

Inhalt

Gesund und fit 6

Gemüse ist die Nummer eins 8

Suppen und Salate 10

Kerbelsuppe mit geräucherter Lachsforelle 13

Rote-Bete-Suppe mit Frischkäse 14

Räucherforellensuppe mit Schmand 17

Ungarische Gulaschsuppe mit Knoblauch 18

Chinesischer Hühnertopf 20

Brokkoli-Pastinaken-Suppe mit Speckstreifen 23

Schichtsalat mit Eiern und Garnelen 24

Kartoffelcreme mit Kaviar 26

Farmersalat mit Lauch und Sellerie 29

Möhren-Apfel-Salat mit Melisse 31

Blattsalate mit Steakstreifen 33

Eichblattsalat mit Feigen und Parmaschinken 34

Lauwarmer Spinatsalat mit Pilzen 36

Spargel-Erdbeer-Salat mit Minze 39

Köstliche Vorspeisen 40

Frühlingszwiebeln im Teigmantel 42

Lachs-Tatar mit Avocado 44

Leichte Gurken-Radieschen-Mousse auf
Brunnenkresse 47

Melone mit Parmaschinken 48

Auberginen-Antipasto mit Zucchini 50

Rinder-Carpaccio mit Champignons 52

Cremige Lachspastete mit Meerrettich 55

Hackbällchenspieße mit Aprikosen-Salsa 57

Roastbeef mit grünem Spargel 58

Bruschetta mit Auberginen- und Zucchini-
talern 61

Chili-Mozzarella mit Papaya 63

Gegrillte Kräuterseitlinge in Zitronenmarinade 64

Hauptgerichte mit Geflügel
und Fleisch 66

Hähnchenbrust mit Orangengemüse 69

Kalbsschnitzel mit Friséesalat 70

Filetsteaks mit Zitronen-Lauch-Sauce 73

Rosmarin-Hähnchen mit gebratenem Knob-
lauch 74

Schweinefilet mit Bambussprossen und Spinat 76

Hähnchen mit Walnüssen auf chinesische Art 78

Hackbällchen mit Zwiebelsauce 81

Thai-Hähnchen aus dem Wok 83

Hühnerfrikassee mit Gemüse 84

Lammsteaks provenzalische Art 86

Ungarisches Gulasch 89

Schweinebraten mit Apfel-Spekulatiussauce 90

Hühnereintopf mit Gemüse 93

Mediterraner Rindfleischtopf mit Thymian 95

Hähnchenbrust mit Paprika-Aprikosen-Salat 96

Hauptgerichte mit Fisch und Meeresfrüchten 98

Heilbutt im Lauchpäckchen 100
Rotbarbe auf Pistazien-Safran-Risotto 102
Scampi provenzalische Art mit Tomaten-
sauce 105
Schwertfischsteaks mit mexikanischem Salat 106
Fischtopf mit Knoblauch und Tomaten 108
Kartoffel-Thunfisch-Frikadellen mit Frühlings-
zwiebeln 110
Garnelen-Gumbo mit Bohnen und Speck 113
Fischfilets mit Petersiliensauce 115
Pfefferfisch mit Zitrone und Basilikum 116
Lachs mit Gemüse-Relish 119
Grillfisch mit Zitronenbutter 121
Senf-Honig-Lachs mit Bohnen-Spinat-Stampf 122
Garnelen-Brokkoli-Pfanne mit Brunnen-
kresse 124
Ofenlachs mit Kartoffeln und Gemüse 126

Vegetarische Gerichte 128

Pastinaken-Gnocchi mit Salbei 130
Tagliatelle mit grüner Sauce 132
Ofengemüse mit Perlgrauen 135

Couscous mit Gemüse 136
Tofubratlinge mit Thai-Dip 138
Gefüllte Paprikaschoten mit Bulgur 140
Zucchini-puffer mit Kurkuma 143
Käse-Lauch-Tarte mit Parmesan 145
Bunte Gemüse-Pilz-Spieße provenzalische
Art 146
Auberginen-Lasagne mit Tomatensauce 149
Herbstliches Ofengemüse mit Pilzen 151
Gefüllte Ofenkartoffeln mit Champignons 152
Gemüsepastete mit Kürbis 154
Omelett-Torte mit Gemüse 156

Nachspeisen und Gebäck 158

Nektarinengratin mit Pinienkernen 160
Spanischer Orangen-Mandel-Kuchen 162
Ananassalat mit Sesamkrokant 165
Mohnklößchen mit Mandelbröseln 166
Aprikosentorteletts mit Zitronenthymian 168
Heidelbeer-Trifle mit Schokostreuseln 170
Locker-leichte Zitronensoufflés 173
Kirschterrine mit Ricotta 175
Apfel-Zimt-Torteletts mit Joghurt 176
Schokoladenmousse mit Sahne 179
Umgedrehter Ananaskuchen 181
Pflaumenauflauf mit Teighäubchen 182
Fruchtige Zitronentarte 184
Tiramisu-Eistorte mit Schokoladenlikör 186

Register 188
Impressum und Bildnachweis 192