

Inhaltsverzeichnis eBook „Rezepte für die Traumfigur“

Baked Egg surprise	14
Eier mit Joghurt-Kräuter-Soße	14
Eierstich	15
Gefüllte Eier	15
Kräuter-Omelette	16
Omeletts aus Sprossen	16
Spiegeleier überbacken	17
Verlorene Eier	17
Fischfrikassee in Blätterteigpasteten	18
Lachs auf Gurken-Dill-Gemüse	18
Fish Nuggets	19
Forelle gefüllt	19
Forellentatar auf Toast	20
Muschelsoße	20
Frittierte Heringe	21
Fischcreme	21
Garnelen-Barbecue	22
Eier-Pilz-Pfanne	22
Gedünstetes Forellenfilet auf Gemüse	23
Knäcke nach Hafemeister Art	23
Jakobsmuscheln mit Butter	24
Thunfisch-Dipp	24
Kabeljau indisch	25
Krabben-Cocktail	25
Lachsröllchen	26
Pasta de Sardinhas (portugiesisch)	26
Muffins mit Räucherlachs	27
Muschel-Cocktail	27
Rotbarschfilet auf Kräuter-Rahmsoße	28
Sahne-Matjes	28
Schollenfilets im Gemüsebett	29
Seljodki (Heringe)	29
Seelachs-Filet mit Tomatengemüse	30
Seeteufelspießchen	30
Spaghetti mit Lachs und grünem Spargel	31
Steinbutt gekocht	31
Sushi mit Forellenkaviar	32
Süßsaurer Fisch	32
Thunfisch-Röllchen	33
Thunfisch-Spieße	33
Gebackener Schinken auf mecklenburgische Art	34
Tatar mit Pesto	34
Geschmorte Lammkeule	35
Rinderrouladen Babuschka	35
Geschnetzeltes süßsauer	36
Szegediner Gulasch	36
Gulasch mit Eierschwammerln	37
Hackfleisch-Brötchen überbacken	37

Italienisch-griechisches Hack-Blech	38
Kalbsnierchen auf verschiedenen Salaten	39
Schweinefleisch mit Bohnen vietnamesischer Art	39
Kalbsschnitzel en papillote	40
Kalbsschnitzel	40
Orangen-Roastbeef zum Buffet	41
Schweinebauch mit Joghurtsoße	41
Roastbeefstreifen in Kerbelgelee	42
Ananas-Weißkohl-Gemüse	43
Äpfel im Zwiebelbeet	43
Apfelrotkohl	44
Artischocken gebraten	44
Auberginen indische Art	45
Auberginencurry-Indische Art	45
Auberginen-Sesam-Paste	46
Avocado-Salat	46
Baked Beans	47
Blech-Kartoffeln	47
Blumenkohlrohkost	48
Bohnen mit Tomaten und Salbei	48
Bohnensalat mit Rucola	49
Bundmöhren mit Buttermandeln	49
Bunter Gemüsesalat	50
Bunter Gemüse-Salat	50
Buntes Frühlingsgemüse	51
Feldsalat mit Löwenzahn	51
Caldo Verde	52
Chicoree in Avocadocreme	52
Chicoreesalat mit Champignons	53
Auberginen mit Schafskäse	53
Chili vegetarisch	54
Gurkensalat mit Krabben	54
Chinesischer Frühlingsalat	55
Einfaches Salatdressing	55
Fleischtomaten mit Thunfisch gefüllt	56
Eierkuchenrollen mit Spinat	56
Folienkartoffeln mit Dipp	57
Kartoffelgulasch	57
Eierrollen mit Gemüsefüllung	58
Französisches Erbsengemüse	59
Frittiertes Gemüse im Teigmantel	59
Fruchtiger Salat mit Cheese-Dipp	60
Gurken in Schinken gebraten	60
Frühlingsalat	61
Gemischter Salatteller	61
Gedünstete Sojabohnensprossen mit Speck	62
Würziger Gurkendrink	62
Geformte Kichererbsen	63
Gefüllte Kirschtomaten	63
Gefüllte Weinblätter mit Mandelsauce	64
Zwiebeln in der Folie	64

