

- 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 Fruchtsshake
- 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 Gemüswürfeln
- 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 Zwiebelprossen
- 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 Gemüsepudding mit Pilzragout
- 104 Gratiniertes Fenchel sizilianische Art
- 106 Kartoffel-Kürbis-Püree

- 106 Schnelle Zucchini-Puffer 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 Hirseflocken
- 122 Sesamkartoffeln mit Frischkäsesauce
- 124 Spaghetti mit Sesamesto
- 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.