

Dr. med. Peter E. Ballmer   Nicole Brüllhardt   Erica Bänziger

# **Kochen für das Herz**

**mit Risiko-Test**

**FONA**

# nhalt

## EINFÜHRUNG

- 8 Geniessen nach Herzenslust
- 12 Eine herzgesunde Ernährung schützt vor koronarer Herzkrankheit
- 24 Ernährungskunde
- 29 Zubereitungsarten

## REZEPTE

D Frühling    D Sommer    E3 Herbst    B Winter

W	H	S	F	Fr	
B	•	D	D	32	Jogurt-Hirseflocken-Bananen-Müesli mit Beeren
B	D	D	D	32	Kefir-Müesli mit Weizenkeimen
B	•	D	D	33	Fruchtiger Zitronensalat
•	D	D	D	33	Bunter Blattsalat mit gebratenen Austernpilzen
•	Q	D	D	34	Avocado-Bruchetta mit Rucola
•	D	D	D	36	Kichererbsendip mit Rohkost
•	•	D	D	38	Zarte Lauchpuffer mit Hirseflocken
m	m	D	D	38	Ricotta-Griess-Burger
B	0	D	D	40	Sesamkartoffeln mit Frischkäsesauce
•	n	D	D	42	Kartoffelpüree
H	E	D	D	42	Kartoffelgratin mit Kräutern und Nüssen
ES	Q	D	D	43	Tofu-Gemüse-Burger
•	D	D	D	43	Spaghetti mit Sesampesto
Q	D	D	D	46	Ricotta-Spinat-Bratlinge
•	•	D	D	48	Nudeln an Lauch-Limonen-Sauce
•	m	D	D	48	Pouletbrüstchen mit Olivenfüllung und Pinienkernen
		D	D	50	Frühlingssalat mit Geflügelleber
•	•	D	D	50	Kräuter-Lammfilet mit Pilzen
B	D	D	D	52	Penne mit Frischlachs und Rucola
		D	D	54	Erdbeeren mit Orangenquark

F W H S	So	
D m • D	58	Sauermilch-Gerstenflocken-Müesli
• B • D	58	Jogurt-Fünf-Korn-Müesli mit Haselnüssen
<b>m</b> D	60	Focaccia mit Peperoni und Schafskäse
• D	62	Marinierte Avocados mit Pilzen
<b>S</b> D	62	Bohnen-Avocado-Salat mit Roquefort
D ü <b>E3</b> D	63	Salatsaucen
• D	64	Bohnen-Kartoffel-Salat mit Feta
• D	66	Lauwarmer Gemüsesalat mit Kichererbsen und Krevetten
<b>B</b> D	67	Bohnen-Tomaten-Salat an Thunfisch-Kapern-Sauce
D	68	Frischkäse-Peperoni-Mousse
• D	68	Kräutertomaten
• D	70	Zucchinicremesuppe mit Basilikum
D D	72	Tomaten mit Roquefort-Spinat-Füllung
• D	74	Zucchini alla Parmigiana
• D	76	Mexikanische Peperoni-Mais-Pfanne
• D	77	Peperoni-Tofu-Spiess mit Zwiebeln
D	78	Lammspiess mit Tzatziki
B D	80	Meeresfrüchtesalat mit Rucola
B D	82	Schnelle Zucchini-puffer mit Pfefferminze
• D	82	Zucchini-Lachs-Röllchen
D	84	Schnelles Himbeereis
D	84	Erdbeer-Kiwi-Salat
D	85	Fruchtcocktail mit Jogurt und Nüssen

S F W H	<b>Herbst</b>	
<b>D</b> <b>m</b>	88	Basilikum-Käsecreme-Brotaufstrich
D D • B	88	Rohkoststängel mit Bündner Fleisch
D D <b>M</b> •	90	Mais-Avocado-Salat mit Oliven und Feta
D D • B	92	Linsen-Kürbis-Suppe mit Curry
D B	92	Brokkolisuppe
• n	94	Kartoffel-Kürbis-Püree
D B	94	Blumenkohl-Brokkoli-Curry mit Cashewnüssen
D B	96	Gemüsespiess nach Florentiner Art
D B	98	Kartoffelpfanne provencale
D •	99	Zucchini mit Pilz-Käse-Füllung
D •	100	Nudeln mit Tomaten-Ingwer-Zwiebel-Sugo
D • B	102	Karottensouffle
D B	104	Gemüsecurry mit Bohnen und Kürbis
D D	<b>106</b>	Zucchini mit Hackfleischfüllung

G G ü G	108	Lammfilet auf Fenchelgemüse mit Oliven
G G	109	Ratatouille mit gebratenem Seeteufel
D S	110	Feichenfilets auf Gemüse
• 0	112	Ananas mit Kokos und Schokospänen
G Q • 0	112	Marinierte Orangenfilets mit Feigen

## **H S F W Winter**

• D D •	116	Quark-Knuspermüesli
• D D •	116	Quark-Müesli mit Leinsamen und Haferflocken
B	117	Orangensalat mit Zwiebeln und Oliven
B	117	Brüsseler Endiviensalat mit rosa Grapefruit
•	118	Rosenkohl-Karotten-Salat mit Pinienkernen
•	120	Kastaniensuppe
D •	122	Kürbissuppe
• D G B	123	Schnelle Hafersuppe mit Gemüse
• D G B	124	Lauchrisotto mit Pilzen
• D D •	126	Karotten-Nuss-Burger
•	128	Penne mit Cima di Rapa
D D D •	130	Kartoffeln auf mediterrane Art
G G G •	130	Geflügelleberspiess mit Salbei
• G D •	132	Pouletschenkel mit Zitrone
D G D •	134	Lachsforelle mit Zwiebeln und Zitronen
ö G G •	135	Pikanter Lauch-Curry mit Krevetten
G •	136	Birnen in Rotwein
•	136	Ananassalat mit Kiwi und Pistazien
D G Q •	138	Gebackene Bananen mit Zimt
G •	138	Feigencarpaccio mit Mango

## **ANHANG**

- 141 Kennen Sie Ihr Risiko für einen Herzinfarkt oder Hirnschlag?