

**Schlank und Gesund
durch ausgewogenes
kochen**



Inhalt

Baked Egg surprise
Eier mit Joghurt-Kräuter-Soße
Eierstich
Gefüllte Eier
Kräuter-Omelette
Omeletts aus Sprossen
Spiegeleier überbacken
Verlorene Eier
Fischfrikassee in Blätterteigpasteten
Lachs auf Gurken-Dill-Gemüse
Fish Nuggets
Forelle gefüllt
Forellentatar auf Toast
Muschelsoße
Frittierte Heringe
Fischcreme
Garnelen-Barbecue
Eier-Pilz-Pfanne
Gedünstetes Forellenfilet auf Gemüse
Knäcke nach Hafenmeister Art
Jakobsmuscheln mit Butter
Thunfisch-Dipp
Kabeljau indisch
Krabben-Cocktail

Lachsröllchen
Pasta de Sardinhas (portugiesisch)
Muffins mit Räucherlachs
Muschel-Cocktail
Rotbarschfilet auf Kräuter-Rahmsoße
Sahne-Matjes
Schollenfilets im Gemüsebett
Seljodka (Heringe)
Seelachs-Filet mit Tomatengemüse
Seeteufelspießchen
Spaghetti mit Lachs und grünem Spargel
Steinbutt gekocht
Sushi mit Forellenkaviar
Süßsaurer Fisch
Thunfisch-Röllchen
Thunfisch-Spieße
Gebackener Schinken auf mecklenburgische Art
Tatar mit Pesto
Geschmorte Lammkeule
Rinderrouladen Babuschka
Geschnetzeltes süßsauer
Szegediner Gulasch
Gulasch mit Eierschwammerln
Hackfleisch-Brötchen überbacken
Italienisch-griechisches Hack-Blech
Kalbsnierchen auf verschiedenen Salaten
Schweinefleisch mit Bohnen vietnamesischer Art
Kalbsschnitzel en papillote
Kalbsschnitzel

Orangen-Roastbeef zum Buffet
Schweinebauch mit Joghurtsoße
Roastbeefstreifen in Kerbelgelee
Ananas-Weißkohl-Gemüse
Äpfel im Zwiebelbeet
Apfelrotkohl
Artischocken gebraten
Auberginen indische Art
Auberginencurry-Indische Art
Auberginen-Sesam-Paste
Avocado-Salat
Baked Beans
Blech-Kartoffeln
Blumenkohlrohkost
Bohnen mit Tomaten und Salbei
Bohnensalat mit Rucola
Bundmöhren mit Buttermandeln
Bunter Gemüsesalat
Bunter Gemüse-Salat
Buntes Frühlingsgemüse
Feldsalat mit Löwenzahn
Caldo Verde
Chicorée in Avocadocreme
Chicoréesalat mit Champignons
Auberginen mit Schafskäse
Chili vegetarisch
Gurkensalat mit Krabben
Chinesischer Frühlingssalat
Einfaches Salatdressing

Fleischtomaten mit Thunfisch gefüllt
Eierkuchenrollen mit Spinat
Folienkartoffeln mit Dipp
Kartoffelgulasch
Eierrollen mit Gemüsefüllung
Französisches Erbsengemüse
Frittiertes Gemüse im Teigmantel
Fruchtiger Salat mit Cheese-Dipp
Gurken in Schinken gebraten
Frühlingssalat
Gemischter Salatteller
Gedünstete Sojabohnensprossen mit Speck
Würziger Gurkendrink
Geformte Kichererbsen
Gefüllte Kirschtomaten
Gefüllte Weinblätter mit Mandelsauce
Zwiebeln in der Folie
Gegrillte Gemüse-Spieße
Kanarische Salzkartoffeln
Gegrilltes Gemüse
Kartoffel-Kräuter-Dressing
Gelber Blumenkohl
Gemüsecurry mit Bananen
Gemüsepastete mit Paprika, Zucchini und Spinat
Gemüseröllchen gegrillt
Gemüse-Spieße
Geschichtete Gemüseterrine
Honigmöhren
Griechischer Bauernsalat

