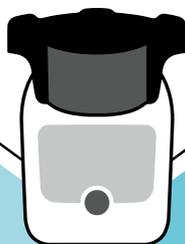


Doris Muliar

**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

m
er
sst



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Elf Punkte für Ihre Sicherheit	11
Zum Umgang mit diesem Buch	13
Übersicht der Diäten	15
Rezepte	21
FRÜHSTÜCK	22
<i>Porridge und Müsli</i>	23
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>	32
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

Eiergerichte	40
Eierküchlein mit Spinat und Schafskäse	41
Omelett mit Brokkoli	42
Frittata mit Spargel und Erbsen	44
Schinken-Eier-Muffins mit Paprika	46
Zucchini-Fritters mit Kräuterjoghurt	48
Hüttenkäse-Pancakes	50
Gemüsekuchen mit Schinken	51

MITTAGESSEN

Salate	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

Suppen und Eintöpfe	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

Fischgerichte	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
Geflügel und Fleisch	94
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
Gemüse	116
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
BEILAGEN	130
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