



Über Sophie

Geboren und aufgewachsen in Sydney, lebt Sophie Hansen jetzt mit ihrer Familie auf einer Farm außerhalb von Orange in New South Wales. Sie ist Journalistin und hat über 20 Jahre Erfahrung als Autorin für das Feuilleton. In dieser Zeit hat sie für *Australian Country Style* und *Outback* geschrieben. Sie war Redakteurin der englischen Website von *Slow Food International* und hat drei Jahre in Italien gelebt, weswegen sie fließend Italienisch spricht. 2013 startete sie ihren Blog *Local is Lovely*. Ihr Podcast *My Open Kitchen* geht in die dritte Saison. Sophie wurde als Anerkennung für ihr Engagement für ländliche Gemeinden als *Australian Rural Woman of the Year* ausgezeichnet. Sie glaubt an einfache, leckere, saisonale Gerichte, die mit Liebe gemacht und großzügig geteilt werden.

Instagram: @locallovely @myopenkitchen

Sophie Hansen

Genuss zum Verschenken
Ein Korb voller Köstlichkeiten
für Nachbarn und Freunde

Rezepte zum Teilen, Trösten und Genießen

Aus dem Englischen von Ursula Rasch

Jan Thorbecke Verlag

Inhalt

Einleitung:

*Stoff zum Nachdenken, Ideen für
das Dekorieren und Präsentieren
von Geschenken aus der Küche* 7

Frühling 10

Sommer 71

Herbst 137

Winter 205

Index 256







Stoff zum Nachdenken

Für andere zu kochen und zu backen – sei es ein komplettes Menü oder eine Dose mit Keksen – ist eine besonders aufmerksame Geste. Sie zeigt, dass einem die Beschenkten so viel bedeuten, dass man einen Sonntagmorgen dafür verwendet hat, ihnen einen Hähnchen-Pie zu backen. Dass man sich um ihr Wohlergehen sorgt. Und dass jemand auf sie aufpasst – egal wie müde, traurig oder krank sie sich gerade fühlen.

Mir war dieses Konzept fremd, bis ich mich in einen Bauern verliebte und kurz darauf aufs Land in mein neues Zuhause zog – eine halbe Stunde außerhalb von Orange in New South Wales. Dreizehn Jahre später habe ich viele Care-Pakete verschenkt und bekommen und habe hautnah erlebt, dass diese Großzügigkeit wirklich etwas bewirkt – in guten wie in schlechten Zeiten – nach einer Geburt, wenn ein Buschfeuer droht oder in der Erfahrung von Trauer und Krankheit.

An dem Tag, als Tim und ich Alice, unsere Älteste, aus dem Krankenhaus heimbrachten, stand ein Korb vor der Tür. Er enthielt eine Flasche Wein, einen Apfelkuchen und eine Auflaufform mit Lammkeulen zum Aufwärmen. Tatsächlich haben wir diese an jenem Abend heißhungrig verschlungen – zutiefst verunsichert und absolut verliebt in dieses winzige Wesen, das in unserem Leben ein so tiefes Beben ausgelöst hatte.

An diesem Zeichen der Freundschaft wusste ich einige Aspekte zu schätzen: Erstens, dass der edle Spender nicht wartete, bis wir daheim waren, um mit uns Tee zu trinken und eine Stunde zu bleiben. Ich weiß, das klingt jetzt nicht besonders gastfreundlich, aber, wenn man gerade frisch aus der Klinik kommt und sich nicht gerade blendend fühlt, können unerwartete Besucher eher stressig als angenehm sein. Zweitens war ich überaus froh, dass ich mir auf diese Weise für die nächsten zwei Tage keine Gedanken machen musste, was wir essen würden. Einfach wunderbar, dass sich jemand die Mühe machte, das Ganze zu kochen, zu verpacken und vor unsere Tür – so weit außerhalb der Stadt – zu stellen. Diese Geste habe ich nie vergessen und dieses Care-Paket hat mich zu diesem Buch inspiriert.

In Jahreszeiten aufgeteilt, enthält dieses Buch über 140 Rezepte, die in Menüs und Situationen eingebaut sind, welche die einschneidenden Momente unseres Lebens begleiten. Und manche dieser Anlässe verlangen nach einem Korb vor der Tür: Ein neugeborenes Baby, eine Krankheit, ein Freund, der sich

von einer OP erholt, Liebeskummer, eine schlimme Diagnose oder eine große Enttäuschung. Mir ist natürlich klar, dass ein Korb mit Essen nicht alle Probleme lösen kann, aber immerhin ist er ein Zeichen, dass jemand helfen will. Und auf der praktischen Seite bedeutet er, dass man ein gutes, wohltuendes Mahl zur Hand hat: Essen, das nährt, Mut machen und aufheitern soll.

Am anderen Ende der Skala gibt es freudige Anlässe für das Zusammensein mit den Liebsten – gemütliche Abendessen am Küchentisch, Picknicks, Campingausflüge, Feierlichkeiten und kleine Siege im Alltag. Und weil ich nichts mehr schätze als eine Speisekammer voller selbstgemachter Marmeladen, Chutneys, Kräutersirup und Fruchtaufstriche, gibt es auch dafür Rezepte und Ideen.

Eigentlich sollte man die Mengenangaben der meisten Rezepte verdoppeln. Die Idee dahinter ist, dass man auch gleich noch den eigenen Kühlschrank oder die Speisekammer fürs Abendessen füllt, während man etwas für einen Freund zaubert. Eine klassische Win-Win-Situation.

Dieses Buch hier kommt von Herzen und alles darin ist selbstgemacht. Die Fotos habe ich im Laufe eines Jahres zu ganz gewöhnlichen wie auch besonderen Anlässen bei Tisch gemacht, sowohl auf unserer Farm als auch im Haus meiner Eltern. Jedes einzelne Gericht ist einfach, lecker und saisonal. Denn in den Höhen und Tiefen des Lebens sehnt man sich nach bodenständigem Essen – auch wenn ausgefallene Gerichte ab und zu Spaß machen können. Streuselkuchen mit Vanillesauce, ein goldener Hähnchen-Pie, ein frisch gebackener Schokoladenkuchen: Essen wie eine Umarmung.

