

GESUNDE KÜCHE FÜR GENIESSER

# Frühstück und Brunch auf neue Art

VON DER

REDAKTION DER TIME-LIFE BÜCHER

TIME-LIFE BÜCHER, AMSTERDAM

# Inhalt

Ein guter Anfang . . . . .	6
Der Schlüssel zu einer besseren Ernährung. . . . .	8

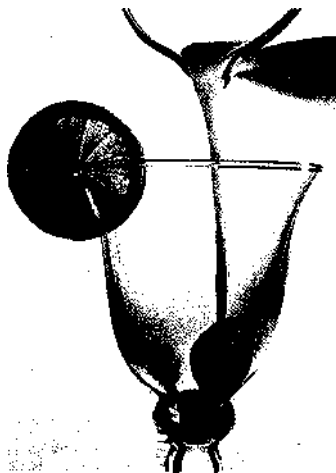
## 7 Gaumenfreuden

am Morgen . . . . .	11
Apfel-Müslis . . . . .	13
Knusperfrühstück . . . . .	13
Couscous mit Aprikosen und Orangensaft . . . . .	14
Frühstücks-Burghul mit Apfel und Zimt. . . . .	15
Gerösteter Naturreis mit Kakao und Orangenfilets. . . . .	16
Vielkorn-Mix. . . . .	17
Porridge mit Banane und Orange	18
Gemüsesaft-Muntermacher....	19
Eisgekühlter Papaya-Shake. . . . .	21
Heißer Tomatensaft mit Minze ..	21
Himbeer-Frappe. . . . .	22
Buttermilch-Shake mit Banane und Pfirsich. . . . .	23
Orangen, Grapefruit und Melone in Portwein. . . . .	25
Zitrusfrüchte filetieren. . . . .	25
Grapefruit-Kompott . . . . .	26



Orangen, Grapefruit und Melone in Portwein

Pikante Krabbenpfannkuchen. . .	58
Bananen-Eierkuchen. . . . .	59
Kartoffelpfannkuchen mit pikantem Apfelkompott . . . . .	60
Mais-Buttermilch-Pfannkuchen . .	61
Toast amerikanisch mit Orangensirup. . . . .	63
Roggenbrotladen. . . . .	63
Käsepfannkuchen mit Preiselbeersauce. . . . .	64
Paprika-Blintzen. . . . .	65
Buchweizen-Crepes mit Pilz- Tomaten-Füllung. . . . .	66
Puten-Provolone-Toast mit Marmelade. . . . .	68
Frucht-Omelette. . . . .	69
Gemüse-Eierkuchen mit Mozzarella. . . . .	71
Omelettes mit Meeresfrüchten und Bohnensprossen. . . . .	71
Truthahnbällchen mit Apfel und Champagner. . . . .	72
Spaghetti-Omelette. . . . .	73
Griechischer Schmortopf von Huhn und Reis. . . . .	74
Tatarwürstchen. . . . .	76
Würstchen formen. . . . .	77



Eisgekühlter Papaya-Shake

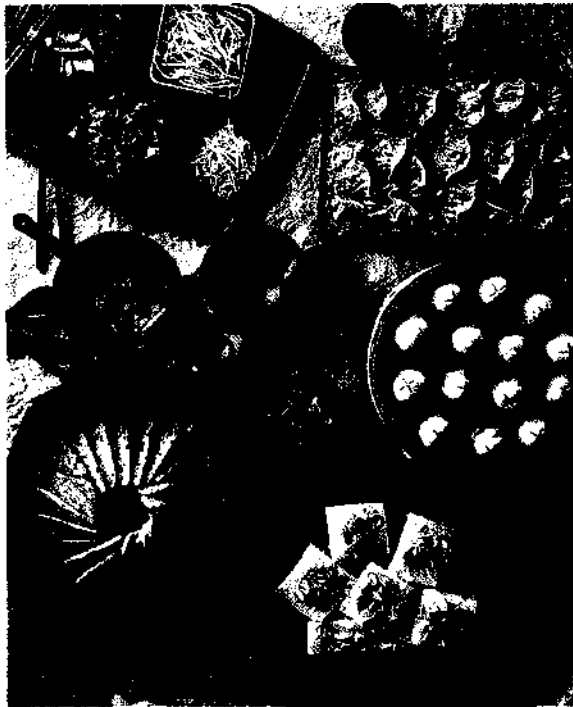
Orangenscheiben mit Granatapfelkernen. . . . .	27
Apfeltoast. . . . .	28
Kardamom-Muffins. . . . .	29
Irische Kümmel-Korinthen- Scones. . . . .	31
Würzige Maisstangen. . . . .	31
Bagels aus Mischkornmehl. . . . .	32
Variationen. . . . .	33

