



ANGÈLE FERREUX-MAEGHT

Fotos ÉMILIE GUELPA

# BON APPETIT!

Moderne Küche mit französischem Charme

Aus dem Französischen von  
Christine Frauendorf-Mössel

JAN THORBECKE VERLAG



## VORWORT

Nie haben wir so ausgiebig zu Hause gekocht und gebacken wie in den vergangenen Monaten.

Warm eingepackt in unseren vier Wänden, wie in einem Kokon, haben wir uns auch für den Herd erwärmen können.

Mit diesem Buch möchte ich Euch meine Idee von einer Küche für jeden Tag vermitteln. Ich möchte Euch die Gerichte nahebringen, die ich liebe, die ich täglich für meine Lieben zuhause zubereite, die einfach, gesund, schnell und unkompliziert sind und dennoch mehr sind als ihr reiner Nährwert! Eine Küche für die Seele, das Herz und die Freude am Essen!

Ich will dabei in unseren altbekannten Töpfen das wiederfinden, was wir so sehr vermissen mussten: den Geschmack der Gerichte aus unseren Lieblings-Restaurants.

Für mich heißt kochen mit und für meine Lieben, kleine Glücksmomente zu schaffen, die zu Erinnerungen werden, die am Ende zusammen unser Leben ausmachen. Darum bemühe ich mich immer, jeden Moment rund um das Essen zu etwas Besonderem zu machen.

Eine kleine Kerze anzuzünden, Musik auszuwählen, die ich mag, ein Strauß frischer Blumen, ein Zitronen- oder Orangenzweig auf dem Tisch, selbst wenn ich allein bin ... Diese Momente sind kostbar, das Leben ist so schön! Also schalten wir den Fernsehapparat aus, legen wir unsere Smartphones beiseite und genießen wir diese einfachen Mahlzeiten, die guten Gespräche mit lieben Menschen und all die damit verbundenen magischen Momente!

Angèle Ferreux-Maeght

*Für Aimie, Zoé, Daphné, Pauline und Marie, meine Freundinnen, meine Schwestern im Geiste, mit denen eine gemeinsame Mahlzeit so viel mehr ist als nur Essen*



---

# INHALT

---

EINLEITUNG *9*

MORGENS *12*

MITTAGS *38*

ABENDS *66*

ESSEN MIT FREUNDEN *114*

SÜSSE MOMENTE *152*

MENÜ-VORSCHLÄGE *182*





—  
**MORGENS**  
—



# PORRIDGE-REZEPTE

---

Zum Frühstück, als Zwischenmahlzeit oder sogar als salziger Imbiss, Haferbrei ist in sämtlichen Varianten praktisch und einfach zuzubereiten. Lasst eurer Kreativität freien Lauf! Als herzhafter Imbiss mit Käse und gegrilltem Gemüse, als klassischer Porridge, roh als *Overnight-Oats*, als Frühstück mit Budwig-Creme (Quark mit Öl) ...

## FÜR 4 PERSONEN

Zubereitung: 5 Minuten  
Jahreszeit: rund ums Jahr

- 4 Tassen Haferflocken (oder Reis, Buchweizen, Quinoa)
- 6 Tassen Milch oder eine vegane Milchalternative

Die Milch oder die vegane Milch (Mandel, Kürbiskern, Haselnuss) in einem Kochtopf mit den Haferflocken vermischen. Die Mischung auf kleiner Flamme einige Minuten unter kräftigem Rühren quellen lassen und heiß servieren.

### TIPP

*Dieses Rezept könnt ihr mit Früchten der Saison endlos variieren: zum Beispiel mit einigen Beeren, die man mit einem EL Vollrohrzucker 5 Minuten lang in einem Topf anbrät. Einfach über das Porridge geben!*

*Ihr könnt nach Geschmack Süßungsmittel an das Porridge geben (Vollrohrzucker, Rapadura Vollrohrzucker, Muscovado, Ahornsirup, Honig...).*

### IDEEN FÜR ANDERE ZUTATEN

- Porridge aus Haferflocken, Mandelmilch (gekauft oder hausgemacht, *Rezept: Seite 16*) und einem EL Rosenwasser;
- Porridge aus Reisflocken, Reismilch (gekauft oder hausgemacht, *Rezept: Seite 16*) und 2 EL Rote-Bete-Saft;
- Porridge aus Buchweizenflocken, veganer Milchalternative nach Wahl oder normaler Milch mit angebräteten Kirschen.



