

# Inhalt

## Einleitung

Mehr als ein Vorwort - ich gestehe!	8
Schlank schlemmen und nie wieder Diät halten!	10
Das Know-how der schlanken Küche	12
Die Kochmethoden - Leichtigkeit in allen Töpfen	16
Die Würze - grenzenloser Genuss	18

## Rezepte

### Drinks & Snacks

Melonen-Pfirsich-Mix	22
Karotten-Orangen-Joghurt-Drink	22
Buttermilch-Durstlöcher mit Minze	22
Erdbeer-Bananen-Smoothie	23
Gazpacho-Drink	23
Grüner Verbenen-Zitronen-Eistee mit Ingwer	24
Holunder-Punsch mit Ananas	24
Tramezzini mit Räucherlachs-Creme und Rucola	26
Schinkencreme-Brötchen mit Spargel	26
Roastbeef-Ciabatta mit Sprossen	27
Eiaufstrich-Brötchen mit Radieschen	27
Mexiko-Toast mit Avocado-Kartoffel-Creme	28
Endlich wieder Leberwurst	28
In 5 Minuten selbst gemacht - Joghurt-Frischkäse	29
Pesto-Frischkäse	29
Paprika-Frischkäse	29
Marinierte, gebratene Hähnchenbrust	30
Snacken, was der Kühlschrank hergibt	30
Baguette mit Schnittlauch-Karotten-Creme und Hähnchenbrust	31
Käferbohnen-Creme-Brote mit Räucherforelle	32
Apfel-Sauerkraut-Brote mit Räucherschinken	32
Zwiebel-Räuchertofu-Creme mit grünem Pfeffer	33
Brokkoli-Ei-Crostini	34
Schafskäsecreme-Brötchen mit Oliven und getrockneten Tomaten	34
Gorgonzola-Spinat-Crostini	36
Bruschetta mit Auberginen-Tartar	36
Röstbrot mit gebratenem Mittelmeer-Tofu	37
Zucchini-Paprika-Salsa	37
Kebap mit gebratenem Sommergemüse und Schafskäse	38
Joghurt-Kräuter-Dip	38
Asia-Wrap mit Curry-Hähnchen und Sprossen	39
Süßsaure Salsa	39
Kraut-Brimsen-Piroggen	40

Parmesan-Quiche mit Paprika und Oliven	42
Gar nicht zickig - mürber Hefeteig	42
Frisch aus dem Ofen - knusprige Kartoffelscheiben	43

## **Vorspeisen & Salate**

Melone mit Fenchel-Orangen-Salsa	46
Knackige Schinkenröllchen	46
Räucherfisch-Terrine mit roten Pfefferbeeren	47
Vitello „tomato“	48
Antipasti - ofengebratene Auberginen und Zucchini	49
Schafskäse-Kräuter-Terrine	50
Käferbohnsensalat mit Radieschen	50
Kräuter-Joghurt-Dressing	52
Samtiges Kartoffel-Dressing	52
Paprika-Rahm-Dressing	53
Cremiges Karotten-Tofu-Dressing	53
Radicchio, Feldsalat, Grapefruit und Fenchel mit Zitruscreme-Dressing	54
Sommersalat mit Avocado und Croutons	55
Vitamine im Winter - Gemüse-Endivien-Salat	55
Karibischer Salat mit Mango und Limetten-Ingwer-Dressing	56
Crostini mit Räucherforellen-Creme	56
Spargelsalat mit Erdbeeren und Basilikum-Zitrusette	58
Spinatsalat mit Pilzen	58
Weiß-grüner Blumenkohlsalat	59
Brokkoli-Mais-Salat mit Salsa	60
Rotkrautsalat mit Mandarinen und Radieschensprossen	60
Salat aus ofengebratenen Roten Rüben mit Meerrettich-Dip	61
Sizilianischer Nudelsalat mit Tomaten-Dressing	62
Karibischer Reissalat mit Ananas und Mango	63
Hähnchenbrust im Kräutermantel	64
Einmal durchs Kräuterbeet - mariniertes Sommergemüse	64
Heringssalat mit Apfel und Kartoffeln	66
Kichererbsen-Paprika-Salat mit gegrilltem Knoblauch	67

