

Dr. Pierre Dukan

Das Dukan Diät Kochbuch

Die 200 leckersten
Rezepte zur Bestseller-Diät



Gräfe und Unzer

4

Einleitung: Meine Diät in Kürze

- 6 Die wichtigsten Nahrungsmittelgruppen
- 8 Einfallsreiche Rezepte
- 10 Die 100 Lebensmittel
- 11 Proteine – die Katalysatoren meiner Diät
- 12 Meine Vier-Phasen-Diät
- 13 Regel 1: Nur Proteine in der Angriffsphase
- 17 Regel 2: Reichlich Wasser trinken
- 21 Regel 3: Mit Salz sparsam umgehen
- 24 Wichtige Zutaten

Rezepte Teil 1: Angriffsphase

- 26 Geflügel
- 40 Fleisch
- 56 Eier
- 62 Fisch & Meeresfrüchte
- 80 Galettes
- 92 Süßes

26





Rezepte Teil 2: Aufbauphase

- 126 Geflügel
 - 146 Fleisch
 - 176 Eier
 - 186 Fisch & Meeresfrüchte
 - 212 Gemüse
 - 234 Desserts
- 240 Saucen (Phase 1 und 2)

126

Anhang

250

- 250 Register
- 256 Impressum

Angriffsphase

Geflügel



→ Variationen von Hähnchen mit feinen Gewürzen, deftiges Puten-gyros mit Tsatsiki oder Saté-Spieße sorgen für einen schmackhaften Einstieg in die Rezeptauswahl des Dukan-Kochbuchs.

Hähnchen mit Zitronengras

Zubereitung: 25 Minuten

Für 2 Personen

400 g Hähnchenschnitzel

½ kleine Zwiebel

1 Stängel Zitronengras
etwas Öl

½ TL Cayennepfeffer

1 TL Nuoc-Mam (vietnamesische
Fischsauce)

1 TL Sojasauce

½ TL flüssiger Süßstoff

Salz, Pfeffer

1. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Das Zitronengras waschen und in sehr dünne Scheibchen schneiden.
2. Das Fleisch in einem Topf in etwas Öl rundherum 10 Minuten anbraten. Zwiebeln, Zitronengras und die Gewürze sowie den Süßstoff hinzufügen und das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. 150–200 ml Wasser dazugießen.
3. Die Wärmezufuhr verringern und das Fleisch zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten garen.





Gefüllter ganzer Fisch

Zubereitung: 30 Minuten

Ruhezeit: 3–4 Stunden

Garzeit: 40 Minuten

Für 4 Personen

1 Bund Petersilie

1 Bund Koriandergrün

½ Chilischote

3 Stängel Zitronengras

2 Bund Frühlingszwiebeln

4 Knoblauchzehen

1 kleines Stück Ingwer

1 Bio-Zitrone

1 TL Kreuzkümmel

100 ml Weißwein

1 ganzer küchenfertiger Fisch (z. B.

Lachsforelle, Wolfsbarsch oder

Dorade; etwa 1,5 kg)

Salz, Pfeffer

1. Petersilie und Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die halbe Chilischote entkernen und hacken. Das Zitronengras waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und klein schneiden. Den Knoblauch und den Ingwer schälen, den Knoblauch fein hacken und den Ingwer reiben.
2. Kräuter, Chili, Zitronengras, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer in eine Schüssel geben. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale in feinen Zesten abziehen. Mit dem Kreuzkümmel unter die Zutaten mischen. Den Weißwein hinzufügen und die Mischung 3–4 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.
3. Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Den Fisch innen und außen waschen, trocken tupfen, innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Kräutermischung füllen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im heißen Ofen etwa 40 Minuten garen.





Kokos-Bananen-Quarksoufflés

Zubereitung: 15 Minuten

Backzeit: 25–30 Minuten

Für 4 Personen

2 Eier, 1 TL flüssiger Süßstoff
½ TL Zimtpulver
1 TL Eiweißpulver (aus dem Reformhaus)
2 Tropfen Kokosnuss-Aroma
2 Tropfen Bananen-Aroma
100 g Frischkäse (0,2 % Fett)
100 g Magerquark

Außerdem

4 kleine ofenfeste Silikonförmchen

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Für ein Wasserbad eine größere ofenfeste Form bereitstellen. Die Eier trennen und die Eiweiße mit der Hälfte des Süßstoffs aufschlagen.
2. Die Eigelbe mit dem restlichen Süßstoff, dem Zimt, dem Eiweißpulver und den Aromen schaumig rühren. Frischkäse und Quark unterrühren. Den Eischnee unterheben. Den Teig in die Förmchen füllen, diese in die größere Form setzen, sehr heißes Wasser angießen und die Soufflés im Wasserbad 25–30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und auf Teller stürzen.

Gefrorene Schokoladensoufflés

Zubereitung: 10 Minuten

Gefrierzeit: 3 Stunden

Für 2 Personen

100 g Magerquark
30 g ungesüßtes Kakaopulver (entölt)
2 Eiweiß
2–3 EL flüssiger Süßstoff

Außerdem

2 kleine Souffléförmchen

1. Den Quark mit dem Kakaopulver durch ein feines Sieb streichen. Die Mischung anschließend mit dem Handrührgerät aufschlagen. Die Eiweiße mit dem Süßstoff steif schlagen und vorsichtig unter den Quark heben.
2. Die Ränder von 2 kleinen Souffléformen mit jeweils einem Streifen Alufolie umlegen (die Folie sollte dabei 3 cm überstehen) und die Formen bis zur Alufolie mit der Soufflémasse füllen.
3. Die Soufflés mindestens 3 Stunden im Tiefkühlfach gefrieren lassen. Die Folie vorsichtig entfernen und sofort servieren.



Das Kochbuch zur Bestsellerdiät – ein Must-have für alle Dukan-Fans!

Die Dukan-Diät basiert auf einem einzigartigen 4-Phasen-Programm: 2 Phasen, um schlank zu werden, und 2 Phasen, um für immer schlank zu bleiben!

Mit prägnanter Kurzübersicht der Diät



Das **Dukan-Diät-Kochbuch** unterstützt Sie mit **200 köstlichen Rezepten** bei den wichtigen ersten beiden Diät-Phasen – mit schmackhaften Gerichten für die proteinbasierte 1. Phase und noch mehr tollen Vorschlägen für die 2. Phase, bei der Gemüse zurück auf den Speiseplan kommt. Mit Rezepten wie Wiener Schnitzel, herzhafter Rinderroulade und Kaiserschmarren à la Dukan zeigt Ihnen das Kochbuch, wie Sie lecker essen und trotzdem dabei abnehmen.

Die abwechslungsreichen Rezepte **mit vielen zusätzlichen Tipps** lassen Sie Ihr Diätziel leicht erreichen. Ein Extra-Kapitel mit Saucenrezepten und eine große Auswahl an verlockenden Desserts – sogar schon für die 1. Phase – lassen garantiert keine Langeweile auf dem Teller aufkommen.

Mehr über den Autor und die Erfolgsdiät erfahren Sie unter: www.dukandiaet.com

www.graefefundunzer-verlag.de

WG 453 Allgemeine Kochbücher

ISBN 978-3-8338-2825-6



9 783833 828256

€ 19,90 [D]

€ 20,50 [A]