# VEGETARISCHES PILZ-STROGANOFF

---

Als mich der Restaurantkritiker Francois-Régis Gaudry um ein gutes Pilzrezept bat, kam mir die Idee zu diesem Gericht, das einem das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt.

## FÜR 4 PERSONEN

Vorbereitung: 10 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

Jahreszeit: Herbst/Winter

- 250 g Basmati-Reis
- 1 große, rote Zwiebel oder 4 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Schuss Olivenöl (1+1)
- 200 g Pilze (Steinpilze, Pfifferlinge, Totentrompeten...)
- 250 ml Bier oder 250 ml Weißwein
- 250 g Crème fraîche oder eine vegane Creme (auf Hafer-, Mandel- oder Dinkel-Basis)
- 1 Bio-Zitrone (Abrieb und Saft)

### optional

- 1 EL Senf oder Miso-Paste
- 1 Kräuterstrauß (Thymian, Lorbeer, Petersilie)
- 1 Gemüsebrühwürfel

Den Reis kochen und beiseitestellen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Pilze säubern, die Stiele kappen und alles in Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln und den Knoblauch in reichlich Olivenöl in einer großen Pfanne bei starker Hitze anbraten. Die Pilze dazugeben. Zu diesem Zeitpunkt liegen sie noch recht trocken in der Pfanne. Es lohnt sich jedoch zu warten, bis sie von selbst etwas Wasser ziehen. Dann den zweiten EL Olivenöl angießen, damit die Sauce sämig wird. Jetzt das Bier oder den Weißwein, den Kräuterstrauß und den Gemüsebrühwürfel (wenn gewünscht), den Senf (oder die Miso-Paste) und die Crème fraîche eurer Wahl hinzufügen. Gut 12 Minuten leise köcheln lassen und schließlich Zitronenabrieb und -saft einrühren.

Zusammen mit dem Reis heiß servieren.

### TIPP

*Für dieses Gericht gibt es zahlreiche Varianten. So kann man Tomatenmark, Gemüsebrühe, Paprika, Cognac und unterschiedliche Gemüsesorten der Saison hinzufügen.*



# KLEBREIS GEDÄMPFT MIT KOKOS UND FRISCHER MANGO

---

Sicher habt ihr schon gemerkt, dass ich Reis liebe. Darum musste ich euch einfach dieses *Sticky Rice* Rezept vorstellen. Klebreis ist ein typischer Bestandteil der Thai-Küche und wird gerne auch zum Frühstück gegessen.

## FÜR 4 PERSONEN

Vorbereitung: 5 Minuten  
Ruhezeit: 3 Stunden (optional)  
Kochzeit: 45 Minuten  
Jahreszeit: rund ums Jahr

- 250 g Rundkornreis (oder Klebreis)
- 500 ml Kokosmilch
- 50 g Vollrohrzucker
- 1 große, reife Mango
- weiße oder schwarze Sesamkörner zum Garnieren

Wenn möglich den Reis vor dem Kochen in reichlich kaltem Wasser gut 3 Stunden quellen lassen. Damit reduziert sich die Kochzeit beträchtlich.

Den Reis mit etwas Wasser in einen Dampfgarer geben und ungefähr 45 Minuten dämpfen. Von Zeit zu Zeit nachschauen, ob er schon gar ist.

Währenddessen die Kokosmilch mit dem Zucker aufkochen. Die Mango schälen und in Schnitze oder Würfel schneiden.

Die gezuckerte Kokosmilch an den Reis gießen, gut verrühren und auf hübsche Schälchen verteilen. Mit Mango-Stücken garnieren und mit Sesamkörnern bestreuen. Lauwarm servieren.

