

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|------------|
| Vorbemerkung | 9 |
| Teil 1 | |
| Grundvorräte im Montignac-Haushalt | 11 |
| Teil 2 | |
| Die Kunst des Würzens | 14 |
| Saisonkalender für Gemüse und Früchte aus dem In- und Ausland | 18 |
| Teil 3 | |
| Rezepte | 21 |
| Frühstück | 23 |
| Brot backen | 24 |
| Müsli-Grundmischung | 32 |
| Marmelade | 33 |
| Vorspeisen | 36 |
| Suppen und Eintöpfe | 56 |
| Salate | 73 |
| Gemüse und Beilagen | 101 |
| Hauptgerichte | 130 |
| Eierspeisen | 130 |
| Vollkorn-Pasta-Gerichte | 143 |
| Fischgerichte | 152 |
| Fleischgerichte | 172 |
| Geflügelgerichte | 206 |
| Desserts für Phase II | 221 |
| Register | 242 |
| (V): Diese Gerichte sind für die vegetarische Ernährung geeignet. (Wenn Sie die Fleisch,- bzw. Hühnerbrühe durch Gemüsebrühe ersetzen, sind auch alle Suppen für die vegetarische Ernährung geeignet.) | |

Verzeichnis der Rezepte

| | |
|---|-----------|
| FRÜHSTÜCK | 23 |
| Brot backen | 24 |
| Bayerisches Schrotbrot (V) | 26 |
| Schrotbrot vom Lande (V) | 27 |
| Sonnenblumenschrotbrot (<i>Phase II</i>) (V) | 28 |
| Weizenschrotbrot (V) | 29 |
| Mehrkornbrötchen (V) | 30 |
| Schrotbrötchen (V) | 31 |
| Müsli-Grundmischung (V) | 32 |
| Apfel-Feigen-Marmelade (V) | 33 |
| Marmelade aus Trockenobst mit frischen Früchten (V) | 34 |
| Orangen-Apfel-Marmelade (V) | 35 |
| VORSPEISEN | 36 |
| Artischocken mit Thunfisch | 37 |
| Avocados mit Kaviar und Räucherlachs | 38 |
| Bunte Bockwurst-Spieße | 39 |
| Eier auf Bismarck-Art | 40 |
| Frühlingsquark (V) | 41 |
| Gefüllte Paprikaröllchen | 42 |
| Gefüllte Selleriestangen | 43 |
| Gefüllte Tomaten fränkischer Art | 45 |
| Gefüllte Wurstnestchen | 46 |
| Geräucherte Forellenfilets | 47 |
| Geschmorte Paprika mit Mozzarella | 48 |
| Grüner Spargel mit Räucherlachsmousse | 49 |
| Käse-Soufflé (V) | 50 |
| Kleine Gurkenhappen (V) | 51 |
| Kresse-Eier (V) | 52 |
| Lachs-Kräuter-Pastete | 53 |
| Matjes-Käse-Happen | 54 |
| Schweizer Eier (V) | 55 |