Kartoffeln Columbine
Grüne Bohnen in Specksoße
Gurken in Kerbelsahne
Gurkengemüse (Mikrowelle)
Gurken-Käsetaler
Insalata Caprese (Tomaten-Mozzarella)
Italienischer Salat
Kartoffelsalat mit Brunnenkresse und Ei
Karottengemüse
Kartoffel-Plätzchen Delhi
Kartoffel-Raita
Kaviar-Kartoffeln
Kefir-Gemüse-Kaltschale
Maisbrot
Knackiger Gartensalat
Kohlrabiaufstrich
Krautgulasch
Tomatensalat
Kürbis-Prinzesskartoffeln
Rettich-Möhren-Salat (indisch)
Linsen mit Knoblauch und Minze
Mangold mit schwarzen Augenbohnen
Mangoldröllchen
Marinierte Zucchini
Möhrenaufstrich
Möhrencurry mit Ingwer und Kokos
Orangen-Salat mit Rettich und Chicorée
Orientalischer Gemüsetopf
Oven Fried Potatoes

Panierte Frühlingszwiebeln
Pettycoat-Salat
Pfannengerührter Spargel mit geräuchertem Tofu
Pikanter Kartoffelsalat
Radicchio mit Orangen und Ziegenkäse gebacken
Ratatouille
Rettichgemüse
Römischer Salat mit Gorgonzola
Rosenkohlsalat mit Salbeisahne
Sauerkrautsalat
Rote-Bete-Salat mit Frischkäse
Zucchini mit Rauke-Soße
Rote Bete-Spieße
Rosenkohl mit Specksoße
Rotkohlrollchen mit Putenfüllung
Salada de Legumes Comgraode bico (portugiesisch)
Schalet
Salatviertel mit Radieschen
Sauerkraut mit Hummerkrabben
Scharfe Bohnenpaste
Schmantkartoffeln
Schnippelbohnen
Sellerie-Gemüse mit Möhren
Sommerlicher Gemüseeeintopf
Spargel mit Schinken
Spargel Aspik
Zucchini mit Rauke-Soße
Spargelgemüse mit Zuckerschoten
Spinatreis

Spargelsalat mit Krevetten
Spinat mit Möhren\
Spinat mit Pinienkernen
Zwiebeln geschmort
Sprossengemüse mit Paprikaschoten
Staudensellerie Salat
Süß-sauer eingelegte Gurken
Gemüsepfanne
Tofuküchlein mit Gemüse
Weißkrautsalat mit Ingwer
Tomaten mit Blumenkohl-Curry-Quark
Zucchini vegetarisch gefüllt
Tomaten-Kohlrabi-Salat
Tomaten-Oliven-Soße
Tomatenragout
Tomaten-Salat mit Bulgur
Überbackener Brokkoli
Wachteleier auf Endiviensalat
Weißkohlsalat
Brotzeitpfanne
Mecklenburger Landbrot mit geräucherter Gänsebrust
Gans mit Pilzfüllung
Geflügelsalat California Dreaming
Hähnchen-Soufflé
Hähnchen-Tomaten-Spieße
Putensandwich
Wachteleier auf Endiviensalat
Aachener Printen
Buttertrüffel

Apfel-Birnen-Strudel
Apfel-Blätterteig-Taler
Apfeldatschi vom Blech
Apfel-Kirsch-Mohn-Blechkuchen
Grieß-Quark-Kuchen
Apfelkuchen Elsässer Art
Schoko-Crossies
Apfeltaschen
Fastnachtsküchlein
Schokoladen-Lebkuchen
Edelkastanienplätzchen
Gewürzkuchen
Gedeckte Apfeltorte
Himbeertorte
Hollerküchle
Käsekuchen
Waffeln
Kirsch-Vanille-Kuchen
Kokos Plätzchen
Mandelmakrönchen
Marmorkuchen
Maronentorte Castagnaccio
Müsli-Plätzchen
Nussplätzchen
Chnöiblatze (Fastnachtsküchlein)
Obsttörtchen
Marzipankartoffeln
Quark-Mandel-Stollen
Teepralinen