## TIPPS

*Die Mango könnt ihr je nach Saison durch ein Schälchen Erdbeeren oder 3 Pfirsiche ersetzen. Wenn ihr keinen Dampfgarer habt, den Reis in sprudelndem Wasser kochen und die gezuckerte Kokosmilch anschließend dazugeben.*





## FRÜHJAHR

### 1. TAG

Morgens: Powerfrühstück mit Kiwis (S. 24)

Mittags: Ganz schön grüner Salat (S. 56)

Abends: Hühnerbrust in Zitronen-Estragon-Creme (S. 102)

### 2. TAG

Morgens: Porridge aus Reisflocken, Reismilch mit Vanillearoma (S. 16)

Mittags: Cremiger Gurkensalat (S. 54)

Abends: Linsen-Bolognese (S. 74)

### 3. TAG

Morgens: Mimosa-Eier (S. 26)

Mittags: Frühlingsrollen (S. 38)

Abends: Muschelnudeln mit Ricotta und Spinat (S. 96)

## SOMMER

### 1. TAG

Morgens: Zauberhafte kleine Crêpes (S. 14)

Mittags: Sommerliche Bruschetta (S. 48)

Abends: BBQ Beans (S. 90)

### 2. TAG

Morgens: Großes Glas Matcha Latte (S. 22) + Brot aus dem Topf (S. 28) und hausgemachte Konfitüre (S. 34)

Mittags: Falafeln (S. 44)

Abends: Glutenfreie Grüne Sommer-Pizza (S. 92)

### 3. TAG

Morgens: Smoothie (S. 20)

Mittags: Sommergemüse-Crumble (S. 40)

Abends: Gelber Sommersalat (S. 82)



## HERBST

### 1. TAG

Morgens: Leichter Rührkuchen (S. 30)

Mittags: Herbstliche Bruschetta (S. 48)

Abends: Vegetarisches Pilz-Stroganoff (S. 72)

### 2. TAG

Morgens: Omelett (S. 26)

Mittags: Tarte Tatin mit roten Zwiebeln (S. 80)

Abends: Maronen-Cremesuppe (S. 100)

### 3. TAG

Morgens: Joghurt mit Granola (S. 18)

Mittags: Linsensalat (S. 112)

Abends: Picis mit Salbeibutter (S. 104)

## WINTER

### 1. TAG

Morgens: Brot aus dem Topf (S. 28)

Mittags: Schneller Chicoréesalat (S. 52)

Abends: Gemüseauflauf (S. 84)

### 2. TAG

Morgens: Pochierte Eier auf Spinat (S. 26)

Mittags: Cake mit getrockneten Tomaten und Pinienkernen (S. 42)

Abends: Geröstete Süßkartoffel, cremige Sauce und frische Kräuter (S. 66)

### 3. TAG

Morgens: Porridge mit Rote-Bete-Saft (S. 16)

Mittags: Mini-Chirashi mit Hühnchen (S. 46)

Abends: Quiche mit Spinat, Kürbis und Parmesan (S. 78)



## MORGENS

Zauberhafte kleine Crêpes .....	14
Porridges .....	16
Granola – Das unentbehrliche Knuspermüsli.....	18
Der Smoothie nach den Sommerferien.....	20
Matcha-Latte.....	22
Powerfrühstück mit Kiwis.....	24
3 Arten, Eier zuzubereiten.....	26
Brot aus dem Topf.....	28
Kefir-Sauerteig.....	29
Leichter Rührkuchen mit Natursauerteig.....	30
Schnelle Vegane Getränke.....	32
Konfitüren und Kompott.....	34

## MITTAGS

Frühlingsrollen.....	38
Sommergemüse-Crumble.....	40
Cake mit getrockneten Tomaten und Pinienkernen.....	42
Falafeln.....	44
Mini-Chirashi mit Hühnchen.....	46
Schnelle Brühe mit Garnelen.....	47
Bruschetta.....	48
Lunch im Glas für die Mittagspause.....	50
Schneller Chicoréesalat.....	52
Cremiger Gurkensalat.....	54
Ganz schön grüner Salat.....	56
Pickles.....	58

Salat- und Grillsaucen.....	60
-----------------------------	----

## ABENDS

Geröstete Süßkartoffeln, cremige Sauce und frische Kräuter.....	66
Blumenkohlcreme mit gerösteten Datteln und Mandeln.....	68
Pommes-Party.....	70
Vegetarisches Pilz-Stroganoff.....	72
Linsen-Bolognese.....	74
Vietnamesische Phô-Suppe.....	76
Quiche mit Spinat, geröstetem Kürbis und Parmesan.....	78
Tarte Tatin mit roten Zwiebeln.....	80
Gelber Sommersalat.....	82
Gemüseauflauf.....	84
Frische Erbsensuppe mit Basilikum.....	86
BBQ Beans.....	88
Glutenfreie Grüne Pizza.....	92
Herbstpizza.....	94
Muschelnudeln mit Ricotta und Spinat.....	96
Gerösteter Blumenkohl mit Joghurt.....	98
Maronen-Cremesuppe mit Miso-Paste.....	100
Hühnerbrust in Zitronen-Estragon-Creme.....	102
Picis mit Salbeibutter.....	104
Pasta, gegrillter Feta, Kirschtomaten.....	106
Pasta all'Arrabbiata.....	108
Einmachen und Einkochen von Gemüse.....	110
Linsensalat.....	112