Bagels oder Teigkringel formen. .	33
Binnenpizza . . . . .	34
Apfel-Pflaumen-Brot . . . . .	35
Käse-Windräder. . . . .	36
Windrädec formen. . . . .	37
Gefüllte Fruchttörtchen . . . . .	38
Zwiebel-Reis-Muffins. . . . .	39
Hefezopf. . . . .	40
Ricotta-Muffins mit Mohn . . . . .	41
Gefüllte Rohmudeln im Kranz. . .	42
Rohmudeln herstellen. . . . .	43
Kartoffelplätzchen mit Basilikum gewürzt . . . . .	44
Schneckenkranz mit Karamel- Nuß-Überzug . . . . .	46
Weizen-Muffins. . . . .	47
Weizenkornbrot . . . . .	48
Binnenmus. . . . .	49
Aprikosenaufstrich . . . . .	49
Apfel-Rhabarber-Aufstrich . . . . .	50
Joghurt-Frischkäse . . . . .	50
Pikanter Käseaufstrich aus Joghurt . . . . .	51
Räucherlachscreme. . . . .	51
Dill-Schnittlauch-Käse . . . . .	51
Pikantes Gemüse-Aufstrich . . . . .	51
Salbei-Pfeffer-Waffeln mit würzigem Apfelkompott . . . . .	52



Truthahnbällchen mit Apfel in Champagner

Ingwer-Waffeln. . . . .	53	Salat von Linsen und Endivie . .	77
Toast amerikanisch. . . . .	54	Kascha-Salat mit viererlei	
Blaubeersirup. . . . .	55	Gemüse. . . . .	78
Crepe-Platten und Eierkuchenpfannen vorbereiten .	55	Brokkoli-Ricotta-Quiche. . . . .	79
Vollkorn-Joghurt-Waffeln mit Obstsalat . . . . .	56	Salat von Chicoree und Paprika	80
Toast amerikanisch mit Apfelkompott . . . . .	57	Brot auf lauf mit Tomaten und Zucchini. . . . .	81
		Tomaten-Souffle. . . . .	82
		Gemüse-Käse-Strudel . . . . .	83



Chinesischer Brunch

## 2 Brunch für jede Gelegenheit . . . . . 85

<i>Picknick-Brunch</i> . . . . .	86
Spinatrolle mit Apfel- Champignon-Füllung . . . . .	86
Auberginen-Paprika-Relish . . . . .	87
Grüne Bohnen mit Knoblauch und Schinkenspeck . . . . .	87
Orangen-Walnuß-Kuchen . . . . .	87
Pfirsichkompott . . . . .	88
Kalter Himbeer-Jasmin-Tee . . . . .	88
<i>Skandinavischer Brunch</i> . . . . .	89
Beerenkaltschale . . . . .	89
Kartoffel-Lefse mit Curry . . . . .	90
Makrelensalat mit roten Kartoffeln . . . . .	90
Salat von roten Rüben und Rotkohl . . . . .	91
Gurkensalat in Kressecreme . . . . .	91
Gewürz-Halbmonde . . . . .	91
<i>Britischer Brunch</i> . . . . .	93
Fruchtspieße mit Ahorn-dip . . . . .	93
Kedgeree . . . . .	94
Feiner Gemüsesalat mit Minze- Vinaigrette . . . . .	94
Haferbrot mit Zwiebeln gewürzt . . . . .	94
Buttermilch-Stuten . . . . .	95
Tee-Bowle . . . . .	95

