



# **Fettfrei Kochen, Braten, Backen**

Schmackhafte und gesunde  
vegetarische Rezepte  
nach dem erfolgreichen Gesundheitsprogramm  
von Dr. Dean Ornish

Zusammenstellung: Bernhard Frey

Redaktion und Layout: Jürgen Busch

Alle Rechte bei: Deutscher Wellness Verband e. V., Wetterstraße 7, 40233 Düsseldorf, Tel. 02 11 - 679 69 11

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>INHALTSVERZEICHNIS</b>	2
<b>VORWORT</b>	13
<b>ZUBEREITUNGSHINWEISE</b>	14
<i>Zur Beachtung</i>	14
<i>Lagerhaltung/Einkauf</i>	15
<i>Zubereitung</i>	15
<i>Grundregeln der Ernährung</i>	16
<i>Geeignete Lebensmittel</i>	17
<i>Ungeeignete Lebensmittel</i>	19
<i>Bedingt geeignete Lebensmittel</i>	20
<i>Wie soll gewürzt werden?</i>	20
<i>Verwendung von Kräutern und Gewürzen</i>	21
<b>VORSPEISEN</b>	22
<i>Weinblätter gefüllt</i>	22
<i>Weinblätter mit Tofu</i>	22
<i>Sauerkrautküchlein</i>	23
<i>Haferschrotbratlinge mit Spinat</i>	23
<i>Tomaten gefüllt</i>	24
<i>Tortilla mit Erbsen und Möhren</i>	24
<i>Tomaten überbacken</i>	25
<i>Pilze mit Spinatfüllung</i>	25
<i>Gemüse-Sülze</i>	26
<i>Champignons mit Thymian</i>	26
<i>Reisteigblätter mit roten oder gelben Linsen</i>	27
<i>Dunkle Gemüsebrühe</i>	27
<i>Gefüllte Eier auf Tomaten</i>	28
<i>Blumenkohl/Broccoli-Terrine</i>	28
<i>Tomaten mit Erbsencreme</i>	29
<b>SALATE</b>	30
<i>Salat nach Rindfleischart</i>	30
<i>Kartoffelsalat mit Bohnen/Linsen</i>	30

<i>Salat mit Radieschenquark</i>	31
<i>Porreesalat</i>	31
<i>Nudelsalat mit Senfsoße</i>	31
<i>Bohnensalat</i>	32
<i>Fenchel-Orangensalat</i>	32
<i>Körniger Tofutraum</i>	32
<i>Salat mit gebratenem Tofu</i>	33
<i>Chicoréesalat in Joghurtsoße</i>	33
<i>Feldsalat</i>	33
<i>Griechischer Salat</i>	34
<i>Kichererbsensalat</i>	34
<i>Kartoffelsalat</i>	35
<i>Kidneybohnen Maissalat</i>	35
<i>Mitternachtssalat</i>	36
<i>Möhrenfrischkost</i>	36
<i>Nudelsalat</i>	36
<i>Waldorfsalat</i>	37
<i>Kartoffelsalat rheinisch</i>	37
<i>Apfel-Kartoffelsalat</i>	38
<b>SUPPEN</b>	39
<i>Kichererbsensuppe mit Gemüse</i>	39
<i>Zwiebelsuppe</i>	39
<i>Petersilienschaumsuppe</i>	40
<i>Erbsensuppe</i>	40
<i>Kichererbsensuppe</i>	41
<i>Gemüsesuppe mit Kichererbsen</i>	41
<i>Weißer Bohneneintopf</i>	42
<i>Zwiebelsuppe (rote)</i>	42
<i>Kichererbsensuppe</i>	43
<i>Blumenkohlsuppe</i>	43
<i>Minestrone</i>	44
<i>Paprikasuppe</i>	44
<i>Gazpacho</i>	45
<i>Kichererbsensuppe</i>	45
<i>Kichererbsensuppe mit Fenchel</i>	46

