

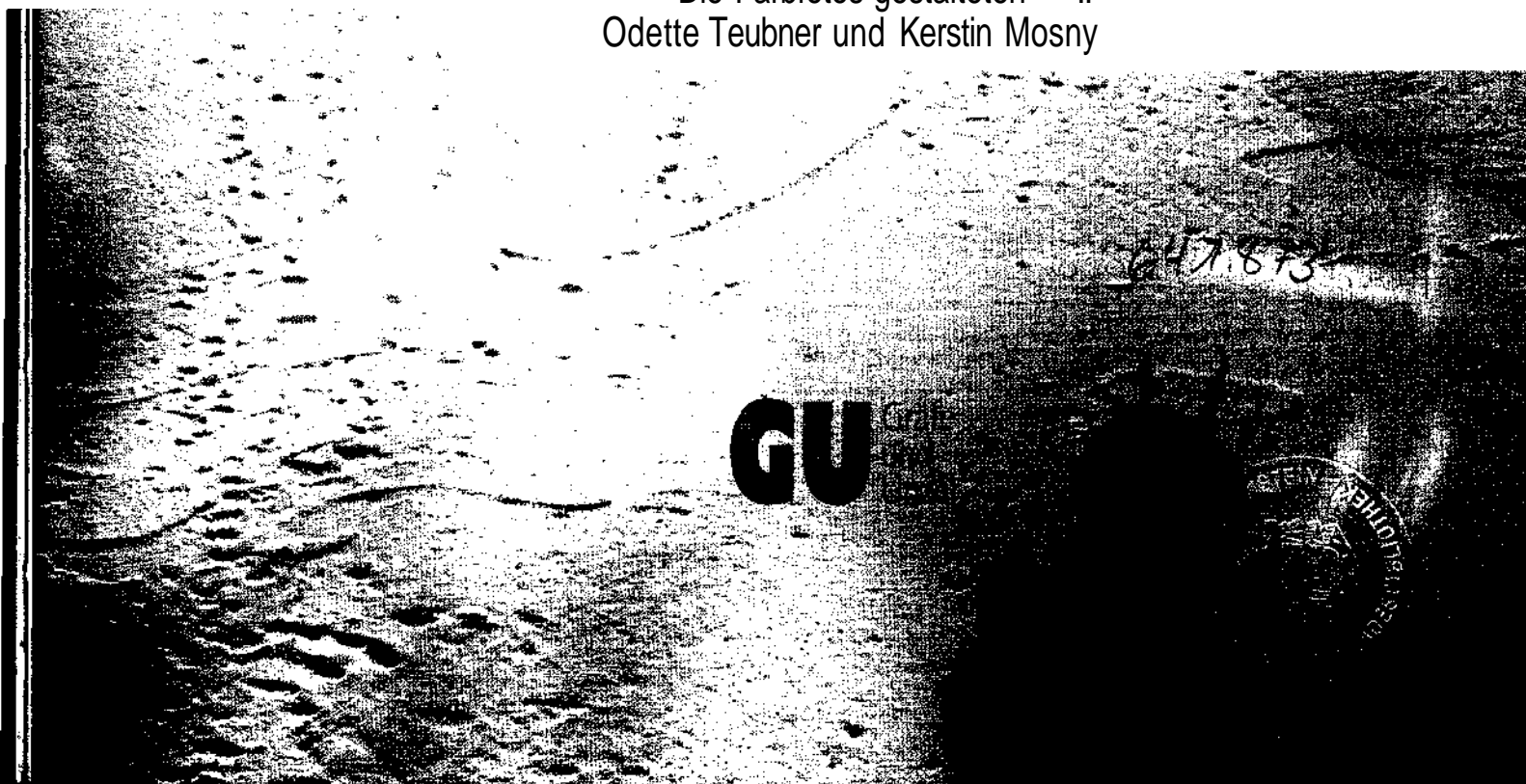
Dipl.-Ernähr.-Wiss. Edita Pospisil
Prof. Dr. med. Peter Schwandt/Priv.-Doz. Dr. W.O. Richter

CHOLESTERIN SPIEGEL SENKEN

DAS GU BILDKOCHBUCH

Ärztlicher Rat, köstliche Rezepte und viele Tips
für leichtes Gelingen

Die Farbfotos gestalteten ..
Odette Teubner und Kerstin Mosny



Vegetarische Hauptgerichte und Getreidebeilagen

Seite 46-69

Graupen-Erbsen-Topf mit Röstzwiebeln 48
Linseneintopf 49
Naturreisauflauf mit Linsen 49
Gratinierter Bohneneintopf 50
Wildreis-Gemüse-Pfanne 51
Gemüserisotto 51
Blumen kohl-Kartoffel-Curry 52
Kartoffel-Erbsen-Curry 52
Kartoffelgulasch aus dem Römertopf 53
Kartoffelpuffer mit Haferkleie 53
Gefüllte Champignons auf Zwiebel reis 54
Hirse-Kohlbratlinge mit Tofu-Kräutersauce 55
Grünkernbratlinge mit Gurke und Erdnußsauce 55
Gebackener Auberginen-eintopf 56
Zucchini mit Graupen-Nußfüllung 56
Austernpilz-Spinat-Pfanne 57
Gemüsecurry mit Kokosflocken 58

