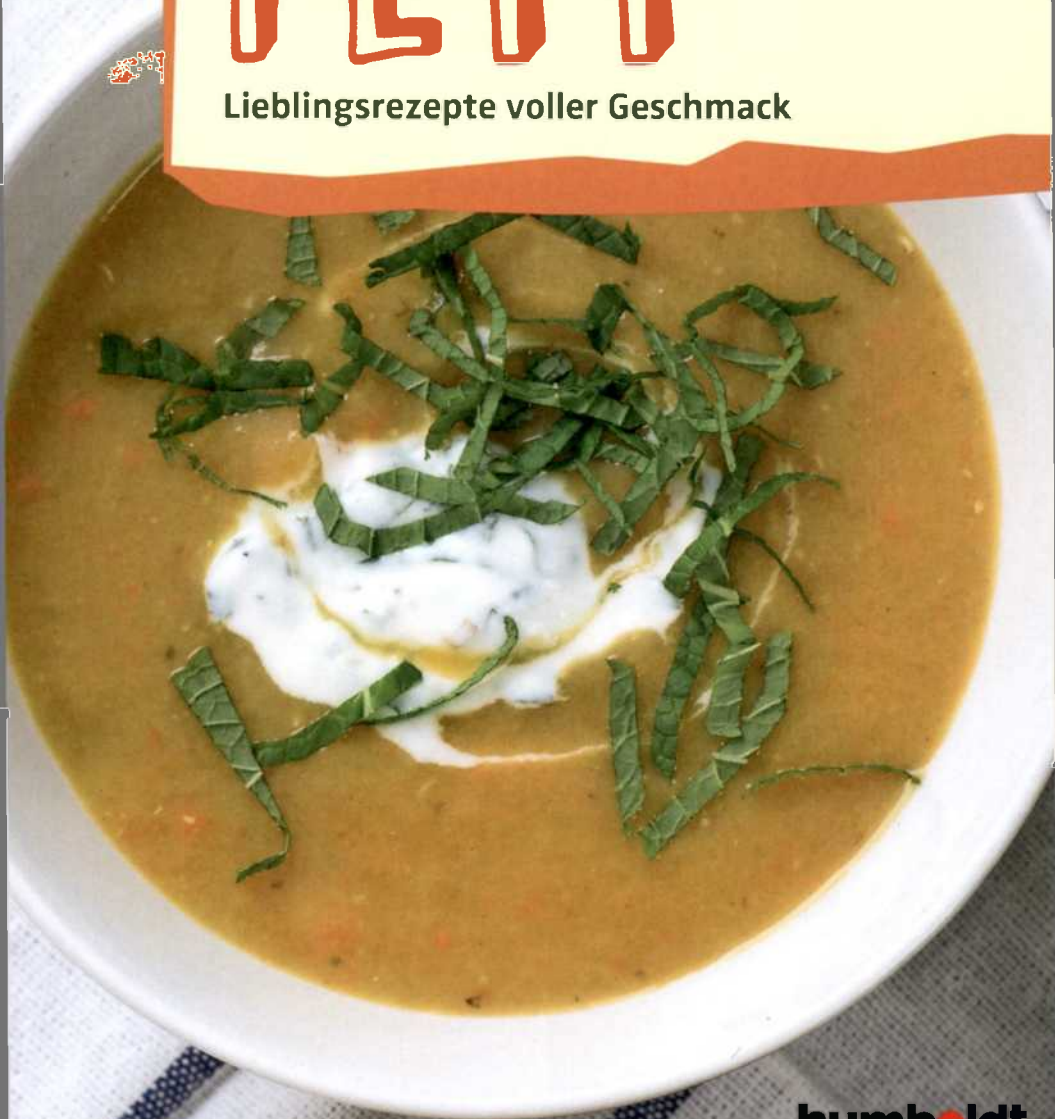


ALEXANDRA HIRSCHFELDER • SABINE OFFENBORN

LECKER OHNE ...

FETT

Lieblingsrezepte voller Geschmack



humboldt

4 VORWORT

7 WISSENSWERTES ÜBER FETT

- 8 Die unterschiedlichen Fette
- 14 Wir brauchen Vitamine
- 16 Zuviel Fett kann krank machen

21 IM ALLTAG FETTBEBUSST ESSEN

- 22 Wie viel Fett brauchen Sie?
- 25 Pflanzliche Fette und Öle im Überblick
- 37 Fettreiche Seefische
- 38 Butter und Margarine
- 41 Fett in Milch und Milchprodukten
- 48 Fett in weiteren Lebensmitteln
- 49 Warum fettarm nicht gleich kalorienarm bedeutet
- 53 Dem Fett auf der Spur
- 61 Am Fett, nicht am Geschmack gespart



