

- 12 Vorwort  
14 Die Schweizerische Herzstiftung

## Medizinischer Teil

- 16 Eine herzgesunde Ernährung schützt vor koronarer Herzkrankheit**
- 16 Arteriosklerose als Grundübel  
18 Koronare Herzkrankheit  
20 Ernährung und Arteriosklerose  
21 Blutfettwerte und Arteriosklerose  
23 Öle und Fette in der Nahrung  
24 Antioxidanzien  
25 Das «French Paradox»  
27 Mediterrane Ernährungsweise  
28 Wie können diese Vorgaben in der Praxis umgesetzt werden?  
30 Mediterrane Ernährung streng wissenschaftlich
- 32 Ernährungskunde**
- 32 Früchte und Gemüse  
34 Kohlenhydrate  
36 Fette und Öle  
37 Zucker  
38 Kochsalz  
38 Käse, Joghurt und weitere Milchprodukte  
39 Fisch  
39 Fleisch & Co.  
40 Und Eier?  
40 Flüssigkeit  
42 Weitere Tipps für die tägliche Ernährung  
44 Zubereitungsarten

## Rezepte

- Frühstück · Getränke
- 46 Mandelmilch  
47 Fruchtshake  
47 Quark-Müesli mit Leinsamen und Haferflocken  
48 Quark-Knuspermüesli  
48 Fruchtsalat mit Nussquark  
50 Joghurt-Fünf-Korn-Müesli mit Nüssen  
50 Kefir-Müesli mit Weizenkeimlingen  
52 Sauermilch-Haferflocken-Müesli  
52 Joghurt-Hirseflocken-Bananen-Müesli
- Suppen
- 54 Karottencremesuppe mit Ingwer  
56 Kastaniencremesuppe mit Gemüsewürfelchen  
58 Minestrone  
60 Schnelle Hafer-Gemüse-Suppe  
61 Rustikale Gemüsesuppe  
62 Kartoffel-Kohlrabi-Suppe mit Kräutern  
64 Kürbissuppe  
65 Maiscremesuppe  
66 Randensuppe mit Meerrettich und Zwiebelsprossen  
68 Linsen-Kürbis-Suppe mit Curry  
70 Brokkolisuppe
- Vorspeisen · Snacks · Salate
- 72 Avocado-Bruschetta mit Rucola  
74 Marinierte Avocados mit Pilzen  
74 Frischkäse-Peperoni-Mousse