<i>Helle Gemüsebrühe</i>	46
<i>Gemüsesuppe mit Graupen</i>	47
<i>Chinesische Glasnudelsuppe</i>	47
<i>Tomatensuppe mit Wildreis</i>	48
<i>Gemüsetopf mit Haferklößchen</i>	48
<i>Ägyptische Linsensuppe</i>	49
<i>Chinesische Glasnudelsuppe</i>	49
<i>Erbsen (gelb) Getriedetopf</i>	50
<i>Grünkernschrotsuppe</i>	50
<i>Klare Gemüsebrühe mit Quinoeinlage</i>	51
<i>Linsen (rote) mit Gemüse</i>	51
<i>Serbische Bohnensuppe</i>	52
<i>Süßkartoffeleintopf</i>	52
<i>Tomatencremesuppe</i>	53
<i>Linsensuppe (rote/braune)</i>	53
<i>Linsensuppe indisch</i>	54
<i>Gemüsesuppe spanisch</i>	54
<i>Chinesische Gemüsesuppe mit Tofu</i>	55
<i>Kartoffelcremesuppe mit Pilzen</i>	55
<i>Kürbis-Ingwer Suppe</i>	56
<i>Möhrensuppe italienisch</i>	56
<b>SAUCEN</b>	57
<i>Csardas Sauce</i>	57
<i>Paprika Sauce</i>	57
<i>Champignoncreme Sauce</i>	57
<i>Salatsauce - Joghurtsauce</i>	58
<i>Salatsauce - Joghurtsenfauce</i>	58
<i>Salatsauce - Currysauce</i>	58
<i>Salatsauce - Essigkräutersauce</i>	58
<i>Dip - Meerrettichquark</i>	58
<i>Dip - Zaziki</i>	58
<i>Dip - Tomatenquark</i>	59
<i>Süßsaure Sauce</i>	59
<i>Scharfe Sauce</i>	59
<i>Grill- und Fonduesauce - scharf -</i>	59

<i>Dressing italienisch</i>	60
<i>Sauce Hollandaise</i>	60
<i>Bechamel Sauce</i>	60
<i>Braune Sauce</i>	61
<i>Tzatziki</i>	61
<b>GEMÜSE</b>	62
<i>Zucchini gefüllt</i>	62
<i>Auberginen-Röllchen mit Füllung</i>	62
<i>Zucchini - gebraten</i>	63
<i>Zucchini Kartoffel Gratin</i>	63
<i>Auberginen - Auflauf</i>	64
<i>Auberginen - Carponata</i>	64
<i>Auberginen und Zucchini gegrillt</i>	65
<i>Auberginen - Blumenkohl - Gemüse in Tomatensauce</i>	65
<i>Krautwickel</i>	66
<i>Wirsing mit Grünkern</i>	66
<i>Kartoffelgulasch</i>	67
<i>Gemüsekuchen mit Joghurt</i>	67
<i>Wirsing gefüllt</i>	68
<i>Gemüse Pfanne</i>	68
<i>Kartoffelschiffchen gefüllt</i>	69
<i>Currygemüse auf Grünkern</i>	69
<i>Ratatouille im Maisring</i>	70
<i>Gemüseauflauf</i>	70
<i>Zwiebel-Broccoli-Gemüse</i>	71
<i>Kohlrabi gefüllt mit Kräuterreis</i>	71
<i>Gemüseschnittknödel auf Zwiebelsauce</i>	72
<i>Gnocci mit Kräutern</i>	72
<i>Currytopf</i>	73
<i>Kartoffelgratin mit Soja und Gemüse</i>	73
<i>Kartoffelauflauf</i>	74
<i>Wirsing Mais Auflauf</i>	74
<i>Kichererbsenkuchen</i>	75
<i>Chop Suey</i>	75
<i>Wirsing Auflauf</i>	76

