

Michel Montignac

# **Kot;« , essen und dabei abnehmen**

Rezepte nach der  
MONTIGNAC-METHODE

Aus dem Französischen von Liane Schumpa

ARTULEN VERLAG

## Inhaltsverzeichnis

Einführung	9
Frühstücksvorschläge	10
Vorschläge für Lunchpakete	11
Vorschläge für Zwischenmahlzeiten	12
Gesunde Menüs für 15 Wochen	13
<b>REZEPTE</b>	
Frühstück	29
Getränke	37
Suppen	43
Salate	55
Salatsaucen	67
Cocktailsaucen	75
Saucen und Brühen	85
Fleisch	93
Geflügel	111
Fisch und Meeresfrüchte	129
Eierspeisen	149
Gemüsebeilagen	157
Kohlenhydrathaltige Gerichte	169
Nachspeisen	187
<b>ANHANG</b>	
Zubereitung von Getreide	206
Zubereitung von Hülsenfrüchten	207
Kräuter und Gewürze	208
Küchentechnische Ausdrücke	209
Register	211

Diese Gerichte sind für die vegetarische Ernährung geeignet. (Wenn Sie die Fleisch-, bzw. Hühnerbrühe durch Gemüsebrühe ersetzen, sind auch alle Suppen für die vegetarische Ernährung geeignet.)

## Verzeichnis der Rezepte

<b>FRÜHSTÜCK</b>	
Apfel-Zimt-Grütze (V) (Phase I)	30
Birnenmarmelade (Phase I)	31
Gefüllte Crepes (Phase II)	32
Hausgemachtes Müsli (V) (Phase II)	33
Heidelbeer-Crepes (V) (Phase II)	34
Himbeermarmelade (Phase I)	35
<b>GETRANKE</b>	
Alkoholfreier Punsch (V) (Phase I)	38
Hausgemachter Fruchtsaft (V) (Phase I)	39
Hausgemachter Gemüsesaft (V) (Phase I)	40
Milchshake aus Waldbeeren (V) (Phase I)	41
Sangria (V) (Phase II)	42
<b>SUPPEN</b>	
Brokkolicremesuppe (Phase I)	44
Gazpacho (V) (Phase I)	45
Gemüsecremesuppe (Phase I)	46
Gemüsesuppe (Phase II oder Phase I ohne Kürbis)	47
Hirsesuppe mit Hähnchenfleisch (Phase II)	48
Kalte Spargelcremesuppe (Phase I)	49
Kohl- suppe (Phase I)	50
Linsensuppe (Phase I)	51
Suppe aus Hülsenfrüchten (Phase II oder Phase I ohne Öl)	52
Tomatencremesuppe (V) (Phase I)	53

## SALATE

Bunter Salat (V) (Phase I)	56
Chicoreesalat (V) (Phase I)	57
Gemüsesalat (V) (Phase I)	58
Gurkensalat (V) (Phase I)	59
Gurken-Tomaten-Salat in Joghurtsauce (V) (Phase I)	60
Mozzarella-Salat (V) (Phase I)	61
Paprikasalat (V) (Phase I)	62
Spinatsalat (V) (Phase II)	63
Tofu-Salat (V) (Phase I)	64
Tomatensalat mit Käse (V) (Phase I)	65

## SALATSAUCEN

Apfelessig-Salatsauce (V) (Phase I)	68
Avocado-Salatsauce (V) (Phase I)	69
Basilikum-Salatsauce (V) (Phase I)	70
Italienische Salatsauce (V) (Phase I)	71
Kräuter-Salatsauce (V) (Phase I)	72
Orientalische Salatsauce (V) (Phase I)	73
Salatsauce mit Roquefort-Käse (V) (Phase I)	74

## COCKTAILSAUCEN

Gurkendip (V) (Phase I)	76
Hüttenkäse-Dip (V) (Phase II mit Cracker und Phase I mit Rohkost)	77
Knoblauchcreme (V) (Phase I)	78
Kräuter-Mayonnaise (V) (Phase I)	79
Mexikanische Sauce (V) (Phase I)	80
Putenpaste (Phase II)	81
Quarkcreme (V) (Phase II mit Cracker und Phase I mit Rohkost)	82
Thunfisch-Paste (Phase II)	83

## SAUCEN UND BRÜHEN

Brühe für Fondue (Phase I)	86
Champignonsauce (V) (Phase I)	87
Pfeffersauce (Phase I)	88
Rote Paprikasauce (V) (Phase I)	89
Schnelle Tomatensauce (V) (Phase II oder Phase I ohne Öl)	90
Senfsauce (Phase I)	91
Tomatenpüree (Phase II oder Phase I ohne Öl)	92

## FLEISCH

Curryfrikadellen (Phase I)	94
Gefüllte Hackterrine aus Kalbfleisch (Phase I)	95
Gegrillte Schweineschnitzel mit fruchtiger Salsa (Phase II)	97
Hamburger (Phase II)	98
Kalbfleisch mit Spinat (Phase I)	99
Kalbfleisch nach Stroganow-Art (Phase I)	100
Kalbsfiletscheiben mit Kräutern (Phase I)	101
Kalbsschnitzel in fruchtiger Marinade (Phase II)	102
Lammragout mit Gemüse (Phase I)	103
Makkaroni chinesischer Art (Phase II)	104
Pikante Schweinekoteletts (Phase I)	105
Rindfleisch Quebecer Art (Phase I)	106
Roastbeef Royal (Phase I)	107
Schweinerücken mit Knoblauch (Phase I)	108
Schweineschnitzel mit Dijon-Senf (Phase I)	109

