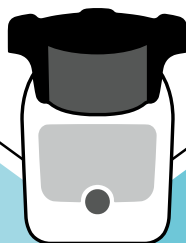


Doris Muliar

**ABNEHMEN  
MIT DEM**

*Monsieur Cuisine*

Über 90 gesunde und leckere  
Rezepte zum Genießen

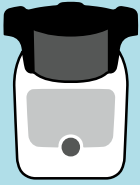


**riva**

Unabhängig  
recherchiert.

© 2021 des Titels »Abnehmen mit dem Monsieur Cuisine« von Doris Muliar (978-3-7423-1834-3) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

m  
er  
sst



# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>Elf Punkte für Ihre Sicherheit</b> .....	<b>11</b>
<b>Zum Umgang mit diesem Buch</b> .....	<b>13</b>
<b>Übersicht der Diäten</b> .....	<b>15</b>
<b>Rezepte</b> .....	<b>21</b>
<b>FRÜHSTÜCK</b> .....	<b>22</b>
<i>Porridge und Müsli</i> .....	<b>23</b>
Haferporridge mit Apfel und Zimt .....	23
Aprikosen-Kokos-Porridge .....	24
Beerenporridge mit Joghurt .....	25
Quinoaporridge mit Trauben und Beeren .....	26
Bananen-Kokos-Porridge mit Beeren .....	27
Gebackene Haferflocken .....	28
Knuspermüsli .....	30
<i>Smoothie-Bowls</i> .....	<b>32</b>
Mango-Smoothie-Bowl mit Kokos .....	32
Schokobowl mit Bananen .....	34
Amaranthporridge mit Erdbeeren und Kürbiskernen .....	35
Granatapfel-Beeren-Bowl mit Haferflocken .....	36
Kiwi-Erdbeer-Bowl .....	37
Avocado-Spinat-Bowl .....	38

<b>Eiergerichte</b> .....	40
Eierküchlein mit Spinat und Schafskäse .....	41
Omelett mit Brokkoli .....	42
Frittata mit Spargel und Erbsen .....	44
Schinken-Eier-Muffins mit Paprika .....	46
Zucchinifritters mit Kräuterjoghurt .....	48
Hüttenkäse-Pancakes .....	50
Gemüsekuchen mit Schinken .....	51

## MITTAGESSEN .....

<b>Salate</b> .....	52
Linsen-Radicchio-Salat .....	52
Buchweizensalat mit Rosenkohl .....	54
Buchweizensalat mit Roter Bete .....	56
Rote-Bete-Rohkost mit Spinat .....	57
Kürbissalat mit Quinoa .....	58
Bohnencreme mit Salat .....	60
Blumenkohl-Brokkoli-Salat mit Speck .....	62

<b>Suppen und Eintöpfe</b> .....	64
Kürbis-Linsen-Suppe mit Schinken .....	64
Paprika-Bohnen-Eintopf .....	66
Brokkoli-Erbsen-Creme .....	68
Rote-Bete-Creme mit Feta .....	69
Paprikacreme .....	70
Capresesuppe .....	72
Kalte Gurkensuppe mit Minze .....	74

## ABENDESSEN .....

<b>Fischgerichte</b> .....	76
Gedünsteter Kabeljau mit Paprika .....	77
Gedünsteter Lachs mit Salatpesto .....	78
Lachs mit grünem Spargel und Ricotta-Käse-Sauce .....	80
Gedünsteter Kabeljau mit Pistazien und Lauch .....	81
Gedämpfter Lachs auf Cremespinat mit Pinienkernen .....	82

Fischfrikadellen mit Joghurtsauce	84
Gedämpfter Fisch mit Couscous und grünen Bohnen	86
Seelachs mit Kräutereiern	88
Fischeintopf à la Provence	90
Gurken-Avocado-Creme mit Garnelen	92
<b>Geflügel und Fleisch</b>	<b>94</b>
Hackfleischbällchen in scharfer Sauce	95
Hähnchenbällchen mit Kürbis	96
Hähnchenbrust mit Spinat und Curry-Kokos-Sauce	98
Putengeschnetzeltes mit Pilzen	100
Hähnchenbrust all'arrabiata	102
Hackfleischbällchen in Gemüsesuppe	104
Rinderragout mit Paprika	106
Weißkohl mit Möhren und Hackfleisch	107
Rindergulasch mit Pilzen	108
Chili con Carne	110
Minihackbraten	112
Kohlpäckchen in Tomatensauce	114
<b>Gemüse</b>	<b>116</b>
Überbackener Blumenkohl	116
Brokkoli und Möhren in Schmelzkäsesauce	118
Kräuter-Zucchini-Auflauf mit Käsekruste	120
Auberginencurry	121
Gemüserösti mit Halloumi	122
Spinatfrittata	124
Blumenkohl in 3-Käse-Safran-Sauce	126
Zucchinikasserolle	128
Gemüsecurry mit Tofu	129
<b>BEILAGEN</b>	<b>130</b>
Süßkartoffelpüree mit Walnüssen	130
Weißkohl-Kartoffel-Püree	132
Ratatouille	134
Geschmorter Rotkohl mit Orangen und Nüssen	136

Blumenkohlgemüse .....	138
Proteinbrot mit Haselnüssen .....	139
Quark-Eier-Brot mit Leinsamen .....	140
Nussbrot .....	142

## SAUCEN ..... 144

Tomatenketchup ohne Zuckerzusatz .....	144
Zwetschgenketchup .....	146
Spinatpesto .....	148
Käsedip mit Basilikum und Kefir .....	149
Käsesauce zu gedünstetem Gemüse .....	150
Gurkensauce mit Kräutern .....	151
Grüne Sauce »Kanaren« .....	152
Grüne Sauce »Frankfurter« .....	153
Orangen-Ingwer-Sauce .....	154
Mangosauce .....	155

## SÜSSES ..... 156

Erdbeersofteis .....	156
Melonensorbet .....	157
Buttermilchmousse mit Beeren .....	158
Zabaglione mit Früchten .....	159
Hüttenkäse mit Himbeeren .....	160
Schwarzwaldbecher .....	162
Pannacotta mit Beerenpüree .....	163
Papayacreme mit Kumquats .....	164
Schokoladenpudding .....	165
Buttermilchpudding mit Rhabarberkompott .....	166
Blaubeer-Ricotta-Kuchen .....	168
Schoko-Quark-Kuchen mit Beeren .....	170
Kaiserschmarrn mit Beerenobst .....	171

## Rezeptregister ..... 172