Saftiger Orangenkuchen
Schmalz-Plätzchen
Schokoplätzchen
Spekulatius
Windbeutel mit Mocca-Sahne
Joghurt-
Aprikosen-Buttermilch-Sorbet
Beerenfrüchteeis
Bratapfel
Brombeer-Orangen-Sauce
Brombeersorbet
Zitruscocktail
Buttermilch-Erdbeer-Mousse
Gepfefferte Melone
Crêpes Soufflé
Crêpes (Grundrezept
Dörrobst-Spieße
Eclairs mit Himbeerquark
Erdbeer-Rhabarber-Grütze
Erdbeerschaum
Erdbeer-Sülze
Feine Tofucreme
Früchte-Joghurt
Früchtekorb mit Kokos-Joghurt-Sauce
Gefüllte Birnen
Gefüllte Orangen
Grapefruit-Sorbet
Grapefruit-Spieße
Herbstlicher Obstsalat

Joghurt mit Stachelbeeren und Kiwi
Leichtes Erdbeerdessert
Marillendessert
Marmoriertes Eis
Melonensalat mit Amaretto-Sahne
Nachkriegsschuhsohlen
Obstsalat mit Beeren der Saison
Orange-Ananas-Fruchteis
Orangencreme mit Nüssen
Parfait Café mit marinierten Feigen
Pikanter Erdbeersalat
Pumpernickel-Eis mit Preiselbeeren
Rote Grütze aus Dänemark
Orangencreme mit Walnüssen
Schaumomelette mit Pistazien-Eis und Erdbeersoße
Zimtparfait
Vanillequark mit Obstsalat
Zabaione
Zitrusquark
Ananas-Rose auf Kiwi-Coulis
Chinesischer Obstsalat
Apfelmus aus der Mikrowelle
Papaya-Schiffchen mit Parmaschinken
Zwetschgen-Feigen-Röster
Champignon-Salat
Champignon-Toast
Rösti mit Champignons
Karamellisierte Champignons
Käse-Pilz-Aufstrich

Pfifferlinge mit Käsekruste
Pilze mariniert
Shiitake-Pilze in Thymianöl
Aromatische Chinasuppe
Badische Grünkernsuppe
Blumenkohlsuppe
Broccolicremesuppe
Broccoli-Cremesuppe
Cremesuppe mit Lachs
Dinkelsuppe mit Zuckerschoten
Kräutersuppe mit Hähnchenfilet
Exotische Spitzkohlsuppe
Tomatensuppe
Feine Karottencremesuppe
Gemüsesuppe mit Käse
Gemüsesuppe
Herzhafte Aprikosensuppe
Grünkern-Radieschen-Suppe
Herzhafter Weißkohl-Kürbis-Eintopf
Hühnersuppe mit Bananenblüten
Mediterrane Gemüsesuppe
Kalte Gemüsesuppe
Kartoffelsuppe
Kräuter-Schaumsüppchen
Leichte
Scharfe Kartoffelsuppe
Misosuppe mit Tofu
Pikante, kalte Gemüsesuppe
Spargelsuppe mit Tofuklößchen

Suppe mit rote Beete

Zucchini-suppe mit Tomaten

Baked Egg surprise

4 Portionen

4 Eier
100 g Greyerzer gerieben
4 EL Sahne
1 EL Butter für die Form
1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz
1/2 Bund Schnittlauch

Die Eier sorgfältig trennen und jedes Eigelb in eine separate Tasse geben. Das Eiweiß zusammen mit dem Salz steif schlagen und den Pfeffer darunterziehen. Die Masse in 4 ausgebutterte, feuerfeste Portionsteller verteilen. Mit einem EL eine Vertiefung in die Masse drücken und je ein Eigelb hineingleiten lassen. Den Rahm mit dem Schnittlauch vermischen und je einen EL davon um die Eigelbe gießen - nicht darüber!

