



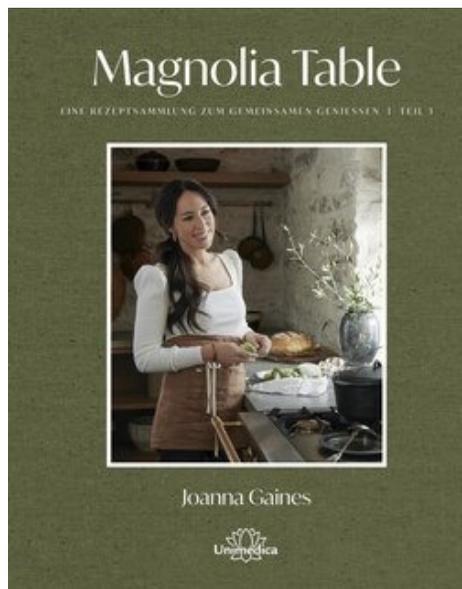
# Joanna Gaines Magnolia Table - Teil 3

Leseprobe

[Magnolia Table - Teil 3](#)

von [Joanna Gaines](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b32106>

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](mailto: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 Vithoukas](#), [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*



# Weißer 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  
Pflirsichkompott mit  
  Crumble, 276, 277–78  
Pflirsich-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*
- Gebatener 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
  - Gebatener 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
- Schichtestorte, 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
- Sommerrollen 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 Würstfüllung, 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  
Brötchenaufauf, 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

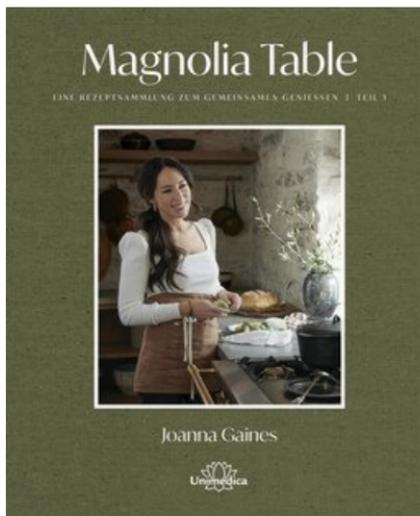
- Antipasto-Salat, 154, 155  
 Italienischer Pasta-Salat, 168, 169
- Salate  
 Antipasto, 154, 155  
 Apfel-Birnen, 160, 161  
 Butternusskürbis, 158, 159  
 Cobb, 152, 153  
 Marinierte Shrimps, 100, 101  
 Pasta, Italienischer, 168, 169  
 Rucola und getrocknete Kirschen, 150, 151  
 Wedge Salad mit 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
- Schichtestorte, 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  
 Mariniertes, -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  
 eingelegerter, 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 Nudelaufwurf 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](http://www.narayana-verlag.de) in der Kategorie »Naturkost« erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an ausgewählten Naturkostprodukten.

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



Joanna Gaines

### [Magnolia Table - Teil 3](#)

Eine Rezeptsammlung zum  
gemeinsamen Genießen

356 Seiten, geb.  
erscheint 2024



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und  
gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)