde nur vom Licht des Kühlschranks erhellt. Und dieser *Geschmack*: weißer Vanillekuchen mit dicker Buttercremeglasur. Perfekt gekühlt. Nach ein paar Bissen wusch ich die Gabel, legte sie zurück in die Schublade und wickelte den Kuchen wieder ein. Bis zum nächsten Mal ein paar Nächte später – und einige weitere danach.

Als der Jahrestag kam und meine Mutter den Kuchen holen wollte, war nur noch die Folie übrig, in die sie ihn eingewickelt hatte und die ich hinter Tüten mit gefrorenen Erbsen versteckt hatte. Meine arme Mutter – sie brach sofort in Tränen aus. Ich kann mich nicht erinnern, sie jemals sonst so wütend erlebt zu haben wie in diesem Moment, als ich ihr gestand, dass ich ihren Hochzeitskuchen gegessen hatte. Ich habe es natürlich sofort bereut. Denn es war untypisch für mich, so hinterhältig zu sein. Aber dieser kleine Akt der Rebellion entfachte in mir die Liebe zum Geschmack. Das ist meine früheste Erinnerung daran, wie ich etwas Köstliches wirklich genossen habe. Ich erinnere mich nicht an den Preis, den ich dafür bezahlt habe, doch den Geschmack dieser einen Etage der weißen Hochzeitstorte habe ich nie vergessen.

Es gibt viele andere Erinnerungen wie diese, Momente, die ich immer noch spüre, die *Teil von mir* sind, weil ich noch genau weiß, wie sie geschmeckt haben. Ich denke zum Beispiel an die Schokoladenkekse, die ich samstagnachmittags mit meinem Vater gebacken habe. Oder an die Sonntage im Haus meiner Großeltern, wenn wir gemeinsam gerollte Weinblätter von einem Teller aßen, und daran, wie meine Mutter zusammen mit meiner Großmutter kochte und der Duft koreanischer Gerichte unsere Küche erfüllte. Ich erinnere mich an die Gelegenheiten, wenn mein Großvater väterlicherseits mich den Teig für sein berühmtes syrisches Donut-Rezept ausrollen ließ und noch Tage später der Duft von Zimt und Zucker an meinen Händen haftete. Und auch das Hähnchen Cordon bleu, das Chip und ich nach der Geburt unseres ersten Sohnes im Krankenhaus gegessen haben, vergesse ich nicht.

Mehr als alle anderen Sinneseindrücke bleibt mir der Geschmack im Gedächtnis. Er ist das, woran ich mich Minuten, Monate, Jahre später noch erinnere. Es ist das, was ich mitnehme. Am Geschmack erkenne ich den Wechsel der Jahreszeiten. Seien es knackig frisches Frühlingsgemüse oder vor Saft triefende Sommerbeeren, sei es die Ernte des Herbstes, die ich einlege und konserviere, um die Aromen zu bewahren, seien es die winterlichen Traditionen mit Schmorgerichten und Weihnachtssüßigkeiten oder sei es der Geschmack von etwas Besonderem – ich weiß ihn jedes Mal zu genießen.

Schon tausendmal habe ich mich mit dem Begriff *auskosten* beschäftigt. Die Definition lautet »ausgiebig genießen«. Stellen Sie sich einen ungetrübten Genuss vor. Stellen Sie sich vor, dass Sie tief durchatmen, bis Sie ganz erfüllt sind. Stellen Sie sich einen vollkommenen Moment vor. Einen Geschmack, der wirklich befriedigt. Stellen Sie sich vor, das Beste von etwas zu bewahren –einen Moment, ein Geräusch, ein Gefühl – und es weiterzugeben.

Das »ausgiebige Genießen« entsteht für mich immer dann auf natürliche Weise, wenn ich koche. Ich führe dies darauf zurück, dass Essen eine meiner Lieblingssprachen ist. Ich zerkleinere und rühre schon seit Jahrzehnten. Und ich habe es wahrscheinlich schon eine Million Mal gesagt: Meine Küche ist mein Lieblingsort. Das war nicht immer so, aber es trifft mit der Zeit immer mehr zu. Es ist mir zur zweiten Natur geworden, Aromen zu genießen und neugierig über Zutaten nachzudenken. Im Laufe der Jahre ist meine Küche zu einem Ort geworden, nach dem ich mich sehne. Meine Insel, mein Anker.

Es ist dieser Raum, in dem ich mit beiden Füßen fest auf dem Boden stehe, auch wenn die Welt sich dreht – und trotz des Drangs, mich in alle Richtungen zu verzetteln. Es sind die Küche und die von mir dort zubereiteten Mahlzeiten, die mich erden und mir versprechen, alle meine Sinne in Einklang zu bringen.

Hier befinde ich mich ganz im Hier und Jetzt. Ich komme lange genug zur Ruhe, um alles zu genießen, was sich entfaltet: die Auswahl eines Lieblingsrezeptes, das die Menschen, die ich täglich versorge, gerne essen. Die Vorfreude auf das kommende Essen und die Stimmen, die es unweigerlich an den Tisch zieht, eine nach der anderen, und die immer etwas von ihrem Tag zu erzählen haben. Die vertrauten Gerüche, die vom Herd aufsteigen, während ich zusehe, wie der Küchenwecker zu Ende tickt.

Und ich kann fühlen, wie ein gewöhnlicher Moment an Gewicht gewinnt.

Ich kann seine randvolle Fülle spüren. *Kann sie genießen.* Sein Reichtum ist für mich zu gleichen Teilen greifbar und nicht greifbar, manchmal löst sich der Augenblick so schnell auf, wie er entsteht. Aber ich habe gelernt, ihn nicht beiseitezuschieben. Nicht zum Nächsten überzugehen. Noch nicht. Denn Momente wie diese werden oft erst im Innehalten wahrgenommen. Dann können wir die Schätze sammeln, die es wert sind, mitgenommen zu werden: Verbindung, Gemeinschaft, *Freude*.

