

• *
C

id leichte Vollkost

- ;,. ä

U11

Inhalt

- 9 Vorwort von Dr. med. Christian Vogt
- Einführung**
- 11 Zuckerkrankheit (Diabetes Mellitus)
- 14 Ernährung im Alter -
Genuss mit gutem Gewissen
- 17 Leichte Vollkost
(allgemeine Schonkost)
- 22 Bemerkungen zu den 7 Kapiteln
dieses Buches
- Suppen**
- 28 Ratatouillesuppe
- 29 Tafelspitzsuppe
- 30 Triesner Mostsuppe
- 31 7-Korn-Flockensuppe
- 34 Bouillon mit Griessnockerln
- 35 Bouillon mit Schinkenbiskuits
- 36 Bouillon mit Emmentaler-Eierstich
- 37 Brünnersuppe
- 40 Nüsslicremesüpli
- 41 Radieschencremesuppe
- 42 Gurkensuppe
- 43 Gesundheitssuppe
- Teigwaren**
- 46 Vollkornpenne mit Steinpilzen
- 47 6-Korn-Makkaroni Paticcianti
- 48 Äpler-Makkaroni
- 49 Gletscherhüetli «Urschweiz»
- 52 Zucchetti-Spaghetti
- 53 Spaghetti al pesto
- 54 Spaghetti Alicia
- 55 Tomatennudeln mit Kräuterkäsesauce
- 56 Currynudeln
- 57 Lasagne mit Ricotta-Spinat-Füllung
- 60 Nudleintopf mit Siedfleisch
- 61 Krautfleckli
- 62 Sauerkrautspätzli mit Schinken
- 63 Rustikale Spätzli
- Fisch**
- 66 Rotzunge spanische Art
- 67 Dorschrückenfilets mit Sesamsauce
- 70 Steinbutt auf Karottenpüree
- 71 Fisch-Gemüse-Ragout
- 72 Seezungenröllchen im Wurzsud
- 73 Zanderfilets St. Florin
- 76 Spargelmousse mit Riesenkrevetten
- 77 Meerbarschfilets im
Buchweizenmantel
- 78 Meerbarschfilets an Wermutsauce
- 79 Meerbarschfilets Fischerin
- Geflügel**
- 82 Entenbrust auf Rucolasauce
- 83 Huhn-Gemüse-Eintopf
- 84 Poulet-Gemüse-Spiessli an
Basilikumsauce
- 85 Pouletspiessli an Pusztasauce
- 88 Trutenbrust an Fenchelsauce
- 89 Pouletbrust mit Gurkensauce
- 90 Reis Colonial
- 91 Poulet Lyoner Art
- 92 Geflügelküchlein
- 93 Trutenschnitzel mit Kastanien

- 96 Bami-goreng
- 97 Truten-Ossobuco
- 98 Trutenrouladen
- 99 Tessiner Hühnerleber
- 100 Geflügelbrustfilet Kempinsky
- 101 Huhn königliche Art

Fleisch

- 104 Gersten-Zucchini-Topf mit Rindfleisch
- 105 Gemüsebrätschnitten mit Leinsamen
- 106 Apfel-Nuss-Toast
- 107 Kalbsbrustschnitten Bürgerlich
- 110 Kalbsröllchenspiesse
- 111 Zunftmeister teller
- 112 Wurzelfleisch
- 113 Szegediner Gulasch
- 114 Frühlingsschnitzel
- 115 Kalbsschnitzel Gärtnerin
- 118 Pizzaioloschnitzel
- 119 Ofenguck
- 120 Schweinskoteletts Pappagallo
- 121 Schweineragout Böhmer Art
- 122 Matrosenfleisch
- 123 Geschnetzeltes an Cannellonisauce

Vegetarisch

- 126 Leinsamenspätzli mit Bohnensauce
- 127 Champignons mit Hirsefüllung
- 128 Kartoffel-Gemüse-Rösti
- 129 7-Korn-Galetten
- 130 Hirseplätzli mit Kräuterhüttenkäse
- 131 Gemüse-Reis-Plätzli

- 132 Tortillas
- 133 Spinatköpfl
- 136 Auberginenrollen mit RicottafüUung
- 137 Auberginen-Piccata
- 138 Rüeblisouffle mit Getreidekörnern
- 139 Peperoni mit Mozzarella
- 140 Krautstielepäckli
- 141 Fruchtspiessli
- 142 Lasagne mit Gemüsefüllung
- 143 Gemüsestrudel mit Quark
- 146 Gerstensaft
- 147 Curry-Maissalat
- 148 Greyerzer-Gurkensalat
- 149 Blumenkohlsalat mit Peperoni
- 150 Karottensalat mit Apfel
- 151 Broccolisalat
- 152 Linsensalat
- 153 Zucchettischiffli
- 154 Polentaschnitten mit Eierschwämmchen
- 155 Gemüsepolenta

Desserts

- 158 Ananas mit Würzcreme
- 159 Heidelbeerjogurtköpfl
- 160 Goldtaler
- 161 Hirse-Apfel-Auflauf
- 162 Gefüllte Äpfel
- 163 Hexenschäum