<i>Blumenkohl indisch</i>	76
<i>Paprikaschoten mit Tofu</i>	77
<i>Gemüsetopf</i>	77
<i>Gefüllter Blumenkohl</i>	78
<i>Burger-Broccolo-Blumenkohl</i>	78
<i>Burger - Spinat</i>	79
<i>Frikadellen -Weizen-Zucchini</i>	79
<i>Rosenkohl - gratiniert - griechische Art</i>	80
<i>Bratkartoffel</i>	80
<i>Buchweizenpfanne</i>	81
<i>Gemüsepfanne</i>	81
<i>Gemüse auf chinesische Art zu Reis</i>	82
<i>Bohnen Kartoffel Gulasch</i>	82
<i>Gefüllte Zwiebeln mit Pilz-Risotto</i>	83
<i>Spinat-Kartoffel-Gratin</i>	83
<i>Couscous (Hertweizengrieß) mit Gemüse</i>	84
<i>Spritzkohl mit Pilzsauce</i>	84
<i>Indisches Gemüsestew</i>	85
<i>Kartoffelgratin mit Räuchertofu</i>	85
<i>Reibekuchen</i>	86
<i>Potthucke</i>	86
<i>Geschnetzeltes süß-sauer</i>	87
<i>Spinat - Roulade</i>	87
<i>Krautnudel</i>	88
<i>Pfannekuchen -Lasagne</i>	88
<i>Spitzkohl mit Möhren</i>	89
<i>Arabisches Gemüse</i>	89
<i>Kartoffelgulasch mit Gemüse</i>	90
<i>Grünkohl Auflauf</i>	90
<i>Gemüse mariniert</i>	91
<i>Sauerkraut Gulasch</i>	91
<i>Chinakohl Rouladen</i>	92
<i>Sellerieschnitzel mit Mangosauce</i>	92
<i>Teigröllchen</i>	93
<i>Kartoffelsalat</i>	93

<i>Kartoffelkuchen vom Blech</i>	94
<i>Bohnen-Kartoffel-Gulasch</i>	94
<i>Wirsing in Kartoffel/Linsen-Sauce</i>	95
<i>Spitzkohl-Pilz-Pfanne</i>	95
<i>Gemüsepuffer</i>	96
<i>Gnocchi in Tomatensauce</i>	96
<i>Kartoffel Tofu Eintopf</i>	97
<i>Reisfrikadellen</i>	97
<i>Buchteln mit Pilzfüllung</i>	98
<i>Paprika eingelegt</i>	98
<i>Zucchini mariniert</i>	99
<i>Gemüsetofu</i>	99
<i>Sauerkraut-Kartoffelpuffer</i>	99
<i>Kartoffelfrikadellen/Gurkensalat</i>	100
<i>Burger Gemüse</i>	100
<i>Burger Dinkel-Mais</i>	101
<i>Burger Dinkel</i>	101
<i>Tofu Gemüsepfanne süß/sauer/scharf</i>	102
<i>Wraps mit Sprossen, Zucchini, Paprika</i>	102
<i>Kartoffel Porree Gratin</i>	103
<i>Gemüseauflauf mit Tofu</i>	103
<i>Bohnenpfanne</i>	103
<i>Linsenbratlinge</i>	104
<i>Gnocchi mit Gemüse</i>	104
<i>Krautstrudel</i>	105
<i>Weißkohlkuchen</i>	105
<b>MEXICO</b>	106
<i>Tortillas-Weizen (Grundlage für Tacos, Enchiladas)</i>	106
<i>Tortillas-Maismehl</i>	106
<i>Enchiladas</i>	106
<i>Zucchini</i>	107
<i>Quarkfüllung</i>	107
<i>Kohlfüllung für Teigtaschen</i>	107
<i>Taci-Sauce</i>	107
<i>Burritos-Füllung</i>	108

