

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einleitung	11
Einführung in die Rezeptauswahl	13
Geräte & Techniken	19
Einkauf & Vorrat	25
Einkauf der richtigen Produkte	29
Die Rezepte	37
Aufs Brot	38
Saucen & Dressings	45
Salate	54
Kalte Vorspeisen / Snacks	74
Warme Vorspeisen / Snacks	87
Suppen	105
Hauptgerichte Fisch	115
Hauptgerichte Fleisch	127
Hauptgerichte Geflügel	147
Hauptgerichte vegetarisch	153
Gemüsebeilagen	162
Kohlenhydratgerichte	181
Desserts / Nachspeisen	188
Menüvorschläge	205
Festliche Menüs	215

DIE REZEPTE

AUFS BROT

HERZHAFT

Kräuterquark mit frischen grünen Kräutern (V)	38
Kräuterquark mit getrockneten Kräutern (V)	39
Paprikaquark (V)	39
Tsatsiki (V)	40
süß	
Aprikosenmarmelade (V)	42
Fruchtaufstrich aus roten Beeren (V)	42
Pflaumenmus (V)	43

SAUCEN & DRESSINGS

Aioli (V)	47
Korianderpaste (V)	48
Kräuteressig & Öle (V)	49
Mayonnaise (V)	50
Pesto (V)	51

VINAIGRETTE

Variante A (V)	52
Variante B (V)	52
Variante C (V)	53

SALATE

GEMÜSE / VEGETARISCH

Cremiger Selleriesalat (V)	54
Lauwarmer Gemüsesalat (V)	55
Lauwarmer Porree mit pikantem Dressing (V)	56
Pikanter Gurkensalat (V)	57
Salat aus gebackenen Paprikaschoten (V)	58
Tomatensalat (V)	59
Türkischer Salat (V)	60
Zuckerschotensalat (V)	61

FISCH

Geräucherte Lachsforelle mit Fenchelsalat	62
Geräucherte Sprotten mit Feldsalat	64
Hering nach Hausfrauenart	65
Holländische Matjes auf Chicorée	66
Weißkohlsalat mit Thunfisch	67

FLEISCH

Geräucherte Hähnchenbrust mit Chicoréesalat	68
Italienischer Aufschnitt mit Salat	69
Parmaschinken auf Kohlrabi-Carpaccio	70
Parmaschinken auf Zucchini-Carpaccio	70

KÄSE

Avocado-Tomaten-Salat mit Käsedressing (V)	73
Feta-Salat (V)	71
Tomaten mit Mozzarella (V)	72
Tomaten-Gurken-Salat mit Käsedressing (V)	73

KALTE VORSPEISEN/SNACKS

FISCH

Eier gefüllt mit Sardellenmayonnaise	74
Gebackene Paprika mit Sardellendressing	75
Gurke gefüllt mit Makrelenmousse	76
Gurke gefüllt mit Schinkenmousse	77
Lachs mit Artischockenböden	78
Lachsburger mit Gurkendressing	79
Lachsrollchen	84
Marinierter roher Fisch	80
Tomaten gefüllt mit Krabben	82