<b>GEFLÜGEL</b>			
Ententerrine mit grünem Pfeffer (Phase I)	112	Meeresfrüchte in Tomatensauce (Phase I)	141
Gefüllte Hühnerbrust in Weißwein (Phase I)	114	Pochierter Fisch (Phase I)	142
Hühnerbrust gefüllt mit Spinat (Phase I)	115	Salat aus Meeresfrüchten und Artischockenherzen (Phase I)	143
Hühnerbrust indischer Art (Phase I)	117	Seezungenfilets am Spieß (Phase I)	144
Hühnerbrust italienischer Art (Phase I)	118	Tomaten gefüllt mit Lachs (Phase I)	145
Hühnerbrust mit Zwiebeln (Phase I)	119	Überbackene Kammuscheln (Phase I)	146
Hühnerbrust thailändischer Art (Phase I)	120	Überbackener Thunfisch (Phase I)	147
Hühnerbrustsalat mit Avocadosauce (Phase I)	121		
Hühnerbrust-Spieße mit Estragon (Phase I)	122	<b>EIERSPEISEN</b>	
Hühnerkeulen Cacciatore (Phase I)	123	Champignon-Omelett (V) (Phase I)	150
Jambalaya (Phase II)	124	Frittata italienne (V) (Phase I)	151
Marinierte Hühnerbrustfilets (Phase I)	126	Gefüllte Eier (V) (Phase I)	152
Putengehacktes mit grünen Erbsen und Tomaten (Phase II)	127	Käseomelett mit Frühlingszwiebeln (V) (Phase I)	153
Putenschnitzel mariniert in Senfsauce (Phase I)	128	Rühreier mit Kräutern (V) (Phase I)	154
		Spinat-Quiche (V) (Phase II)	155
<b>FISCH UND MEERESFRUCHTE</b>		<b>GEMÜSEBEILAGEN</b>	
Avocado gefüllt mit Krabben (Phase I)	130	Champignons gefüllt mit Tomatensauce (V) (Phase I)	158
Forellenfilets mit Kresse (Phase I)	131	Champignons und Zwiebeln in Weißwein (V) (Phase I)	159
Garnelen und Kammuscheln mit Lauch (Phase I)	132	Gemüse-Chopsuey (V) (Phase I)	160
Gebackener Schellfisch (Phase I)	133	Grüne und gelbe Bohnen mit Knoblauch und Zitronensaft (V) (Phase I)	161
Gefüllte Forellen (Phase I)	134	Lauch in Sahnesauce (Phase I)	162
Gefüllte Steinbuttfilets (Phase I)	135	Marinierter und gedünsteter Blumen- kohl und Brokkoli (V) (Phase II)	163
Gegrillte Thunfischfilets (Phase I)	137	Rosenkohl kreolischer Art (V) (Phase I)	164
Lachsfilets in Senfsauce (Phase I)	138	Überbackener Spargel (V) (Phase I)	165
Lachsterrine mit Käse (Phase I)	139	Zucchini und Paprika mit Pesto (V) (Phase I)	166
Marinierte Lachsfilets orientalischer Art (Phase I)	140	Zuckererbsenschoten orientalischer Art (V) (Phase I)	167

<b>KOHLHYDRATHALTIGE GERICHTE</b>		<b>NACHSPEISEN</b>	
Auberginen gefüllt mit Linsen (V) (Phase I)	170	Crème aus Frischkäse mit Fruchtstücken (V) (Phase II)	188
Basmati-Naturreis mit Bohnen (Phase II)	171	Crème aus roten Beeren und Rhabarber (V) (Phase II)	189
Bohnensalat (V) (Phase II)	172	Eis-Soufflé aus roten Beeren (V) (Phase II)	190
Bulgur mit Gemüse (Phase II oder Phase I ohne Öl)	173	Erdnussbutter-Kekse (V) (Phase II)	191
Gefüllter Kohl (V) (Phase II oder Phase I ohne Öl)	174	Himbeer-Käse-Kuchen (V) (Phase II)	192
Gemüse-Lasagne (Phase II)	175	Himbeer-Mandel-Crème (V) (Phase II)	193
Gemüse-Paella (Phase II)	176	Joghurt-Schokoladen-Eis (V) (Phase II)	194
Lasagne ole ole (V) (Phase II)	177	Knusprige Apfelscheiben (V) (Phase II)	195
Linsenfrikadellen (V) (Phase I)	179	Kompott aus Früchten (V) (Phase I)	196
Makkaroni mit Tofu provenzalischer Art (V) (Phase II)	180	Konditorcrème (V) (Phase II)	197
Naturreis mit Safran (Phase II oder Phase I ohne Öl)	181	Mehrkornflocken-Dessert (V) (Phase II)	198
Nudelsalat (V) (Phase II)	182	Müsliriegel (V) (Phase II)	199
Pikanter Salat aus Hülsenfrüchten (V) (Phase II)	183	Orangen-Kaltschale (Phase I)	200
Rote Bohnen (Phase II oder Phase I ohne Öl)	184	Pfirsiche in Rotwein (V) (Phase II)	201
Spiralnudeln mit Brokkoli und Pomesan (V) (Phase II)	185	Schaumcrème (V) (Phase II)	202
		Sorbet aus Zitrusfrüchten (V) (Phase II)	203