| | | | |
|---|-----------|---|------------|
| SUPPEN UND EINTÖPFE | 56 | Sellerie-Blumenkohl-Salat (V) | 93 |
| Bohnensuppe Frankfurter Art (<i>Phase II</i>) | 57 | Selleriesalat (V) | 94 |
| Bouillon mit Kräutern | 58 | Sommerlicher Gemüsesalat (V) | 95 |
| Feurige Bohnensuppe (<i>Phase II</i>) | 59 | Spargel-Champignon-Salat (V) | 96 |
| Frühlingssuppe (V) | 60 | Tomaten-Gurken-Salat mit Frischkäse (V) | 97 |
| Hähnchen-Gemüse-Topf | 61 | Weißkohlsalat mit Joghurt-Dressing (V) | 98 |
| Herzhafter Weißkohl-Eintopf | 62 | Wintersalat (V) | 99 |
| Hüttentopf (<i>Phase II</i>) | 63 | Zwiebelsalat (V) | 100 |
| Kalbfleischklößchen in Bouillon | 64 | | |
| Käsesuppe | 65 | GEMÜSE UND BEILAGEN | 101 |
| Rotwein-Käse-Zwiebelsuppe (V) | 66 | Blumenkohl | |
| Sauerkraut-Paprika-Suppe (V) | 67 | mit Krabben-Thunfisch-Sauce | 102 |
| Schwarzwurzeleintopf (V) | 68 | Blumenkohlauflauf (<i>Phase II</i>) | 103 |
| Selleriecremesuppe (V) | 69 | Buntes Gemüseallerlei (<i>Phase II</i>) (V) | 104 |
| Stracciatella-Suppe (V) | 70 | Chicoree-Schinken-Käse-Auflauf | 105 |
| Zucchinisuppe (V) | 71 | Deftiger Sauerkrautaufzug (<i>Phase II</i>) | 106 |
| Zwiebelsuppe auf Bauernart (V) | 72 | Feine Artischocken | 107 |
| | | Gedünsteter Fenchel (V) | 108 |
| | | Gebratene Pfifferlinge (V) | 109 |
| SALATE | 73 | Gerösteter Weißkohl | 110 |
| Bayerischer Wurstsalat | 74 | Gratiniertes Sommergemüse (V) | 111 |
| Blumenkohlsalat mit Kresse (V) | 75 | Grünkohl (V) | 113 |
| Bohnen-Paprika-Salat (V) | 76 | Kohlrabi-Gratin (V) | 114 |
| Bohnen-Tomaten-Salat (V) | 77 | Kohl-Zwiebel-Speck-Auflauf | 115 |
| Brokkoli-Blumenkohl-Salat (V) | 78 | Kümmelkraut | 116 |
| Feiner Champignonsalat | 79 | Pfannengemüse (V) | 117 |
| Feldsalat mit Walnüssen (V) | 80 | Pfifferlinge mit Zwiebeln und Speck | 118 |
| Fischsalat Bremer Art | 81 | Rosenkohlgratin mit Kasseler | 119 |
| Grünkohlsalat | 82 | Salatgemüse mit geräuchertem Speck | 120 |
| Gurkensalat mit Räucherlachs | 83 | Schmorgurken | 121 |
| Hähnchensalat in feuriger Sauce | 84 | Spargel im Schinkenmantel | 122 |
| Helgoländer Fischsalat | 85 | Spargel-Gratin | 123 |
| Kabeljau-Salat | 87 | Spinatsoufflé (V) | 124 |
| Kopfsalat mit Gurke (V) | 88 | Gebratene Steinpilze (V) | 125 |
| Kopfsalat mit Radieschen (V) | 89 | Tomatengemüse | 126 |
| Lauchsالat | 90 | Überbackene Kräuterzucchini (V) | 127 |
| Pikanter Sauerkrautsالat (V) | 91 | Überbackener Staudensellerie (V) | 128 |
| Pilzsalat | 92 | Zitronensellerie (V) | 129 |

