

JOHANNA
MAIER

MEINE GESUNDE KÜCHE

**„KOCHEN IST DIE VERBINDUNG
VON NATUR ZU KULTUR,
VON MENSCH ZU MENSCH,
FÜR EIN GLÜCKLICHES,
VITALES LEBEN.“**

FOTOS: EISENHUT & MAYER,
MARCO ROSSI

Servus

INHALT

DIE MAGISCHEN ZUTATEN
DER GESUNDEN KÜCHE
KRÄUTER UND GEWÜRZE
10

DIE NÄHRSTOFFREICHEN
REIFE- UND GENUSSZEITEN
OBST UND GEMÜSE
24

DER KERN DES LEBENS,
ENERGIERESERVOIR IM MINI-TRESOR
**SAMEN UND
GETREIDE**
45

KALZIUM UND PROTEINE,
DIE BAUSTOFFE DES KÖRPERS
MILCH UND EI
51

GESUNDER GENUSS FÄNGT
BEI DER TIERHALTUNG AN
FLEISCH UND FISCH
56

DER KÖRPER BRAUCHT GESUNDE FETTE,
UM ZU FUNKTIONIEREN UND ZU STRAHLEN
ÖLE UND BUTTER
62

KRAFTSPENDER VON GEFLÜGEL,
GEMÜSE ODER RIND
FÜNF-ELEMENTE-SUPPEN
69

GELIEBTES NEU GEDACHT
KLASSIKER
74

REZEPTE FÜR JEDEN TAG
ALLTAG
92

FAMILIENESSEN AM SONNTAG
ZUSAMMEN
110

KOCHEN FÜR KINDER
LEIBGERICHTE
128

WENN ES ROMANTISCH WIRD
ROMANTIK
140

WENN WIR ÜBERRASCHEND
BESUCH BEKOMMEN ...
GÄSTE
150

VEGETARISCHE UND
VEGANE GERICHTE
VITALES
166

WACHMACHER ZUM FRÜHSTÜCK
MORGENS
182



GUTES ZUR GUTEN NACHT

ABENDS

194

MENÜS FÜR FESTTAGE

FEIERN

206

GETRÄNKE

232

MEINE KÜCHE ZUM
GESUNDBLEIBEN
UND -WERDEN

FÜRSORGE

238

Alle Rezepte sind,
sofern nicht anders erwähnt,
für 4 Personen berechnet.

REZEPTE

JAUSEN

Dreierlei Aufstriche (Avocado, Thunfisch, Ei)	<u>154</u>
Ei Benedict mit Gartenradieschen und Kresse	<u>192</u>
Flammkuchen mit Frischkäse, Parmaschinken, Wildkräutern und Paprika-Chili-Pesto	<u>156</u>
Schnelles Vintage-Brot und Tomaten-Mozzarella-Bruschetta	<u>162</u>

SALATE

Bittersalate mit Birnen, Rüben und Nüssen	<u>76</u>
Orientalisches Couscous mit Tomaten-Tabuleh-Salat	<u>176</u>
Quinoasalat mit Gurke, Fenchel und fermentiertem Joghurt	<u>168</u>
Wildkräutersalat mit gegrillter Wassermelone	<u>94</u>

SUPPEN

Bärlauchsuppe mit Blütenbrot oder gefüllten Plundersascherln	<u>96</u>
Basische Suppe – Pastinakenwurzelcreme	<u>198</u>
Grüne 7-Kräutersuppe zur Osterzeit	<u>210</u>
Hühnersuppe mit Grünkohl und Paprika-Leinöl-Püree	<u>242</u>
Kaltes Gurken-Limetten-Süppchen	<u>216</u>
Kokos-Currysuppe mit Garnelenbällchen	<u>222</u>
Kürbiscremesuppe mit Boskoop-Apple, Zimt und Kardamom	<u>78</u>
Maiscremesuppe mit Curry und Kurkuma	<u>170</u>
Maronicremesuppe mit Zimt und Sternanis	<u>228</u>

FISCH

Bachforelle im Pergament mit Frischkäsedip	<u>114</u>
--	------------

Fischlaibchen mit süß-saurer Sauce und Potato Wedges	<u>136</u>
Forelle Blau mit Kipfler	<u>82</u>
Im Ofen gegartes Lachsfilet mit Fenchel-Anis-Fond und Buchweizen	<u>202</u>
Saibling mit Rote-Rüben-Püree und Karfiolröschen	<u>102</u>
Seezunge für zwei Verliebte	<u>146</u>

