

Felix Herzog

# Die neue Trennkost

Für Familie und Gäste



**MIDENA**

## Einleitung

Das Wichtigste	9
Die neue Trennkost	10
Ernährungsumstellung	11
Kohlenhydrat-Mahlzeit	12
Mahlzeit mit tierischem Eiweiß	12
Tierisches Eiweiß (empfohlene Höchstmengen)	14
Frischkost	15
Das volle Korn	16
Das Idealgewicht	17
Die tägliche Ernährung auf einen Blick	19
Vollwert-ABC	20
Vollwertküche: naturnah, gesund und bekömmlich	27
Menüplan für 1 Woche	28

## Suppen und Vorspeisen

Kartoffelsuppe mit Brunnenkresse	30
Zuckererbsensalat	30
Bunter Frühlingssalat	31
Tomatensalat mit Basilikumsauce	32
Minestrone	32
Carpaccio mit Gemüsevinaigrette	34
Avocadomousse	36
Maiscremesuppe	36
Rote Paprikasuppe	37
Maiskolben auf Safransauce und Zucchini Gemüse	38
Grüne Erbsensuppe	38
Grüne Bohnensuppe	40
Gefüllte Zucchini	41
Gemüse mousse	41
Pikantes Gemüsetatar	42
Spinatsalat mit Kernen	44

Eisbergsalat pikant gefüllt	44
Auberginencreme	45
Rote Bete-/Randensalat	45
Gemüseterrine	46
Rotkohlsalat mit Kürbis und Nüssen	48
Weißkohlsalat	48
Roher Schwarzwurzelsalat	49
Rosenkohlsalat	50
Salatsauce für den Vorrat	50

## Hauptgerichte

Gebratener Sellerie mit Wildreis	52
Gemüselasagne	52
Mairüben-Gratin	53
Festliches Kindermenü	54
«Gartenfrisches» Sandwich	56
Maispfannkuchen/Crepes	56
Mangoldsalat	58
Knusprige Gemüsepastete	59
Avocado-Hirse auf grüner Sauce	60
Wirsingwickel mit Berglinsen	62
Grüner Spargel an Avocadosauce	64
Grießgnocchi auf Ratatouille	64
Salatrollen	66
Gefüllte Mangoldblätter überbackener Kartoffelring mit Gemüse an gelber Paprikasauce	68
Salade mediterrane	70
Paella	72
Chinakohlsalat	72
Gebackene Kartoffeln	74
Knusprige Gemüserollen	75
Erbseneintopf mit Trockenreis	75
Gemüsenudeln mit Kräutern	76
Wirsing-Mangold-Rollen	78
Tartelette mit Steinpilzfüllung	79
Gebratene Patissonscheiben auf Gemüse	80

## Inhaltsverzeichnis

Strudel mit Sommergemüse gefüllt	82
Kürbiskuchen pikant	83
Reissalat	83
Paprikagemüse auf Buchweizen	84
Bramata-Maisrösti mit Pilzragout	86
Vollkornspätzle mit Steinpilzen	88
Bunter Gemüsespieß auf Basmati-Rohreis	90
Bunter Herbstsalat	92
Sprossensalat	92
Kürbissalat	94
Maispizza	95
Makkaroni-Salat	95
Curry-Nudelgericht	96
Gemüsekuchen	98
Knusprige Krapfen mit Herbstgemüse	99
Pasta mit Kürbisbolognese	100
Salat auf Hülsenfrüchten	102
Selleriesalat mit Nüssen	102
Fenchelsalat mit Linsen	104
Maistaler mit Flageolet-Bohnen	105
Kicherbsenbratlinge auf Wintergemüse	106
Currybohnen auf grünem Gemüse	108
Kürbisblumen mit Thymian-Wildreis	110
Buchweizen-Blinis mit Wirsing gefüllt	1 10
Pastinakenküchlein	112

## Nachspeisen/Desserts

Brombeereisköpfchen auf Brombeermark	1 14
Dattelmousse	1 16
Kastanienpüree mit Heidelbeeren	1 18
Fruchtteller	118
Bananencreme	120
Mangocreme	122
Vanilleeis	122

## Frühstück

Müesli	125
Dickmilchfrühstück	125
Vollkornbrot-Frühstück	125
Obstfrühstück	126
Frischkornmahlzeit nach Evers	126
Frischkornbrei	128

## Kohlenhydratgerichte

(inkl. Grundrezepte)

Kartoffelsuppe	30
Minestrone	32
Wildreis	52
Spaghetti	54
Sandwich (Teig aus Dinkelmehl)	56
Knusprige Gemüsepastete (Vollkornteig aus Dinkelmehl/Butter)	59
Avocado-Hirse	60
Berglinsen	62
Grießgnocchi	64
Rote Linsen	67
Kartoffelpüree	68
Goldhirse	70
Reis	72
Gebackene Kartoffeln	74
Knusprige Gemüserollen (Vollkorn blätterteig)	75
Trocken reis	75
Wirsing-Mangold-Rollen	78
Tartelette (Hefeteig aus Grünkern- und Dinkelmehl)	79
Gemüsestrudel (Teig aus Dinkelmehl)	82
Kürbiskuchen (Vollkornhefeteig aus Weizenmehl)	83
Reissalat	83

