

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

Hackbällchenstücke 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 Friséosalat 70

Filetsteaks mit Zitronen-Lauch-Sauce 73

Rosmarin-Hähnchen mit gebratenem Knoblauch 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

Hähnereintopf mit Gemüse 93

Mediterraner Rindfleischttopf 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
- Zucchinipuffer 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