

für da\$tte-rz-

Mediterrane Küche auf Schweizer Art

Vorwort

Herzhaft gesunde Ernährung
(Prof. H. Saner)

Mediterrane Küche auf Schweizer Art
(F. Dähler, dipl. Ernährungsberaterin)

Rezeptteil

Grundsalatsaucen

französische Art

italienische Art

Pikante Joghurtsauce für Grilladen

Saucen für Gemüse-Dipps und

Fondue chinoise

23

Basis-Quark-Sauce

Varianten:

a) Schnittlauch-Quark-Sauce

b) Cocktail-Sauce

c) Meerrettich-Quark-Sauce

d) Currysauce

Salate und kalte Gerichte

Thonmousse auf Vollkorntoast	27
Kalte Gemüse-Terrine	28
Gemüsecocktail	30
Rucolasalat mit Spargeln	31
Bunter Salat mit lauwarmem Ziegenkäse	32
Taboule (Weizenschrot-Salat)	34
Kartoffelsalat mit Bohnen und Thon	36
Pikanter Randensalat mit Apfel	37

Suppen

Champignoncremesuppe	41
Brennnesselsuppe	42
Fenchelcremesuppe	43
Minestrone	44

Fisch

Gedünstete Rotbarbenfilets auf Gemüsebett	49
Fischdreierlei an Weissweinsauce	51
Gefüllte Fischrollen mit Tomatensauce	52

<i>Kaninchen:</i> Kaninchenrückenfilet-Ragout Tessiner Art	57
--	----

<i>Kalb:</i> Kalbsbraten mit Zitronenkruste	58
---	----

Kalbfleischvogel mit Pilz-Kräuterfüllung	60
--	----

<i>Rind:</i> Aubergine mit Hackfleischfüllung	62
---	----

<i>Schwein:</i> Schweinsfiletplätzli im Teig	64
--	----

<i>Lamm:</i> Lammrückenfilets mit Rosmarinjus	66
---	----

<i>Geflügel:</i> Weisses Geflügelvoressen	68
---	----

<i>Kartoffeln:</i> Savoyer-Kartoffeln	73
---------------------------------------	----

Aargauer Kartoffelstock	74
-------------------------	----

<i>Teigwaren:</i> Nudeln mit Gartenerbsen und Zucchetti	75
---	----

Kürbislasagne	76
---------------	----

<i>Getreide:</i> Risotto	77
--------------------------	----

Dinkelbraten	78
--------------	----

	Polenta mit Zwiebelschwitze	79
	Maispizza	80
<i>Hülsenfrüchte:</i>	Gemüse-Chili	81
	Linsen-Weizen-Curry	82
<i>Kastanien:</i>	Kastanienrolle mit Kürbissauce	84
<i>Teige:</i>	Quarkkuchenteig	86
	Strudelteig	87
<i>Gemüsefeste</i>		
	Junge Artischocken	91
	Blattspinat mit Brennesseln	92
	Peperonata mit Senfkörnern	93
	Gemüseragout mit Pilzen	94
	Gemüsestrudel	95
	Gefüllte Zucchini	97
	Brüsseler-Gemüse	98
	Rubin-Randen	99
	Kohlwickel mit Nüssen	100
<i>Süße Gerichte:</i>	Kirschen-Sturm	105
	Meringuierter Johannisbeerkuchen	106
<i>Desserts:</i>	Vanilleeis mit Früchten	107
	Joghurt mit frischen Äpfeln und Honig	108
	Erdbeergratin	109
	Beeren-Tiramisu	110
	Pfirsiche mit Marsala	112
	Orangen-Joghurt-Creme	113
<i>Getränke</i>		
	Holunderlimonade	117
	Früchtebowlen	118
	Glühwein	119