

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-Apple-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 Räucherlachs-mousse	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
Frühlingsuppe (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
Schwarzwurzeintopf (V)	68	Blumenkohlaufauf (<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
Zucchini-suppe (V)	71	Deftiger Sauerkrautauflauf (<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
Lauchsalat	90	Überbackene Kräuterzucchini (V)	127
Pikanter Sauerkrautsalat (V)	91	Überbackener Staudensellerie (V)	128
Pilzsalat	92	Zitronensellerie (V)	129

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

Rehschnitzel	199
Salzbraten	200
Sauerkraut	
mit weißen Bohnen <i>(Phase II)</i>	201
Schweinereien mit Pfifferlingen	202
Spießbraten	203
Teufelsragout <i>(Phase II)</i>	204
Wurstgulasch	205
 Geflügelgerichte	 206
Deftige Entenkeulen	207
Gebratene Ente	208
Gebratene Hähnchenschenkel	
mit Blumenkohl	209
Geflügelleber-Spießchen	210
Geschmortes Hähnchen	211
Hähnchen im Gemüsebett	212
Hähnchen mit Kichererbsen	213
Leckere Hähnchenbrüstchen	214
Marinierte Ente	215
Putenbrust mit grünem Spargel	216
Putengulasch	218
Scharfes Joghurt-Hähnchen	219
Schnelle Hähnchenbrustfilets	220

DESSERTS FÜR PHASE II	221
Bayerische Creme	222
Buttermilcheis (V)	223
Erdbeeren mit Schokosahne (V)	224
Erdbeer-Milchshake (V)	225
Erdbeertraum	226
Feigen-Grapefruit-Gratin (V)	227
Gefüllte Pfirsiche (V)	228
Gekochte Sahne mit roten Beeren	229
Himbeer-Kaltschale (V)	230
Joghurt-Sahne-Eis (V)	231
Gefrorene Kaffee-Creme (V)	232
Mokka-Quark-Creme (V)	233
Orangen-Milchshake (V)	234
Pfirsich-Quarkspeise (V)	235
Sahne-Karamel	236
Schokolade-Haselnuss-Eis (V)	237
Stachelbeer-Dessert (V)	238
Walnuss-Sahne (V)	239
Zitronen-Schlagsahne (V)	240