## **Suppen & Eintöpfe**

„Tomate pur“-Suppe - ein Sommerrezept	70
Grasgrüne Erbsensuppe	70
Pilz-Lauch-Cremesuppe mit Weißwein	71
Karotten-Orangen-Suppe mit feinem Kokosaroma	72
Spinat-Kartoffel-Cremesuppe	72
Kürbiscremesuppe mit Birne	73
Currywürzige Blumenkohlsuppe	73
Kohlrabi-Frühlingszwiebel-Suppe mit Kerbel	74

Aromatische Sellerie-Topinambur-Cremesuppe	74
Weißer Bohnencremesuppe	76
Chinesische Reiscremesuppe	76
Misosuppe basic	77
Herzhafte Misosuppe mit Tofu	77
Minuten-Wok-Suppe mit Spargel, Pilzen und Sprossen	78
Italienische Krautsuppe mit Nudeln	79
Alles im grünen Bereich – Fünf-Gemüse-Suppe	80
Pistou – provençalischer Gemüsetopf	80
Italienischer Fischtopf mit Fenchel und Tomaten	82
Der wunderbare Hühner-Nudel-Gemüse-Topf	83
Griechischer Rindfleisch-Topf mit grünen Bohnen	84
Borschtsch mit Rindfleisch	85
Linsensuppe mit Grill-Tomaten und Röst-Knoblauch	86
Indische Linsensuppe mit Hühnerfleisch und Spinat	88
Chili con Carne	89

## **Vegetarisches**

Aus dem Dampf – Karotten mit Orangensoße	92
Strahlend grün – Brokkoli mit Steinpilzsoße	93
Kohlrabi mit Mandelsoße	93
Gedämpfte Bohnen mit currywürziger Tomatensoße	94
Würzig gebraten – Tofu zum Drüberstreuen	94
Thai-Kokos-Curry mit Karotten, Brokkoli, Zucchini und Pilzen	95
Aus dem Wok – pikantes Kraut mit Sprossen	96
Sesam-Tofu	96
Grüner Spargel mit gebratenen Frühlingszwiebeln, Spinat und Kerbel	97
Spargel-Spaghetti mit Tomaten und Basilikum	98
Brokkoli-Spaghetti mit Knoblauch, Kräutern, Kapern und Zitrone	100
Zucchini-Spaghetti mit Rucola und Oliven-Salsa	101
Blitz-Spaghetti mit gebratenem Radicchio und Schafskäse	102
Geschmorter Fenchel mit Pilzen	103
Sugo aus frischen und getrockneten Tomaten	104
Basilikum-Gnocchi	105
Moussaka – griechischer Auberginen-Auflauf	106
Risotto mit Pfifferlingen	108
Aus dem Römertopf – orientalische Schmorkartoffeln mit Karotten, Sellerie, Paprika und Tomaten	109
So einfach – das Kartoffel-Gratin	110
Alles aus dem Ofen – knusprige Kartoffelschnitze und Päckchen-Gemüse	111
Blumenkohl in Petersiliensoße	112
Crêpes	112
Enchiladas – gefüllte, überbackene Tortillas	114
Spinat-Lauch-Quiche mit Käse	115

