

Kochen ohne Fett und Wasser

genießen und wohlfühlen

Herausgegeben
von Dr. Doris Rumm-Kreuter
mit Beiträgen
von Otto Koch und Heinz Witschi



MIDENA

Vorwort

Besser essen - besser leben 13

Einführung

Die Ernährung im Spiegel der Zeit *if* 16
 Ernährungslehre *i, z* 16
 Kalorienverbrauch *1, 1* 17
 Energiegehalt der einzelnen Nährstoffe *1, 1* 17
 Empfindlichkeit der Vitamine 19
 Wichtige Vitamine 19
 Wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente **zu**
 Häufige Ernährungsfehler **z1**
 Was sollen wir essen? **22**
 Garen - ist das notwendig? **23**
 Garverfahren im Vergleich **24**
 Die AMC-Garmethode **20**
 Kochen mit herkömmlichen Kochtöpfen **28**
 Küchen-ABC 29

Kochen im Alltag

Salate und Vorspeisen

Garnelen und Jakobsmuscheln 36
 Weißkohlsalat mit Sardellenfilets 36
 Linsensalat mit Orangen 36
 Melonen mit Rohschinken 37
 Keimlingsalat 38
 Toast mit Frischkost 38
 Crevettencocktail 38
 Artischockensalat 38
 Feuerbohnsalat 39
 Avocadosalat mit Roquefort 40
 Herbstsalat mit Ziegenkäse 40
 Friseesalat an Currysauce 40
 Pikantes Blätterteiggebäck 41
 Quiche Lorraine 42

Suppen und Eintöpfe

Spargelsuppe 44
 Wirsing-Rindfleisch-Eintopf 44
 Chili con carne 44
 Orientalischer Topf 45
 Porreesuppe 45
 Feuriges Bohnengericht 46
 Geflügeleintopf 46
 Kartoffelsuppe 46
 Birnen-Linsen-Eintopf 47
 Tomatensuppe 47
 Zwiebelsuppe mit Käse überbacken 48
 Südländische Gemüsesuppe 48
 Florentiner Bohnensuppe 49
 Roggen an Gorgonzolasauce 50
 Gelbe Erbsensuppe 50
 Gurken-Kefir-Kaltschale 51
 Fleisch-/Gemüseintopf 51
 Kürbiscremesuppe 52
 Gemüsesuppe mit Buchweizenklößchen 52

Gemüse

Romanesco mit Pilzen auf Tomatensauce 54
 Leichtes Pilzragout 54
 Rotkohl mit Äpfeln 55
 Fenchel mit Schinkenstreifen 55
 Auberginen 56
 Zucchini 56
 Gefüllte Patissons 56
 Gedünsteter Blumenkohl mit Broccoli 56
 Gefüllte Kohlrabi 57
 Möhrentopf 58
 Glasiertes Wurzelgemüse 58
 Spinatküchlein 59
 Gefüllte Champignons 59
 Herbstlicher Wurzeltopf 59
 Spargel mit Orangensauce 60
 Maiskolben 60
 Pilzspieß 61
 Gefüllte Tomaten 61

I N H A L T S V E R Z E I C H N I S

Gemüse-Potpourri	62	Lachsfilet auf roter Sauce	80
Ratatouille	62	Gebratene Lachsscheiben	80
Beilagen und Hauptgerichte		Fischpfanne	80
Kartoffeln - Grundrezept	64	Langusten mit Papaya	82
Kartoffelgratin	64	Karpfen auf Meerrettichschaum	82
Schalen-/Pellkartoffeln/Gschwellti	64	Teigwarengratin mit Meeresfrüchten	82
Rösti	65	Flunderfilet mit Sommergemüse	83
Kartoffelgnocchi	66	Heilbutt mit Kartoffelkruste	84
Überbackene Kartoffeln	66	Seezunge auf Kürbissauce	84
Hirse-Mondsicheln	67	Fleisch und Geflügel	
Körniger Vollreis - Grundrezept	67	Rinderroulade mit Pilzfüllung	86
Nudeln an Gorgonzolasauce	67	Lammkeule	86
Spaghetti an Artischocken-		Leichtes Filetgulasch	87
Räucherlachssauce	68	Rinderfleisch mit Mango	87
Couscous im Gemüsering	68	Ungarisches Gulasch	88
Gemüsestrudel	69	Kalbsfilet im Wirsingmantel	88
Hirse-Gemüse-Ring	70	Kalbsrollbraten mit Kräutern	89
Grünkernknödel	70	Lammragout an Dillsauce	89
Frühlingspfanne	70	Chateaubriand	90
Ungarischer Krauttopf	71	Kaninchenfilet in Rotweinsauce	90
Pilzrisotto	71	Kalbsstreifen an Currysauce	90
Muscheln mit Gemüsejulienne	72	Kalbsleber mit Salbei	91
Getreiderisotto mit grünen Bohnen	72	Gefüllter Schweinebraten	92
Pesto alla Genovese	73	Kurzgebratenes Lamm auf Estragonsauce	92
Basilikum-Spaghetti	73	Kräuter-Hähnchen	93
Grünkern-Gemüse-Auflauf	74	Pochiertes Rinderfilet an Steinpilzsauce	93
Polenta	74	Gefüllter Kaninchenbraten	94
Hirsekügeln auf Tomatensauce	74	Kutteln an Weißweinsauce	94
Fisch und Meeresfrüchte		Saucen	
Fischröllchen an Dillsauce	76	Joghurtsauce, kalt	96
Schellfisch in Tomatensauce	76	Leichte Sauce hollandaise, warm	96
Rotzunge auf Sauerkraut	77	Sauce bolognese, warm	96
Sautierte Scampi	77	Italienische Tomatensauce, warm	96
Kabeljau im Gemüsebeet	78	Sauce bearnaise, warm	97
Chinakohlrouladen	78	Paprikasauce, warm	97
Eglifilet an Champagnersauce	79	Kalbsbrühe/-fond - Grundrezept	98
Überbackener Seelachs	79	Geflügelbrühe/-fond - Grundrezept	98
Thunfisch mit Limonensauce	80		