Das Ganze mit Greyerzer bestreuen und im vorgeheizten Ofen (220 Grad) 8-10 Min. backen. Das Eigelb sollte noch leicht flüssig sein. Sofort servieren.

Pro Portion: 166 kcal / 695 kJ

Eier mit Joghurt-Kräuter-Soße

6 Portionen

6 Eier
30 g Butter
1 Chilischote
1 TL Kümmel (gemahlen)
1 Prise Kardamon
400 g Joghurt
4 zw Koriander (frisch)
1 Limette (Schale)
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

1 Prise Zucker

Die Eier 4 Min. kochen, kalt abschrecken und pellen. Kalt werden lassen. Für die Soße die Butter zerlassen. Die gehackte Chilischote, den Kümmel und das Kardamom zugeben. Vorsichtig unter Wenden dünsten. Die Pfanne vom Herd nehmen.

Die Gewürze auf Küchenpapier geben. Die Korianderblätter von den Stielen zupfen und hacken. Den Joghurt, die feingeschnittene Limettenschale, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Die übrigen Gewürze hinzufügen und abschmecken.

Die Eier in eine Schüssel geben und mit der Soße übergießen.

Pro Portion: 190 kcal / 795 kj

Eierstich

1 Portion

1 Ei

1 EL Milch

1 Prise Muskat

1 Prise Kräuter

1 Prise Salz

Alle Zutaten in einen Shaker oder Schraubglas geben und gut durchschütteln. In einen Kochtopf einen Porzellanteller stellen und so viel Wasser in den Topf geben, dass das Glas mit der Eimasse hingestellt werden kann und das Wasser höher als die Eimasse steht. Die Klappe auflassen. 20 Min. in siedendem Wasser stehen lassen.

Pro Portion: 94 kcal / 395 kj

Gefüllte Eier

4 Portionen

- 8 Eier
- 1 EL Butter (schaumig geschlagen)
- 1 EL Crème fraîche
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Packung Kresse
- 1 Salat

Die Eier hart kochen, abschrecken, schälen und längs halbieren. Das herausgenommene Eigelb durch ein Sieb streichen und mit der Butter und der Crème fraîche geschmeidig rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann in die Eihälften spritzen und auf eine mit Kresse oder nudelig geschnittenem Salat ausgelegte Platte setzen.

Füllungen:

1. Eigelb, Butter, Senf, gehackte bunte Senffrüchte vermischt in die Eihälften geben. Mit Schnittlauch garnieren.
2. Eigelb mit Krebsbutter, grob gehackten Krabben, Tomatenpüree und Worcestersoße verrührt in die Eihälften geben. Mit einer Krabbe garnieren.
3. Eigelb, Crème fraîche und Blauschimmelkäse verrührt in die Eihälften geben. Mit einer Weinbeere garnieren.

4. Eigelb und Butter, grob gehackten Dill und fein gehackte Lachsschnitzel verrührt in die Eihälften geben. Mit Dill und Lachs garnieren.
5. Eigelb, Crème fraîche und Kaviar verrührt in die Eihälften füllen. Mit Kaviar und Zitronenschnitz garnieren.

Pro Portion: 199 kcal / 833 kJ

Kräuter-Omelette

4 Portionen

- 4 Eier
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 60 g Butter
- 4 EL Estragon (feingehackt)
- 4 EL Schnittlauchröllchen
- 4 EL Kerbel

Die Eier aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. 50 g in Stückchen geschnittene kalte Butter und die Kräuter zufügen. Solange verquirlen, bis sich Eiweiß und Eigelb verbunden haben.

Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Sobald sie schäumt, die Eimasse zugeben und stocken lassen. Das Omelette zusammenklappen und sofort servieren.