Es sind fragile Momente in einer Welt voller Unterbrechungen. Eine Welt voller Erwartungen, in der das, was vor uns liegt, besser zu sein verspricht als das, was wir haben. Eine Welt, in der ein Blick auf etwas Ablenkendes selbst unsere besten Pläne über den Haufen werfen kann. Ich habe ein halbes Leben lang Erfahrung damit, wie ich mir wertvolle Momente entgleiten ließ.

Schon immer habe ich es geliebt, etwas zu erschaffen. Zu sehen, wie etwas aus dem Nichts entsteht und daran teilzuhaben motiviert mich sehr. Im Garten, in der Küche und vor allem bei meiner Arbeit. Und ich habe das Gefühl, dass ich für diesen Lebensbereich geschaffen bin: um mit meinen Händen zu arbeiten. Um etwas aufzubauen und zu helfen, dass die Dinge gedeihen. Jenseits der Küche war ich jedoch nicht immer so gut im Ernten und Genießen dessen, was ich gesät habe: mich am Prozess zu erfreuen oder gar das Ergebnis zu feiern. Stattdessen bin ich schnell zum Nächsten übergegangen, bereit, mich auf etwas Neues einzulassen.

Und das ist verlockend, nicht wahr? Zu denken, dass hinter der nächsten Ecke immer etwas noch Besseres wartet. Und vielleicht ist es auch so, aber unsere Hände können immer nur einen Moment auf einmal halten. Also lerne ich, ihn festzuhalten, solange er mir gehört. In einem sanften Flüsterton erinnere ich mich selbst so oft wie möglich daran: *Genieße ihn in vollen Zügen*!

Ich arbeite noch an mir, aber ich weiß, dass ich das praktische Handeln brauche. Wenn ich das Gefühl habe, dass mir zu viel durch die Finger gleitet, kann ich jederzeit auf meine Insel zurückkehren. Dort sagt mir mein Instinkt, dass ich langsamer machen soll. Wenn meine Hände etwas verarbeiten und in den Töpfen das Wasser blubbert, dann zieht mich das Leben, das auf dem zweieinhalb mal einen Meter großen Küchentisch widerhallt, in seinen Bann. Und ich spüre es wieder, dieses innere Aufbegehren – diesmal gegen die Unterbrechungen und Ablenkungen und für das *richtige Jetzt*, das *richtige Hier*. Um alles um mich herum zur Ruhe zu bringen, damit ich es voll und ganz genießen kann.

Ich hoffe, dass Sie meine Intention in diesem Buch spüren. Dass sich die Rezepte und Geschichten wie eine Einladung zum Innehalten anfühlen und den Weg für mehr Verbundenheit und Genuss ebnen. Ich hoffe, dass Sie diese Rezeptsammlung genießen, sei es bei der Zubereitung, beim Zusammensein oder dort, wo für mich alles begann, nämlich beim Geschmack von etwas wirklich Köstlichem.

Die Rezepte, ja. Aber auch die Momente, die sie prägen.

Genießen Sie sie!

Joanna

Zitronen-Blaubeer-Brot

ZUBEREITUNG: *30 Minuten* **GARZEIT:** *60 Minuten* **ABKÜHLZEIT:** *55 Minuten*

Dieses Brot ist einfach zuzubereiten und hat eine leichte Süße. Es ist perfekt, um es einem lieben Menschen vorbeizubringen – manchmal einfach nur, um zu sagen: »Ich denke an dich.«

BRÖSEL

60 g Weizenmehl
3 EL Zucker
2 EL zerlassene Butter
1 EL frisch geriebene Zitronenschale

ZITRONEN-BLAUBEER-BROT

180 g plus 1 EL Weizenmehl
2 TL Backpulver
½ TL Meersalz
200 g Zucker
115 g zerlassene und leicht abgekühlte Butter
3 große Eier, Zimmertemperatur
1 TL reines Vanilleextrakt
240 g Sauerrahm
80 ml frisch gepresster Zitronensaft
2 EL frisch geriebene Zitronenschale
130 g frische oder TK-Blaubeeren
Backtrennspray

1. Für die Brösel Mehl, Zucker, Butter und Zitronenabrieb in einer kleinen Schüssel zu einer körnigen Masse verrühren. Bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

2. Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Eine 23 x 13 cm große Backform mit Backtrennspray einsprühen.

3. 180 g Mehl, Backpulver und Salz in einer mittelgroßen Schüssel verrühren. In einer großen Schüssel Zucker, zerlassene Butter, Eier und Vanille verquirlen.

4. Die Mehlmischung in zwei Portionen abwechselnd mit dem Sauerrahm in die Zuckermischung rühren, bis alles gut vermischt ist. Zitronensaft und Zitronenabrieb vorsichtig einrühren.

5. Die Blaubeeren im restlichen Mehl (1 EL) wenden und mit einem Spatel unter den Teig heben.

6. Den Teig in die vorbereitete Backform geben und die Brösel darüberstreuen.

7. 50 bis 60 Minuten backen, bis ein in die Mitte gesteckter Zahnstocher sauber herauskommt. Falls erforderlich nach 40 Minuten mit Alufolie abdecken, damit der Teig nicht zu braun wird. 10 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und auf einem Backgitter weitere 45 Minuten abkühlen lassen. Erst dann in Scheiben schneiden.

8. Das Brot hält sich in einem luftdicht verschlossenen Behälter oder Beutel bei Zimmertemperatur bis zu 3 Tage oder bis zu 1 Monat im Gefrierfach.