Gegrillte Gemüse-Spieße	65
Kanarische Salzkartoffeln	65
Gegrilltes Gemüse	66
Kartoffel-Kräuter-Dressing	66
Gelber Blumenkohl	67
Gemüsecurry mit Bananen	67
Gemüsepastete mit Paprika, Zucchini und Spinat	68
Gemüseröllchen gegrillt	69
Gemüse-Spieße	69
Geschichtete Gemüseterrine	70
Honigmöhren	70
Griechischer Bauernsalat	71
Kartoffeln Columbine	71
Grüne Bohnen in Specksoße	72
Gurken in Kerbelsahne	72
Gurkengemüse (Mikrowelle)	73
Gurken-Käsetaler	73
Insalata Caprese (Tomaten-Mozzarella)	74
Italienischer Salat	74
Kartoffelsalat mit Brunnenkresse und Ei	75
Karottengemüse	75
Kartoffel-Plätzchen Delhi	76
Kartoffel-Raita	76
Kaviar-Kartoffeln	76
Kefir-Gemüse-Kaltschale	77
Maisbrot	77
Knackiger Gartensalat	78
Kohlrabiaufstrich	78
Krautgulasch	79
Tomatensalat	79
Kürbis-Prinzesskartoffeln	80
Rettich-Möhren-Salat (indisch)	80
Linsen mit Knoblauch und Minze	81
Mangold mit schwarzen Augenbohnen	81
Mangoldröllchen	82
Marinierte Zucchini	83
Möhrenaufstrich	83
Möhrencurry mit Ingwer und Kokos	84
Orangen-Salat mit Rettich und Chicorée	84
Orientalischer Gemüsetopf	85
Oven Fried Potatoes	85
Panierte Frühlingszwiebeln	86
Pettycoat-Salat	86
Pfannengerührter Spargel mit geräuchertem Tofu	87
Pikanter Kartoffelsalat	87
Radicchio mit Orangen und Ziegenkäse gebacken	88
Ratatouille	88
Rettichgemüse	89
Römischer Salat mit Gorgonzola	89
Rosenkohlsalat mit Salbeisahne	90
Sauerkrautsalat	90

Rote-Bete-Salat mit Frischkäse	91
Zucchini mit Rauke-Soße	91
Rote Bete-Spieße	92
Rosenkohl mit Specksoße	92
Rotkohlröllchen mit Putenfüllung	93
Salada de Legumes Comgraode bico (portugiesisch)	94
Schaales	94
Salatviertel mit Radieschen	95
Sauerkraut mit Hummerkrabben	95
Scharfe Bohnenpaste	96
Schmantkartoffeln	96
Schnippelbohnen	97
Sellerie-Gemüse mit Möhren	97
Sommerlicher Gemüseeeintopf	98
Spargel mit Schinken	98
Spargelaspik	99
Zucchini mit Rauke-Soße	99
Spargelgemüse mit Zuckerschoten	100
Spinatreis	100
Spargelsalat mit Krevetten	101
Spinat mit Möhren	101
Spinat mit Pinienkernen	102
Zwiebeln geschmort	102
Sprossengemüse mit Paprikaschoten	103
Staudenselleriesalat	103
Süß-sauer eingelegte Gurken	104
Gemüsepfanne	104
Tofuküchlein mit Gemüse	105
Weißkrautsalat mit Ingwer	105
Tomaten mit Blumenkohl-Curry-Quark	106
Zucchini vegetarisch gefüllt	106
Tomaten-Kohlrabi-Salat	107
Tomaten-Oliven-Soße	107
Tomatenragout	108
Tomaten-Salat mit Bulgur	108
Überbackener Brokkoli	109
Wachteleier auf Endiviensalat	109
Weißkohlsalat	110
Brotzeitpfanne	111
Mecklenburger Landbrot mit geräucherter Gänsebrust	111
Gans mit Pilzfüllung	112
Geflügelsalat California Dreaming	113
Hähnchen-Soufflé	113
Hähnchen-Tomaten-Spieße	114
Putensandwich	114
Wachteleier auf Endiviensalat	115
Aachener Printen	116
Buttertrüffel	116
Apfel-Birnen-Strudel	117
Apfel-Blätterteig-Taler	118
Apfeldatschi vom Blech	118