69 **LIEBLINGSREZEPTE MIT DER RICHTIGEN MENGE FETT**

70 Suppen

81 Salate

93 Brotaufstriche

99 Vegetarisches

111 Fleisch- und Geflügelgerichte

125 Fischgerichte

135 Desserts

142 Gebäck – süß und pikant

154 **ANHANG**

154 Rezeptregister

155 Wichtige Adressen



ANHANG

Rezeptregister

Suppen

- Paprikacremesuppe 70
- Asiatische Süßkartoffel-Spinat-Suppe 72
- Limetten-Joghurt-Suppe mit Huhn 74
- Orientalischer Tomateneintopf 75
- Türkische Linsensuppe mit Minzjoghurt 76
- Grüne Spargelcremesuppe mit Lachs 78
- Cremige Maronensuppe mit gebratenen Pilzen 79
- Lauch-Käse-Suppe mit Hackfleisch 80

Salate

- Linsensalat mit Papayadressing 81
- Nudelsalat mit Thunfisch und Rucola 82
- Selleriesalat mit Walnuss-Birnen-Sauce 84
- Schmorgemüsesalat 85
- Fruchtiges Taboulé 86
- Kürbis-Apfel-Salat 88
- Matjessalat mit Cranberries 89
- Bunter Salat 89
- Sommersalat 90
- Endiviensalat mit Kartoffeldressing 92

Brotaufstriche

- Friskäse ohne Milch 93
- Linsenaufstrich 93
- Maisdip 94
- Mediterraner Hüttenkäse 94
- Friskäse mit Lachs 96
- Hummus mit Curry 96
- Bohndip 98

Vegetarisches

- Würzige Gemüsebolognese 99
- Frühlingsgemüse-Tarte mit Ziegenfriskäse 100
- Asiatische Spargelpfanne 102
- Gemüserais mit Ofentomaten 103
- Pilzstrudel mit Kräuterjoghurt 104
- Möhren-Senf-Ragout mit Ei 105
- Polentagratin mit Gemüse 106
- Süßkartoffelspaghetti mit Olivenpesto 108
- Bandnudeln mit Spinat und Mandelsauce 110

Fleisch- und Geflügelgerichte

- Lasagne 111
- Geschnetzeltes mit Champignons und Spätzle 112
- Schweinelendchen mit Rahmsauce 113
- Frikadellen mit Kartoffelsalat 115
- Indisches Hähnchencurry 116
- Kasseler mit Sauerkraut und Senfsauce 118
- Hühnerfrikassee mit Safranreis 119
- Putenspieße mit Gemüseweizen 120
- Lammsteaks mit mediterranem Gemüse 122
- Irish Stew 123
- Grillspieße mit Chutney 124

Fischgerichte

- Brathering mit Kartoffelsalat 125
- Lecker-Ohne-Schlemmerfilet 126
- Asiatisches Wokgemüse mit Garnelen 128

- Fisch auf Kürbis-Lauch-Bett mit Ofenkartoffeln 130
 Fischgratin mit grünem Gemüse 131
 Lachsburger mit Balsamicoschalotten 132
 Pikanter Thunfisch mit Tomatensauce 134

Desserts

- Joghurt-Orangen-Mousse 135
 Bananen-Tiramisu 135
 Mango-Eiscreme 136
 Hirsecreme mit Pflaumen 136
 Quarkklößchen mit Backobst 137
 Marinierte Sommerfrüchte 137
 Erdbeeren mit Vanillecreme 138
 Buttermilchgelee mit Blutorangen 138
 Rhabarber-Hafer-Gratin 140
 Beerenquark mit Chiasamen 140

Gebäck – süß und pikant

- Süßkartoffelbrot mit Walnüssen 142
 Möhren-Käse-Muffins 143
 Schnittlauch-Kartoffel-Brötchen 144
 Apfel-Zimt-Waffeln 146
 Quarkkuchen mit Orangen 148
 Schneller Birnenkuchen 149
 Schokoladengugelhupf mit Kirschen 150
 Kernige Nussmuffins 152
 Schokoladenkuchen 152
 Grundrezept Mürbeteig mit Rapsöl 153
 Grundrezept Rührteig mit Rapsöl 153

Wichtige Adressen

Ernährungsberater

Hier finden Sie Adressen qualifizierter Ernährungsberater:

www.vdd.de

Verband der Diätassistenten

www.vdoe.de

Verband der Oekotrophologen

www.vfed.de

Verband für Ernährung und Diätetik

Weiterführende

Ernährungsinformationen

www.dge.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung

www.aid.de

Infodienst für Ernährung und Verbraucherschutz