Für 1 Brot

Weiße Hähnchen-Lasagne mit Alfredo-Soße

ZUBEREITUNG: *20 Minuten* **GARZEIT:** *1 Stunde 25 Minuten* **ABKÜHLZEIT:** *10 Minuten*

Meine Tochter Ella isst Nudeln am liebsten mit weißer Soße. Neben Hähnchen ist das ihre Lieblingszutat für Pizza und Pasta. Bei diesem Rezept habe ich nach einer Möglichkeit gesucht, ihre beiden Favoriten in einer klassischen Lasagne zu kombinieren – und mir gefällt, was daraus geworden ist. Und Ella zum Glück auch.

- Kochspray
- Lasagne-Blätter
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL Butter
- 100 g klein geschnittene Schalotten
- 1 TL fein gehackter Knoblauch
- 960 ml Schlagsahne (mind. 36 % Fett)
- 240 ml Vollmilch
- 170 g geraspelter Parmesankäse
- 1 TL zerstoßene rote Paprikaflocken
- 1 TL Meersalz
- 1 TL frisch geschroteter schwarzer Pfeffer
- 225 g Doppelrahm-Frischkäse, in 6 Portionen geteilt
- 900 g Babyspinat
- 350 g gekochtes, zerkleinertes Hühnerfleisch
- frischer Schnittlauch oder Petersilie zum Garnieren (optional)

1. Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Eine 33 × 23 cm große Auflaufform mit Kochspray einsprühen.

2. Reichlich gesalzenes Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Lasagneblätter kochen, bis sie noch nicht ganz bissfest sind. Abgießen, dann in Olivenöl schwenken, damit sie nicht zusammenkleben.

3. Die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur zerlassen. Schalotten hinzugeben und unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten dünsten, bis sie weich sind. Knoblauch hinzufügen und unter Rühren 1 Minute anbraten, bis er duftet. Sahne und Milch einrühren und zum Sieden bringen, dann die Temperatur reduzieren und weiterköcheln lassen. 110 g Parmesan, Paprikaflocken, Salz und schwarzen Pfeffer hinzufügen und unter ständigem Rühren 3 bis 5 Minuten kochen, bis der Käse vollständig geschmolzen und die Soße glatt ist. Frischkäse hinzugeben und unter gelegentlichem Rühren weitere 3 Minuten kochen, bis er sich komplett aufgelöst hat. Vom Herd nehmen.

4. Etwa 120 ml der Soße auf dem Boden der Auflaufform verteilen. Vier Lasagneblätter nebeneinander in die Form legen. Ein Viertel des Spinats und des zerkleinerten Hühnerfleisches, 360 ml Soße und 2 EL Parmesan darauf verteilen. Diesen Ablauf dreimal wiederholen, sodass insgesamt vier Schichten entstehen, mit Parmesan als Topping am Schluss.

5. Die Auflaufform mit Alufolie abdecken und 40 Minuten im Ofen backen. Vorsichtig die Folie entfernen und weitere 15 bis 20 Minuten backen, bis die Nudeln leicht gebräunt sind und der Käse Blasen wirft. 10 Minuten abkühlen lassen.

6. Mit frischem Schnittlauch oder Petersilie garniert servieren (falls verwendet).

7. In einem luftdichten Behälter hält sich die Lasagne im Kühlschrank 3 bis 5 Tage.

Für 6 bis 8 Portionen

Index

HINWEIS: Kursiv gesetzte Seitenangaben beziehen sich auf Abbildungen.

A

Aioli, Safran, *252,* 253
Ananas
  Backschinken mit, *240,* 241
  Kickstarter-Saft, 43
Antipasto Salat *154,* 155
Äpfel
  Apfelkompott mit Brombeeren, *76,* 77
  Apfel-Zimt-Brot mit Walnüssen, *30,* 31
  -Birnen-Salat, *160,* 161
  -Fritters, *48,* 49
  Guten-Morgen-Saft, 43
Aprikosen-Honig-Glasur, Schweinekoteletts mit, *242,* 243
Artichoke Dip, Cold, *124,* 125
Avocados
  Salsa Verde, *194,* 195

B

Bacon. *Siehe auch* Speck
  BLT Dip, *126,* 127
  Butternusskürbis, *178,* 179
  Cobb-Salat (Gemischter Salat), *152,* 153
  Jalapeño Popper Dip, *120,* 121
  Jakobsmuscheln im -mantel mit Zitronen-Petersilen-Soße, *102,* 103
  mit Mangold und, Gebratener Kabeljau, *250,* 251
Bagels, Schwarz-Weiß-, *40,* 41–42
Baguette, *12,* 13
Baiser, Schoko-, *322,* 323
Banane(n)
  Foster Pancakes, *38,* 39
  Mikeys Erdnuss-Bananen Smoothie, *68,* 69
Beere(n). *Siehe auch* einzelne Beeren
  Blast-Smoothie, *68,* 69
  Zitrus-Butter, *32,* 33
Bibimbap, *218,* 219
Bierbrot, *22,* 23
Birne(n)
  -Apfel-Salat, *160,* 161
  -Brot, Jos, *26,* 27
Blätterteigquadrate fürs Frühstück, *62,* 63
Blattsalat
  Apfel-Birnen-Salat, *160,* 161
  Cobb-Salat, *152,* 153
  Wedge Salad mit Blauschimmel-Dressing, *156,* 157
Blaubeere(n)
  Brot, Zitronen-, *24,* 25
  Marmelade, Zitronen-, *58,* 59
  Muffin, Overnight Oats à la, *74,* 75
  Smoothie, Berry-Blast-, *68,* 69
Bohnen. *Siehe auch* Kichererbsen
  Enchilada-Suppe, *136,* 137
  Mexican Tostadas, *190,* 191
  Texas-Kaviar, *118,* 119
Brauner Gewürzzucker, Brombeeren, Apfelkompott mit, *76,* 77
Brötchenauflauf, *44,* 45
Brötchen mit Trüffelbutter, *16,* 17
Brote
  Apfel-Zimt-Brot mit Walnüssen, *30,* 31
  Baguette, *12,* 13
  Bierbrot, *22,* 23
  Birnenbrot, Jos, *26,* 27
  Brötchen mit Trüffel-Butter, *16,* 17
  Earl Grey Tea Cake, *28,* 29
  Fladenbrot mit Prosciutto und Balsamico-Creme, *92,* 93
  French Toast mit Karamell-Crunch, *78,* 79–80
  Honig-Haferbrot, *20,* 21
  Maisbrot, 177
  Naan mit Knoblauch und Koriander, *10,* 11
  Pita-Brot, Hummus mit gerösteter Paprika und, *96,* 97
  Popovers, *8,* 9
  Röstbrot mit geröstetem Knoblauch und Parmesan, *12,* 15
  Schwarz-Weiß-Bagel, *40,* 41–42
  Zitronen-Blaubeer-, *24,* 25
Brokkoli
  Brathähnchen mit sonnengetrockneten Tomaten, *254,* 255
  Cheddar-Quiche, *66,* 67
Brownie-Cookies, *308,* 309
Brownies, Helle, *310,* 311