Apfel-Kirsch-Mohn-Blechkuchen	119
Grieß-Quark-Kuchen	119
Apfelkuchen Elsässer Art	120
Schoko-Crossies	120
Apfeltaschen	121
Fastnachküchlein	121
Schokoladen-Lebkuchen	122
Edelkastanienplätzchen	123
Gewürzkuchen	123
Gedeckte Apfeltorte	124
Himbeertorte	125
Hollerküchle	125
Käsekuchen	126
Waffeln	126
Kirsch-Vanille-Kuchen	127
Kokos Plätzchen	127
Mandelmakrönchen	128
Marmorkuchen	128
Maronentorte Castagnaccio	129
Müsli-Plätzchen	129
Nussplätzchen	130
Chnöiblätze (Fastnachküchlein)	130
Obsttörtchen	131
Marzipankartoffeln	131
Quark-Mandel-Stollen	132
Teepralinen	132
Saftiger Orangenkuchen	133
Schmalz-Plätzchen	133
Schokoplätzchen	134
Spekulatius	134
Windbeutel mit Mocca-Sahne	135
Zitronenherzen	136
Joghurt-Torte	137
Aprikosen-Buttermilch-Sorbet	138
Beerenfrüchteeis	138
Bratapfel	138
Brombeer-Orangen-Sauce	139
Brombeersorbet	139
Zitruscocktail	139
Buttermilch-Erdbeer-Mousse	140
Gepfefferte Melone	140
Crêpes Soufflé	141
Crêpes (Grundrezept)	141
Dörrobst-Spieße	142
Eclairs mit Himbeerquark	142
Erdbeer-Rhabarber-Grütze	143
Erdbeerschaum	143
Erdbeer-Sülze	144
Feine Tofucreme	144
Früchte-Joghurt	144
Früchtekorb mit Kokos-Joghurt-Sauce	145

Gefüllte Birnen	145
Gefüllte Orangen	146
Grapefruit-Sorbet	146
Grapefruit-Spieße	147
Herbstlicher Obstsalat	147
Joghurt mit Stachelbeeren und Kiwi	147
Leichtes Erdbeerdessert	148
Marillendessert	148
Marmoriertes Eis	149
Melonensalat mit Amaretto-Sahne	149
Nachkriegsschuhsohlen	150
Obstsalat mit Beeren der Saison	150
Orange-Ananas-Fruchteis	150
Orangencreme mit Nüssen	151
Parfait Café mit marinierten Feigen	151
Pikanter Erdbeersalat	152
Pumpnickel-Eis mit Preiselbeeren	152
Rote Grütze aus Dänemark	153
Orangencreme mit Walnüssen	153
Schaumomelette mit Pistazien-Eis und Erdbeersoße	154
Zimtparfait	154
Vanillequark mit Obstsalat	155
Zabaione	155
Zitrusquark	156
Ananas-Rose auf Kiwi-Coulis	157
Chinesischer Obstsalat	157
Apfelmus aus der Mikrowelle	157
Papaya-Schiffchen mit Parmaschinken	158
Zwetschgen-Feigen-Röster	158
Champignon-Salat	159
Champignon-Toast	159
Rösti mit Champignons	159
Karamellierte Champignons	160
Käse-Pilz-Aufstrich	160
Pfifferlinge mit Käsekruste	161
Pilze mariniert	161
Shiitake-Pilze in Thymianöl	162
Aromatische Chinasuppe	163
Badische Grünkernsuppe	163
Blumenkohlsuppe	164
Broccolicremesuppe	164
Broccoli-Cremesuppe	165
Cremesuppe mit Lachs	165
Dinkelsuppe mit Zuckerschoten	166
Kräutersuppe mit Hähnchenfilet	166
Exotische Spitzkohlsuppe	167
Tomatensuppe	167
Feine Karottencremesuppe	168
Gemüsesuppe mit Käse	168
Gemüsesuppe	169
Herzhafte Aprikosensuppe	169

Grünkern-Radieschen-Suppe	170
Herzhafter Weißkohl-Kürbis-Eintopf	170
Hühnersuppe mit Bananenblüten	171
Mediterrane Gemüsesuppe	171
Kalte Gemüsesuppe	172
Kartoffelsuppe	172
Kräuter-Schaumsüppchen	173
Leichte Kohlsuppe	173
Minestrone	174
Scharfe Kartoffelsuppe	174
Misosuppe mit Tofu	175
Pikante, kalte Gemüsesuppe	175
Spargelsuppe mit Tofuklößchen	176
Suppe mit rote Beete	177
Zucchinisuppe mit Tomaten	177