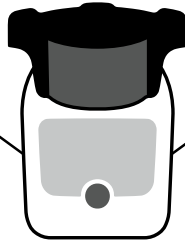


Doris Mular

**GESUND
UND GÜNSTIG
KOCHEN MIT DEM**

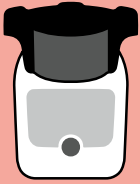
Monsieur Cuisine

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>Sommerterrinen 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