Einige der Rezepte sind schnell und einfach, andere brauchen etwas mehr Zeit. Ich weiß natürlich, dass wir alle sehr beschäftigt sind, aber ich hoffe, dass dieses Buch als Inspiration dient, ab und zu einen Sonntagmorgen dem Kochen von leckeren Dingen zu widmen – nicht nur für die eigene, sondern auch für eine andere Familie. Öffnen Sie die Fenster, verpflichten Sie ein paar Helfer, legen Sie Ihre Lieblingsmusik auf und erfreuen Sie sich sowohl am Kochen als auch am Ergebnis. Beim Riechen und Probieren lebt man ganz im Augenblick.

Ich hoffe, mein Buch macht Ihnen Freude. Außerdem hoffe ich, dass Sie zwischen seinen Seiten Ideen und Inspirationen finden, die dazu führen, dass Sie selbst demnächst einem Freund einen Korb vor die Tür stellen.

Sophie x

Frühling

Frühlingskorb ~ 15 Mitbringsel aus dem Garten ~ 21 Frühstückspicknick ~ 29
Auf der Couch ~ 34 Schwere Geschütze ~ 38 Zwei herzhaftes Tartes ~ 45
Korb zum Nachmittagstee ~ 48 Fresskorb fürs Frühlingspicknick ~ 55 Frühlingsgetränke ~ 60
Süßes Eingemachtes ~ 65 Essen für kühle Frühlingsabende ~ 68







Frühlingskorb

Kokos-Zitronengras-Suppe mit Zucchini-Nudeln ~ Energiekugeln aus Pistazien, Kardamom und Rosen
Leichter, spritziger, grüner Smoothie ~ Smoothie mit Erdbeeren, Mandeln und Kardamom
Frische Mandelmilch

Diesen Geschenkekorb hätte ich gerne vor meiner Tür gefunden, als ich mit meinem neugeborenen Baby aus dem Krankenhaus nach Hause kam. Bestimmt freut sich jeder, der etwas Stärkung brauchen kann, darüber. Die Nudelsuppe ist ideal für ein beruhigendes, gesundes Abendessen, während die Smoothies und Bällchen perfekt sind für den Hunger zwischendurch. Um das Ganze abzurunden, können Sie noch ein Tütchen *Granola* (siehe Seite 33) und eine Schachtel *Brune Kager* (siehe Seite 107) mit hineinpacken.



Kokos-Zitronengras-Suppe mit Zucchini-Nudeln

KOKOS-ZITRONENGRAS-SUPPE MIT ZUCCHINI-NUDELN

Diese einfache, äußerst intensive Suppe verbindet hervorragend die tröstliche Komponente der cremigen Kokosmilch mit spritzigen Aromen. Außerdem eignet sie sich hervorragend als „Mittagessen im Glas“ oder „Nicht-langweiliges-Büro-Essen“ (siehe Seite 156), wie es gerade auf Pinterest so angesagt ist.

- 1 Bund Koriander mit Wurzeln
- 4 Zitronengrasstängel
- 2 × 400 ml Kokosmilch (aus der Dose)
- 4 cm frischer Ingwer, geschält und fein gehackt
- 2 Schalotten, fein gewürfelt
- 1 Bird's-Eye-Chili, der Länge nach halbiert
- 1 TL Palmzucker (flüssig)
- 8 Kaffernlimettenblätter
- 3 Limetten, Saft, sowie extra Limettenspalten zum Servieren
- 2 EL Sojasauce
- 2 Zucchini
- 100 g Vermicelli, nach Packungsanweisung gekocht
- 1 Handvoll Blattgemüse (zerkleinerter Grünkohl oder grob gehackter Spinat oder Pak Choi)

Die Korianderwurzeln abschneiden und gründlich waschen. Die Stängel entfernen und in Biotonne oder Kompost entsorgen, die Blättchen aufbewahren. Beide Enden der Zitronengrasstängel kürzen und jeweils mit einer Messerklinge flachdrücken, damit möglichst viel Aroma freigesetzt wird.

Die Kokosmilch in einen Topf gießen und Korianderwurzeln, Zitronengras, Ingwer, Schalotten, Chili und Palmzucker hinzufügen. Die Limettenblätter mit der Hand zerdrücken, um das Aroma freizusetzen und ebenfalls in den Topf geben. Langsam zum Kochen bringen, dann die Hitze zurückschalten und 25 Minuten köcheln lassen.

Die Brühe durchsieben und die Gewürze entfernen. 250 ml Wasser sowie Limettensaft und Sojasauce unterrühren. Abschmecken – süß, sauer und salzig sollten gut ausbalanciert sein.

Für die Zucchini-Nudeln kann man endlich den Spiralschneider brauchen, der ganz hinten im Schrank liegt. Ansonsten funktioniert es auch mit einem Sparschäler oder scharfen Messer.

Soll die Suppe sofort serviert werden, gießt man die heiße Kokosbrühe über Zucchini und Nudeln und gibt in jede Schüssel eine Handvoll Blattgemüse. Mit Korianderblättchen garnieren und mit etwas Limettensaft beträufeln.

Soll die Suppe später serviert werden, gibt man die Kokosbrühe in eine Thermoskanne oder ein Glas und Nudeln, Zucchini und Blattgemüse in ein anderes Gefäß. Zum Servieren die Brühe erwärmen und über Nudeln und Gemüse gießen.

2 PORTIONEN



Diese Suppe ergibt ein einfaches Mittag- oder Abendessen für einen Freund, der gerade eine Extraportion Zuwendung braucht.

