

Erika's

Rezeptbuch



Inhaltsverzeichnis

Vegetarisch	4
1. Griechischer Salat mit Feta aus Schafsmilch	5
2. Randen mit Fetakäse aus Schafsmilch	6
3. Sauerkrautgratin mit Feta-Käse	7
4. Asiatische Glasnudeln mit Wokgemüse	8
5. Glasnudeln mit Tomaten-Zucchini Sugo	9
6. Asiatisches Spinatgemüse mit Hüttenkäse	10
7. Avocado-Hüttenkäse Brotaufstrich	11
8. Broccoli-Papayasuppe mit Hüttenkäse	12
9. Gebackene Birne mit Hüttenkäse	13
10. Hüttenkäse mit Apfelmus & Rüeblirohkost	14
11. Nüsslisalat mit Kartoffel-Ei Dressing	15
12. Gemüsekekuchen mit Spinat und Cherrytomaten	16
13. Blumenkohl-Kichererbsen Curry	17
14. Exotischer Kichererbsensalat mit Mango oder Papaya	18
15. Bohnensalat mit Blumenkohl	19
16. Gemüse-Chili mit roten Kidneybohnen	20
17. Überbackene Auberginen mit Linsenpüree	21
18. Gemüseauflauf mit Mozzarella	22
19. Auberginenaufbau mit Mozzarella	23
20. Mozzarellasalat mit Mangospalten	24
21. Kräuterquark-Schnitten mit Gemüse-Sticks	25
22. Würzige Zucchini-Röllchen mit Quark	26
23. Würzige Gemüseauflauf mit Ricotta	27
24. Auberginen-Fetakäseaufbau	28
25. Auberginenrouladen mit Ziegenkäsefüllung	29
26. Sauerkraut-Gratin mit Ziegen-Frischkäse und Zwiebelringen	30
Fische & Meeresfrüchte	31
27. Fruchtiger Lachs mit Bohnen & Cherrytomaten	32
28. Gratiniertes Lachsfilet auf Gemüsebett	33
29. Grillierter Lachs auf Fenchelbett	34
30. Lachsfilet auf Gemüsebett	35
31. Egli auf Spargelgemüse mit Melonensauce	36
32. Forellenfilet auf Blattsalat mit Avocadodressing	37
33. Forellenfilet auf Lauch-Rüepli	38
34. Forellenfilet mit Fenchel-Rüepli Gemüse	39
35. Forellenmousse auf Blattsalat	40
36. Fischsuppe mit Seeteufel	41
37. Erdbeersalat mit Seeteufelmedaillons	42
38. Seezungenröllchen mit frischen Kräutern	43
39. Fruchtiger Zander mit Bohnen & Cherrytomaten	44
40. Gegrillter Sushi-Thunfisch auf Asiagemüse	45
41. Thunfisch auf Blattsalat	46
42. Thunfisch mit Mango	47
43. Balsamico-Garnelen auf Salat	48
44. Fisch-Curry mit Lauch und Koriander	49
Geflügel	50
45. Aprikosen oder Mango Pute aus der Folie	51
46. Champignons mit Putenbrust auf Salat	52
47. Geflügel-Burger für unterwegs	53
48. Asiatische Poulet-Pfanne mit Frucht	54
49. Curry-Poulet vom Grill mit Gemüse-Mango Spieß	55
50. Gebackene Pouletbrust auf Zitrusbett	56
51. Scharfes Poulet-Chili	57
52. Entenbrust mit frischem Wokgemüse	58
53. Fasan im Kräutermantel mit Wurzelgemüse	59
54. Mariniertes Straussenfilet	60
Fleisch	61
55. Basilikum-Kalbsschnitzel mit Kürbiscreme	62
56. Kalbsschnitzel mit Zucchini-creme	63
57. Kalbsschnitzel in Zucchini-mantel	64
58. Carpaccio mit Rucola und Champignons	65
59. Rindfleischspieß mit Aprikosen	66

60. Roastbeef-Aufschnitt mit Salatbuquett	67
61. Exotisches Schweinefilet mit Mango	68
62. Gefülltes Schweinefilet mit Avocado-Tomaten Crème	69
63. Geschmorte Kaninchenkeule	70
64. Lammfilet mit Champignons & Spitzkohl.....	71
65. Lammfilet mit gebratenem Spargel.....	72
Diverses	73
66. Gemüse-Bouillon	74
Index	76
Quellennachweise	79

1. Griechischer Salat mit Feta aus Schafsmilch



Zutaten für 1 Person

1 Portion	Gemüse (Gurke, Salat, grüne Oliven max. 8 Stk. etc.)
½ Stück	Tomate
1 EL	Zwiebelwürfel
1 Portion	Feta (aus Schafsmilch)
etwas	Salz, Pfeffer, Paprika
1 Zehe	Knoblauch
etwas	Kräuter (Peterli, Schnittlauch)
1 EL	Aceto Balsamico
40 ml	Gemüsebrühe

Zubereitung

Das Gemüse waschen und rüsten und in grobe Würfel schneiden.

Die Zwiebel abziehen und würfeln. Den Fetakäse ebenfalls in Würfel schneiden und mit dem Gemüse, den Oliven und den Zwiebeln vermischen.

Aus der Gemüsebrühe, dem Aceto Balsamico, Knoblauch und den Kräutern eine Marinade herstellen und über den Salat geben. Etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Achtung!

Zuerst einen Bissen Fetakäse pur essen, dann das gesamte Gericht geniessen!

*Dieses Rezeptbuch
bekommen Sie bei einer
Beratung kostenlos.*