I N H A L T S V E R Z E I C H N I S

Lammbrühe/-fond - Grundrezept	98	Kleine Bouillabaisse im Gelee	116 (1)
Klassische Vinaigrette, kalt	98	Petersfisch im Kohlwickel auf	
Kräutersauce, warm	98	Gemüseschaum	118 (2)
Currysauce, warm	99	Sellerie-Ravioli mit Langustine	118 (2)
Schinkenmousse, warm	99	Taubenbrüstchen im Gemüsemantel	120 (2)
Pilzsauce, warm	100	Steinbutt-Tatar	122 (2)
Champagnersauce, warm	100	Gemüselasagne auf	
Fischbrühe/-fond - Grundrezept	100	Gemüsevinaigrette	122 (2)

Desserts/Nachspeisen

Feigen an Rotweinsauce mit Eis	102
Flammierte Bananen	102
Rhabarber-Quarkeis auf Erdbeeren	102
Windbeutel	103
Gefüllte Äpfel	103
Haferflockenpudding	104
Crepes Suzette	104
Mango-Kaltschale	105
Apfelkuchen	106
Schokoladenköpfchen	106
Kaiserschmarrn mit Zwetschgenkompott	106
Torta della Nonna	107
Karamelköpfchen	107
Traubencreme mit Champagner	108
Exotische Früchte auf Orangenschau	108

Festlich Kochen

Vorspeisen

Gemüsemosaik auf Tomaten-	
Nußölsauce	110 (2)
Dreifarbige Paprikasuppe	110 (1)
Liebesapfel mit Jakobsmuschel	
gefüllt	112 (2)
Babymakrelen in Weißwein	112 (1)
Zander mit Artischockenmousse	114 (2)
Lammleberknödel auf warmem	
Radieschensalat	114 (1)
Gefüllte Zucchini	116 (1)

Hauptspeisen

Petersfisch-Rollen auf	
Schnittlauchsauce	124 (1)
Lammhaxe mit Gemüseperlen	126 (1)
Zanderfilet auf Dillblüten	126 (1)
Karpfengulasch mit Paprikabutter	128 (1)
Pot-au-feu aus dem Meer	128 (2)
Hirschmedaillon mit Ingwer-	
Schokoladensauce	130 (1)
Gemüse-Potpourri mit Pilzen	130 (2)
Poulardenbrüstchen mit Kartoffel-	
Spaghetti	132 (2)
Langustine im Kohlwickel mit	
Lachsroulade	132 (2)
Hähnchen auf Zimtsabayon	
mit Zucchini	134 (1)
Wachtelwürstchen mit Linsen auf	
Trüffelsauce	134 (2)
Wildgeflügel mit Soja-Honig-Sauce	
mariniert	136 (1)
Kalbskopf mit Spargel und Morcheln	138 (1)
Gefüllter Ochsenchwanz mit	
jungem Knoblauch	138 (1)
Hirschfilet auf weißer Pfeffersauce	140 (2)
Fleischsülze	142 (1)
Saibling und Gemüse im	
Pergamentpapier	142 (1)

Desserts/Nachspeisen

Krokant-Parfait auf Pfefferminzsauce	144 (2)
Crepes Francois Gatti	144 (1)

I N H A L T S V E R Z E I C H N I S

Kristallbirne auf Pistaziensauce	146 (2)	(1) Otto Koch, München
Früchte im Weißweingelee auf Beerensauce	146 (2)	(2) Heinz Witschi, Unterengstringen
Feines Buttergebäck mit Mangos und Passionsfruchtsorbet	148 (2)	Wo nicht anders vermerkt, sind die Rezepte für 4 Personen berechnet
Rotweibirnen auf Pfirsichsauce	148 (1)	
Apfelbeutel auf Sabayon	150 (2)	EL = Eßlöffel
Gestürztes Orangensouffle auf karamelisierter Ingwersauce	150 (2)	KL = Kaffeelöffel
Grapefruitgelee mit rosa Pfeffer	152 (1)	Msp = Messerspitze
Warmes Aprikosengebäck		ml = Milliliter
mit Mandelmilch	154 (2)	dl = Deziliter
		cl = Centiliter

Anhang

Autorenporträts	156
-----------------	-----