ENERGIEKUGELN AUS PISTAZIEN, KARDAMOM UND ROSEN

Im Moment sind Energiekugeln und Ähnliches äußerst beliebt – und das zu Recht. Sie sind nahrhaft, lecker, einfach zu machen und halten sich gut. Manchmal können sie etwas zu fest und zäh sein, aber diese duftenden kleinen Bällchen sind keines von beidem. Man kann die Samen-Nuss-Mischung durch Mandelmehl ersetzen und die Schokolade weglassen, wenn man es etwas gesundheitsbewusster haben möchte.



70 g Pistazien
60 g Samen-Nuss-Mischung
(Leinsamen, Sonnenblumenkerne
und Mandeln, gemahlen)
8 Datteln, entkernt
1 EL Honig
1 TL Vanillepaste
1 TL Rosenwasser
¼ TL Kardamom, geröstet und
gemahlen (siehe Seite 130)
1 großzügige Prise Meersalz, plus
extra zum Servieren
75 g weiße Schokolade, grob gehackt
essbare Blüten, zum Garnieren
(optional)

Alle Zutaten außer Schokolade und Blumen im Mixer zerkleinern und zu einem groben, klebrigen Teig pürieren.

Aus dem Teig mit befeuchteten Händen 10–12 Kugeln von der Größe einer Walnusschale rollen. Im Kühlschrank mindestens 15 Minuten kühl und fest werden lassen.

Die weiße Schokolade in einer Schüssel über einem Topf mit köchelndem Wasser schmelzen. Die Kugeln mit der Schokolade beträufeln und mit etwas Meersalz und einigen essbaren Blüten garnieren. Nochmals im Kühlschrank kühlen.

10–12 KUGELN

FRANGIPANE-GALETTE MIT KIRSCHEN

Drei Dinge liebe ich besonders an dieser Tarte: Man muss sie nicht blindbacken und man muss nicht so genau arbeiten, etwas grob sieht sie fast schöner aus. Und sie lässt sich wunderbar transportieren. Sie gehört zu meinen Lieblingen – eine leckere Lösung, um die kurze Kirschenzeit zu feiern. Wenn es gerade keine Kirschen gibt, funktioniert das Ganze auch mit Pfirsichen, Nektarinen, Feigen oder jeder Art von Beeren. Im Herbst kann man es mit pochierten Quitten versuchen.

Den Teig kann man in der Küchenmaschine zubereiten, aber ich mache ihn gerne mit den Händen. Ich liebe das Gefühl, wenn sich Mehl und Butter verbinden und man in Ruhe knetet (nicht länger als 5 Minuten). Außerdem dauert es bei mir ewig, bis ich die Küchenmaschine hervorgeholt und das passende Zubehör gefunden habe und danach muss man alles abspülen und wieder wegräumen. Also hat man mit der Maschine eigentlich keine Zeit gespart. Und mit den Händen macht es definitiv mehr Spaß.

Mürbteig

200 g Mehl, plus extra zum Bestäuben
40 g Puderzucker
¼ TL Kardamom, geröstet (siehe Seite 130)
1 Prise Salz
150 g gekühlte Butter, in kleine Würfel geschnitten
60 ml eiskaltes Wasser

Frangipane-Füllung

80 g weiche Butter
110 g Zucker
80 g Mandelmehl
1 EL Mehl
1 Ei
1 TL Vanilleextrakt

Zum Fertigstellen

450 g Kirschen, entkernt
50 g brauner Rohrzucker

Für den Teig Mehl, Puderzucker, Kardamom und Salz auf der Arbeitsfläche vermischen. Zu einem Berg anhäufen und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Butterwürfel in die Mulde füllen und einen Schuss eiskaltes Wasser hinzufügen. Mit den Handballen alles zusammenkneten und die Butter in das Mehl einarbeiten. Bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen. Kneten, bis ein grober Teig entstanden ist. Flachdrücken, mit Frischhaltefolie abdecken und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Frangipane-Füllung Butter und Zucker verquirlen, bis das Ganze leicht und luftig wird. Mandelmehl, Mehl, Ei und Vanille kräftig unterrühren, bis eine glatte Creme entsteht. Wird die Frangipane-Füllung zeitnah weiterverarbeitet, bei Zimmertemperatur aufbewahren. Ansonsten hält sie sich bis zu 1 Woche im Kühlschrank oder wird eingefroren.

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Die Arbeitsfläche leicht bemehlen, dann den Teig zu einem großen Kreis von etwa 3 mm Dicke ausrollen. Den Teig vorsichtig auf das Blech legen.

Die Frangipane-Füllung 1,5 cm dick auf den Teig streichen, dabei einen 5 cm breiten Rand lassen. Die Kirschen auf der Füllung verteilen. Den Teigrand nach innen falten, dabei mit den Fingern kleine Falten hineindrücken. Mit dem Rohrzucker bestreuen und 25 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist. Die Tarte warm oder bei Zimmertemperatur mit *Vanillesauce* (siehe Seite 154), Eiscreme oder Joghurt servieren.

TIPP

Frangipane-Reste auf Backpapier ausrollen und einfrieren. Für ein schnelles Dessert eingefrorenen Blätterteig in Stücke schneiden, darauf jeweils etwas Frangipane geben, mit einigen Beeren garnieren und den Teig nach innen falten. Backen, bis der Teig golden ist.

4-6 PORTIONEN



Richten Sie eine Outdoor-Küche ein
und laden Sie Freunde
zu einem Einmachtag ein.