| | | | |
|--|------------|--|------------|
| HAUPTGERICHTE | | | |
| | 130 | Lachs-Geschnetzeltes | 163 |
| | | Lachssteaks mit Austernpilzen | 164 |
| Eierspeisen | 130 | Lauchfisch | 165 |
| Auberginenauflauf (V) | 131 | Matjes mit grünen Bohnen | 166 |
| Eier-Blumenkohl-Ragout | 132 | Schnelle Fischpfanne | 167 |
| Falsche Pfifferlinge (V) | 133 | Schneller Fisch | 168 |
| Gebackenes Omelett | | Schollen nach Feinschmeckerart | 169 |
| mit Erbsen und Käse (<i>Phase II</i>) (V) | 134 | Überbackener Goldbarsch | 170 |
| Herhaftes Käse-Omelett (V) | 135 | Zwiebelfisch in Folie | 171 |
| Kräuter-Eier (V) | 136 | | |
| Matrosenschmaus | 137 | Fleischgerichte | 172 |
| Paprika-Eier | 138 | Bamberger Krautbraten | 173 |
| Rührei mit Bückling | 139 | Basilikum-Rouladen | 174 |
| Rührei mit frischen Kräutern | 140 | Bratwürste mit Pfifferlingen | 175 |
| Schinken-Soufflé | 141 | Champignonschnitzel | 176 |
| Überraschungsomelett | 142 | Fleisch-Käse-Spießchen | 177 |
| | | Geschmortes Kaninchen mit Gemüse | 178 |
| Vollkorn-Pasta-Gerichte (<i>Phase II</i>) | 143 | Grüne Bohnen mit Kasseler | 179 |
| Lauchnudeln in Mandelsauce (V) | 144 | Herhaftes Lebergulasch | 180 |
| Penne mit grünem Spargel (V) | 145 | Jägertopf nach bayerischer Art | 181 |
| Sommer-Spaghetti (V) | 146 | Kalbsbraten mit Milch | 182 |
| Spaghetti mit Brokkoli | 147 | Kalbsgulasch | 183 |
| Spaghetti mit rohem Lachs | 148 | Kalbshaxe im Gemüsebett | 184 |
| Spaghetti mit Sardellen | 149 | Kalbsnieren in Knoblauchsahne | 185 |
| Spinatnudeln (V) | 150 | Kasseler „Germania“ | 186 |
| Überraschungsspaghetti (V) | 151 | Kümmelsteaks | 187 |
| | | Lammfleisch mit Oliven | 188 |
| Fischgerichte | 152 | Lammkeule mit Roquefort | 189 |
| „Beschwipste“ Scholle | 153 | Lammkoteletts | |
| Feines Seezungengratin | 154 | mit Schafskäse überbacken | 190 |
| Gebackene Makrele | 156 | Lauch-Hackfleisch-Topf (<i>Phase II</i>) | 191 |
| Gekochter Dorsch | 157 | „Leberkäs“-Gulasch | 192 |
| Hamburger Aalragout | 158 | Linsen mit Blutwurst (<i>Phase II</i>) | 193 |
| Heilbutt in Folie | 159 | Linsen mit Kasseler | 194 |
| Karpfen blau | 160 | Majoranfleisch | 195 |
| Karpfen Wiener Art | 161 | Paprika-Fleisch | 196 |
| Kräuter-Seelachs | 162 | Pikante Schweinemedaillons | 197 |
| | | Rehfilet mit Salbei | 198 |

| | | | |
|---------------------------------------|---------|---------------------------------|-----|
| Rehschnitzel | 199 | DESSERTS FÜR PHASE II | 221 |
| Salzbraten | 200 | Bayerische Creme | 222 |
| Sauerkraut | | Buttermilcheis (V) | 223 |
| mit weißen Bohnen (<i>Phase II</i>) | 201 | Erdbeeren mit Schokosahne (V) | 224 |
| Schweinenieren mit Pfifferlingen | 202 | Erdbeer-Milchshake (V) | 225 |
| Spießbraten | 203 | Erdbeertraum | 226 |
| Teufelsragout (<i>Phase II</i>) | 204 | Feigen-Grapefruit-Gratin (V) | 227 |
| Wurstgulasch | 205 | Gefüllte Pfirsiche (V) | 228 |
| Geflügelgerichte | 206 | Gekochte Sahne mit roten Beeren | 229 |
| Deftige Entenkeulen | 207 | Himbeer-Kaltschale (V) | 230 |
| Gebratene Ente | 208 | Joghurt-Sahne-Eis (V) | 231 |
| Gebratene Hähnchenschenkel | | Gefrorene Kaffee-Creme (V) | 232 |
| mit Blumenkohl | 209 | Mokka-Quark-Creme (V) | 233 |
| Geflügelleber-Spießchen | 210 | Orangen-Milchshake (V) | 234 |
| Geschmortes Hähnchen | 211 | Pfirsich-Quarkspeise (V) | 235 |
| Hähnchen im Gemüsebett | 212 | Sahne-Karamel | 236 |
| Hähnchen mit Kichererbsen | 213 | Schokolade-Haselnuss-Eis (V) | 237 |
| Leckere Hähnchenbrüstchen | 214 | Stachelbeer-Dessert (V) | 238 |
| Marinierte Ente | 215 | Walnuss-Sahne (V) | 239 |
| Putenbrust mit grünem Spargel | 216 | Zitronen-Schlagsahne (V) | 240 |
| Putengulasch | 218 | | |
| Scharfes Joghurt-Hähnchen | 219 | | |
| Schnelle Hähnchenbrustfilets | 220 | | |