

BEN KINDLER  
JAHRESZEITEN  
KÜCHE



BEN KINDLER  
JAHRESZEITEN  
KÜCHE

EINFACH  
SCHNELL  
GÜNSTIG

# INHALT

---

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Liebe Leser:innen</b>                                | <b>6</b>  |
| <b>Basics</b>   | <b>8</b>  |
| Handwerk in der Küche/Küchenwerkzeug                    | 12        |
| Salz  | 15        |
| Die wichtigsten Zutaten                                 | 16        |
| Lieblingsgewürze  | 19        |
| Pasta   | 20        |
| Reis  | 23        |
| Öle   | 24        |
| Gemüsebrühe   | 27        |
| Toppings/Knuspriges                                     | 28        |
| Vierlei Dressings                                       | 30        |
| Brot & Co   | 34        |
| <b>Frühling</b>   | <b>38</b> |
| Bärlauchcremesüppchen                                   | 40        |
| Süßsaures Gemüse  | 43        |
| Quiche (mit veganer Variante)                           | 44        |
| Karamellierter Spargel mit Ingwer und Miso              | 47        |
| Gebratene Mie-Nudeln mit Mangold                        | 48        |
| Ofenkarotten mit Joghurt-Minze-Sauce                    | 51        |
| <b>Exkurs Frühling</b>                                  | <b>52</b> |
| Kartoffelrösti mit Spiegelei                            | 56        |
| Vierlei Rührei (klassisch, mit Speck, asiatisch, vegan) | 59        |
| Grüner Spargelsalat mit Erdbeeren                       | 60        |
| Spaghetti mit Spargel und Cherrytomaten                 | 63        |
| Klebreis mit Rhabarber aus dem Ofen und Erdbeersorbet   | 64        |
| Rhabarberkompott mit Ingwerstreuseln                    | 67        |
| Quark-Vanille-Mousse mit Balsamicokirschen              | 68        |
| <b>Sommer</b>   | <b>70</b> |
| Bunter Linsensalat mit Schafskäse                       | 73        |
| Burrata mit Pfirsich und Tomaten                        | 74        |
| Lauwarmer Bratkartoffelsalat mit Gemüse                 | 77        |
| Pasta mit geröstetem Blumenkohl und Erbsensauce         | 78        |
| Cremige Polenta mit Sommergemüse und Kräuterpesto       | 81        |
| <b>Exkurs Sommer</b>                                    | <b>82</b> |
| Sommerliches Ofengemüse mit Kräuterpesto                | 86        |
| Aubergine aus dem Ofen mit Honig und Johannisbeeren     | 89        |
| Melonen-Tomaten-Gazpacho                                | 90        |
| Tarte von Tomate und Ziegenkäse                         | 93        |
| Ofenaprikosen mit Rosmarin-Vanillecreme                 | 94        |
| Quark-Beeren-Schmarrn                                   | 97        |
| Blaubeermuffins mit Schmand                             | 98        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Herbst</b>                                    | <b>100</b> |
| Süßkartoffelpüree mit glasierten Birnen          | 103        |
| Blumenkohl vom Blech mit Tahini-Sauce            | 104        |
| Gebratener Reis mit Gemüse                       | 107        |
| Kartoffelgratin                                  | 108        |
| Kürbisrisotto mit Chili-Öl                       | 111        |
| <b>Exkurs Herbst</b>                             | <b>112</b> |
| Kartoffelsuppe mit Apfelküchle                   | 116        |
| Linsen-Dal mit Pak Choi                          | 119        |
| Tagliatelle mit Pilzrahmsauce                    | 120        |
| Penne mit Kürbis und Tomaten                     | 123        |
| Pochierte Birne mit Schokoladensauce             | 124        |
| Mousse au Chocolat mit frischen Beeren           | 127        |
| Topfenknödel mit Balsamico-Zwetschgen            | 128        |
| <br>   |            |
| <b>Winter</b>                                    | <b>130</b> |
| Tatar von Roter und Gelber Bete und Misomayo     | 133        |
| Krautsalat Som-Tam-Style                         | 134        |
| Käsespätzle                                      | 137        |
| Rosenkohl-Curry mit Maronen aus dem Ofen         | 138        |
| Schwarzwurzel-Orangen-Salat                      | 141        |
| <b>Exkurs Winter</b>                             | <b>142</b> |
| Knuspriger Topinambur mit Sweet-Chili-Mayonnaise | 146        |
| Gebratene Pad-Thai-Nudeln                        | 149        |
| Krautfleckerl                                    | 150        |
| Wintergemüse Eintopf mit Kichererbsen            | 153        |
| Zimtpudding mit gebackenen Bratapfelscheiben     | 154        |
| Schoko-Orangen-Tarte                             | 157        |
| Banane mit Schokolade und Karamellsauce          | 158        |
| Überbackene Pfannkuchen mit Quarkfüllung         | 161        |
| <br>   |            |
| <b>Fleisch &amp; Fisch als Upgrade</b>           | <b>162</b> |
| Saiblingsfilets aus der Pfanne                   | 164        |
| Hähnchenbrust asiatisch                          | 167        |
| Kalbsschnitzelchen in Zitronensauce              | 168        |
| Lachsfilet aus dem Ofen                          | 171        |
| Ceviche von der Forelle                          | 172        |
| Rumpsteak Klassisch                              | 175        |
| Vegane Bratensauce                               | 176        |
| Weißweinsauce                                    | 179        |
| Maispouardenbrust                                | 180        |
| Knusprig gebratener Räuchertofu                  | 183        |
| <br>   |            |
| <b>Mein Alltag</b>                               | <b>184</b> |
| <br>   |            |
| <b>Mein Dank</b>                                 | <b>186</b> |
| <br>   |            |
| <b>Register</b>                                  | <b>188</b> |
| <br>   |            |
| <b>Vitae</b>                                     | <b>190</b> |
| <br>   |            |
| <b>Impressum</b>                                 | <b>192</b> |