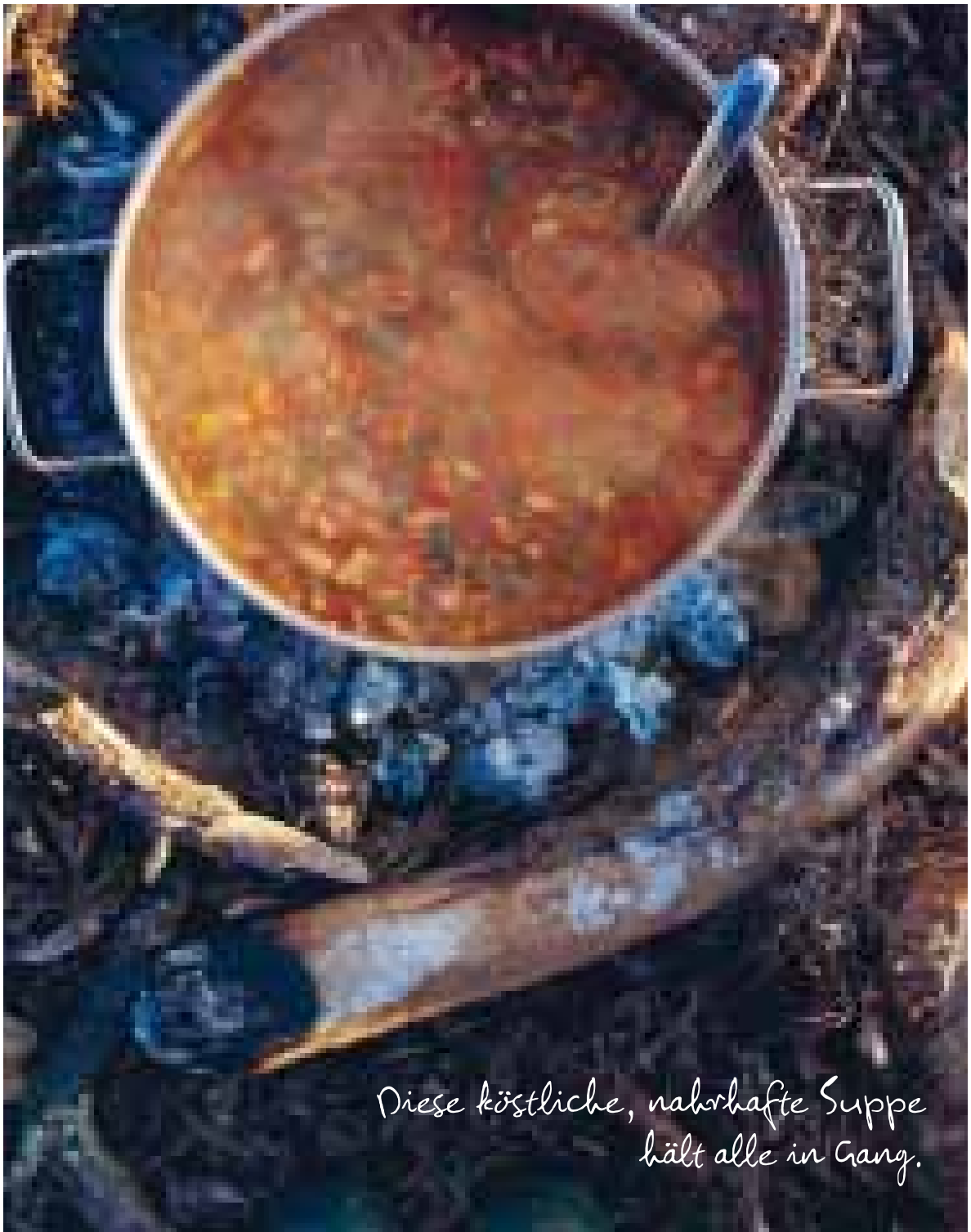
Herbstliches Einmachen

*Apfelmus ~ Buttermilch-Scones ~ Quittenmus ~ Erikas Wirsing-Sauerkraut
Eingekochtes Tomatenpüree*

Der Herbst ist die großzügigste Jahreszeit: von Früchten im Obstgarten (Äpfel, Birnen und Quitten) über einen Überfluss an Tomaten bis hin zu herbstlichen Beeren, Feigen und Pflaumen. Also sollte man in dieser Jahreszeit einen Tag festmachen, an dem man zusammen mit Freundinnen die üppige Ernte für den mageren Winter und frühen Frühling konserviert.

Ich weiß, dass das Einkochen und Abfüllen eine klebrige Angelegenheit sein kann, besonders, wenn man wie ich ein kleines Haus mit einer kleinen Küche hat, wo es schnell heiß und stickig wird. Folgenden Tipp habe ich kürzlich von einer Freundin bekommen: Man kauft im Campingladen einen kleinen Gasbrenner, stellt einen Tapeziertisch in den Garten und erledigt das ganze Schneiden, Kochen und Einmachen im Freien. Man sagt ja, dass frische Luft Appetit macht. Ich finde, es macht außerdem mehr Spaß, an der frischen Luft zu kochen und vor allem einzukochen.





*Diese köstliche, nahrhafte Suppe
hält alle in Gang.*

ANNAS MINESTRONE

Das ist die perfekte Wintersuppe – herzhaft, lecker, voller Gemüse und supergesund. Das Rezept stammt von meiner Freundin Anna, die eine exzellente Köchin ist und immer irgendwelche Leckereien mitbringt.

1 Bund Basilikum
2 EL Olivenöl
4 Scheiben Frühstücksspeck, in Streifen geschnitten
2 rote Zwiebeln, gewürfelt
1 Steckrübe, geputzt und gewürfelt
1 Pastinake, geputzt und gewürfelt
2 Karotten, geputzt und gewürfelt
2 Selleriestangen, gewürfelt
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 × 400 g gehackte Tomaten (aus der Dose)
750 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
1 Glas Rotwein
1 Handvoll Perlgraupen
100 g Risoni-Nudeln
400 g weiße Bohnen (aus der Dose), abgossen
1 Bund Spinat, ohne Stängel, zerkleinert
Parmesanspäne, zum Servieren
Olivenöl extra vergine, zum Beträufeln

Die Basilikumblättchen abzupfen und beiseitestellen.
Die Stängel fein hacken.

Das Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer bis hoher Hitze erwärmen. Speck, Zwiebeln, Steckrübe, Pastinake, Karotten, Sellerie, Knoblauch und Basilikumstängel hineingeben. Die Hitze zurückschalten und Speck und Gemüse unter gelegentlichem Rühren 15 Minuten anbraten, bis das Gemüse weich ist.

