

Beatrice Aepli

Rapsöl

GESUND GENIESSEN

Inhaltsverzeichnis



Warenkunde

- 12 Ein wunderbares Naturprodukt
- 12 Seit Jahrtausenden in der menschlichen Ernährung
- 12 Von der Blüte zum Öl - Anbau
- 15 Von der Blüte zum Öl -Verarbeitung
- 16 Es geht nicht ohne Fett und Öl
- 16 Die hauptsächlichen Bestandteile von Fett
- 19 Rapsöl, ein Glücksfall der Natur
- 22 Rapsöl und Alpha-Linolensäure aus wissenschaftlicher Sicht
- 25 Rapsöl in der kalten Küche
- 25 Dünsten im eigenen Saft - der Gesundheit zuliebe
- 26 Gemüse garen
- 26 Fisch und Fleisch dünsten

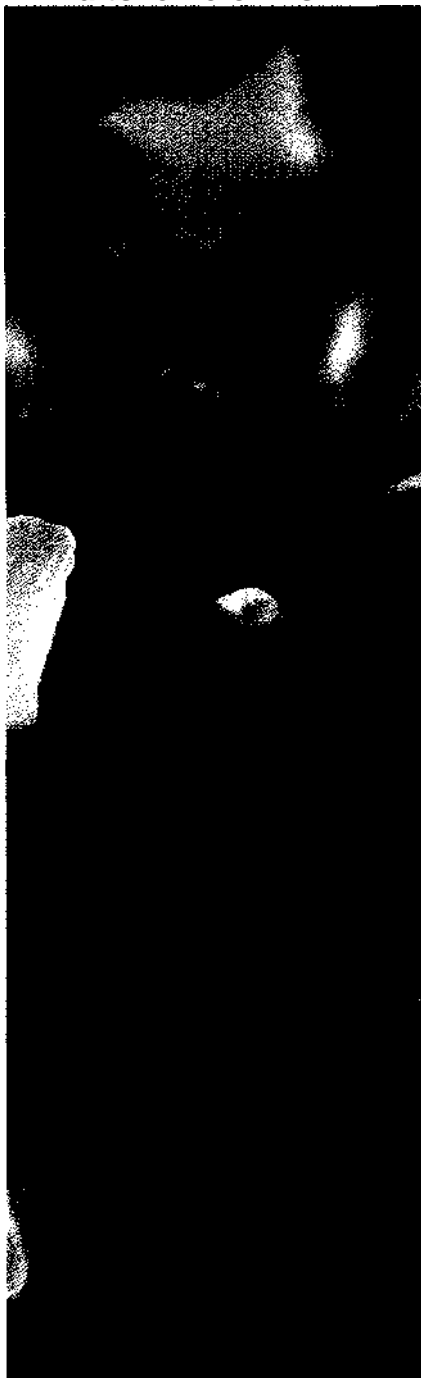
Salate

- 28 Liparischer Thonsalat
- 29 Panzanella (Brotsalat)
- 30 Spaghettisalat «Waldorf»
- 32 Makkaroni-Kartoffel-Salat
- 33 California-Salat
- 34 Gemüsesalat mit Käse und Bohnenkrautpesto
- 36 Melonen-Fenchel-Salat mit Bresaola an Anisvinaigrette
- 38 Bunter Gnocchi-Salat

Antipasti -Vorspeisen

- 40 Auberginen-Zucchini-Crostini
- 42 Marinierter Käse mit Lauch
- 43 Bohnen-Pasta
- 44 Chinesischer Gemüse-Nudel-Salat mit Schweinefleisch
- 46 Geschmorter Radicchio mit Balsamico-Honig-Sauce
- 47 Frittierte Scampi mit Peperonivinaigrette
- 48 Spinatnuggets mit Randenvinaigrette
- 50 Eingelegter Weichkäse
- 51 Eingelegte getrocknete Tomaten
- 52 Spargelflan an Karotten-Vinaigrette
- 54 Warmes Carpaccio von Kartoffeln und Kalbfleisch

Inhaltsverzeichnis



Vegetarische Gerichte

- 56 Sommergemüsestrudel
mit Tomaten-Rucola-Vinaigrette
- 58 Lauwarmes Gemüse mit Bärlauchpesto
- 60 Pizokel mit Gemüse und Salbei
- 62 Kartoffel-Gemüse-Rösti mit Hüttenkäsetartar
- 64 Bunter Gemüsesalat mit Rucola-Polenta
- 66 Spaghetti mit Petersilienpesto

Fisch

- 68 Lachsforellentartar
- 69 Gedünsteter Thunfisch mit Spinatpesto
- 70 Warmes Fischcapaccio mit Fenchel
- 72 Fischwürfel auf grünem Spargel
mit Vinaigrette «Mimosa»
- 74 Pesce in carpione
- 76 Couscous-Gemüse-Salat mit Fisch
- 78 Fisch an lauwarmer
Gemüse-Balsamico-Vinaigrette

Fleisch

- 80 Schweinefilet an Gemüse-Oliven-Vinaigrette
mit Kartoffeln
- 82 Ribollita
- 84 Pouletwürfel auf Blumenkohl
mit Knoblauchmayonnaise
- 86 Lamm-Carpaccio
- 88 Kalbszunge mit frischem
Ingwer-Koriander-Chutney
- 89 Kaninchennierchen an Dill-Senf-Sauce
- 90 Kalbskopf auf klassische Art
- 92 Lammcurry mit Korianderpesto

EL gestrichener Esslöffel
TL gestrichener Teelöffel
dl Deziliter
ml Milliliter
Msp Messerspitze
g Gramm

Wo nicht anders vermerkt, sind die Rezepte für 4 Personen berechnet.