Buffalo Hähnchen-Burger, *204,* 205–206
Burger, Smash-, *232,* 233
Butter
Honig-, 57
Tomaten-, *12,* 14
Variationen, *32,* 33
Buttermilch-Pie, Klassische, *264,* 265

C

Cheeseball mit getrockneten Feigen & Honig, *116,* 117
Chicken Nuggets mit Waffeln, *82,* 83–84
Chili-Pie, *234,* 235
Chimichurri
Steak & Kräuter-, *228,* 229
Rotes, und Beurre monté, Auf der Glut gegrilltes Rib Eye-Steak mit, *226,* 227
Cobb-Salat, *152,* 153
Cookie(s). *Siehe auch* Riegel
Brownie, *308,* 309
Schokoladen-, Orangen-Minze-Mousse und , *286,* 287
Schoko-Baisers, *322,* 323
Konfetti-Sandwich-, *304,* 305
Zitronen-Teegebäck, *306,* 307
Erdnuss-, *324,* 325
Cranberry-Biscotti mit weißer Schokolade, *72,* 73
Crab Cakes mit selbstgemachter Rémouladensoße, *106,* 107
Cracker, Rosmarin-, *124,* 131
Cranberry-Biscotti mit weißer Schokolade, *72,* 73
Crème Brûlée, Schoko-, *292,* 293

D

Datteln
Karamell-Küchlein, *294,* 295
Desserts. *Siehe auch*
Kuchen,Cookies, Kekse, Pies
Heiße Schoko-Bomben, *320,* 321
Himbeer-Lemon Curd, *290,* 291
Honig-Orangen-Erdnuss-Krokant, *314,* 315
Klassisches Vanille-Soufflé, *326,* 327
Kürbis-Cheesecake mit einem Boden aus Ingwerplätzchen, *268,* 269–70
Pfirsichkompott mit Crumble, *276,* 277–78
Pfirsich-Trifle, *280,* 281
Popcorn in dreierlei Geschmacksrichtungen, *316,* 317
Profiteroles, *288,* 289
Sahne in viererlei Geschmacksrichtungen, 270–71
Schoko-Crème Brûlée, *292,* 293
Selbstgemachte Schokoladensoße, *318,* 319
S'mores vom Blech, *284,* 285
Vanille-Panna Cotta, *282,* 283
Dips
Artischocken-, Kalter, *124,* 125
BLT, *126,* 127
Hummus mit gerösteter Paprika, *96,* 97
Jalapeño Popper, *120,* 121
Picknick, *122,* 123
Ranch, Selbstgemacht, *128,* 130
Texas-Kaviar, *118,* 119
Donuts, Klassisch glasierte, *46,* 47
Dressing
Haus-Vinaigrette, 153
Honig-Senf-Vinaigrette, 161
Italienisches, 169
Mema Pats Festtags-Mahl, *176,* 177
Vinaigrette mit getrockneten Tomaten , *154,* 155

E

Earl Grey Teekuchen, 29
Eier
Blätterteigquadrate fürs Frühstück, *62,* 63
Chicken Fried Rice, *220,* 221
Cobb-Salat, *152,* 153
Eingelegter Spargel, Larkins, *108,* 112
Enchiladas, Spinat-, *192,* 193
Enchilada-Suppe, *136,* 137
Erdbeer(en)
Beeren-Smoothie, *68,* 69
Butterkuchen mit gerösteten Erdbeeren und Balsamico, *302,* 303
Erdbeerküchlein, *272,* 273–74
-Marmelade, *58,* 59
Erdnussbutter
Cookies, *324,* 325
Mikeys Erdnuss-Bananen Smoothie, *68,* 69
Pie mit Schokoladenboden, *262,* 263
Schoko-Popcorn, *316,* 317Erdnusssoße, *98,* 99
Espresso-Schlagsahne, 271

F

Feigen, Getrockneten, & Honig, Cheeseball mit, *116,* 117
Fisch. *Siehe* Kabeljau; Lachs