Pro Portion: 197 kcal / 822 kJ

Omeletts aus Sprossen

4 Portionen

90 g Sprossen (z.B. Alfalfa und Mungobohnenkeime)

300 g Egerlinge oder Champignons

2 Zwiebeln

1 Bd. Schnittlauch

2 EL Butter

4 Eier

4 EL lauwarmes Wasser

Salz schwarzer Pfeffer

Die Sprossen in einem Sieb gründlich mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Die Pilze waschen, putzen, von den Stielenden befreien und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden.

Die Butter in 2 Pfannen gleichzeitig erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Die Pilze dazugeben und bei mittlerer Hitze ohne Deckel dünsten. Dabei die Flüssigkeit einkochen lassen.

Inzwischen die Eier mit dem Wasser und dem Schnittlauch verquirlen und mit Salz und Pfeffer pikant würzen. Die Sprossen über die Pilze streuen, vorsichtig untermischen und heiß werden lassen. Die Eier über die Sprossenmischung gießen und die Omeletts jeweils bei mittlerer Hitze stocken lassen.

Pro Portion: 200 kcal / 840 kJ

Spiegeleier überbacken

4 Portionen

- 4 Eier
- 2 Prisen Salz
- 1 Bund Schnittlauch
- 3 Eigelb
- 1 EL Petersilie
- 1 TL Kapern
- 3 Sardellen
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- 3 Eiweiß

Die Eier in einer gefetteten, feuerfesten Form nebeneinander aufschlagen. Mit einer Prise Salz würzen und mit den Schnittlauchröllchen bestreuen. Eigelb, gehackte Petersilie, Kapern und gehackte Sardellen miteinander vermischen. Das Ganze mit einer Prise Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Eiweiß zu steifem Eischnee schlagen und diesen vorsichtig unter die Eigelbmasse ziehen. Das Ganze über die Spiegeleier gießen. Im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen 15 Min. überbacken.

Pro Portion: 179 kcal / 748 KJ

Verlorene Eier

2 Portionen

4 Eier
1 l Wasser 5 EL Essig
1/2 TL Salz

Das Wasser in einer möglichst großen Pfanne aufkochen und den Essig zufügen. Warmes Wasser in einem Topf bereithalten, um die Eier warm zu halten. Einen ½ TL Salz zugeben.

Nun jedes Ei ganz vorsichtig in eine Tasse oder eine Schüssel aufschlagen. Das Eigelb sollte möglichst unversehrt bleiben. Als nächstes die Eier einzeln und vorsichtig ins leise ziehende Essigwasser gleiten lassen. Die Eier ziehen sich sofort zusammen. Wichtig ist, dass sich die Eier nicht berühren.

Nach etwa 3 Min. die Eier sorgsam mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und bis zum endgültigen Anrichten in den Topf mit dem warmen Salzwasser legen.

Zum Anrichten die Eier vorsichtig wieder herausnehmen und auf einem Tuch oder Küchentuch abtropfen lassen. Sollten die Eiränder an den Seiten etwas "ausgefranst" sein, kann man sie mit einer Schere abschneiden.

Pro Portion: 192 kcal / 805 kJ

Fischfrikassee in Blätterteigpasteten

8 Portionen

- 1 Packung (300 g) Kabeljau-Filet, tiefgefroren
- 1 l Salzwasser
- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 1/2 l Fischfond
- 1 Eigelb
- 2 EL Kapern
- 2 EL Kapernflüssigkeit
- 1 EL Essig
- 1 TL Würze Tischflasche
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer, frisch gemahlen
- 8 Blätterteig-Pasteten

Das Kabeljau-Filet antauen lassen, waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und den Fisch ca. 5 Min. darin ziehen lassen. Den Fisch herausnehmen und abtropfen lassen. Den Fischfond aufheben.

In einer Pfanne Butter heiß werden lassen und das Mehl darin hellgelb andünsten.

Den Fischfond mit dem Schneebesen einrühren und zum Kochen bringen. Das

Eigelb unterrühren. Die Kapern zugeben und mit Kapernflüssigkeit, Essig, Würze Tischflasche, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Die Fischwürfel in die Soße geben und heiß werden lassen. Die Blätterteig-Pasteten

nach Packungsanweisung heiß werden lassen und das Frikassee hineinfüllen.

