

INHALT

Wissenswertes.....	1
<i>Der Einkauf von Zitronen</i>	1
<i>Wie gesund ist Zitrone?</i>	2
<i>Wie viel Zitrone am Tag ist gesund?</i>	3
<i>Zitrone pur essen</i>	3
<i>Aufbewahrung</i>	3
<i>Resteverwertung und Haushaltsmittel</i>	4
Frühstück	5
<i>Müslischale mit Zitronen-Buttermilch</i>	6
<i>Zitronen-Overnight-Oats</i>	7
<i>Ricotta-Zitronen-Pancakes</i>	8
<i>Frühstücksdrink</i>	9
<i>Vollkornbrot mit Hüttenkäse und Kräutern</i>	10
<i>Frische Zitronenmarmelade</i>	11
<i>Protein-Haferkekse</i>	12
<i>Müsli-Muffins mit Zitrone</i>	13
Salate	14
<i>Leichter Zitronen-Salat</i>	15
<i>Beeren-Nuss-Salat mit karamellisierter Zitrone</i>	16
<i>Zitronen-Garnelen-Salat</i>	17
<i>Süßer Salat mit Zitronen-Thymian-Hähnchen</i>	18
<i>Spargelsalat mit Zitronen-Senf-Dressing</i>	19
<i>Tomatensalat mit Zwiebel-Zitronendressing</i>	20
Suppen.....	21
<i>Möhren-Zitronen-Suppe</i>	22
<i>Exotische Fischsuppe</i>	23
<i>Joghurt-Zitronen-Suppe mit Kichererbsen</i>	24

<i>Hühnersuppe</i>	25
<i>Pikante Zucchini-Suppe</i>	26
<i>Kartoffel-Suppe mit Pesto-Feldsalat-Topping</i>	27
<i>Spargel-Fisch-Suppe mit Zuckerschoten</i>	28
 Brote	 29
<i>Zitronenbrot mit Rosmarin</i>	30
<i>Dinkel-Pizzabrot mit Zitrone</i>	31
<i>Zitronen-Hefebrot mit Rosinen</i>	32
<i>Zimt-Zitronen-Brot</i>	33
<i>Mandelbrötchen</i>	34
<i>Hefe-Brötchen mit Zitrone</i>	35
 Hauptspeisen mit Fleisch.....	 36
<i>Geschmortes Zitronenhähnchen</i>	37
<i>Kalbsbällchen in Ei-Zitronen-Soße</i>	38
<i>Marinierte Lammlachse mit Polenta</i>	39
<i>Lamm-Zitronen-Tajine</i>	40
<i>Mariniertes Wildschweinfilet</i>	41
<i>Schweinekoteletts mit Zitronenbutter und Gemüse</i>	42
<i>Hackbraten</i>	43
 Hauptspeisen mit Fisch & Meeresfrüchten.....	 44
<i>Zander Saltimbocca mit Zitronenpolenta</i>	45
<i>Geschmorter Lachs mit Zitronen-Couscous</i>	46
<i>Rotbarsch mit Zitrone und Dill</i>	47
<i>Zitronenspaghetti mit Garnelen</i>	48
<i>Lachs-Ei-Wraps</i>	49
<i>Sesam-Scholle mit Zitronensoße, Kohl und Reis</i>	50
<i>Jakobsmuscheln mit Bratsalat und Salzzitronen</i>	51

Vegetarische Hauptspeisen	52
<i>Pasta in Zitronen-Mandelsoße</i>	53
<i>Gelbes Linsen-Zitronen-Curry</i>	54
<i>Zitronennudeln mit Schinken und Fenchel</i>	55
<i>Spinat-Zitronen-Risotto</i>	56
<i>Zucchini-puffer mit Zitronencreme</i>	57
<i>Gefüllte überbackene Muschelnudeln</i>	58
Vegane Hauptspeisen	59
<i>Linsen-Dal mit Zitronen-Swirl</i>	60
<i>Vegane Wraps mit Gyros und Mango-Dressing</i>	61
<i>Zitronen-Polenta mit Rahmpilzen</i>	62
<i>Gebackener Spargel mit Nussmix</i>	63
<i>Quiche mit Tofu-Gemüse-Füllung</i>	64
<i>Gemüseauflauf mit eingelegten Zitronen</i>	65
Fingerfood / Snacks	66
<i>Marokkanische Salzzitronen</i>	67
<i>Chicorée-häppchen mit Schinken-Avocadocreme</i>	68
<i>Gegrillte Zucchini</i>	69
<i>Maisbrot mit Kerbelschmand und Lachs</i>	70
<i>Hähnchen-Sticks</i>	71
<i>Gegrillte Banane und umwickelte Ananas</i>	72
<i>Pikante Zitronen-Oliven</i>	73
Desserts	74
<i>Kirsch-Schnecken mit Zitronen-Topping</i>	75
<i>Leichte Zitronen-Mousse</i>	76
<i>Zitronen-Schichtdessert mit Mascarponecreme</i>	77
<i>Zitronige Biskuitrolle</i>	78
<i>Zitroneneis</i>	79
<i>Zitronen-Pudding</i>	80

<i>Zitronensoufflé</i>	81
<i>Schokokuchen mit zweierlei Creme</i>	82
<i>Zitronen-Seidentofu-Kuchen mit Heidelbeerguss</i>	84
Aufstriche, Dips & Soßen	85
<i>Zitronensoße mit Crème fraîche</i>	86
<i>Zitronen-Hummus-Dip</i>	87
<i>Süßer Zitronen-Aufstrich</i>	88
<i>Schnittlauch-Zitronen-Dip</i>	89
<i>Zitronen-Petersilie-Creme</i>	90
<i>Zitronenbutter</i>	91
<i>Zitronen-Kräutersoße</i>	92
<i>Zitronen-Limetten-Öl</i>	93
Smoothies, Shakes & Getränke	94
<i>Früchte-Smoothie mit Petersilie</i>	95
<i>Zitronen-Kiwi-Shake</i>	96
<i>Zitronenlimonade</i>	97
<i>Apfel-Zitronen-Drink</i>	98
<i>Ananas-Zitronen-Eistee</i>	99
<i>Gin Sour</i>	100
<i>Würziger Zitronen-Smoothie</i>	101
Bonus: Zitrone als Heilpflanze	102
<i>Heiße Zitrone mit Honig bei Erkältung</i>	103
<i>Zitrone gegen Sodbrennen und Magenprobleme</i>	104
<i>Zitronen-Kaffee zum Abnehmen</i>	105
<i>Zitronensaft gegen fettige Haut</i>	106
<i>Zitrone bei Sonnenbrand</i>	107
<i>Zitrone gegen Pickel</i>	108
<i>Zitrone gegen Stiche</i>	109