Fladenbrot mit Prosciutto und Balsamico-Creme, *92,* 93
French Toast mit Karamell-Crunch, *78,* 79–80
Frischkäse
Cheeseball mit getrockneten Feigen & Honig, *116,* 117
Erdbeer-Hand-Pies, *272,* 275
Glasur, Kürbis-Gewürzkuchen mit, 331
Jalapeño Popper Dip, *120,* 121
Kürbis-Cheesecake mit einem Boden aus Ingwerplätzchen, *268,* 269–70
Pfirsich-Trifle, *280,* 281
Fritters
Apfel, *48,* 49
Hush Puppies mit selbstgemachter Sauce Tartar, *18,* 19
Früchte. *Siehe* Beere(n); *einzelne Früchte*

G

Gemüse. *Siehe auch einzelne Gemüse*
Gartengemüse-Quiche, *64,* 65
Getränke
Berry Blast Smoothie, *68,* 69
Blended Peach Surprise, 81
Cold Brew
Guten-Morgen-Saft, 43
Kickstarter-Saft, 43
Mikeys Erdnuss-Bananen Smoothie, *68,* 69
mit gesüßter Sahnehaube, *70,* 71
Glasur, Frischkäse, 331
Griechische Zitronen-Hühnersuppe, *148,* 149
Grüngemüse. *Siehe auch* Salat; Spinat; Mangold
Gebratener Kabeljau mit Mangold und Speck, *250,* 251
Rucola-Salat mit getrockneten Kirschen, *150,* 151
Gyros, Hähnchen, mit Tzatziki, *198,* 199

H

Hackbällchen
Crews Nudeln mit, *138,* 139
Sandwich mit Jos Marinara, *208,* 209
Haferflocken
Berry-Blast-Smoothie, *68,* 69
Honig-Haferbrot *20,* 21
Overnight Oats à la „Blaubeer-Muffin“, *74,* 75
Hähnchen
Brühe, Selbstgemachte, 145
Cordon bleu, *256,* 257
Enchilada-Suppe, *136,* 137
Gebratener Reis mit, *220,* 221
Gyros mit Tzatziki, *198,* 199
Zitronensuppe, Griechische, *148,* 149
Lasagne mit Alfredo-Soße, *212,* 213
Meeresfrüchte-Paella, *252,* 253
Pho, *140,* 141
Sliders, Buffalo, *204,* 205–6
sonnengetrockneten Tomaten, Brathähnchen mit, *254,* 255
Suppe, Konzentrierte Creme-, *142,* 143
Taquitos, *194,* 195
und Waffeln, Nuggets, *82,* 83–84
Heiße Schoko-Bomben, *320,* 321
Helle Brownies, *310,* 311
Himbeere
-Erdbeer-Marmelade, *58,* 59
Windbeutel mit Himbeer-Lemon Curd, *290,* 291
-Zitronen-Muffins, *52,* 53
Honig-Orangen-Erdnuss-Krokant, *314,* 315
Honig
Butter, 57
Cheeseball mit getrockneten Feigen &, *116,* 117
Haferbrot, *20,* 21
Heißer, *82,* 83
Luftig-blättrige Scones mit Honigbutter , *56,* 57
Orangen-Erdnuss-Krokant, *314,* 315
Senf-Vinaigrette, 161
Hummer
Hummer-Brötchen, *244,* 245
Mac & Cheese, *246,* 247
Hummus mit gerösteter Paprika und Pita-Brot, *96,* 97
Hush Puppies mit selbstgemachter Sauce Tartar, *18,* 19

I

Italienischer Pasta-Salat, *168,* 169

J

Jakobsmuscheln im Speckmantel, *102,* 103
Japchae, *216,* 217
Joghurt
Beeren-Smoothie, *68,* 69
Hähnchen-Gyros mit Tsatsiki, *198,* 199

K
Kabeljau, Gebratener, mit Mangold und Speck, *250,* 251
Kaffee
Cold Brew mit gesüßter Sahnehaube, *70,* 71
Espresso-Sahne, 271
Kapern-Remoulade, Würzige, 105, *106*
Karamell
Karamell-Crunch, 79
Popcorn, *316,* 317
Salzkaramell, Schlagsahne, 271
Soße, *268,* 270
Karotten
Kuchen, *298,* 299
Guten-Morgen-Saft, 43
Kartoffeln
Chips, *128,* 129
Geschmorte Querrippen
Kartoffelpuffer, *174,* 175
Kartoffelpüree mit brauner Butter, *170,* 171
mit Cheddar-Kartoffelpüree und Spargel, *224,* 225
Potpourri, *184,* 185
Quiche mit Gartengemüse, *64,* 65
Rösti-Auflauf, *60,* 61
Süßkartoffel, Gefüllte, *180,* 181
Käse. *Siehe auch* Frischkäse
Blauschimmel, Dressing, Wedge Salat mit, *156,* 157
Brokkoli-Cheddar-Quiche, *66,* 67
Einfache Burrata, *12,* 14
Geschmorte Querrippen mit Cheddar-Kartoffelpüree und Spargel, *224,* 225
Hähnchen-Cordon bleu, *256,* 257
Hähnchen-Lasagne mit Alfredo-Soße, *212,* 213
Hummer Mac & Cheese, *246,* 247
Jos Kirsch-Burrata, *114,* 115
Kalter Artischocken-Dip, *124,* 125
Knoblauch-Shrimps auf Parmesan-Risotto, *248,* 249
Prosciutto und Balsamico-Creme, Fladenbrot mit, *92,* 93
Rosenkohl-Gruyère-Gratin, *172,* 173
Röstbrot mit geröstetem Knoblauch und Parmesan, *12,* 15
Rösti-Auflauf, *60,* 61
Röstpaprika-Suppe mit Gouda, *146,* 147
Soße, 95
Spanakopita, *200,* 201
Spinat-Enchiladas, *192,* 193
Spinat-Manicotti, *202,* 203
Ziti-Auflauf mit Bolognese, *210,* 211
Käsekuchen, Kürbis, mit, *268,* 269–70
Kichererbsen
Apfel-Birnen-Salat, *160,* 161
Geröstete Paprika, Hummus mit, *96,* 97
Texas-Kaviar, *118,* 119
Kimchi, selbstgemachtes, *108,* 110
Kirsche(n)
Burrata, Jos, *114,* 115
Getrockneten, Rucola-Salat mit, *150,* 151
Pie mit Streusel, *266,* 267
Klassisches Vanille-Soufflé, *326,* 327
Knoblauch
geröstet, und Parmesan, Röstbrot mit, *12,* 15
Knoblauch und Koriander, Naan mit, *10,* 11
Shrimps auf Parmesan-Risotto, *248,* 249
Kohl
Selbstgemachtes Kimchi, *108,* 110
Kokosnuss
Kuchen mit Kokossahne, *328,* 329–30
Schlagsahne, 29
Konfetti-Sandwich-Cookies, *304,* 305
Koriander
Naan mit Knoblauch und , *10,* 11
Sommerrollen mit Erdnusssoße, *98,* 99
Steak & Kräuter-Chimichurri, *228,* 229
Kräuter. *Siehe auch einzelne Kräuter*
Selbstgemachter Ranch-Dip, *128,* 130
Steak & Kräuter-Chimichurri, *228,* 229
Krustentiere
Hummerbrötchen, *244,* 245
Hummer Mac & Cheese, *246,* 247
Jakobsmuscheln im Speckmantel, *102,* 103
Knoblauch-Shrimps auf Parmesan-Risotto, *248,* 249
Krabbenküchlein, *106,* 107
Marinierter Shrimps-Salat, *100,* 101

