

# 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  |
| <br>  |    |
| Frühstück .....   | 5  |
| <i>Müsliestchale 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 |
| <br>  |    |
| 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 |
| <br>  |    |
| 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        |
| <br>   |           |
| <b>Brote</b> .....   | <b>29</b> |
| <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        |
| <br>   |           |
| <b>Hauptspeisen mit Fleisch</b> .....                        | <b>36</b> |
| <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        |
| <br>   |           |
| <b>Hauptspeisen mit Fisch &amp; Meeresfrüchten</b> .....     | <b>44</b> |
| <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        |

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

|  |     |
|--|-----|
| <i>Zitronensoufflé</i> .....                               | 81  |
| <i>Schokokuchen mit zweierlei Creme</i> .....              | 82  |
| <i>Zitronen-Seidentofu-Kuchen mit Heidelbeerguss</i> ..... | 84  |
| <br>   |     |
| <b>Aufstriche, Dips &amp; Soßen</b> .....                  | 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  |
| <br>   |     |
| <b>Smoothies, Shakes &amp; Getränke</b> .....              | 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 |
| <br>   |     |
| <b>Bonus: Zitrone als Heilpflanze</b> .....                | 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 |