Pierre Dukan
Das Dukan Diät Kochbuch

Leseprobe

Das Dukan Diät Kochbuch
von Pierre Dukan
Herausgeber: Gräfe und Unzer Verlag

http://www.narayana-verlag.de/b12779

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

Einleitung: Meine Diät in Kürze

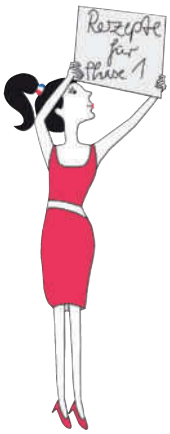
4

6 Die wichtigsten Nahrungsmittelgruppen
8 Einfallsreiche Rezepte
10 Die 100 Lebensmittel
11 Proteine – die Katalysatoren meiner Diät
12 Meine Vier-Phasen-Diät
13 Regel 1: Nur Proteine in der Angriffsphase
17 Regel 2: Reichlich Wasser trinken
21 Regel 3: Mit Salz sparsam umgehen
24 Wichtige Zutaten

Rezepte Teil 1: Angriffsphase

26

26 Geflügel
40 Fleisch
56 Eier
62 Fisch & Meeresfrüchte
80 Galettes
92 Süßes



Rezepte Teil 2: Aufbauphase

126 Geflügel
146 Fleisch
176 Eier
186 Fisch & Meeresfrüchte
212 Gemüse
234 Desserts

240 Saucen (Phase 1 und 2)

126

Anhang

250

250 Register
256 Impressum

Angriffsphase

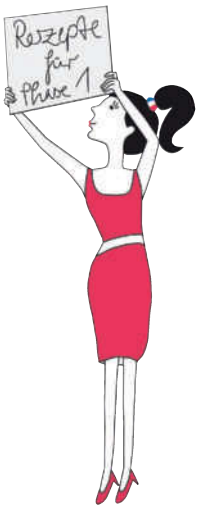
Geflügel

Variationen von Hähnchen mit feinen Gewürzen, deftiges Putengyros mit Tsatsiki oder Saté-Spieße sorgen für einen schmackhaften Einstieg in die Rezeptauswahl des Dukan-Kochbuchs.

Hähnchen mit Zitronengras

Zubereitung: 25 Minuten
Für 2 Personen

400 g Hähnchenschnitzel
½ kleine Zwiebel
1 Stängel Zitronengras
etwas Öl
½ TL Cayennepfeffer
1 TL Nuoc-Mam (vietnamesische Fischsauce)
1 TL Sojasauce
½ TL flüssiger Süßstoff
Salz, Pfeffer



1. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Das Zitronengras waschen und in sehr dünne Scheibchen schneiden.
2. Das Fleisch in einem Topf in etwas Öl rundherum 10 Minuten anbraten. Zwiebeln, Zitronengras und die Gewürze sowie den Süßstoff hinzufügen und das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. 150–200 ml Wasser dazugießen.
3. Die Wärmezufuhr verringern und das Fleisch zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten garen.

Gefüllter ganzer Fisch

Zubereitung: 30 Minuten
Ruhezeit: 3–4 Stunden
Garzeit: 40 Minuten
Für 4 Personen

1 Bund Petersilie
1 Bund Koriandergrün
½ Chilischote
3 Stängel Zitronengras
2 Bund Frühlingszwiebeln
4 Knoblauchzehen
1 kleines Stück Ingwer
1 Bio-Zitrone
1 TL Kreuzkümmel
100 ml Weißwein
1 ganzer küchenfertiger Fisch (z. B. Lachsforelle, Wolfsbarsch oder Dorade; etwa 1,5 kg)
Salz, Pfeffer

1. Petersilie und Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die halbe Chilischote entkernen und hacken. Das Zitronengras waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und klein schneiden. Den Knoblauch und den Ingwer schälen, den Knoblauch fein hacken und den Ingwer reiben.

2. Kräuter, Chili, Zitronengras, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer in eine Schüssel geben. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale in feinen Zesten abziehen. Mit dem Kreuzkümmel unter die Zutaten mischen. Den Weißwein hinzufügen und die Mischung 3–4 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

3. Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Den Fisch innen und außen waschen, trocken tupfen, innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Kräutermischung füllen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im heißen Ofen etwa 40 Minuten garen.

Kokos-Bananen-Quarksoufflés

Zubereitung: 15 Minuten
Backzeit: 25–30 Minuten
Für 4 Personen

2 Eier, 1 TL flüssiger Süßstoff
½ TL Zimtpulver
1 TL Eiweißpulver (aus dem Reformhaus)
2 Tropfen Kokosnuss-Aroma
2 Tropfen Bananen-Aroma
100 g Frischkäse (0,2 % Fett)
100 g Magerquark

Außerdem
4 kleine ofenfeste Silikonförmchen

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Für ein Wasserbad eine größere ofenfeste Form bereitstellen. Die Eier trennen und die Eiweiße mit der Hälfte des Süßstoffs aufschlagen.
2. Die Eigelbe mit dem restlichen Süßstoff, dem Zimt, dem Eiweißpulver und den Aromen schaumig rühren. Frischkäse und Quark unterrühren. Den Eischnee unterheben. Den Teig in die Förmchen füllen, diese in die größere Form setzen, sehr heißes Wasser angießen und die Soufflés im Wasserbad 25–30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und auf Teller stürzen.

Gefrorene Schokoladensoufflés

Zubereitung: 10 Minuten
Gefrierzeit: 3 Stunden
Für 2 Personen

100 g Magerquark
30 g ungesüßtes Kakaopulver (entölt)
2 Eiweiß
2–3 EL flüssiger Süßstoff

Außerdem
2 kleine Souffléförmchen

1. Den Quark mit dem Kakaopulver durch ein feines Sieb streichen. Die Mischung anschließend mit dem Handrührgerät aufschlagen. Die Eiweiße mit dem Süßstoff steif schlagen und vorsichtig unter den Quark heben.
2. Die Ränder von 2 kleinen Souffléformen mit jeweils einem Streifen Alufolie umlegen (die Folie sollte dabei 3 cm überstehen) und die Formen bis zur Alufolie mit der Soufflémasse füllen.
3. Die Soufflés mindestens 3 Stunden im Tiefkühlfach gefrieren lassen. Die Folie vorsichtig entfernen und sofort servieren.

Pierre Dukan

Das Dukan Diät Kochbuch

Die 200 leckersten Rezepte zur Bestseller-Diät

256 Seiten, kart.
erschienen 2012

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de