Tomaten, Brühe, Wein und Perlgraupen hinzufügen und 20 Minuten köcheln. Dann Risoni und weiße Bohnen hineingeben und weitere 10 Minuten kochen, bis Graupen und Risoni weich sind. Den Spinatiterrühren und 1 Minute kochen, bis er gerade welk ist. Abschmecken und würzen.

Die Minestrone mit den fein gehackten Basilikumblättchen und Parmesanspänen bestreuen und mit Olivenöl beträufeln.

8 PORTIONEN

ALICES KNOBLAUCHBROT

Meine Alice liebt Knoblauchbrot (wer eigentlich nicht?) und ganz besonders dieses hier. Man kann es gut vorbereiten und dann in Frischhaltefolie bis zu 4 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

3 Knoblauchzehen, gehäutet
100 g weiche Butter
1 Handvoll glatte Petersilie, fein gehackt
25 g Parmesan, fein gerieben
Salz und Pfeffer
1 Baguette oder irgendein Laib gutes Brot

Knoblauch, Butter, Petersilie und Parmesan mit etwas Salz und Pfeffer im Mixer oder mit Mörser und Stößel zerkleinern und vermischen.

Das Brot in 3 cm dicke Scheiben schneiden, dabei allerdings nicht ganz durchschneiden, so dass das Brot im Ganzen noch zusammenhängt. Jede Scheibe mit etwas Knoblauchbutter bestreichen und auch die Oberseite des Baguettes damit bestreichen.

Das Baguette fest in Alufolie einwickeln und bis zum Backen im Kühlschrank aufbewahren. Wenn es soweit ist, den Ofen auf 200 °C vorheizen. Das eingewickelte Baguette 30 Minuten backen, dann die Folie öffnen, so dass die Oberseite des Baguettes offenliegt und weitere 15 Minuten backen, bis es golden ist. Warm servieren.

4–6 PORTIONEN

INDEX

- A**
Alices Knoblauchbrot 215
Amaretti
 Gebackene Pfirsiche mit Amaretti
 und dunkler Schokolade 79
Annas Minestrone 215
Äpfel
 Apfelmus 198
 Brombeer-Apfel-Crumble 155
 Gebackenes Apfel-Porridge 216
 Knackiger Fenchel-Apfel-Salat
 160
 Pastete mit Apfel, Fenchel und
 Würstchen 142
 Vollkorn-Apfel-Marmeladen-
 Kuchen 185
 Zweifach gebackenes Ziegenkäse-
 Soufflé mit Äpfeln und
 Mandeln 235
Aprikosen
 Aprikosen-Vanille-Marmelade
 118
 Obst-Auflauf 123
 Pochierte Aprikosen mit Eiscreme
 99
 Steinobst-Chutney mit roten
 Johannisbeeren 124
Aufläufe
 Auberginen-Tomaten-Auflauf mit
 Crème fraîche 181
 Feigen-Haselnuss-Auflauf 153
 Obst-Auflauf 123
- B**
Baci di Dama 163
Bananen
 Leichter, spritziger, grüner
 Smoothie 18
 Smoothie mit Heidelbeeren,
 Walnüssen, Banane und Ingwer
 92
Birchermüsli 193
Blumenkohl
 Pikanter Blumenkohl-Kicher-
 erbsen-Salat 97
- Bohnen**
Annas Minestrone 215
Gebackene Limabohnen mit
 Spiegeleiern 216
Pikanter Dip mit Favabohnen und
 Erbsen 22
Brombeeren
 Brombeer-Apfel-Crumble 155
 Brombeer-Rosmarin-Kuchen
 146
Brune Kager 107
Butter, aromatisiert
 Salbei-Orangen-Butter 254
 Sardellen-Kapern-Butter 254
 Trüffel-Butter 254
 Zimt-Ahornsirup-Butter 254
Buttermilch
 Buttermilch-Dressing 160
 Buttermilch-Scones 198
 Kalte Vanille-Buttermilch-Suppe
 133
- C**
Chutneys
 Quitten-Chutney 145
 Schnelles Tomaten-Chutney 142
 Steinobst-Chutney mit roten
 Johannisbeeren 124
Couscous
 Couscous-Salat mit Tomaten und
 Paprika 160
Cracker
 Rosmarin-Cracker und Ho-
 nig-Labné 129
Curry
 Curry mit Süßkartoffeln, Limette
 und Tamarinde 211
 Einfaches Gemüse-Dal 211
 Hähnchen-Curry aus dem Ofen
 210
- D**
Dal
 Einfaches Gemüse-Dal 211
- Desserts**
Brombeer-Apfel-Crumble 155
Chia-Pudding mit Gewürzen
 168
Eine richtig gute Schokomousse
 36
Feigen-Haselnuss-Auflauf 153
Frangipane-Galette mit Kirschen
 80
Gebackene Pfirsiche mit Amaretti
 und dunkler Schokolade 79
Ingwer-Birnen-Kuchen 223
Kalte Vanille-Buttermilch-Suppe
 133
Meringues 98
Pochierte Aprikosen mit Eiscreme
 99
Sonniges Orangengelee 230
- Dips**
Dip aus Roten Beten, Walnuss
 und Granatapfel 22
Orangen-Hummus 150
Pikanter Dip mit Favabohnen und
 Erbsen 22
Zucchini-Chili-Creme 159
- Drinks**
Eistee mit Vanille, Pfirsich und
 Minze 105
Gewürzter Kaffee 33
Grapefruit-Orangen-Perlgrau-
 pen-Trank 243
Himbeer-Essig-Sirup 124
Holunderblüten-Sirup 62
Holunderblüten-Wodka 62
Kokos-Smoothie 92
Leichter, spritziger, grüner
 Smoothie 18
Limonade „St. Joseph“ 61
Smoothie mit Erdbeeren,
 Mandeln und Kardamom 18
Smoothie mit Heidelbeeren,
 Walnüssen, Banane und Ingwer
 92
Smoothie mit Mango, Chia,
 Joghurt und Kardamom 92

