

Erica Bänziger

# DIE NEUE KALTE KÜCHE

150 REZEPTE OHNE FLEISCH  
FÜR DEN ALLTAG UND FÜR GÄSTE



**MIDENA**

- 12 Vorwort

## Einführung

- 14 Gesunde Ernährung  
 14 Einfach und zeitsparend  
 14 Die Wahl der Nahrungsmittel  
 15 Die Vorratshaltung  
 16 Produkte-Abc  
 23 Buffet-Vorschläge

## Aperitif

- 26 Früchtebowle  
 26 Pikante Krapfen  
 28 Windbeutel  
 28 Chi-Bowle mit Beerenfruchtsaft  
 29 Gebackene Champignons  
 29 Aperitif nach Eva  
 30 Pikant gefüllte Datteln  
 30 Käsegebäck  
 32 Frittierte Zucchini und Zwiebeln  
 32 Camembertkugeln im Kürbiskernmantel  
 33 Gemüse im Bierteig  
 33 Frittierte Calamares  
 34 Salbeiblätter im Bierteig  
 34 Bunte Maiskugeln

## Kaltschalen

- 36 Andalusische Melonenkaltschale  
 36 Avocado-Kaltschale  
 38 Kalte Gemüsesuppe  
 38 Kalte Gurkensuppe  
 39 Sizilianische Tomatenkaltschale  
 39 Kalte Rauchlachssuppe

## Antipasti - Vorspeisen

- 40 Frühlingsspinat ä la Korfu  
 40 Tomaten im Nußmantel  
 42 Gefüllte Grapefruits  
 42 Lauch an Kräutersauce  
 44 Marinierte Zucchini auf Bärlauchsalat  
 44 Artischocken ä la Toskana  
 45 Marinierter Ziegenkäse  
 46 Grapefruit-Avocado-Cocktail  
 46 Gefüllte Melonen  
 48 Marinierte Pilze  
 48 Gebratene Auberginen  
 50 Tomatenterrine nach Eva  
 50 Peperonata  
 51 Türkische Auberginen mit Tahinsauce  
 51 Avocado-Melonen-Cocktail  
 52 Marinierte Muscheln provencale  
 54 Marinierter Tofu  
 54 Zucchini-Carpaccio  
 56 Gemüse nach indischer Art  
 56 Tofuterrine  
 57 Kürbisflan  
 57 Marinierter Broccoli

## Salate

- 58 Brüsseler Endivie mit Früchten  
 58 Indischer Gurkensalat  
 60 Grüner Spargelsalat mit Sonnenblumenkernen  
 61 Kohlrabi-Möhren-Salat mit Orangen und Linsensprossen  
 61 Bananen-Tomaten-Salat mit Cashewnüssen  
 62 Bunter Sprossensalat mit Nüssen

# I N H A L T

- 62 Sardischer Maissalat
- 64 Kartoffel-Gurken-Salat mit Dill
- 64 Kohlrabi-Bananen-Salat mit Curry
- 66 Bulgursalat di Bolgheri
- 66 Hafer-Kräuter-Salat
- 67 Kreolischer Bananensalat mit Nüssen
- 67 Kichererbsensalat mit Basilikum
- 68 Griechischer Bohnen-Paprika-Salat
- 70 Rustikaler Linsensalat mit Roquefort und Rucola
- 70 Gebratene Kichererbsen mit Pfefferminze
- 71 Indischer Blumenkohl-Buchweizen-Salat
- 72 Muschelsalat mit Artischockenherzen
- 74 Marinierter Wildspargel mit Meeresfrüchten
- 74 Bohnensalat mit Rauchlachs
- 75 Meeresfrüchtesalat
- 76 Venezianischer Fischsalat
- 76 Spanischer Avocado-Thon-Salat
- 77 Griechischer Champignonsalat
- 78 Lauwarme Austernseitlinge
- 78 Tomatensalat Calabrese
- 80 Auberginensalat Kalimera
- 80 Avocadosalat Jerusalem
- 81 Korsischer Salat mit Feta
- 81 Bimensalat mit Roquefort

## Saucen - Dips

- 82 Knoblauchdip
- 82 Bananen-Curry-Dip
- 82 Frischkäsedip

- 82 Klassischer Pesto
- 83 Avocadopesto
- 83 Thunfischsauce
- 83 Knoblauchmayonnaise
- 84 Mandel-Kräuter-Dressing
- 84 Linsenmousse

## Gefülltes Gemüse

- 86 Gefüllte Champignons
- 86 Gefüllter Fenchel
- 88 Kräuterpilze
- 88 Gefüllter Brüsseler Endivie
- 89 Gefüllte Avocados
- 89 Zucchini Samos
- 90 Gemüsepaprika mit Roggen-Oliven-Füllung
- 92 Gefüllte Cherrytomaten
- 92 Gefüllte Gurken

## Getreide

- 93 Zucchini-Amaranth-Plätzchen
- 93 Hafer-Kokosnuß-Kugeln
- 94 Knusprige Haselnußküchlein
- 94 Kräuter-Quark-Medaillons
- 96 Überbackene Maistartelettes
- 96 Kartoffelpuffer di Siena
- 97 Hirse-Lauch-Kugeln
- 97 Indische Reiskugeln
- 98 Gefüllte Pfannkuchen
- 100 Knusprige Maisherzen im Amaranth
- 100 Olivenkugeln
- 101 Champignons-Maroni-Kuchen
- 102 Auberginen-Roggen-Bratlinge

## Aus dem Ofen

- 104 Schnelle Partybrötchen mit Sonnenblumenkernen
- 104 Grünkernbrötchen
- 105 Nußbrötchen
- 105 Sizilianisches Olivenbrot
- 106 Sommerlicher Früchtekuchen
- 108 Gebackene Dinkelfladen
- 108 Apfelkuchen
- 109 Das echte Tiramisu
- 110 Lauch-Sprossen-Pizza
- 110 Birnen-Roquefort-Kuchen
- 112 Oskis Birnenkuchen
- 113 Beerenkuchen

## Nachspeisen

- 114 Fruchtsalat mit Mandelsauce
- 114 Pfirsiche im Kokosnuß-Zimt-Mantel
- 116 Sommerlicher Hirse-Früchte-Traum
- 116 Süße Avocadoklöße
- 118 Süße Pfannkuchen
- 118 Fruchtsalat mit Kokosnußflocken
- 119 Honigkugeln mit Amaranth
- 119 Gefüllte Datteln im Kakaomantel
- 120 Sesamkrokant-Kugeln
- 120 Feigenkugeln
- 122 Hafer-Fruchtsalat
- 122 Kokosnuß-Kugeln
- 123 Bananen-Nuß-Parfait
- 123 Tunesischer Orangen-Grapefruit-Salat mit Minze

Verwendete Abkürzungen

EL = gestrichener Eßlöffel

TL = gestrichener Teelöffel

ml = Milliliter

dl = Deziliter

Wo nicht anders vermerkt, sind die  
Rezepte für 4 Persor/ <sup>n</sup> berechnet.



- 124 Stichwort-Register