

Vorwort Andrea Klimke-Hübner	4
Vorwort Johann Lafer	5
Prof. Dr. Stephan Jacob: Typ-2-Diabetes und Lebensstil	6
Anhang	96

Vorspeisen

Seeteufel aus dem Aromadampf mit frischen Kräutern, Rohkostsalat und Olivenöl-Zitronen-Dressing	12
Gebratene Maispoulardenbrust mit Rotkrautsalat und Äpfeln	14
Schaumsuppe vom frischen Bärlauch mit Poulaudenspießen im Sesammantel	16
Auf Kräutern gedämpfter Lachs mit Melonen-Gurken-Gemüse	18
Marinierte Maispoularde mit Couscous-Salat und weißer Tomatenvinaigrette	20
Kürbis-Kokos-Suppe mit Kürbiskernnocken	22
Thunfischtatar mit Gurkenspaghetti	24
Salat von Spargel und Tafelspitz mit Radieschenvinaigrette	26
Gedämpfter Spargel mit Hähnchen und Orangen-Vanille-Sud	28
Gebratene Maispoularde auf würzigem Obstsalat	30
Gegrillter Ratatouille-Salat mit Mini-Mozzarella	32
Spargelsalat mit Orangenvinaigrette und Wachtel-Spiegelei	34
Kohlrabischaumsüppchen mit gekräuterten Poulaudenspießen	36

Hauptspeisen

Heilbutt im Bananenblatt gegart	40
Mit Tandori Marsala marinierte Roastbeef-Saté-Spieße , Pinienkerncouscous und Koriander-Kirschtomaten	42
Zanderfilet auf der Haut gebraten mit Spargel-Paprika-Gemüse und jungem Baby-Spinat	44
Gefüllte Maispoularde im Wirsingmantel auf gekräuterten Orecchiette und süß-saurem Kürbis	46
Thailändisches Hähnchen-Curry in Kokosrahm	48
Rotfleischige Forelle aus dem Aromadampf mit Kräuterseitlingen und Bärlauch-Orecchiette	50
Mariniertes Schweinefilet auf Sesamreis	52
Mariniertes Lammrückenfilet mit Zitronenthymian und Oliven-Stampfkartoffeln	54
Pochiertes Kalbsfilet im Kräutermantel mit Pfifferlingrahm	56
Gratinierter Lachs mit Meerrettichkruste auf Kräutercreme	58
Gegrillte Maispoulardenbrust mit Grapefruit-Tomaten-Salat und Vanille-Limonen-Dressing	60
Wurzelgemüse „Pot au feu“ mit Schweinefilet	62
Schweinefilet mit Mie-Nudeln aus dem Wok	64
Gedämpfter Zitronensaibling mit buntem Erdnussreis	66
Auf Gemüse gedämpfte Lachsschnitte mit Limettensauce und Gewürz-Vollkornreis	68
Auf Zitronenverbene gegarte Dorade mit Bärlauchcrêpes und Spargel-Radieschen-Gemüse	70

Desserts

Kokosmilchreis-Törtchen mit Mango-Erdbeer-Ragout	74
Birnensüppchen mit Orangen-Zimt-Quark im Glas	76
Holunder-Quark-Schaum mit Erdbeeren und Rhabarber	78
Geeistes Erdbeer-Rhabarber-Süppchen mit Vanillequark im Glas	80
Dreierlei von der Erdbeere	82
Gewürz-Orangen mit Buttermilchnocken	84
Ananasfrappé mit Kokosschaum	86
Zimt-Quark-Schaum mit Erdbeeren im Glas	88
Joghurt-Quark-Creme mit Orange und Sommerbeeren-Smoothie	90
Ragout von Rhabarber und Ananas mit Orangen-Quarkschaum	92
Rhabarberragout mit Joghurtcreme und Erdbeeren	94