- Smoothie mit Minze, Gurke,
Spinat und Ananas 92
- E**
- Eier
- Ein großer Krug Vanillesauce 154
 - Gebackene Limabohnen mit
Spiegeleiern 216
 - Gebackener Ricotta mit Frühlings-
gemüse 69
 - Lisas Frittata 174
 - Tarte mit Feigen und Pflirsichen
102
 - Tarte mit Filo-Teig, Spinat und
Dill 46
 - Tarte mit Räucherlachs und
Zucchini 46
 - Zitronen-Passionsfrucht-Curd
244
 - Zweifach gebackenes Ziegenkä-
se-Soufflé mit Äpfeln und
Mandeln 235
- Eingemachtes
- Eingemachtes zum Butterbrot
26
 - Erdbeerkompott mit Verjus,
Vanille und rosa Pfeffer 66
 - Erikas Wirsing-Sauerkraut 200
 - Rhabarberkompott mit Verjus und
Lorbeer 66
 - Schnell eingelegtes Babygemüse
25
- Erdbeeren
- Eis am Stiel mit Erdbeeren und
Holunderblüten 62
 - Erdbeerkompott mit Verjus,
Vanille und rosa Pfeffer 66
 - Smoothie mit Erdbeere, Mandeln
und Kardamom 18
- Erdnüsse
- Erdnussbutter-Müsliriegel 170
 - Kekse mit gesalzenen Erdnüssen
und weißer Schokolade 186
- F**
- Feigen
- Feigen-Haselnuss-Auflauf 153
- Tarte mit Feigen und Pflirsichen
102
- Fenchel
- Fenchel-Würstchen-Ragout 35
 - Geröstete Fenchel-Chili-Nüsse
239
 - Knackiger Fenchel-Apfel-Salat
160
 - Pastete mit Apfel, Fenchel und
Würstchen 142
- Forellen
- Kalter Soba-Nudelsalat mit Forelle
und eingelegter Gurke 85
- Frittata
- Lisas Frittata 174
- G**
- Gebackenes
- Gebackene Limabohnen mit
Spiegeleiern 216
 - Gebackener Ricotta mit Frühlings-
gemüse 69
 - Gebackenes Apfel-Porridge 216
- Granatapfel
- Dip aus Roten Beten, Walnuss
und Granatapfel 22
 - Salat mit Radieschen und
Granatapfel 47
- Grapefruit
- Grapefruit-Orangen-Perlgrau-
pen-Trank 243
 - Saure Zitrusfrüchtchen 243
 - Zitrus-Düfte 246
- Graupen
- Annas Minestrone 215
 - Grapefruit-Orangen-Perlgrau-
pen-Trank 243
 - Salat mit Graupen, Roten Beten
und Joghurt 182
- H**
- Haferflocken
- Erdnussbutter-Müsliriegel 170
 - Gebackenes Apfel-Porridge 216
 - Granola-Schoko-Kekse 177
 - Haferkekse 145
 - Leichtes Granola mit Honig 33
- Haselnüsse
- Baci di Dama 163
 - Feigen-Haselnuss-Auflauf 153
 - Knackiger Fenchel-Apfel-Salat
160
 - Süße Dukkah-Gewürzmischung
134
- Hefeteig, einfacher 249
- Heidelbeeren
- Chia-Pudding mit Gewürzen
168
 - Sirupgetränkter Kuchen mit
Zitrone, Heidelbeeren und Ros-
marin 42
 - Smoothie mit Heidelbeeren,
Walnüssen, Banane und Ingwer
92
- Huhn
- Der ultimative Hähnchen-Pie
39-41
 - Einfache Harira-Suppe 169
 - Einfache Paella mit Hähnchen
und Chorizo 190
 - Hähnchen-Curry aus dem Ofen
210
 - Hähnchenschenkel mit Honig und
Sojasauce 112
 - Hähnchen-Vollkornsandwich 57
 - Vietnamesische Hühnersuppe
229
 - Wohltuender Hähnchen-Gemüse-
eintopf mit gebuttertem Reis
176
- I**
- Ingwer
- Gesundheitstrunk mit Ingwer,
Zitrone und Kurkuma 230
 - Ingwer-Birnen-Kuchen 223
 - Kastenkuchen mit dreimal Ingwer
164
 - Mandelsplitter mit dunkler
Schokolade und Ingwer 186
- J**
- Joghurt
- Honig-Labné 129
 - Salat mit Graupen, Roten Beten
und Joghurt 182

