

MICHEL MONTIGNAC

MONTIGNAC REZEPTE
UND MENÜS

ODER
DIE FEINE KÜCHE NACH DER
MONTIGNAC-METHODE

AUS DEM FRANZÖSISCHEN VON LIANE SCHUMPA

ARTULEN-VERLAG
Zweite deutsche Ausgabe 1997

ÜBERSICHT ÜBER DIE REZEPTE DER PHASE I

VORSPEISEN

SUPPEN

Rettichcremesuppe.....	61
Brokkolicremsuppe.....	62
Gurkenkaltschale.....	63
Muschelsuppe.....	64
Gazpacho.....	65

AUFLAUFE UND TERRINEN

Auflauf mit Quark/Frischkäse.....	66
Ziegenkäsesouffle.....	67
Schinkencreme mit Tomatenpüree.....	68
Spargelcreme.....	69
Knoblauchauflauf mit Quark/Frischkäse.....	70
Gurkencreme mit Quark/Frischkäse und Gurkenpüree.....	71
Surimipastete.....	72
Geflügelterrinen.....	73
Geflügelleberterrinen.....	74
Parmaschinkencreme mit Lauch.....	75
Spinat-Lachs-Terrine.....	76

ROHKOST

Gurkensorbet mit Tomatenpüree.....	77
Gurke mit Joghurtsauce und Minze.....	78
Artischocken mit Quark/Frischkäse.....	79
Tomaten mit Thunfisch.....	80
Auberginenpüree.....	81

SALATE

Gärtnersalat.....	82
Salat mit Lyoner-Wurst.....	83
Salat mit F*aprikagewürz.....	84
Weißkohlsalat mit Speckwürfeln.....	85
Orientalischer Salat.....	86
Sojabohnensprossensalat mit Scampi.....	87
Griechischer Salat.....	88
Salat mit Meeresfrüchten.....	89
Entenbrustsalat.....	90

EIERSPEISEN

Eier in Aspik.....	91
Gefüllte Eierhälften.....	92
Eier in Kranzform.....	93

FISCH, WEICH- UND KRUSTENTIERE

Fischsouffle mit Kressesauce.....	94
Thunfischpüree mit Oliven.....	95
Thunfisch in Gelee.....	96
Lachscreme.....	97
Lachspastete mit Minze.....	98
Forellenterrine mit Fenchel.....	99
Fischpastete.....	101
Zanderauflauf mit Gemüse.....	102
Spinatsalat mit Herzmuscheln.....	103
Rochensalat.....	104
Sardinensalat.....	105
Sellerie mit Muscheln.....	106
Muschelsalat.....	107
Salat mit Krabbenfleisch.....	108
Venusmuschel-Spinat-Auflauf.....	109

HAUPTGERICHTE

EIERSPEISEN

Omelett mit Kalbsniere.....	113
Thunfischomelett.....	114
Eier in Tomaten.....	115
Piperade.....	116
Spiegeleier mit Sardellen.....	117
Spiegeleier mit Scampi.....	118
Spiegeleier mit Geflügelleber.....	119
Rinderhacksouffle.....	120

FLEISCHGERICHTE

Herzspieße.....	122
Überbackene Rinderzunge.....	123
Kalbsleber in Folie gegart.....	124
Lammfleisch mit Currysauce.....	125
Lammkotelett mit Minze.....	126
Lammschulter in Zitronensauce.....	127
Kalbfleisch mit Artischockenböden.....	128
Kalbsbraten baskischer Art.....	130
Kalbskotelett überbacken mit grünen Bohnen.....	131
Rindfleisch provenzalisch.....	132
Pot-au-feu.....	133
Carpaccio.....	134
Tournedos kreolischer Art.....	135
Tournedos mit Champignons.....	136
Gemischtes Gulasch.....	137
Schweinefleischragout mit Herzmuscheln.....	138
Schweinefleischragout mit Lauch.....	139
Bayonner Schinken mit Spinat.....	140
Kaninchen Nizzaer Art.....	141
Kaninchen mit Kohl.....	142
Kaninchen mit Speck.....	143
Kaninchen mit grünen Oliven.....	144
Hasenröllchen.....	145

GEFLUGELGERICHTE

Cordon bleu-Roulade.....	146
Putenragout.....	147
Putenbrust mit Steinpilzen.....	148
Kohleintopf mit Ente.....	149
Entenfilet mit grüner Pfeffersauce.....	150
Ente provenzalischer Art.....	151
Gebratene Enten mit Steinpilzpüree.....	152
Hähnchen mit Limettensauce.....	153
Hähnchen baskischer Art.....	154
Huhn im Topf.....	155
Perlhuhn mit Lauch.....	156
Geflügelleberauflauf.....	157

FISCH, WEICH- UND KRUSTENTIERE

Geräucherter Schellfisch mit Joghurtsauce.....	158
Gefüllter Kabeljau.....	159
Lachsfilet in Folie gegart mit Paprikapüree.....	160
Lachsscheiben in Folie gegart mit Minze.....	161
Lachs-Geflügelleber-Spieße.....	162
Rotbarbe provenzalisch.....	163
Quappenspieße mit Speck.....	164
Zanderröllchen mit Kohl.....	165
Makrelen mit Lauch.....	166
Seezungenfilet mit Auberginenpüree.....	167
Seezunge paniert mit Parmesan.....	168
Seezunge normannischer Art.....	169
Gegrillter Thunfisch mit Speck.....	170
Forelle mit Savoyer Käse.....	171
Steinbuttcreme mit Kressepüree.....	172
Fischsouffle.....	173
Miesmuscheln mit Curry.....	174
Gebratene Gambas mit Ratatouille.....	175
Scampi griechischer Art.....	174