**ESSEN MIT FREUNDEN**

Hummus.....	116
Ofen-gebackener Feta mit Honig.....	118
Labneh.....	120
Geröstete Auberginen/Auberginenkaviar.....	122
Römersalat-Herzen, Parmesan-Creme und Mandeln.....	124
Parmesan-Birnen.....	126
Gebackener Halloumi.....	128
Spargel und das Gelbe vom Ei.....	130
Bimbimbap.....	132
Ein ganzer Fisch aus dem Ofen.....	134
Risotto (2 Rezepte).....	136
Veganes Risotto mit Mandelcreme und Miso.....	138
Gratin Dauphinois.....	140
Doraden-Carpaccio mit Zitrusfrüchten.....	142
Glasiertes Huhn.....	144
Grünes Curry aus Gemüse der Saison.....	146
Gewürzmischungen zum Selbermachen.....	148
Ofen-Gemüse.....	150

**SÜSSE MOMENTE**

Klebreis gedämpft mit Kokos und frischer Mango.....	154
Île flottante, laktosefrei.....	156
Kekse – einfach und schnell.....	158
Pochierte Birnen.....	160
Schnelle Schoko-Mousse.....	162
Crumble für Genießer.....	164
Schoko-Fondant mit Roten Beten.....	166
Zitrus-Polenta-Kuchen.....	168
Schoko-Maronen-Kuchen.....	170
Erdbeeren, Basilikum, Sesamöl.....	172
Mit Thymian geröstete Feigen und Vanille-Mascarpone-Sahne.....	174
Obst-Tarte mit Crème d’Isigny.....	176
Zitronen-Tarte.....	178
Muhallebi.....	180

# DANKSAGUNG

---

Ich möchte besonders meiner lieben Margot Jumeline danken, die mich während der Arbeit an diesem Buch immer mit Freude, Humor und einer professionellen Arbeitseinstellung unterstützt hat. Ihr Sinn fürs Detail, ihr Geschmack und ihre Kreativität sind eine unentbehrliche Hilfe für mich bei meiner Arbeit. Ich habe großes Glück, dass ich solche Feen an meiner Seite habe ...

Danke auch an meine tolle Émilie Guelpa (@griottes). Wir altern seit Jahren gelassen nebeneinander her und haben großen Spaß dabei! Unsere Zusammenarbeit ist immer noch so erfrischend wie beim ersten Buch, dann kam das Buch über die Detox-Getränke, dann das mit meinen Töchtern und nun dieses hier über die Küche für jeden Tag. Mit Émilie ist alles so einfach!

Danke an Audrey und Christine, meine lieben Lektorinnen, die an meiner Seite viel Geduld beweisen, immer noch und immer wieder ... und große Beständigkeit.

Danke an Fanny Corre, die uns zusammen mit Margot geholfen hat, die Rezepte für das Buch in Rekordzeit umzusetzen, damit das Foto-Shooting optimal ablief.

Danke an Juliette Hilaire und Émilie Collet, die meine üblen Rechtschreibfehler korrigiert haben.

Danke an Élisabeth, die wie ein guter Stern über mich wacht und mich bei der Arbeit an meinen Büchern inspiriert. Danke für die Idee zu diesem Buch, das ohne dich nicht zustande gekommen wäre.

Alle Rechte vorbehalten

© der deutschen Ausgabe 2023 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
www.thorbecke.de

© der französischen Originalausgabe unter dem Titel

Bon, Simple et Sain: Hachette-Livre (Marabout), Vanves, 2021

Übersetzung: Christine Frauendorf-Mössel

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung, Fotografie und Gestaltung: Émilie Guelpa

Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: Gráficas Estella, Spanien

Hergestellt in Spanien

ISBN 978-3-7995-1977-9