Meeresfrüchte-Paella, *252,* 253
Kuchen
Butter-, mit gebackenen Erdbeeren und Balsamico, *302,* 303
Earl Grey Tee Cake, *28,* 29
Karamell-Küchlein, *294,* 295
Karottenkuchen, *298,* 299
Kokoskuchen mit Kokossahne, *328,* 329–30
Kürbis-Gewürzkuchen, mit Frischkäseglasur, 331
Schichteistorte, *332,* 333–34
Schokoladen-Napfkuchen, *300,* 301
Schokoladensoufflé mit Flüssigkern, *296,* 297
Kürbis
Butter-, *32,* 33
Gewürzkuchen mit Frischkäse-Glasur, 331
Kürbis-Cheesecake mit Boden aus Ingwerplätzchen, *268,* 269–70

L

Lachs-Happen, Knusprige, mit würziger Kapern-Remoulade, *104,* 105
Lasagne, mit Alfredo-Soße, Hähnchen-, *212,* 213

M

Mais
Hush Puppies mit selbstgemachter Sauce Tartar, *18,* 19
Würziger Mais direkt aus dem Topf, *182,* 183
Maisgrieß
Chili-Pie, *234,* 235
Maisbrot, 177
Marinara Sauce, Jos, 207
Marmeladen in Kleinserie, *58,* 59
Marshmallow
Gefüllte Süßkartoffeln, *180,* 181
Heiße Schoko-Bomben, *320,* 321
Mexikanische Tostadas, *190,* 191
Mongolisches Rindfleischgericht, *222,* 223
Mousse, Orangen-Minze-Mousse und Schokoladenkekse, *286,* 287
Muffins
Himbeer-Zitronen-, *52,* 53
Schokoladige Chocolate Chip, *54,* 55

N

Naan mit Knoblauch und Koriander, *10,* 11
Nudeln
HähnchenPho, *140,* 141
Japchae, *216,* 217
Sommerollen mit Erdnusssoße, *98,* 99
Nüsse. *Siehe auch* Pekannüsse; Walnüsse
Honig-Orangen-Erdnuss-Krokant, *314,* 315

O

Ofenpfannkuchen, *50,* 51
Okra
Frittierte, *166,* 167
Würzig marinierte, *108,* 111
Orange
Honig-Orangen-Erdnuss-Krokant, *314,* 315
Orangen-Minze-Mousse und Schokoladenkekse, *286,* 287

P

Paella, Meeresfrüchte, *252,* 253
Pancakes, Pfannkuchen
Banana Foster, *38,* 39
Kartoffel, *174,* 175
Panna-Cotta, Vanille-, *282,* 283
Paprika
Auf der Glut gegrilltes Rib Eye-Steak mit Beurre monté und rotem Chimichurri, *226,* 227
Gartengemüse, Quiche mit, *64,* 65
Hummus mit gerösteter Paprika, *96,* 97
Italienischer Pasta-Salat, *168,* 169
Jalapeño Popper Dip, *120,* 121
Kandierte Jalapeños, *108,* 113
Röstpaprika-Suppe mit Gouda, *146,* 147
Pasta. *Siehe auch* Nudeln
Brathähnchen mit sonnengetrockneten Tomaten, *254,* 255
Crews Nudeln mit Hackbällchen, *138,* 139
Griechischen Zitronen-Hühnersuppe, *148,* 149
Hähnchen-Lasagne mit Alfredo-Soße, *212,* 213
Hummer Mac & Cheese, *246,* 247
Pastitsio, *196,* 197
Rosa Ziti-Auflauf, *214,* 215
Salat, Italienischer, *168,* 169
Spinat Manicotti, *202,* 203
Ziti-Auflauf mit Bolognese, *210,* 211
Pastitsio, *196,* 197
Petersilie
Spanakopita, *200,* 201