FRISCHE GEMÜSEBEILAGEN

Lauchsouffle.....	179
Lauchpüree.....	180
Überbackene Champignons.....	181
Kopfsalat-Sauerampfer-Püree.....	182
Auberginen gefüllt mit Tomaten und Mozzarella.....	183
Brokkoli mit Mandelsauce.....	184
Artischockenböden mit Champignons.....	185
Überbackene Artischocken.....	186
Zucchini gefüllt mit Quark/Frischkäse.....	187
Tomaten gefüllt mit Champignons.....	188
Chicoree mit Sardelle.....	189
Sellerie paniert mit Parmesan.....	190
Gemüseauflauf provenzalisch.....	191
Sellerie gebraten in Gänsefett.....	192
Sellerie frittiert.....	193

KOHLENHYDRATHALTIGE GERICHTE

Saubohnen mit Artischocken.....	197
Pürierte Erbsensuppe.....	198
Linsen mit Tomaten.....	199
Vollkornreis-Auberginen-Auflauf.....	200
Vollkornspaghetti mit Zucchini.....	201

ÜBERSICHT ÜBER DIE REZEPTE DER PHASE II

VORSPEISEN

Avocadocreme.....	209
Käseterrine mit Walnüssen.....	210
Entenleberterrine.....	211
Avocado mit Frischkäse.....	212
Tropischer Salat.....	213
Salat mit Gänseleber.....	214
Salat mit Jakobsmuscheln.....	215
Sauerkrautsalat mit Jakobsmuscheln.....	216
Linsensalat mit geräucherem Schellfisch.....	217
Weißer Bohnen- und Muschelsalat.....	218
Nizzasalat mit Vollkornreis.....	219
Taboule.....	220
Gnocchi mit Basilikum.....	221

HAUPTGERICHTE

Wachteleier mit Jakobsmuscheln.....	225
Gänseleber mit Jakobsmuscheln.....	226
Jakobsmuscheln mit Schinken.....	227
Jakobsmuscheln auf Lauch.....	228
Champignons mit Austern.....	229
Gekochte Austern mit Schinken.....	230
Austernomelett.....	231
Austern mit Zabaione.....	232
Gebratene Färsenleber.....	233
Chili con carne.....	234
Paella mit Vollkornreis.....	235
Couscous.....	236
Kalbsfrikassee mit Vollkornreis.....	238

Cassoulet.....	239
Linsen mit Speck.....	240
Spaghetti Carbonara.....	241
Bandnudeln mit Spinatsauce.....	242
Putenkeule mit Linsenpüree.....	243
Linsen mit Tomaten und Chorizo.....	244
Weißer Bohnen mit Champignons.....	245
Grieß-Käse-Souffle.....	246

NACHSPEISEN

SEHR LEICHTE AUSNAHMEN

Quarkauflauf mit Rosinen.....	249
Apfel-Zitronen-Auflauf.....	250
Eiermilchcreme.....	251
Eischneeklößchen.....	252
Himbeercreme.....	253
Mangocreme mit Kiwipüree.....	254
Rhabarbercreme mit Himbeerpüree.....	255
Vanillecreme mit Schokoladensauce.....	256
Quarkcreme mit roten Früchten.....	257
Grand Marnier-Creme.....	258
Aprikosencreme.....	259
Mangosorbet.....	260
Rote Früchte-Gratin.....	261
Schlagsahne.....	262

LEICHTE AUSNAHMEN

Crepes.....	263
Eier-Schokoladen-Creme.....	264
Schokoladensouffle.....	265
Mousse au chocolat.....	266
Moelleux au chocolat.....	267
Creme brûlée.....	268

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung.....	7
KAPITEL 1: Zusammensetzung und Nährstoffgehalt von Lebensmitteln ..	13
• Einteilung der Lebensmittel.....	13
• Empfohlene tägliche Zufuhr an Mikronährstoffen.....	16
• Nährstoffreiche Lebensmittel.....	16
• Tips zur Erhaltung der Vitamine.....	19
• Zubereitung, Saucen und Würzmittel.....	20
• Empfehlenswerte Lebensmittel.....	21
Knoblauch.....	21
Fisch.....	22
Joghurt.....	22
Olivenöl.....	24
Bierhefe und Weizenkeime.....	24
KAPITEL 2: Lebensmittel mit verkannten Ernährungseigenschaften.....	27
• Wein.....	27
• Schokolade.....	29
• Gänseleber und Gänsefett.....	30
• Rohmilchkäse.....	31
KAPITEL 3: Menüs für drei Monate (in Phase I).....	35
• Frühstück.....	36
• Kleine Zwischenmahlzeiten.....	37
• Abendessen.....	38
• Süße Nachspeisen.....	39
• Menüvorschläge.....	40
• Lebensmittel der Saison.....	52

REZEPTE:

- Phase 1.....55
 - Vorspeisen.....59
 - Hauptgerichte.....111
 - Frische Gemüsebeilagen.....177
 - Kohlenhydrathaltige Gerichte.....195
- Phase II.....203
 - Vorspeisen.....207
 - Hauptgerichte.....223
- Nachspeisen.....247
 - Sehr leichte Ausnahmen.....249
 - Leichte Ausnahmen.....263
- Vorschläge für Montignac-Buffets.....269

Schlußbemerkung.....275

Übersicht über die Rezepte der Phase I.....277

Übersicht über die Rezepte der Phase II.....282