<i>Guacamole</i>	108
<i>Nachos</i>	108
<i>Grüner Reis</i>	109
<i>Würziger Reis</i>	109
<i>Burger Mexico</i>	110
<i>Mexikanische Muschelnudeln</i>	110
<i>Mexikanische Bohnenpfanne</i>	111
<i>Chilli sans carne</i>	111
<i>Salsa Picante</i>	112
<b>NUDELN / TEIGWAREN</b>	113
<i>Spaghetti Bolognese</i>	113
<i>Pfannekuchen überbacken</i>	113
<i>Spaghetti mit Wirsing</i>	114
<i>Nudeln mit Schmorgemüse</i>	114
<i>Lasagne - Gemüse - Tofu</i>	115
<i>Spaghetti mit Gemüse</i>	115
<i>Nudel - Ananas - Auflauf</i>	116
<i>Glasnudeln mit Gemüse</i>	116
<i>Nudelpastete</i>	117
<i>Nudeln mit weißen Bohnen</i>	117
<i>Nudelpfanne Shanghai</i>	118
<i>Spinatlasagne</i>	118
<i>Bami Goreng</i>	119
<i>Nudeln mit würziger Tomatensoße</i>	119
<i>Gefüllte Lasagne-Röllchen</i>	120
<i>Spaghetti Napoli</i>	120
<i>Lasagne - Sauerkraut</i>	121
<i>Nudeln mit Gemüse</i>	121
<i>Teigtaschen</i>	122
<i>Sauerkrautpizza</i>	122
<i>Maispfannekuchen</i>	123
<i>Makkaroni Gratin</i>	123
<b>REISGERICHTE</b>	124
<i>Paella Vegetarisch</i>	124
<i>Paella mit Gemüse</i>	124



<i>Paella mit Gemüse 2</i>	125
<i>Wildreismischung mit Spinat</i>	125
<i>Paella Vegetarisch 2</i>	126
<b><i>TOFU- / SOJA - GERICHTE</i></b>	127
<i>Soja - Pfeffertopf</i>	127
<i>Tofu mit Pilzen und Linsen</i>	127
<i>Soja - Gemüse mit Bandnudeln</i>	128
<i>Soja Seak Art mit Ananas</i>	128
<i>Soja Steakli in Kräutersauce</i>	129
<i>Feuriger Tabasco Topf</i>	129
<i>Frikadellen</i>	130
<i>Gyros aus Sojasteaklis</i>	130
<i>Sojasteaklis</i>	130
<i>Zürcher Geschnetzeltes</i>	131
<b><i>NACHTISCH</i></b>	132
<i>Quarkfrikadellen</i>	132
<i>Nektarinen - Eis</i>	132
<i>Malven - Baiser - Eis</i>	133
<i>Weinbeeren Eis</i>	133
<i>Vanillequark - Dessert (Tiramisu)</i>	134
<i>Quarkkeulchen</i>	134
<i>Birnen in Rotwein</i>	135
<i>Melonensorbet</i>	135
<i>Orangen- (Zitronen-) Gries</i>	135
<i>Tofu Zimtpuffer</i>	136
<i>Apfel Tofupuffer</i>	136
<i>Bananenpuffer</i>	136
<i>Rote Grütze, ohne kochen</i>	137
<i>Vanillequarksauce</i>	137
<i>Gegrillte Annanas mit Zimt und Rum</i>	137
<i>Quark mit Früchten du Getreide</i>	138
<i>Tofupuffer süß</i>	138
<i>Quarkgratin mit Beeren</i>	138
<i>Kirsch - Lasagne mit Quark</i>	139
<i>Griß Dessert mit heißen Kirschen</i>	139