FLEISCH

Chicken-to-Go	<u>158</u>
Confiertes Entenhaxerl mit geschmorten Zwiebeln und Oliven-Polenta-Knödel	<u>223</u>
Filzmooser Fleischkraperl mit Sauerkraut	<u>122</u>
Geschmortes Osterlamm mit Bärlauchpolenta und Ofengemüse	<u>212</u>
Geschmortes vom Reh mit Semmel-Pilz-Knödel	<u>118</u>
Kalbsrahmgulasch mit Topfen-Schnittlauch-Nockerl	<u>84</u>
Pikanter Rindsbraten mit Topfen-Serviettenknödel und Kürbis-Spitzkohl-Gemüse	<u>116</u>
Rinderpaillard mit Artischocken, Oliven, Steinpilzen und Knoblauchbaguette	<u>218</u>
Rosa gegarter Hirsch mit Preiselbeerkraperl, Karfiolröschen und karamellierter Haselnuss	<u>229</u>
Steirisches Wurzelfleisch vom Jung-Schwein mit Apfelkren und Heurigen Kartoffeln	<u>80</u>
Truthahnsteak mit Kräuterbutter, jungen Karotten, Brokkoli und Reiberdatschi	<u>134</u>
Wachauer Butterschnitzerl mit Karfiolpüree und Endiviensalat	<u>106</u>
Wiener Schmankerlteller mit Preiselbeeren und Kartoffel-Vogel-Salat	<u>112</u>
Zitronen-Kräuter-Henderl mit Spargel-Römer-Salat und Orangen-Dressing	<u>120</u>

GEMÜSE

Avocado mit Sojasprossen, Kichererbsen und Erdnüssen	<u>190</u>
Basmatireis mit Süßkartoffeln und Sojasahne-Gurken	<u>250</u>
Eierschwammerl mit Grießknöderl	<u>100</u>
Frittata mit Spinat, jungen Erbsen und Tomaten	<u>152</u>
Frühkrautwickler mit gekörnter Senfsauce und blauen Kartoffeln	<u>104</u>
Gefüllte Liebes-Tomate	<u>144</u>
Gekochte Kartoffeln mit Leinöl und Bio-Topfen	<u>252</u>
Gemüsesticks pur und in Tempura-Teig, mit grünem Kräuter-Joghurt-Dip	<u>160</u>
Karfiol und Brokkoliröschen mit Haselnuss-Quendel-Brösel und Rahmspinat	<u>200</u>
Kohlrabi-Carpaccio mit 7-Kräuter-Suppe	<u>172</u>
Meine Fastenspeise	<u>248</u>
Pfannengemüse vom Shi-Take mit Frühlingszwiebeln und Brokkoli	<u>244</u>
Süßkartoffel-Curry mit Kokos-Erdnuss-Sauce	<u>178</u>
Wok „Waldorf“	<u>240</u>

PASTA & CO

Dreierlei Risotto	<u>174</u>
Farfalle mit Tomatensauce und Parmesan	<u>132</u>
Karotten-Kürbis-Nidei auf Orangen-Ingwer-Sauce	<u>98</u>
Pastavariationen von Scampi, Shrimps oder Huhn mit Ofen-Kirschtomaten und Oliven	<u>130</u>

MÜSLI

Geschichtetes Leinöl-Topfen-Müsli	<u>188</u>
Haferflocken-Porridge	<u>186</u>

SÜSSPEISEN

Dukatenbuchteln mit Wachauer Marillen	<u>126</u>
Eis-Palatschinken mit Früchten	<u>164</u>
Gebackene Apfelradeln mit Zimtucker	<u>124</u>
Geriebener Apfel mit Kokos-Milchreis und Zimt	<u>246</u>
Grießflammerie mit Birnenmus und Weichseln	<u>204</u>
Holunder-Limetten-Süppchen mit Melone	<u>219</u>
Kaiserschmarren oder Käsekaiserschmarren	<u>86</u>
Lauwarmer Rhabarber mit Streusel	<u>213</u>
Liebes-Fondue mit Tonkabohnen	<u>148</u>
Mein Blechkuchen x 3	<u>90</u>
Meine Topfenknödel-Variationen	<u>108</u>
Ricottakuchen mit frischen Himbeeren	<u>138</u>
Salzburger Nockerl	<u>88</u>
Soufflé von der Zartbitterschokolade	<u>231</u>
Topfen-Honig-Flan mit Zitronenverbene	<u>180</u>
Unsere Mohntorte mit marinierten Beeren	<u>224</u>

GETRÄNKE

Apfel-Zitronenthymian-Matcha	<u>235</u>
Birne-Lindenblüte-Verbene-Limette	<u>234</u>
Hagebutte-Himbeere-Minze	<u>234</u>
Kokos-Ananas-Vanille	<u>236</u>
Kräuter-Schlattee	<u>196</u>
Mein Energietränk	<u>184</u>
Mein Liebestränk	<u>196</u>
Melone-Gerstengras-Kiwi	<u>237</u>
Quitte/Birne-Aloe-Vera-Minze	<u>237</u>
Smoothies	<u>184</u>
Tomate-Orange-Wacholder	<u>236</u>
Waldmeister-Cocktail mit Rosenblüten	<u>142</u>
Zwetschke-Dattel-Gewürztee	<u>235</u>