

# Schweizer Küche leicht gemacht

Erica Bänziger

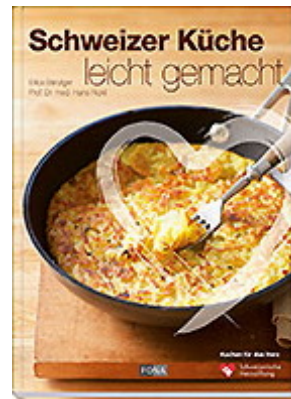
185 x 240 cm, 160 Seiten

43 ganzseitige Foodbilder von Andreas Thumm

Hardcover, matt laminiertes Deckenüberzug

978-3-03780-478-0

**Preis: CHF 29.90**



## Gut fürs Herz: Traditionelle Rezepte leicht und bekömmlich

Wer vorausschauend oder als Betroffener seine Ernährung dem Herz zuliebe umstellen muss, glaubt auf liebgewordene Schweizer Traditionsgerichte verzichten zu müssen, denn diese sind oft sehr währschaft und gehaltvoll. Auf die feinen Gerichte muss aber deshalb niemand verzichten.

In diesem Buch finden sich beliebte Rezepte der Schweizer Küche leicht und herkömmlich zubereitet. Dem Herz zuliebe und unter Berücksichtigung unserer modernen Lebensgewohnheiten haben die Rezepte Änderungen erfahren, ohne dass das Geschmackserlebnis zu kurz kommt. Die Devise heisst: weniger und herzgesundes Fett, weniger Salz und Zucker, leichte Saucen, kleinere Portionen bei Fleisch, Getreide & Co., dafür mehr frisches Gemüse und frische Früchte.

*«Seit vielen Jahren propagiert die Schweizerische Herzstiftung die mediterrane Küche als Basis für eine Ernährung, die unserem Gefässsystem bekommt. Mit diesem Buch zur Schweizer Küche weichen wir von dieser Empfehlung nicht ab. Die Grundpfeiler der mediterranen Ernährung (...) bleiben bestehen. Indem diese berücksichtigt wurden, haben wir die typischen Schweizer Rezepte auf einfache Art quasi «mediterranisiert». Trotz der kleinen Anpassungen behalten sie ihren Charakter.»* Aus dem Vorwort von Prof. Dr. med. Ludwig von Segesser, Präsident der Schweizerischen Herzstiftung

### Aus dem Inhalt

**Vorwort** | Einführung und Ernährungsempfehlungen | Traditionelle Lebensmittel

#### Über 60 Rezepte:

**Frühstück** | Birchermüesli | Suppen | Lauchcremesuppe | Marronisuppe | Randensuppe | Tomatensuppe | Prättigauer Hochzeitssuppe | Steinpilzsuppe | Brotsuppe | Bündner Gerstensuppe | usw.

**Salate** | Selleriesalat | Randensalat | Kabissalat | Kartoffelsalt | usw.

**Mahlzeiten vegetarisch** | Rösti aus rohen Kartoffeln | Kartoffel-Birnen-Gratin | Äplermagronen | Fotzelschnitte mit Eierschwämmchen | Tessiner Klosterkuchen | Hörnli mit Schabziger | usw.

**Mahlzeiten mit Fleisch** | Suppenhuhn mit grüner Mayonnaise | Ossobuco | Gerstotto mit Pilzen | Silvaner Krautwickel | Pizzoccheri mit Gemüse | Kabiswähe | Walliser Cordon bleu | usw.

**Mahlzeiten mit Fisch** | Forellenfilet mit Estragonsauce | Eglifilets mit Salbei | Salm Basler Art | usw.

**Desserts** | Erdbeeren mit Tessiner Merlot | Griesspudding mit Rotweinsauce | Birne mit Marroni-Schoko-Füllung | Zabaione mit Weintrauben | Tessiner Brottorte | usw.

**Grundrezepte** | Gemüsebrühe | Hühnerbrühe | Fleischbrühe / -fond | Fischbrühe

**Schweizerische Herzstiftung**