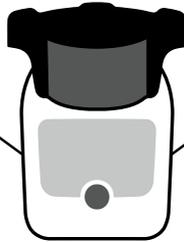


Doris Mular

**GESUND
UND GÜNSTIG
KOCHEN MIT DEM**

Monsieur Cuisine

Über 90 leckere Rezeptideen



riva

Unabhängig
recherchiert,
nicht vom



Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 7 |
| Elf Punkte für Ihre Sicherheit | 9 |
| Zum Umgang mit diesem Buch | 11 |
| Tipps zum günstigen Kochen | 12 |
| 1 x Einkaufen – 5 Mahlzeiten | 15 |
| Rezepte | 21 |
| | |
| Viel Gemüse und ein wenig Süßes | 22 |
| <i>Frühlingsminestrone</i> | 23 |
| <i>Kohlrouladen</i> | 24 |
| <i>Blumenkohl-»Reis« mit Gemüse</i> | 26 |
| <i>Laucheintopf mit Möhren</i> | 28 |
| <i>Eintopf mit Wurzelgemüse</i> | 30 |
| <i>Champignoncreme mit Kohlrabi</i> | 32 |
| <i>Spargel-Schmand-Kuchen</i> | 34 |
| <i>Rhabarber-Erdbeer-Clafoutis</i> | 36 |
| <i>Tomaten-Gurken-Suppe mit Käse und Rucola</i> | 38 |
| <i>Ratatouille</i> | 40 |
| <i>Zucchini-auflauf</i> | 42 |
| <i>Apfelgalette mit Zimt</i> | 43 |
| <i>Caprese-Suppe</i> | 44 |
| <i>Aubergineneintopf mit Oliven</i> | 46 |

| | |
|--|-----------|
| Spinatquiche mit Schafskäse | 48 |
| Gedämpfter Rosenkohl mit Lauch und Äpfeln | 50 |
| Teigwaren | 52 |
| Tagliatelle mit Rucola | 53 |
| Chinakohl-Möhren-Eintopf mit Mie-Nudeln | 54 |
| Winterliche Minestrone | 56 |
| Penne mit Bärlauchpesto | 58 |
| Spiralen mit Spargel und Tomaten | 60 |
| Tomaten-Orecchiette mit Bacon | 62 |
| Bunter Sommereintopf mit Hörnchen | 64 |
| Auberginen-Pasta | 66 |
| Farfalle mit Kürbis | 67 |
| Orzo-Tomaten-Eintopf mit Wurst | 68 |
| Herbstliche Tagliatelle mit Pfifferlingen | 70 |
| Kürbis-Lasagne | 72 |
| Kartoffeln | 74 |
| Möhren-Kartoffel-Gulasch | 75 |
| Sauerkrauteintopf mit Paprika und Kartoffeln | 76 |
| Grünkohl-Kartoffel-Eintopf mit Granatapfelkernen | 78 |
| Gnocchi mit Kürbis und Grünkohl | 80 |
| Kartoffeleintopf mit Blumenkohl und Möhren | 82 |
| Kartoffel-Bärlauch-Creme mit Räucherlachs | 84 |
| Wildkräutersuppe mit Ei | 86 |
| Kartoffel-Kohlrabi-Eintopf mit Radieschen | 88 |
| Kartoffeltorte mit Babyspinat und Zucchini | 90 |
| Mangold-Kartoffel-Auflauf | 92 |
| Sommer-Tortilla mit Tomaten und Paprika | 94 |
| Vichyssoise – Kalte Kartoffelsuppe | 96 |
| Gnocchi mit Tomatensauce | 98 |
| Kartoffelteig für Knödel, Gnocchi oder Nudeln | 99 |
| Kartoffelpizza | 100 |
| Kartoffelknödel-Auflauf | 102 |
| Mohnnudeln mit Apfel-Quitten-Kompott | 104 |

Reis und Getreide 106

Buchweizensuppe mit Petersilienwurzel und Möhren 107
Rote-Bete-Risotto 108
Quinoa-Porridge mit Trockenfrüchten und Kürbis 110
Sauerkraut mit Hirse 112
Spinat-Bärlauch-Risotto 114
Reistorte mit Frühlingszwiebeln 116
Risotto mit grünem Spargel 118
Milchreis mit Erdbeersauce 120
Amaranth-Porridge 121
Sellerie-Risotto 122
Dinkel-»Risotto« mit grünen Bohnen und Rucola 124
Sommerlicher Reissalat 126
Buchweizensalat mit Paprika 127
Graupen-Kürbis-»Risotto« 128
Quinoasalat mit Roter Bete und Orangen 130

Hülsenfrüchte 132

Linsensuppe mit Tofu 133
Kichererbsen-Maronen-Eintopf 134
Rote Linsen mit Mais und Möhren 136
Bohnen mit jungem Gemüse 137
Möhreneintopf mit Bohnen 138
Linsendal mit Spinat 140
Weißer Bohnen mit Frühlingskräutern 142
Linsensalat mit Rucola und Ei 144
Erbsen-Kresse-Suppe mit Frischkäsetoast 146
Linsen-Bolognese 148
Sommerlicher Linsensalat 150
Bohnensuppe mit Sommergemüse 152
Fasolada – Griechischer Bohneneintopf 154
Tomaten-Bohnen-Eintopf mit Hörnchen 156
Riesenbohnen-Eintopf mit Wirsing 158
Rote-Bete-Eintopf mit Bohnen und Wurzelgemüse 160

| | |
|--|------------|
| Geflügel, Fleisch und Fisch | 162 |
| <i>Hühnersuppe mit Spinat und Pilzen</i> | 163 |
| <i>Hackbällchen mit Tomaten-Spaghetti</i> | 164 |
| <i>Putenragout mit Erbsen und getrockneten Aprikosen</i> | 166 |
| <i>Grünkohlaufauf mit Schinkenwurst</i> | 168 |
| <i>Käse-Lauch-Eintopf mit Hackfleisch</i> | 170 |
| <i>Frühlingsuppe mit Putenbällchen</i> | 172 |
| <i>Hähncheneintopf mit dicken Bohnen</i> | 174 |
| <i>Hähnchenfrikassee mit Spargel, Champignons und Reis</i> | 176 |
| <i>Auberginen-Hackfleisch-Eintopf</i> | 178 |
| <i>Sommerterrine mit Hähnchenfleisch</i> | 180 |
| <i>Fischsuppe mit Sommergemüse</i> | 182 |
| <i>Kürbisgratin mit Hackfleisch</i> | 184 |
| <i>Fischbällchen auf Kürbisgemüse</i> | 186 |
| <i>Curryspinat mit Hähnchenbrust</i> | 188 |
| | |
| Register | 190 |