- K**
- Karamell
 - Karamell mit Schokoüberzug und Salz 238
 - Salzige Karamellsauce 194
 - Kardamom
 - Energiekugeln aus Pistazien, Kardamom und Rosen 17
 - Gerösteter Kardamom-Zucker 130
 - Smoothie mit Mango, Chia, Joghurt und Kardamom 92
 - Kekse
 - Baci di Dama 163
 - Brune Kager 107
 - Granola-Schoko-Kekse 177
 - Haferkekse 145
 - Kekse mit gesalzenen Erdnüssen und weißer Schokolade 186
 - Kekse mit Zuckerrübensirup 52
 - Lavash mit Samen 26
 - Orangen-Quinoa-Kekse 66
 - Rosmarin-Cracker 129
 - Kichererbsen
 - Einfache Harira-Suppe 169
 - Honig-Ofengemüse mit Orangen-Hummus 150
 - Pikanter Blumenkohl-Kichererbsen-Salat 97
 - Kirschen
 - Frangipane-Galette mit Kirschen 80
 - Kirsch- und Rosenblüten-Marmelade 117
 - Obst-Auflauf 123
 - Knoblauch
 - Alices Knoblauchbrot 215
 - Knoblauchgrün-Zucchini-Puffer 58
 - Kohl
 - Erikas Wirsing-Sauerkraut 200
 - Knackiger Fenchel-Apfel-Salat 160
 - Leichter, spritziger, grüner Smoothie 18
 - „Paydirt“-Salat mit Pfirsichen, Tomaten und Minze 84
 - Reichhaltige Lasagne mit Wintergemüse 220
 - Kokos
 - Kokos-Smoothie 92
 - Kokos-Zitronengras-Suppe mit Zucchini-Nudeln 16
 - Schoko-Pfefferminz-Schnitten 88
 - Kuchen
 - Brombeer-Rosmarin-Kuchen 146
 - Dots Biskuitkuchen 52
 - Kastenkuchen mit dreimal Ingwer 164
 - Sirupgetränkter Kuchen mit Zitrone, Heidelbeeren und Rosmarin 42
 - Toms Schokokuchen 194
 - Vollkorn-Apfel-Marmeladen-Kuchen 185
 - L**
 - Lachs
 - Tarte mit Räucherlachs und Zucchini 46
 - Lamm
 - Langsam gekochte, würzige Lammkeulen 236
 - Lasagne
 - Reichhaltige Lasagne mit Wintergemüse 220
 - Limetten
 - Curry mit Süßkartoffeln, Limette und Tamarinde 211
 - Limette-Chili-Salz 133
 - Nussige Süßkartoffel-Limetten-Suppe 69
 - Saure Zitrusfrüchtchen 243
 - Linsen
 - Einfache Harira-Suppe 169
 - Einfaches Gemüse-Dal 211
 - Hähnchen-Curry aus dem Ofen 210
 - M**
 - Mandeln
 - Frangipane-Galette mit Kirschen 80
 - Frische Mandelmilch 19
 - Himbeer-Orangen-Cashew-Schnitten 88
 - Mandelsplitter mit dunkler Schokolade und Ingwer 186
 - Schoko-Pfefferminz-Schnitten 88
 - Vollkorn-Apfel-Marmeladen-Kuchen 185
 - Vollkorn-Muffins mit Orangen und Mandeln 30
 - Weihnachtliches Studentenfutter 107
 - Zweifach gebackenes Ziegenkäse-Soufflé mit Äpfeln und Mandeln 235
 - Mango
 - Smoothie mit Mango, Chia, Joghurt und Kardamom 92
 - Marmelade
 - Aprikosen-Vanille-Marmelade 118
 - Kirsch- und Rosenblüten-Marmelade 117
 - Meringues 98
 - Milchbrötchen 253
 - Muffins
 - Vollkorn-Muffins mit Orangen und Mandeln 30
 - Müsli
 - Birchermüsli 193
 - Erdnussbutter-Müsliriegel 170
 - Granola-Schoko-Kekse 177
 - Leichtes Granola mit Honig 33
 - N**
 - Nudeln
 - Nudelsalat mit Oliven-Walnuss-Pesto 159
 - Reichhaltige Lasagne mit Wintergemüse 220
 - O**
 - Orangen
 - Blutorangen-Margaritas 37
 - Gebackene Orangen mit Rosmarin und Vanille 32

- Grapefruit-Orangen-Perlgrau-
pen-Trank 243
- Himbeer-Orangen-Cashew-
Schnitten 88
- Honig-Ofengemüse mit
Orangen-Hummus 150
- Orangen-Quinoa-Kekse 66
- Salbei-Orangen-Butter 254
- Saure Zitrusfrüchtchen 243
- Sonniges Orangengelee 230
- Vollkorn-Muffins mit Orangen
und Mandeln 30
- Zitrus-Düfte 246
- P**
- Paella
Einfache Paella mit Hähnchen
und Chorizo 190
- Paprika
Couscous-Salat mit Tomaten und
Paprika 160
- Paprika alla piemontese 182
- Pesto
Oliven-Walnuss-Pesto 159
- Pfannkuchen
Luftige Pfannkuchen 224
- Vollkorn-Pfannkuchen 193
- Pfirsich
Eistee mit Vanille, Pfirsich und
Minze 105
- Gebackene Pfirsiche mit Amaretti
und dunkler Schokolade 79
- „Paydirt“-Salat mit Pfirsichen,
Tomaten und Minze 84
- Tarte mit Feigen und Pfirsichen
102
- Pie
Der ultimative Hähnchen-Pie
39–41
- Shepherd's Pie mit Wild 152
- Pistazien
Energiekugeln aus Pistazien,
Kardamom und Rosen 17
- Mums Schweine-Pistazien-Terrine
87
- Süße Dukkah-Gewürzmischung
134
- Q**
- Quitte
Quitten-Chutney 145
- Quittenmus 199
- R**
- Ragout
Fenchel-Würstchen-Ragout 35
- Pikantes, rauchiges Rinderragout
35
- Reis
Einfache Paella mit Hähnchen
und Chorizo 190
- Wills Wildreis-Rosinen-Salat 97
- Wohltuender Hähnchen-Gemüse-
eintopf mit gebuttertem Reis
176
- Rhabarberkompott 30
- Rindfleisch
Mums Schweine-Pistazien-Terrine
87
- Pikantes, rauchiges Rinderragout
35
- Reichhaltige Lasagne mit
Wintergemüse 220
- Rosmarin
Brombeer-Rosmarin-Kuchen
146
- Rosmarin-Cracker und Ho-
nig-Labné 129
- Rote Bete
Dip aus Roten Beten, Walnuss
und Granatapfel 22
- Honig-Ofengemüse mit Oran-
gen-Hummus 150
- Salat mit Graupen, Roten Beten
und Joghurt 182
- S**
- Salate
Couscous-Salat mit Tomaten und
Paprika 160
- Kalter Soba-Nudelsalat mit Forelle
und eingelegter Gurke 85
- Knackiger Fenchel-Apfel-Salat
160
- Leichter, knackiger Wintersalat
219
- Nudelsalat mit Oliven-Wal-
nuss-Pesto 159
- „Paydirt“-Salat mit Pfirsichen,
Tomaten und Minze 84
- Pikanter Blumenkohl-Kichererb-
sen-Salat 97
- Salat mit Graupen, Roten Beten
und Joghurt 182
- Salat mit Radieschen und
Granatapfel 47
- Wills Wildreis-Rosinen-Salat 97
- Salbei-Orangen-Butter 254
- Sardellen
Sardellen-Kapern-Butter 254
- Schnitten
Erdnussbutter-Müsliriegel 170
- Himbeer-Orangen-Cashew-
Schnitten 88
- Schoko-Pfefferminz-Schnitten
88
- Schokolade
Baci di Dama 163
- Eine richtig gute Schokomousse
36
- Gebackene Pfirsiche mit Amaretti
und dunkler Schokolade 79
- Granola-Schoko-Kekse 177
- Heiße Schokolade 252
- Karamell mit Schokoüberzug und
Salz 238
- Kekse mit gesalzenen Erdnüssen
und weißer Schokolade 186
- Schoko-Pfefferminz-Schnitten
88
- Toms Schokokuchen 194
- Weihnachtliches Studentenfutter
107
- Scones
Buttermilch-Scones 198
- Sirup
Himbeer-Essig-Sirup 124
- Holunderblüten-Sirup 62
- Smoothies
Kokos-Smoothie 92
- Leichter, spritziger, grüner
Smoothie 18
- Smoothie mit Erdbeere, Mandeln
und Kardamom 18