## Inhaltsverzeichnis

Buchweizen	84	Roher Schwarzwurzelsalat	49
Maisrösti	86	Grüner Salat mit Gemüseperlen	54
Vollkornspätzle aus Dinkelmehl	88	Sandwich-Einlage	56
Basmati-Rohreis	90	Mangoldsalat	58
Maispizza	95	Salatrollen	66
Makkaroni-Salat	95	Chinakohlsalat	72
Curry-Nudelgericht	96	Sprossensalat	92
Gemüsekekuchen		Kürbissalat	94
(Teig aus Weizenmehl/Butter)	98	Selleriesalat mit Nüssen	102
Gemüsekräpfen (Teig aus Dinkel- und Roggenmehl/Butter und Sahne/Rahm)	99	Fenchelsalat (ohne Linsen)	104
Teig waren	100	Fruchteller	
Hülsenfrüchte	102		
Braune Linsen			
Maistaler	<b>105</b>		
Flagolet-Bohnen	105		
Kichererbsen bratlinge	106		
Currybohnen	108		
Wildreis	110		
Buchweizen-Blinis	110		
Kastanienpüree	118		
Müesli	125		
Vollkornbrot-Frühstück	125		
Frischkornmahlzeit nach Evers	126		
Frischkornbrei	128		

## Frischkost

Tomatensalat mit Basilikumsauce	32	Zuckererbsensalat	30
Carpaccio mit Gemüsevinaigrette	34	Bunter Frühlingssalat	31
Avocadomousse	36	Maiscremesuppe	36
Gefüllte Zucchini	41	Rote Paprikasuppe	37
Pikantes Gemüsetatar	42	Maiskolben und Zucchini Gemüse	38
Spinatsalat mit Kernen	44	Grüne Erbsensuppe	38
Eisbergsalat pikant gefüllt	45	Grüne Bohnensuppe	40
Rote BeteVRandensalat	45	Gemüsemousse	41
Rotkohlsalat mit Kürbis und Nüssen	48	Auberginencreme	45
Weißkohlsalat	48	Gemüseterrine	46
		Rosenkohlsalat	50
		Gebratener Sellerie	52
		Gemüselasagne	52
		Mairüben-Gratin	53
		Möhren-/Karottencreme	54
		Wirsingwickel	62
		Grüner Spargel	64
		Ratatouille	64
		Gemüse an gelber Paprikasauce	68
		Gebratenes Gemüse	70
		Sommersalat	74
		Erbseneintopf (ohne Reis)	75
		Gemüsenu deln	76
		Pilzgericht	78

## Inhaltsverzeichnis/Autor

Gebratene Patissonscheiben mit Gemüse	80	Salatsauce mit Sonnenblumenöl	41
Gemüse an Paprikasauce (ohne Buchweizen)	84	Salatsauce mit Apfelessig und Sonnenblumenöl	44
Pilzragout	86	Salatsauce mit Sahne/Rahm und Sonnenblumenöl	44
Steinpilz-AVirsinggericht	88	Petersiliencremesauce, kalt	46
Gemüsespieß	90	Salatsauce mit Sahne/Rahm und Olivenöl	49
Bunter Herbstsalat	92	Salatsauce für den Vorrat	50
Herbstgemüse	96	Sahne-/Rahmsauce, warm	52
Wintergemüse	106	Kräutersauce, warm	60
Grünes Wintergemüse	108	Spinatsauce, warm	62
Kürbisblumen	110	Avocadosauce, kalt	64
Pastinakenküchlein	112	Paprikasauce, warm	66
		Rosapfeffersauce, warm	67
		Gelbe Paprikasauce, warm	68
		Basilikumsauce, warm	80
		Salatsauce mit Sahne/Rahm und Distelöl	83
		Paprika sauce, warm	84
		Salatsauce mit Sesamöl	92
		Salatsauce mit Distelöl	94
		Kürbissauce, warm	100
		Currysauce	108

  

<b>Saucen</b>	
Salatsauce mit Olivenöl	30
Salatsauce mit Walnuß-/Baumnußöl	31
Basilikum-Salatsauce	32
Gemüsevinaigrette	34
Safransauce, warm	38

## Zum Autor

Felix Herzog führt zusammen mit seiner Gattin Romy die Wirtschaft zum Stutz in Widen/AG, einem Ort in der Großagglomeration Zürich. In traditionellen Profiküchen groß geworden, hat sich derehrgeizige Koch schon früh der Vollwertküche zugewandt. Der Gault Millau atte-

stierte dem kreativen Koch schon vor Jahren, daß er der Vollwertküche beachtenswerte neue Impulse gibt. Eine seiner ganz großen Leidenschaften ist die vegetarische Küche, für die er weitherum bekannt ist.