- 75 Kräutertomaten
- 76 Kichererbsendip mit Rohkost
- 77 Rohkoststängel mit Bündnerfleisch
- 78 Bauernsalat mit Feta
- 80 Herbstlicher Fenchel-Rucola-Salat
- 82 Fruchtiger Zitronensalat
- 82 Bunter Blattsalat mit gebratenen Austernpilzen
- 83 Lauwarmer Kartoffel-Carpaccio
- 84 Bohnen-Avocado-Salat mit Roquefort
- 85 Rosenkohl-Karotten-Salat mit Pinienkernen
- 86 Bunter Couscous-Salat mit Feta
- 88 Brüsseler Endiviensalat mit rosa Grapefruit
- 88 Orangensalat mit Zwiebeln und Oliven
- 89 Lauchsalat mit getrockneten Tomaten und Roquefort
- 90 Salat mit grünen Bohnen und Thunfisch
- 92 Bohnen-Kartoffel-Salat mit Feta
- 94 Salatsaucen
  - Rotweinvinaigrette
  - Estragonvinaigrette
  - Zitronenrahmsauce
- Vegetarische Mahlzeiten und Beilagen
- 96 Karotten-Nuss-Burger
- 97 Sellerie-Piccata
- 98 Zucchini mit Pilz-Käse-Füllung
- 99 Grünkohl-Risotto
- 100 Penne mit Bohnen und Kefen
- 102 Gemüsepuffer mit Pilzragout
- 104 Gratinerter Fenchel sizilianische Art
- 106 Kartoffel-Kürbis-Püree
- 106 Schnelle Zucchinipuffer mit Pfefferminze
- 107 Orechiette mit Cima di Rapa
- 108 Peperoni-Tofu-Spiess mit Zwiebeln
- 109 Gratinierte Brüsseler Endivie
- 110 Mexikanische Peperoni-Mais-Pfanne
- 111 Zucchini-Frittata
- 112 Nudeln mit Lauchsauce
- 112 Ricotta-Griess-Burger
- 113 Spaghetti mit Kürbis-Tomaten-Sugo
- 114 Spargel-Risotto mit Frischkäse
- 116 Grüner Kartoffelstock mit gebratenen Pilzen
- 118 Kartoffelgratin mit Kräutern und Nüssen
- 118 Kartoffelpüree – Grundrezept
- 119 Tagliatelle mit Dörrtomatenpesto und gebratenen Peperoni
- 120 Tofu-Gemüse-Burger
- 121 Zarte Lauchpuffer mit Hirselflocken
- 122 Sesamkartoffeln mit Frischkäsesauce
- 124 Spaghetti mit Sesapesto
- 126 Blumenkohl-Brokkoli-Curry mit Cashewnüssen
- 127 Spinat-Ricotta-Bratlinge
- 128 Tomaten mit Roquefort-Spinat-Füllung
- 130 Zucchini alla Parmigiana
- 132 Gemüsespiess nach Florentiner Art
- 134 Nudeln mit Tomaten-Ingwer-Zwiebel-Sugo
- 136 Karottensoufflée
- 138 Gemüsecurry mit Bohnen und Kürbis
- 140 Lauchrisotto mit Pilzen
- 142 Kartoffeln mediterrane Art
- 142 Kartoffelpfanne provençale

## Rezepte mit Fisch

- 144 Lachsforelle mit Zwiebeln und Zitronen
- 145 Meerfisch auf Gemüse
- 146 Penne mit Frischlachs und Rucola
- 148 Meeresfrüchtesalat
- 150 Ratatouille mit gebratenem Seeteufel
- 151 Zucchini-Lachs-Röllchen
- 152 Felchenfilets auf Gemüse
- 154 Pikanter Lauch-Curry mit Krevetten

## Rezepte mit Fleisch

- 156 Lammsteak mit Limonen-Pfeffer-Marinade
- 158 Kalbsfilet mit Pilzen
- 159 Kürbiscurry mit Rindfleisch
- 160 Pouletschenkel mit Zitrone
- 162 Poulet-Zucchini-Spiess
- 163 Pouletbrust mit Olivenfüllung und Pinienkernen
- 164 Rindfleischspiess mit Tsatsiki
- 166 Zucchini mit Hackfleischfüllung
- 168 Lammfilet auf Fenchelgemüse mit Oliven

## Desserts

- 170 Schnelles Himbeereis
- 170 Erdbeer-Kiwi-Salat
- 171 Mango-Quark-Mousse
- 172 Fruchtcocktail mit Joghurt und Nüssen
- 172 Ananas mit Kokosnussflocken  
und Schokospänen
- 173 Erdbeer-Mascarpone-Schaum
- 174 Ananassalat mit Kiwi und Pistazien
- 174 Gebackene Bananen mit Zimt

- 175 Schoko-Marroni-Mousse mit Quark
- 176 Marinierte Orangenfilets mit Feigen
- 177 Erdbeeren mit Orangenquark
- 178 Feigencarpaccio mit Mango
- 179 Birnen in Rotwein

## Anhang

- 180 Register
- 182 Risikotest
- 186 Die Autoren

## Rezepte

Wo nicht anders vermerkt, sind die Rezepte für 2 Personen berechnet.

## Abkürzungen

- EL gestrichener Esslöffel
- TL gestrichener Teelöffel
- dl Deziliter
- ml Milliliter
- l Liter
- Msp Messerspitze

Die Nährwerte sind berechnet für 1 Portion.