Inhaltsverzeichnis eBook „Traumfigur-Rezepte“

Alle Rezepte sind (auch als CD) erhältlich bei: www.abnehmen-ganz-leicht.de

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 Hafenmeister 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 Frühlingssalat 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
Frühlingssalat 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 Gemüseeintopf 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
Pumpernickel-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
Karamellisierte 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

diese leckeren Rezepte sind als eBook oder auf CD erhältlich bei:

www.abnehmen-ganz-leicht.de

Viel Spaß und Genuß damit.