

Schnelle  
Rezepte  
für die  
aktive Frau

Von Sophie Menut

Fotos: Thomas Dhellemmes  
Ausstattung: Pascale Le Masson  
und Olivia Nikitenko





## Menüs für meine Familie

Kleine schnelle Tipps ..... 10

### Abendessen unter der Woche

#### Spezialmenü USA

Sämige Maissuppe ..... 14

Hähnchenkroketten ..... 16

#### Gemüsemenü

Zucchinibeignets ..... 18

Kartoffelgratin ..... 20

#### Menü in Orange

Geraffelte Karotten à l'Orange ..... 22

Miesmuscheln in Tomatensauce ..... 23

Olgas Köstlichkeit ..... 24

#### Menü meiner Kindheit

Tomaten mit Ziegenkäse ..... 26

Nudeln mit Schinken ..... 28

#### Das milde Menü

Thunfisch aus der Pfanne  
mit Korianderöl ..... 30

Sautierte Birnen mit  
Karamellsauce ..... 32

## Heute Abend wird gefeiert!

### Weihnachtsmenü, einmal anders

Weihnachtssalat ..... 38

Würzige Entenbrust ..... 40

Schokoladentrüffeln mit  
Mandelcreme ..... 42

### Menü in Gelb

Melonen-Risotto mit Garnelen ..... 44

Rotzungenfilets à l'Orange ..... 46

Vanilleeisbombe ..... 48

### Menü für die große Tafel

Kokos-Gurken-Creme ..... 50

Vollmundige Lasagne mit Hähnchen ... 52

Gratin Tutti Frutti ..... 54

### Süßes für die Kinderrunde

Kleine schnelle Tipps ..... 58

Die besten Financiers der Welt ..... 60

Vier Viertel und viel Vanille ..... 62

Schokoladenfondant mit Mandeln ..... 64

Haselnusskuchen ..... 66

Walnusstarte ..... 68

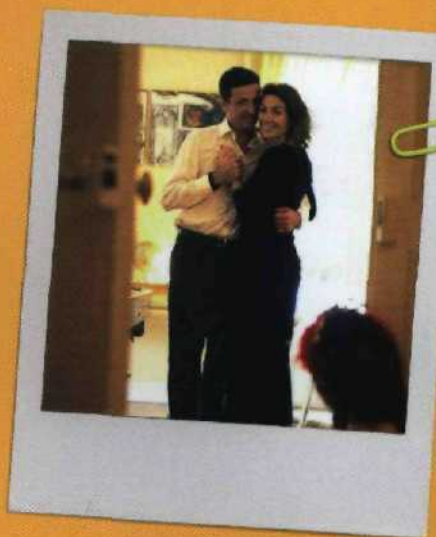
Erdbeer-Milchshake ..... 69

Exotischer Cocktail ..... 69

Vitamintrank ..... 69

Pfirsich-Himbeer-Nektar ..... 69





### Menüs für meine Freunde

Kleine schnelle Tipps ..... 72

### Improvisierte Einladungen

#### Menü Herbstanfang

Kastaniencreme und Coppa-Chips ..... 76  
Hase »dalli-dalli« ..... 78  
Salat von Grapefruit und  
Passionsfrüchten ..... 80

#### Menü ganz nebenher

Rohe Zucchini mit Pistazienpesto ..... 82  
Huhn mit den Düften Asiens ..... 84  
Schnelle Eistorte ..... 86

#### Menü nach dem Kino

Rucolasalat mit Mimolett-Käse ..... 88  
Nudeln aglio e olio ..... 90  
Schnelle Mousse au Chocolat ..... 92

#### Menü »Reif für die Insel«

Thunfischtatar mit Mango ..... 94  
Doraden-Ceviche ..... 96  
Fruchtiger Kokosmilchreis ..... 98

### Heute wird festlich aufgedeckt!

#### Feinschmecker-Menü

Langusten-Orangen-Salat ..... 102  
Kalbsmedaillons mit Kastanienhonig .. 104  
Jasmin-Creme ..... 106

### Menü »Rückkehr des Frühlings«

Knuspriger Blätterkuchen  
mit Ratatouille ..... 108  
Lammschulter mit Kreuzkümmel ..... 110  
Ricotta-Beignets ..... 112

### Ein Abend mit Tapas

Schneckenpasteten ..... 116  
Toasts mit Surimi ..... 118  
Topinambur-Samtsuppe ..... 118  
Lachs-Rillettes ..... 120  
Carpaccio-Häppchen  
mit Trüffelgeschmack ..... 120

### Menüs für meinen Liebsten

Kleine schnelle Tipps ..... 124

### Menü »Ich habe keine Zeit, aber ich nehme sie mir!«

Kraftbrühe mit Petersilie ..... 126  
Kabeljauschnitten mit  
Kräutervinaigrette ..... 128  
Aromatische Ananasstäbchen ..... 130

### Menü im großen Stil

Sämige Paprika-Ingwer-Suppe ..... 132  
Bœuf Stroganoff à la Yovanovitch ..... 134  
Verführerischer Orangen-Eierschaum .. 136  
Schnelle Rezepte als Zugabe ..... 138