Pro Portion: 197 kcal / 824 kJ

Lachs auf Gurken-Dill-Gemüse

2 Portionen

- 1 Salatgurke
- 1 Zwiebel
- 20 g Butter
- 2 Prisen Salz
- 2 Prisen Pfeffer
- 2 EL Weißwein (trocken) 2 EL Dill
- 2 Lachsfilets
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Sahne
- 2 zw Dill
- 2 Scheiben Zitrone

Die Gurke schälen, halbieren und quer in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Butter in einer Kasserolle erhitzen und darin die Zwiebelwürfel anbraten. Die Gurkenstreifen dazugeben, kurz anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Wein angießen und 1 EL feingehackten Dill untermischen. Zugedeckt 4-5 Min. bei schwacher Hitze schmoren.

Die Lachsscheiben waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Die Fische auf das Gurkengemüse legen und zugedeckt bei schwacher Hitze in 4-5 Min. gar dämpfen. Herausnehmen und warm stellen. Nun die geschlagene Sahne und den restlichen feingehackten Dill unter das Gemüse ziehen. Anschließend auf 2 Teller verteilen. Den Fisch dazu anrichten und mit einem Dillzweig und einer Zitronenscheibe garnieren.

Pro Portion: 140 kcal / 587 kJ

Fish Nuggets

4 Personen

500 g Fischfilet
1 Ei
2 EL Magermilch
50 g geriebener Parmesankäse
50 g Paniermehl
Prise Paprika und Pfeffer
125 g Light-Mayonnaise
2 EL Magermilchjoghurt
2 gehackte eingelegte Gurken
1 EL Zitronensaft frische Petersilie und Dill

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Den Fisch in Nugget-große Würfel schneiden, in verschlagener Eiermilch und dann in der gewürzten Mischung aus Paniermehl und Parmesankäse wenden, abschütteln. Den Fisch auf ein Backblech geben und 5-10 Min. braten. In der Zwischenzeit die Zutaten für die Tartar-Soße mischen und abschmecken.

Pro Portion: 191 Kcal

Forelle gefüllt

4 Portionen

2 Frühlingszwiebeln
150 g Tatar
2 Prisen Salz
1 Prise Pfeffer
1/2 TL Sambal Oelek
2 EL Sojasoße
4 Forellen
1 EL Sherry
1 TL Sojasoße
1 EL Honig
1 Prise Knoblauchpulver

Die Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden. Die Zwiebeln mit dem Tatar, Salz, Pfeffer, Sambal Oelek, Sojasoße und dem geriebenen Ingwer mischen. Die gesäuberten und gewaschenen Forellen mit der Mischung füllen und mit Holzspießen verschließen.

Sherry, Sojasoße, Honig, Knoblauchpulver und eine Prise Salz verrühren und die Forellen mit der Marinade bestreichen. Die Fische unter dem Grill des Backofens etwa 20 Min. grillen.

Pro Portion: 166 kcal / 692 kJ

Forellentatar auf Toast

4 Personen

1 geräuchertes Forellenfilet (60 g)
1 Gewürzgurke
1 Schalotte
1/2 kleiner Apfel
1/4 Bund Dill
110 g Magerquark
2 EL Sauerrahm (Schmant)
1 TL Senf
2 EL Gurkenwasser
Salz
Pfeffer
Zitronensaft
8 Toastviertel 2 Radieschen
einige Stiele Petersilie

Das Forellenfilet, die Gewürzgurke, die Schalotte und den Apfel in Würfel schneiden. Den Dill hacken. Forellenfilet- und Schalottenwürfel mit Quark, Sauerrahm, Senf und Gurkenwasser pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Dill, die Gurken und die Apfelwürfel unterheben.

Die Farce bergartig auf die Toastecken streichen. Die Radieschen in Spalten schneiden und die Petersilienblätter abzupfen. Die Toastecken damit garnieren und servieren.

Pro Portion: 110 kcal