Steak & Kräuter-Chimichurri, *228,* 229
Pfirsich(e)
Kompott mit Crumble, *276,* 277–78
-Trifle, *280,* 281
Pilz(e)
Bœuf Bourguignon, *236,* 237–38
Champignons mit Wurstfüllung, *90,* 91
Gegrillte Riesenchampignons, 239
Pilz-Estragon-Soße, Rinderfilet mit, *230,* 231
Quiche mit Gartengemüse, *64,* 65
Suppe, Pilzcreme, *142,* 144
Pekannüsse
Bananas Foster Pancakes, *38,* 39
Brötchenauflauf, *44,* 45
getrockneten Feigen & Honig, Cheeseball mit, *116,* 117
mit braunem Zucker, 161
Pfirsichkompott, *276,* 277–78
Pfirsich-Trifle, *280,* 281
Riegel, *312,* 313
Pfefferminz-Sahne, 270
Pfirsich-Trifle, *280,* 281
Pho, Hähnchen, *140,* 141
Pickles, Oma Willards schnelle, *108,* 113
Pie, Chili-, *234,* 235
Pie-Boden, 67
Pies (süß)
Erdbeer-Hand-, *272,* 273–74
Erdnuss-Pie mit Schokoladenboden, *262,* 263
Kirsch-, mit Streuseln, *266,* 267
Klassische Buttermilch-Pie, *264,* 265
Sopapilla Hand, *272,* 275
Popcorn in dreierlei Geschmacksrichtungen, *316,* 317
Popovers, *8,* 9
Profiteroles, *288,* 289

Q

Quiche
Brokkoli-Cheddar-, *66,* 67
Gartengemüse-, *64,* 65

R

Ranch Dip, selbstgemachter, *128,* 130
Ranch Popcorn, *316,* 317
Reis
Bibimbap, *218,* 219
Chicken Fried, *220,* 221
Knoblauch-Shrimps auf Parmesan-Risotto, *248,* 249
Meeresfrüchte-Paella, *252,* 253
Remoulade, würzige Kapern-, 105, *106*
Riegel
Helle Brownies, *310,* 311
Pekannuss-, *312,* 313
Rindfleisch
Auf der Glut gegrilltes Rib Eye-Steak mit Beurre monté und Chimichurri, *226,* 227
Bibimbap, *218,* 219
Bœuf Bourguignon, *236,* 237–38
Chili-Pie, *234,* 235
Crews Nudeln mit Fleischbällchen, *138,* 139
Fleischbällchen-Sandwich mit Jos Marinara-Soße, *208,* 209
Geschmorte Querrippe mit Cheddar-Kartoffelpüree und Spargel, *224,* 225
Japchae, *216,* 217
Mexikanische Tostadas, *190,* 191
Mongolisches Rindfleisch, *222,* 223
Pastitsio, *196,* 197
Picknick-Dip, *122,* 123
Rinderfilet mit Pilz-Estragon-Soße, *230,* 231
Smash-Burger, *232,* 233
Steak & Kräuter-Chimichurri, *228,* 229
Ziti-Auflauf mit Bolognese, *210,* 211
Risotto, Parmesan, Knoblauch-Shrimps auf, *248,* 249
Rosenkohl-Gruyère-Gratin, *172,* 173
Rosmarin-Cracker, *124,* 131
Röstbrot mit geröstetem Knoblauch und Parmesan, *12,* 15
Rösti-Auflauf, *60,* 61
Rucola-Salat mit getrockneten Kirschen, *150,* 151

S

Safran
Aioli, *252,* 253
Meeresfrüchte-Paella, *252,* 253
Sahne
Cold Brew mit gesüßter Sahnehaube, *70,* 71
Schlagsahne, Aromatisiert, 270–71
Schlagsahne, Kokos, 29
Salami

Antipasto-Salat, *154,* 155
Italienischer Pasta-Salat, *168,* 169
Salate
Antipasto, *154,* 155
Apfel-Birnen, *160,* 161
Butternusskürbis, *158,* 159
Cobb, *152,* 153
Marinierte Shrimps, *100,* 101
Pasta, Italienischer, *168,* 169
Rucola und getrocknete Kirschen, *150,* 151
Wedge Salad mit Blauschimmel-Dressing, *156,* 157
Salsa Verde, *194,* 195
Sandwiches
Fleischbällchen-Sandwich mit Jos Marinara-Soße, *208,* 209
Hähnchen-Gyros mit Tzatziki, *198,* 199
Hummer-Brötchen, *244,* 245
Schichteistorte, *332,* 333–34
Schinken
Hähnchen-Cordon bleu, *256,* 257
mit Ananas, Back-, *240,* 241
Prosciutto und Balsamico-Creme, Fladenbrot mit, *92,* 93
Schlagsahne in viererlei Geschmacksrichtungen, 270–71
Schokolade
Baiser, *322,* 323
Boden, Erdnussbutter-Pie, *262,* 263
Brownie-Cookies, *308,* 309
Crème Brûlée, *292,* 293
Heiße Bomben, *320,* 321
Helle Brownies, *310,* 311
Muffins mit Schokochips, *54,* 55
Orangen-Minze-Mousse und Schokoladenkekse, *286,* 287
Pekannuss-Riegel, *312,* 313
Profiteroles, *288,* 289
Schokoladen-Napfkuchen, *300,* 301
Schoko-Erdnuss-Popcorn, *316,* 317
Soße, selbstgemachte, *318,* 319
Soufflé mit Flüssigkern, *296,* 297
S'mores vom Blech, *284,* 285
Weißer, Cranberry-Biscotti mit, *72,* 73
Schwein. *Siehe auch* Bacon; Speck; Schinken; Wurst
Koteletts
Crews Nudeln mit Hackbällchen, *138,* 139
mit Aprikosen-Honig-Glasur, *242,* 243
Sandwich mit Jos Marinara, *208,* 209
Scones, Luftig-blättrige, mit Honigbutter , *56,* 57
Sesam
Schwarz-Weiß-Bagels, *40,* 41–42
Shrimps
Knoblauch- auf Parmesan-Risotto, *248,* 249
Marinierter, -Salat, *100,* 101
Meeresfrüchte-Paella, *252,* 253
Smash-Burger, *232,* 233
Smoothies
Beeren-, *68,* 69
Erdnussbutter-Bananen-, Mikeys, *68,* 69
S'mores vom Blech, *284,* 285
Sommerrollen mit Erdnusssoße, *98,* 99
Sopapilla, *272,* 275
Soßen
Erdnuss, *98,* 99
Jos Marinara-, 207
Karamell, *268,* 270
Käse, 95
Safran Aioli, *252,* 253
Salsa Verde, *194,* 195
Sauce Tatar, *18,* 19
Schoko, selbstgemacht, *318,* 319
Smash, *232,* 233
Toffee, *294,* 295
Würzige Kapern-Remoulade, 105, *106*
Spanakopita, *200,* 201
Spargel
eingelegter, Larkins, *108,* 112
mit Cheddar-Kartoffelpüree und, Geschmorte Querrippe mit, *224,* 225
Spinat
Bibimbap, *218,* 219
Butternusskürbis-Salat, *158,* 159
Enchiladas, *192,* 193
Japchae, *216,* 217
Manicotti, *202,* 203
Spanakopita, *200,* 201
Weiße Hähnchen-Lasagne mit Alfredo-Soße, *212,* 213
Squash. *Siehe auch* Kürbis
Butternusskürbis mit Speck, *178,* 179
Butternusskürbis-Salat, *158,* 159
Suppen
Crews Spaghetti & Fleischbällchen, *138,* 139
Enchilada, *136,* 137