FLEISCH

Gefülltes Roastbeef	83
Schinkenrollchen	84

GEMÜSE / VEGETARISCH

Champignon-Carpaccio (V)	85
Gefüllte Tomaten (V)	86

WARME VORSPEISEN / SNACKS	87	HAUPTGERICHTE FISCH	115
Artischocken mit Käsesauce (V)	87	Fischröllchen mit chinesischer Sauce	115
Artischocken mit säuerlicher		Fischroulade	117
Specksauce	88	Gebackene Lachsforelle	118
Aubergine mit Spiegelei (V)	89	Heilbutt in einem Bett aus Champignons	119
Eier exotisch (V)	90	Heilbutt mit Tomatensauce	120
Eierkuchen mit Cocktailtomaten (V)	91	Kabeljau aus dem Ofen	121
Einfacher Eiersalat (V)	92	Makrelen vom Grill	
Gefüllte braune Champignons	93	mit Gemüsetopf mediterrané	122
Gefüllte Paprika mit Quark (V)	94	Rouladen aus rotem Knurrhahn	
Gefüllte Paprika mit Sardellenfilets	95	mit Fenchel	124
Herzhafte Eiertörtchen aus dem Ofen	96	Schneller Kabeljau	125
Knoblauch-Zucchini		Scholle in einer gemischten Käsesauce	126
mit Tomatensauce (V)	97		
Mozzarella mit getrockneten			
Tomaten	98	HAUPTGERICHTE FLEISCH	127
Mozzarella mit Pesto (V)	99	Chinesisches Schweinegeschnetzeltes	127
Spargel mit zwei Saucen	100	Gefüllte Paprikaschoten	128
Spargel-Penne	102	Geschmortes Kaninchen	129
Spinatbällchen mit Feta-Käse (V)		Hackfleisch Eintopf mit Schnittbohnen	
(Phase II)	103	und Sojasprossen	130
Zucchini mit Spiegelei (V)	90	Hackfleisch vom Lamm mit Auberginen	131
		Hackfleisch vom Lamm mit Zucchini	131
		Hackfleischpfanne mit grünen Bohnen	132
		Hackfleischpfanne mit Fenchel	132
SUPPEN	105	Hackfleischklößchen mit Weißweinsauce	133
Bouillon ohne Fett	105	Hase auf italienische Art	134
Hühnerbouillon mit Frühlingszwiebeln	106	Knusprige Speckwürfel mit Kohl	135
Kohlrabisuppe	107	Lammgulasch	136
Linsensuppe	108	Lammkeule mit Ratatouille	137
Sauerkrautsuppe mit Muscheln	110	Lammkoteletts mit Salbei	139
Selleriecremesuppe (V)	111	Marinierter Rinderschmortopf	140
Spargelsuppe	112	Rinderrouladen mit Gemüsefüllung	141
Suppe mit braunen, weißen		Rindfleisch-Curry	143
oder Flageoletbohnen	109	Schweinefilet mit Käsesauce	149
Tomatensuppe (V)	113	Schweinefilet mit Salbei	144
Zwiebelsuppe	114	Schweineschulter mit Bohnenkraut	145
		Sommergemüse aus dem Wok	146

HAUPTGERICHTE GEFLÜGEL	147	Weißer Rübchen (V)	178
Hähnchenbrust gefüllt mit Oliven	147	Wirsingpüree	179
Huhn aus dem Wok	148		
Huhn in Käsesauce	149		
Knoblauchhuhn mit Zitronensauce	150	KOHLNHYDRATGERICHTE	181
Putenschnitzel Cordon bleu	151	Nudeln mit Flageoletbohnen (V)	182
Teufelshuhn	152	Nudeln mit Gemüsesauce (V)	183
		Reis mit grüner Sauce (V)	184
		Risotto mit Pilzen (V)	186
HAUPTGERICHTE VEGETARISCH	153		
Auberginen-Käse-Toast (V)	153	DESSERTS / NACHSPEISEN	188
Blumenkohl italienisch (V)	154	SÜSS (PHASE II)	
Gemüsetorte (V)	155	Beerenfrüchte mit Vanillesahne (V)	188
Grünkohl-Lasagne mit Kümmelkäse (V)	156	Brombeer-Kaltschale (V)	189
Grünkohl-Lasagne		Erdbeer-Joghurt-Eis (V)	190
mit Gewürznelkenkäse (V)	156	Exotisches Rhabarberkompott	
Paniertes Auberginensteak (V)	157	mit Vanillequark (V)	191
Rührei mit Rosenkohl (V)	158	Mousse au chocolat (V)	192
Schmorgurken mit Quark (V)	159	Mousse aus getrockneten Pflaumen (V)	193
Spinat mit Feta aus dem Wok (V)	160	Pfirsichgratin (V)	194
Tortilla mit Bohnen und Paprika (V)	161	Pflaumenkuchen (V)	195
		Quarkspeise mit Erdbeeren (V)	196
		Zabaione (V)	198
GEMÜSEBEILAGEN	162	HERZHAFT (PHASE I)	
Auberginenpüree (V)	162	Feta-Käse vom Grill (V)	199
Blumenkohl & Brokkoli blanchiert	163	Käsecreme (V)	200
Frühlingskohlrabi (V)	164	Käse-Fenchel-Salat (V)	201
Gebackene Sellerieknolle (V)	165	Quarkcreme mit Gartenkräutern (V)	202
Gebackener Chicorée (V)	166	»Sandwiches« aus dem Ofen (V)	203
Gemüse-Tagliatelle	167		
Grüne Bohnen in Kräutersahne (V)	168	MENÜVORSCHLÄGE	205
Grüne Bohnen mit Tomaten (V)	169	Festliche Menüs	215
Grünkohleintopf	170	Party mit italienischer Note	219
Knoblauchtomaten aus dem Ofen (V)	172	Einen trüben Sonntag aufheitern	222
Luftiger Wirsingkohl (V)	173	Festessen »einfach so«	224
Pikanter Brokkoli (V)	174	Sommerliches Menü im Freien	226
Sauerkraut gedünstet (V)	175	Wintermenü	227
Selleriepüree (V)	176		
Sojasprossen aus dem Wok (V)	177		