- Smoothie mit Heidelbeeren, Walnüssen, Banane und Ingwer 92
- Smoothie mit Mango, Chia, Joghurt und Kardamom 92
- Smoothie mit Minze, Gurke, Spinat und Ananas 92
- Spinat
Smoothie mit Minze, Gurke, Spinat und Ananas 92
Spinat-Schinken-Tarte 112
Tarte mit Filo-Teig, Spinat und Dill 46
- Streusel
Brombeer-Apfel-Crumble 155
- Suppen
Annas Minestrone 215
Einfache Harira-Suppe 169
Kalte Vanille-Buttermilch-Suppe 133
Kokos-Zitronengras-Suppe mit Zucchini-Nudeln 16
Nussige Süßkartoffel-Limetten-Suppe 69
Vietnamesische Hühnersuppe 229
- Süßkartoffeln
Curry mit Süßkartoffeln, Limette und Tamarinde 211
Nussige Süßkartoffel-Limetten-Suppe 69
- T
- Tartes
Frangipane-Galette mit Kirschen 80
Spinat-Schinken-Tarte 112
Tarte mit Feigen und Pfirsichen 102
Tarte mit Filo-Teig, Spinat und Dill 46
- Tarte mit Räucherlachs und Zucchini 46
- Terrinen
Mums Schweine-Pistazien-Terrine 87
- Tomaten
Annas Minestrone 215
Auberginen-Tomaten-Auflauf mit Crème fraîche 181
Couscous-Salat mit Tomaten und Paprika 160
Einfache Harira-Suppe 169
Eingekochtes Tomatenpüree 203
Gebackene Limabohnen mit Spiegeleiern 216
Geschmorter Fenchel mit Tomaten 219
Langsam gekochte, würzige Lammkeulen 236
Paprika alla piemontese 182
„Paydirt“-Salat mit Pfirsichen, Tomaten und Minze 84
Schnelles Tomaten-Chutney 142
Trüffel-Butter 254
- V
- Vanille
Eistee mit Vanille, Pfirsich und Minze 105
Kalte Vanille-Buttermilch-Suppe 133
Vanille-Salz 133
Vanillesauce 154
- Vitello tonnato 76-77
- Vollkorn
Vollkorn-Apfel-Marmeladen-Kuchen 185
Vollkorn-Muffins mit Orangen und Mandeln 30
Vollkorn-Pfannkuchen 193
- W
- Walnüsse
Dip aus Roten Beten, Walnüssen und Granatapfel 22
Nudelsalat mit Oliven-Walnuss-Pesto 159
Smoothie mit Heidelbeeren, Walnüssen, Banane und Ingwer 92
- Weihnachtliches Studentenfutter 107
- Z
- Zimt
Zimt-Ahornsirup-Butter 254
Zimtschnecken 253
- Zitronen
Gesundheitstrunk mit Ingwer, Zitrone und Kurkuma 230
Holunderblüten-Sirup 62
Limonade „St. Joseph“ 61
Saure Zitrusfrüchtchen 243
Sirupgetränkter Kuchen mit Zitrone, Heidelbeeren und Rosmarin 42
Zitronen-Passionsfrucht-Curd 244
Zitrus-Düfte 246
- Zucchini
Gewürztes Zucchini-Brot 113
Knoblauchgrün-Zucchini-Puffer 58
Kokos-Zitronengras-Suppe mit Zucchini-Nudeln 16
Tarte mit Räucherlachs und Zucchini 46
Zucchini-Chili-Creme 159

Alle Rechte vorbehalten
© der deutschen Ausgabe 2020 Jan Thorbecke Verlag,
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG,
Ostfildern
www.thorbecke.de

© der Originalausgabe mit dem Titel „A Basket by
the Door“ 2019 erschienen bei Murdoch Books,
einem Imprint von Allen & Unwin, Australien
Text und Fotos © Sophie Hansen,
außer S. 249 Foto © Lina Hayes;
Cover und Seite 2, 4–5 und 264 Foto © Clancy Paine
Design © Murdoch Books 2018

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Gedruckt in China
ISBN 978-3-7995-1436-1

Esslöffel:

Die Angaben beziehen sich auf große Esslöffel
(ca. 20 ml). Benutzen Sie kleinere Esslöffel
(ca. 15 ml), planen Sie für jeden Esslöffel der
jeweiligen Zutat einen weiteren Teelöffel davon ein.

Tassen:

Eine Tasse entspricht etwa 250 ml.

Ofen:

Die Temperaturangaben beziehen sich auf Umluft.
Für Ober-/Unterhitze addieren Sie etwa 20 °C dazu.

Knoblauch und Zwiebeln:

Wenn nicht anders angegeben, werden diese vor der
Verwendung geschält.