Vollkornspaghetti mit Provenzalischem Gemüse 58
Broccolistielsuppe 59
Spaghetti mit Broccoliroschen-Püree 59
Japanisches Gemüse mit Tofuwürfeln 60
Chinakohlrouladen mit Tofu 60
Tomaten mit Sojafüllung 61
Auberginen-Kartoffel-Moussaka mit Soja 62
Wurzelgemüse mit Sojawürfeln 62
Sojaküchle mit Kräuter-Quark-Sauce 63
Grundrezept für Getreidebeilagen 64
Grundrezept für Hirse 65
Grundrezept für Buchweizen 65
Grundrezept für Naturreis 66
Würziger Naturreis 67
Gebackene Bohnen 68
Grundrezept für Linsen 68
Kartoffeln in Folie 69
Pellkartoffeln 69

Feine Fischgerichte

Seite 70-79

Schollenfilets auf Gemüse 72
Lachs-Krabben-Topf mit Safran reis 73
Gegrillter Seelachs mit Sabel 73
Gewürz-Kabeljau 74
Schellfisch-Lauch-Pfanne 74
Seezungenfilets mit Möhren-Staudensellerie-Gemüse 75

Lengfisch im grünen Bett 76
Rotbarsch auf Fenchel-gemüse 77
Chicoree-Tomaten-Fisch 77
Fisch-Curry mit Bananen 78
Goldbarsch mit Zwiebel-Senf-Gemüse 78
Forelle in Folie mit Tomaten-Bananen-Salat 79

Fleischgerichte - fettarm zubereitet

Seite 80-87

Dörripflaumen-Putenspieß mit Zimtsauce 82
Putenragout aus der Bratfolie 83
Mangold-Möhren-Gemüse mit Putenschnitzel 83
Spanisches Hähnchen mit Paprikagemüse 84

Ananas-Hähnchen aus dem Tontopf 84
Curry-Bananen auf Hähnchenbrust 85
Chinesisches Gemüse mit Hähnchenfleisch 86
Chili con Carne 87
Gemüse mit Tafelspitz 87

Kleine Gerichte

Seite 88-101

Seezunge in Weißwein-gelee 90
Carpaccio von Lachs mit Kerbel-Vinaigrette 91
Makrelenpastete 91
Broccoli-Lauchsalat mit Champignons 92
Warmer Spinatsalat mit Schinken und Pinienkernen 93
Apfel-Gemüse-Salat mit geräucherter Hähnchenbrust 93
Avocadoscheiben im Paprikamantel 94
Frühlingsalat mit Sprossen und Radieschen 95
Gemüsetörtchen in Aspik 95
Indischer Currysalat 96
Feinschmeckersalat mit Champignons und Ananas 96

Tomaten mit Haferkleie-füllung 97
Roggenschnitten mit Paprikacreme 98
Pumpnickel-Domino 98
Vollkornbrot-Taler 98
Quark mit Kapern und Oliven 99
Bibeleskas - Fränkischer Zwiebel käse 99
Schweizer Käseballchen 99
Hummus - Kichererbsenpaste mit Sesam 100
Kichererbsenpaste mit Kräutern 100
Paprika-Zwiebel-Paste 101
Champignonpaste 101

Desserts und Gebäck

Seite 102-109

Apfelgrütze mit Himbeer-püree 104
Zwetschgengrütze mit Vanillesahne 104
Bananen-Tofu-Creme 105
Kiwis mit Sanddomecreme 105
Kichererbsen-Feigen-Konfekt 106

Haferflocken-Dörrobst-Makronen 107
Dattel-Kastaniendessert-püree-Canapees 107
Apfel-Walnuß-Törtchen 108
Bananen-Kokos-Törtchen 108
Ananas-Mandelkuchen 109

Tagespläne

für 1000 kcal und 2000 kcal
Seite 110-111

Nährwerttabellen

Seite 112-113

Fett- und Cholesteringehalt tierischer Lebensmittel 112
Fettgehalt und Fettsäure-zusammensetzung pflanzlicher Öle und Fette 114

Omega-3-Fettsäuregehalt von Meerestieren 114
Ballaststoff-Gehalt von pflanzlichen Lebensmitteln 115

Rezept- und Sachregister

Seite 116-118

Impressum

Seite 120