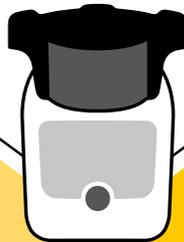


Doris Mular

**FAMILIENKÜCHE
MIT DEM**

Monsieur Cuisine

Einfach, schnell und günstig:
Über 100 Rezepte für jeden Tag



riva

Unabhängig
recherchiert,
nicht vom
Hersteller
beeinflusst



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Elf Punkte für Ihre Sicherheit	11
Zum Umgang mit diesem Buch	13
Tipps zum günstigen Kochen	14
Rezepte	17
FRÜHSTÜCK	18
<i>Einfaches Müsli-Grundrezept</i>	18
<i>Müsli mit Leinsamenschrot</i>	19
<i>Porridge mit Beeren</i>	20
<i>Birnen-Porridge</i>	21
<i>Hirse-Porridge mit Nüssen und Schokolade</i>	22
<i>Schokobowl mit Früchten</i>	23
<i>Buchweizen-Porridge mit Sonnenblumenkernen</i>	24
<i>Grapefruit-Smoothie mit Banane und Minze</i>	26
<i>Trauben-Smoothie mit Vanille</i>	27
<i>Feigen-Mandel-Smoothie</i>	28
<i>Birnenmilch mit Zitrone</i>	29
<i>Beeren-Smoothie mit Banane</i>	30
<i>Erdnussbutter</i>	31
<i>Schokoladen-Haselnuss-Creme</i>	32
<i>Zwetschgenmus</i>	34
<i>Lemon Curd</i>	35
<i>Kalt gerührte Erdbeermarmelade</i>	36
<i>Eier kochen</i>	37
<i>Hüttenkäse-Auflauf mit Heidelbeeren</i>	38

Fluffige Pancakes	39
Grießbrei mit Kirschkonfitüre	40
Geflügelleber-Streichwurst	41
Omelette	42
Omelette-Grundrezept	42
Omelette mit grünem Gemüse	43
Omelette mit Zucchini und Pilzen	44
KLEINE GERICHTE	46
Kräuter-Frittata mit Tomaten und Rucola	46
Hähnchenterrine mit Pistazien	48
Coleslaw	50
Mayonnaise	51
Bulgur-Salat mit Minze	52
Brokkolisalat mit Äpfeln und Reis	54
Rotkohlsalat mit Möhren und Rosinen	56
Spinat-Pancakes	58
Eiermuffins mit Spinat und Schafskäse	60
Kräuterrolle mit Lachs	61
Blumenkohl-Nuggets	62
Kräuterfleischbällchen	63
Kürbissuppe mit Salbei-Nuss-Pesto	64
Brokkolisuppe mit Kartoffeln und Pinienkernen	66
Tomaten-Paprika-Suppe	68
Gazpacho	70
Grüne Gazpacho	72
Tomatensuppe mit Mozzarella	73
Auberginensuppe »Ratatouille«	74
Tomatensuppe mit Spiralnudeln	76
Pastinakencreme mit Pfifferlingen	78
HAUPTGERICHTE	80
Blumenkohlreis mit Gemüse	80
Kartoffeln in Paprika-Tomaten-Soße	82
Polenta mit Pilzen	83
Caponata	84
Frittata mit Brokkoli und Möhren	86
Gebackene Brokkoli-Bällchen	88

Auberginen-Curry	90
Tofu-Curry mit Gemüse	92
Pellkartoffeln mit Zaziki	94
Möhren-Lauch-Auflauf	95
Dicke-Bohnen-Püree	96
Letscho	97
Rote-Bete-Buchweizen-Risotto	98
Kohlrabi-Gratin	100
Kürbisragout mit Linsen	102
Linsen-Bolognese mit Penne	104
Riesenbohnen mit Tomatensoße »sweet and sour«	105
Rote-Linsen-Eintopf mit Möhren	106
Kichererbseneintopf	107
Süßkartoffeln mit Linsen	108
Gersteneintopf mit Pilzen	110
Perlgraupeneintopf	112
Hähncheneintopf mit Gnocchi	114
Hähnchengulasch mit Kichererbsen und Möhren	116
Dim Sum	118
Putencurry »Vindaloo«	120
Putengeschnetzeltes mit Pilzen und Tomaten	122
Pulled Pork	124
Thai-Curry mit Schweinefleisch	126
Spaghetti Bolognese	128
Gulaschsuppe mit Gemüse	130
Rindfleischbällchen in Tomatensoße	132
Portobello mit Rinderhackfleisch	134
Fischragout mit Safran und Kokosmilch	135
Lammlachse in Wirsingblättern	136
Lachseintopf mit Möhren und Kartoffeln	138
Lachs auf Spinat-Zucchini-Creme	140
Schellfisch mit Lauch in Senfsoße	142
Kabeljau auf Paprikapüree mit Sprossen	144
Kabeljau-Stew	146
Risotto	148
Grundrezept der italienischen Risotto-Meister	149
Spargel-Risotto	150

SÜSSES 152

Dampfgegartter Quarkkuchen	152
Streuselkuchen mit Obst	154
Kuchen-Dessert	156
Reiskuchen	158
Marmorkuchen	159
Apfel-Müsli-Kuchen	160
Bananenküchlein	161
Käsekuchen im Glas mit Kirschkompott	162
Beerentorte mit Sahnecreme	164
Apfel-Muffins mit Mohn	166
Hefeklöße	168
Schokoladen-Orangen-Reis	170
Milchreis mit Birnenkompott	171
Kleine Baisers	172
Pavlova mit Kirschen	172
Melonen-Sorbet	174
Zitronengranita	175
Panna cotta mit Mango	176
Schoko-Avocado-Mouße	177
Zabaglione	178
Aprikosen-Zabaglione	179
Vanillepulver für Pudding und Soßen	180
Vanillepudding	181
Schokoladenpulver für Pudding und Soßen	182
Schokoladenpudding	182
Jelly-Shot mit Brombeeren	183
Konditorcreme	184
Windbeutel	186
Teig für Crêpes	187

Eiscreme 188

Himbeer-Softeis	188
Bananen-Mandel-Eis mit Trockenobst	189

Rezeptregister 190