<i>Chinesischer Brunch</i> . . . . .	97
Reis-Congee . . . . .	97
Chinesische Rübenschnitten . . . . .	97
Rindfleischtaschen mit Soja-Dip . . . . .	98
Gedämpfte Klößchen mit süßer Bohnenpaste . . . . .	98
Dessert von Mandelmilch und Aprikosen . . . . .	99
<i>Amerikanischer Brunch</i> . . . . .	101
Maismehl-Crepes . . . . .	101
Marinierte Schweinemedallions vom Grill mit Orangensauce . . . . .	102
Mexikanische Salsa verde . . . . .	102
Feine Gemüse in Tomatenaspik . . . . .	102
Erdbeer-Grapefruit-Salat . . . . .	103
Limetten-Granita . . . . .	103
<i>Winter-Brunch</i> . . . . .	105
Gefüllter Zackenbarsch . . . . .	105
Brokkoli in scharfer Chili- Vinaigrette . . . . .	105
Salat von weißen Bohnen und Kartoffeln mit Zwiebeln und Salbei . . . . .	106
Fencheltoast . . . . .	107

Obstsalat von frischen Früchten . . . . .	107
Ingwer-Kardamom-Kaffee . . . . .	107
<i>Frühlings-Brunch</i> . . . . .	108
Kalte Tomaten-Orangen-Suppe . . . . .	108
Pastete von Lachs und Muscheln auf Nudeln und Spargel . . . . .	109
Salat von Brunnenkresse und rotem Paprika . . . . .	110
Baiserkörbchen mit Erdbeeren und Kiwi . . . . .	111
Tangerinen-Bowle . . . . .	111
<i>Sommer-Brunch</i> . . . . .	113
Gurkensorbet mit Minze . . . . .	113
Sommersalat mit frischem Thunfisch . . . . .	114
Pfefferstangen . . . . .	115
Sommerpudding mit Kirschen . . . . .	115
<i>Herbst-Brunch</i> . . . . .	117
Apfel-Weißkohl-Salat . . . . .	117
Maismehl-Crepes gefüllt mit Putenfrikassee . . . . .	117
Batatenpüree mit Sherry und Maronen . . . . .	118
Birnentorte mit Preiselbeeren . . . . .	119
<i>Buffet-Brunch</i> . . . . .	120
Schweinefilet in Apfelsaft auf jungen Zuckerrübchen . . . . .	120

<i>Küchentechniken</i> . . . . .	124
<i>Teigtaschen herstellen</i> . . . . .	124
<i>Klößchen füllen und formen</i> . . . . .	124
<i>Artischocken</i> . . . . .	125
<i>Gurkenboote schneiden</i> . . . . .	125

### *Frühstück aus dem Mikrowellenherd* .. 127

Früchtebrot mit Walnüssen . . . . .	127
Backpflaumen mit Orange, Ananas und Kiwi . . . . .	128
Dattel-Muffins . . . . .	129
Feigenkuchen mit Chutney- Sauce . . . . .	130
Kernlose Preiselbeermarmelade . . . . .	133
Tangerinemarmelade . . . . .	133
<i>Gelierprobe</i> . . . . .	133
Spinaterrine mit Schweinefilet . . . . .	134
Spaghettikürbis mit frischem Basilikum und Pinienkernen . . . . .	135
Kernige Nußschnitten mit Sultaninen . . . . .	137
Brauner Fond . . . . .	138
Hühnerbrühe . . . . .	138



Kernige Nußschnitten mit Sultaninen

Rührei mit Räucherlachs in Toastschälchen . . . . .	122
Vollkornkekse mit Burghul . . . . .	122
Pfannkuchentorte mit Spinat- Zwiebel-Füllung . . . . .	122
Brokkoli-Gratin . . . . .	123
Aprikosen und Birnen in Riesling mit Joghurt-Creme . . . . .	123

<i>Glossar</i> . . . . .	139
<i>Register</i> . . . . .	141
<i>Quellennachweis der Abbildungen und Danksagung</i> . . . . .	144