Griechische Zitronen-Hühnersuppe, *148,* 149
Hähnchen-Pho, *140,* 141
Hühnercreme-, *142,* 143
Pilzcreme-, *142,* 144
Suppe aus gerösteter Paprika mit Gouda, *146,* 147
Süßkartoffeln
Kartoffel-Potpourri, *184,* 185
Gefüllte, *180,* 181

T
Tartar-Soße, Hausgemachte, *18,* 19
Texas-Kaviar, *118,* 119
Toffee-Küchlein, *294,* 295
Tomate(n)
Antipasto-Salat, *154,* 155
BLT Dip, *126,* 127
Brathähnchen mit sonnengetrockneten Tomaten, *254,* 255
Butter, *12,* 14
Jos Marinara-Soße, 207
Rosaroter Nudelauflauf *214,* 215
Tortilla-Chips, Frittierte, *120,* 121
Tortillas
Enchilad-Suppe, *136,* 137
Hähnchen-Taquitos, *194,* 195
Mexikanische Tostadas, *190,* 191
Spinat-Enchiladas, *192,* 193
Tostadas, Mexikanische, *190,* 191

V
Vanille
-Panna Cotta, *282,* 283
-Soufflé, Klassisches, *326,* 327

W
Walnüsse
Apfel-Zimt-Brot mit Walnüssen, *30,* 31
Jos Binenbrot, *26,* 27
Karottenkuchen, *298,* 299
Windbeutel
mit Himbeer-Lemon Curd, *290,* 291
Profiteroles, *288,* 289
Wurst. *Siehe auch* Salami
Blätterteigquadrate fürs Frühstück, *62,* 63
Champignons mit Wurstfüllung, *90,* 91

Z
Zimt
Apfel-Zimt-Brot mit Walnüssen, *30,* 31
Brötchenauflauf, *44,* 45
Butter, *32,* 33
Zitrone
-Blaubeerbrot, *24,* 25
-Blaubeer-Marmelade, *58,* 59
-Butter, *32,* 33
Himbeer-Lemon Curd, Windbeutel mit, *290,* 291
Hühnersuppe, Griechische, *148,* 149
Muffins, Himbeer-, *52,* 53
-Teegebäck, *306,* 307

Bezugsquellen

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte sind in gängigen Naturkostläden erhältlich. Sie können sie auch direkt über unseren Onlineshop www.narayana-verlag. de in der Kategorie »Naturkost« erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an ausgewählten Naturkostprodukten.

Auch Nahrungsergänzungsmittel unserer Eigenmarke »Unimedica« und viele Superfoods sind dort erhältlich.

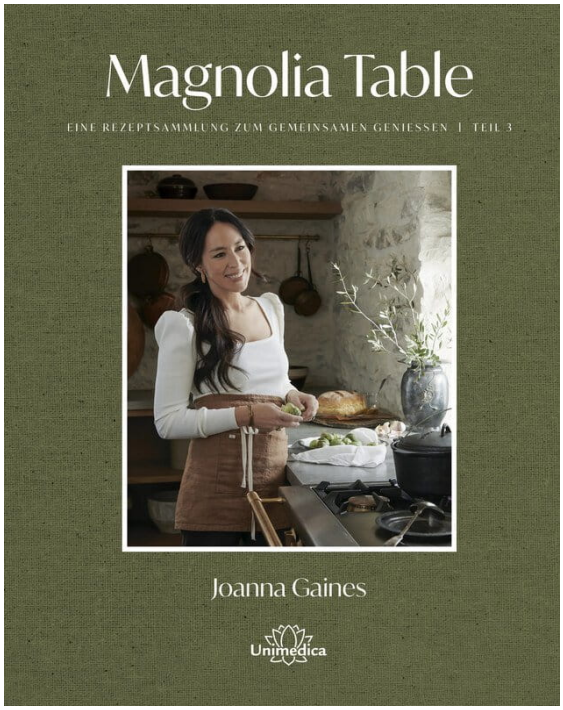
Joanna Gaines

Magnolia Table - Teil 3

Eine Rezeptsammlung zum gemeinsamen Genießen

354 Seiten, geb.
erscheint 2025

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de