

IN- HALT

Ein Achtjähriger und sein Traum vom Zweirumpfsegelboot.....	8
Der Einkauf	12
Ausstattung	14
Basislager	16
Einkauf auf dem Markt.....	18
Zehn praktische Küchentipps an Bord.....	22
Leinen los!.....	24

Knackig und frisch

Romanosalatherzen mit gegrillter Wassermelone und Labneh.....	32
Avocado-Grapefruit-Salat	35
Couscous-Salat mit Auberginen und Minze	38
Fenchel-Orangen-Salat mit Riesencrevetten	41
Mein nicht ganz klassisches Taboulé	42
Gegrilltes Gemüse mit Kräutermendeln, Kerbel-Joghurt und Chili-Öl.....	45
Salat von Roten Rüben und Rhabarber	46
Zartes Gemüse mit Kräuter-Wermut-Marinade.....	49
Pilztatar mit Walnuss-Dressing, Kräutersalat, pochierem Ei.....	50
Spinatsalat mit gratiniertem Ziegenkäse und Feigen	53
Wassermelonen-Salat mit Minze und Feta.....	56
Salat mit rohen Artischocken	57

Einfach zwischen durch

Makrelen-Tatar mit Avocado-Creme	61
Thunfisch roh mariniert „Caipirinha“ mit Puffbohnen und Treviso rosso.....	62
Dorade mit Limetten und Basilikum	64
Sarde in Saor	66
Brandade de Morue.....	68
Kürbis-Kartoffel-Tortilla.....	69
Feine Quiche	71
Eine ganz persönliche Pasta	72
Pane Carasau.....	74
Grüne Gazpacho mit Garnelenspießchen.....	76
Tonno di Coniglio	78
Sambuseks mit Spinat, Feta und Minze	81

Herzhaft und erwärmend

Minestrone mit weißen Bohnen.....	84
Klare Fischsuppe.....	86
Rouille	87
Safran-Aioli.....	87
Bouillabaisse	88
Hummerbisque	93
Tomaten-Krustentier-Orangeade	94
Muschelsuppe mit Curry und Safran	97
Basis für Cremesuppen	98
Ein Lernender einem Lernenden!	100
Risotto-Grundrezept.....	101
Risotto-Variationen.....	102
Balsamico-Linsen mit Salsiccia.....	106
Marrokanischer Lammeintopf (Tahine) mit Dörrpflaumen und Salzzitrone	109
Pochierter Stockfisch auf Chorizo-Bohnen-Ragout.....	110
Paccheri mit Hummer	113

Haupt- sachen

Grillierte Rotbarben mit Ratatouille und gerösteten Artischocken	116
Fisch in der Salzkruste	118
Miesmuscheln in Weißwein mit Knoblauch und Kräutern	120
Stockfisch-Gröstl	123
Seeteufel-Medaillons im Speckmantel mit Zitronengras	124
Seezunge im Ganzen gebraten mit Tomaten und Kapern (alla Carlina)	128
Seezungen-röllchen mit Gemüse und Beurre blanc (Weißwein-Butter-Sauce)	131
Petersfisch mit Oliven-Tapenade und Safran-Vongole	132
Hummer mit Schalotten-Curry-Butter	135
Mit Schwarzwurst gefüllte Calamari	138
Pulpo „a la gallega“	139
Paella	140
Geschmortes Hühnchen mit mediterranem Gemüse	143
Lammkarree auf jungem Blattspinat mit Zitronengras-Curry-Schaum	144
Geschmorte Lammhaxen	147
Kaninchen in Rotwein mit Lauch & Linsen	148
Ossobuco mit Gremolata	151
Lackierter Schweinebauch mit Polenta	152
Rosa gebratene Entenbrust mit Rhabarber	155

Süßes Finale

Limetten-Mousse	158
Beeren-Trifle	159
Balsamico-Feigen	160
Blaubeer-Cheesecake	162
Birnen-Tarte-Tatin	165
Ananas-Vanille-Spieß mit Orangen-Amaretto-Sauce	166
Vegane Kokos-Pannacotta	167
Crème brûlée	168
Torrone-Parfait	169

Orangen-Törtchen	170
Schaum-Eis mit Früchten	172
Zitrusfrüchte-Ragout	173

Beste Reste

Ausgekocht!	176
Reste-ABC	176
Tapenade	184
Basis-Dressing	186
Gemüsefond	186
Mayonnaise	187
Arancini	189
Pizza	190
Mango-Creme-Eis mit Batida de Coco	192
Blick hinter die Kulissen	194
Rezeptregister	202
Über den Autor	205
Impressum	206