

C:
rr CD
CD
O CD
SD
c
n

schlank mit der

kartoffe

I n h a l t

- Einführung**
- 12 Kartoffelsorten
 - 14 Kartoffeltypen
 - 15 Nährstoffgehalt der Kartoffel
 - 16 Die Inhaltsstoffe
 - 19 Sinn und Unsinn von Diäten
 - 20 Ausgewogen und gesund'abnehmen
 - 22 Fett- ideale Ersatzprodukte
 - 23 Tagesbeispiel von 1200-1500 Kalorien

R e z e p t e

- Frühling**
- 26 Gedämpfte Kartoffelpäckchen auf Frühlingssalat
 - 28 Grünes Schaumomelett mit Parmesanspänen
 - 30 Kartoffel-Kohlrabi-Gratin mit Kalbs-Bärlauch-Röllchen
 - 32 Lauwarmer Kartoffel-Spargel-Salat mit gegrilltem Kaninchenfilet
Kartoffel-Karotten-Kuchen aus dem Ofen
 - 33 Kartoffelsalat mit Rucola an Sauermilch-Dressing
 - 35 Kartoffelschnitze mit grünem Spargel an weisser Balsamico-Zabaione
 - 36 Kartoffel-Spinat-Wähe
 - 38 Fächerkartoffeln auf Lattichgemüse
Chinesische Kartoffelpfanne mit Poulet
 - 39 Baked Potatoes mit Karotten-Morchel-Quark
- Sommer**
- 43 Kartoffel-Fladen
 - 45 Poulet-Kartoffel-Salat mit Limetten
Kartoffelsalat mit Bohnen und Siedfleisch
 - 46 Kalte Kartoffel-Peperoni-Suppe mit Knoblauch-Croûtons
 - 48 Kartoffel-Tomaten-Türmchen mit Mozzarella
Gschwellti mit mariniertem Tomme und Feigen
 - 51 Rohschinken-Kartoffel-Spiesschen mit roher Tomatensauce
Belegte Bratkartoffeln aus dem Ofen
 - 52 Marinierter Kürbis mit Linsen und Kartoffeln
 - 55 Crisp-Parma-Schinken mit Kartoffeln auf Tomaten-Rucola-Salat
 - Geröstete Kartoffeln mit Gemüse vom Blech
 - 56 Kartoffel-Gemüse-Curry mit Jogurt



Herbst

- 61 Luftiges Kartoffelpüree mit marokkanischem Gemüse
- 63 Kartoffelstrudel mit roter Peperonisauce
- 64 Fisch-Kartoffel-Ragout mit Safran-Buttermilch
- 67 Ofenkartoffeln mit Camembert und süßsauren Pflaumen
- 69 Rotes Kürbis-Kartoffel-Curry mit Poulet
Kartoffel-Gemüse-Küchlein mit geräucherten Forellen
- 70 Kartoffeln provengale mit Ratatouille
- 72 Kürbis-Kartoffel-Gratin mit Mozzarelline
Kartoffel-Zucchini-Gratin mit Pouletschenkel
- 73 Kartoffel-Sellerie-Rösti mit Tomatenragout
- 75 Geschnetzeltes Kalbfleisch mit Wirz-Trauben-Gemüse im Kartoffelnest

Winter

- 78 Kartoffeln in der Salzkruste mit Kürbissauce
- 80 Kartoffel-Wirz-Wähe
- 81 Kartoffelsalat mit Schabziger und Kräutersauce
Kartoffel-Topfambur-Gratin
- 83 Warmes Kartoffel-Carpaccio mit Tatar aus Bündner Fleisch und Nüsslisalat
Kartoffel-Süßkartoffel-Suppe mit Peperoncini
- 84 Warmer Kartoffel-Sauerkraut-Salat mit Äpfeln und Dörripflaumen
- 86 Roter Kartoffelsalat mit geräucherten Forellenfilets
Baked Potatoes mit Coleslaw
- 87 Kartoffelsuppe mit getrockneten Tomaten
- 88 Rindfleischragout mit Kartoffel-Karotten-Kugeln
- 91, 92 Grundrezepte Saltsaucen,
- 93 Salate

Abkürzungen

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

Die Rezepte sind für 2 Personen berechnet