## **Fisch**

Dim Sum – gedämpfte Teigtäschchen mit Lachs und Spinat	118
Dim Sum mit Garnelen und Hühnerfleisch	119
Pflaumensoße	119
Chinesischer Suppentopf mit Pilzen, Sprossen und Dim Sum	120
Aus dem Dampf – Kabeljau auf Karotten, Lauch und Brokkoli	121
Gedünsteter Heilbutt auf Kohlrabi in Kräutersoße	122
Fischfilet in cremiger Pilzsoße mit Trauben	123
Gegrilltes Lachsfilet mit Zitronen-Basilikum	124
Gebratene, marinierte Kartoffelschnitze mit grünen Blättchen	124
Aus der Folie – Kabeljau und Garnelen im Gemüsebett mit Sherrysoße	126
Ofen-Kartoffeln gefüllt mit Räucherlachs und Rahm-Dip	127
Lachs-Nockerln	128
Fenchel-Weißwein-Soße	128
Thailändischer Zwiebel-Fisch mit Karotten	129
Gebratenes Saiblingsfilet mit würziger Miso-Kruste	130
Gedünsteter grüner Spargel mit Kräutern	130
Gebratenes Zanderfilet mit Tomaten-Kürbis-Soße auf schwarzen Linsen	132
Lachs gegart unter dem Spaghetti-Berg	133
Fischfilet mit Kartoffel-Knusperkruste	134
Lauch mit Kapernsoße	134
Lachs aus dem Säckchen mit Mandel-Kräuter-Soße und Granatapfelkernen	135
Aus dem Ofen – andalusisches Fischfilet mit Sofrito und Sherrysoße	136
Fischfilet im Couscous-Bett unter der Paprika-Decke	137

## **Fleisch**

Ananas-Huhn aus dem Wok	140
Asia-Nudeln mit Huhn und Sprossen	141
Curry-Hähnchenbrust aus dem Backofen	142
Spinat mit Basilikum-Ingwer-Vinaigrette	142
Hähnchenbrust geschmort im Kräuterbett mit aromatischer Tomaten-Paprika-Soße	143
Putenrollbraten mit fruchtig-pikanter Lauchfüllung	144
Brathähnchen mit Pilzen und Gemüse aus dem Römertopf	146
Im Ofen geschmort – kreolische Hähnchenkeulen mit Kürbis	147
Marokkanischer Couscous mit Huhn, Gemüse und Kichererbsen	148
Lolas Reis mit Huhn	149
Knusprig gebraten – Lamm-Kartoffel-Burger	150
Salat von grünen Bohnen mit Petersilien-Dressing	150
Kalbfleisch-Pastete mit Spinat und Cranberrys	152
Tagliatelle mit Rindfleischstreifen in Pilzcremesoße	153
Aus dem Wok – Rindfleisch mit Gemüse und pikanter Sesamsoße	154
Rotwein-Ragout mit Schalotten und Pilzen	156

Italienisches Rindfleischragout mit Paprika, Tomaten und Fenchel	157
Ungarisches Krautfleisch	158
Fleischknödel mit Räuchertofu	159

## **Süßes**

Limetten-Joghurt-Rahm-Eis mit Minze	162
Sommer-Fruchtsalat mit Melonen, Pfirsich und Beeren	162
Sahniges Erdbeer-Soja-Eis	163
Aprikosen-Joghurt-Eis mit Zimt	163
Hausgemachter Joghurt-Frischkäse mit Feigen und Granatapfel	164
Pfirsich-Quark-Creme	164
Beeren-Salat mit Mandelcreme	165
Luftig-leichte Orangen-Mousse	166
Mango-Kompott mit Cranberrys	166
Eingetunkte Schoko-Früchtchen	168
Erdbeer-Orangen-Tiramisu	169
Ananas-Trauben-Salat mit frischen Datteln und Sesam-Krokant	170
Vanille-Sojacreme	170
Rote Grütze mit Beeren und Joghurt-Rahm	171
Flammerie-Creme	172
Marinierte Aprikosen	172
Gebratene Bananen mit Preiselbeersöße	173
Bratapfel mit Joghurt-Vanille-Soße	173
Karamellisierte Apfelringe mit Holundercreme	174
Vanille-Bananen-Soufflé	175
Heiße Himbeeren	175
Aromatischer Reisauflauf mit Kirschen	176
Vanillesoße	176
Joghurt-Grießauflauf mit Heidelbeeren	177
Erdbeersöße	177
Knusprige Topfen-Schmankerln	178
Zwetschken-Apfelmus	178
Trauben-Buttermilch-Muffins	180
Apfel-Pie mit Schuss	181
Kirschenstrudel	182
Flaumiger Aprikosen-Kuchen	183
Joghurt-Sahne	183
Zwetschken-Kuchen	184
Schoko-Kirschen-Torte	186
Mango-Mousse-Torte	187
Birnen-Gewürz-Kuchen	188
Leichter Weihnachtsstollen	189