<i>Banane gebacken</i>	140
<i>Graupenfrischkost</i>	140
<i>Hirsebrei</i>	140
<i>Mangokompott</i>	141
<i>Vollkornmilchreis</i>	141
<i>Beschwipster Obstsalat</i>	141
<i>Rote Beerengrütze</i>	142
<i>Sagokaltschale</i>	142
<i>Cornflaceschnitten mit Obst</i>	142
<i>Bratapfel</i>	143
<i>Crepe mit Früchten</i>	143
<i>Punschpflaumen mit Vanillecreme</i>	144
<i>Bananen-Quark-Auflauf</i>	144
<i>Joghurt-Gries-Auflauf</i>	144
<i>Pflaumengratin</i>	145
<i>Bratäpfel</i>	145
<b>KUCHEN</b>	146
<i>Tortenboden</i>	146
<i>Waffeln</i>	146
<i>Hefeteig (allgemein)</i>	146
<i>Tortenboden</i>	147
<i>Apfeltorte gedeckt</i>	147
<i>Zwiebelkuchen</i>	148
<i>Glühwein - Rum - Torte</i>	148
<i>Honigkuchenplätzchen</i>	149
<i>Weihnachtsgebäckrauten</i>	149
<i>Gewürzplätzchen</i>	149
<i>Lebkuchen</i>	150
<i>Weihnachtsstollen mit Marzipan-Füllung</i>	150
<i>Makronen Sechsflocken</i>	151
<i>Amaretto-Biskuit</i>	151
<i>Biskuitrolle</i>	152
<i>Quark-/Apfelkuchen = Grundlage für belegte Obstkuchen</i>	152
<i>Polenta-Torte</i>	153
<i>Orangenaufstrich</i>	153

<i>Rhabarberkuchen</i>	153
<i>Apfelkuchen</i>	154
<i>Apfel-Zimt-Muffins</i>	154
<i>Bananenbrot</i>	155
<i>Früchtebrot</i>	155
<i>Kuchencreme</i>	155
<i>Möhrenkuchen</i>	156
<i>Makronen</i>	156
<i>Heidelbeerschnecken</i>	156
<i>Apfelkuchen</i>	157
<i>Käsekuchen mit Erdbeeren</i>	157
<i>Quarkkuchen</i>	158
<i>Quaerkstollen</i>	158
<i>Honigkuchen (einfach)</i>	158
<i>Honigkuchen holländisch</i>	159
<i>Cremetorte</i>	159
<i>Erdbeertorte mit Melone</i>	160
<i>Reiskuchen mit Äpfeln</i>	160
<i>Kartoffeltorte</i>	161
<i>Pflaumenkuchen</i>	161
<i>Mango-Joghurt-Torte</i>	162
<i>Pfirsichtorte</i>	162
<i>Kuchen mit Guss</i>	163
<b><i>BROTAUFSTRICH</i></b>	164
<i>Bohnen Aufstrich</i>	164
<i>Leberwurst Aufstrich</i>	164
<i>Sojazwiebelquark</i>	164
<i>Vegetarische Paste</i>	165
<i>Linsen mit Tomaten</i>	165
<i>Estragon Aufstrich</i>	165
<i>Gurkenquark</i>	166
<i>Gemüse Aufstrich</i>	166
<i>Sauerkraut Aufstrich</i>	166
<i>Paprika Aufstrich</i>	167
<i>Tomaten-Pizza Aufstrich</i>	167

<i>Tzaziki</i>	167
<i>Tomatenquark</i>	168
<i>Meerrettichquark</i>	168
<i>Meerrettich-Hafer Aufstrich</i>	168
<i>Indischer Brotaufstrich</i>	168
<i>Bohnen Aufstrich</i>	169
<i>Linsen-Knoblauch Aufstrich</i>	169
<i>Süßer Tofu Aufstrich</i>	169
<i>Tofu Paste würzig</i>	170
<i>Tofu-Meerrettich Aufstrich</i>	170
<i>Knoblauchpaste mit Kapern und Kräutern</i>	170
<i>Tzatziki 2</i>	171
<b>BROT</b>	172
<i>Hinweise zum Brotbacken</i>	172
<i>Salz</i>	172
<i>Eiweiß</i>	172
<i>Gewürze</i>	172
<i>Flüssigkeit</i>	172
<i>Zucker</i>	172
<i>Sauerteigansatz</i>	173
<i>Roggenmischbrot</i>	173
<i>Weizen/Roggen Brot</i>	173
<i>Brot mit Buttermilch</i>	174
<i>Würziges Brot</i>	174
<i>Schwarzbrot</i>	174
<i>Crostini</i>	174
<i>Pitachips</i>	175