

HUBERT CORMIER

Loghurt

GESUNDE
UND KÖSTLICHE
REZEPTE FÜR
JEDE TAGESZEIT

ARS VIVENDI



Joghurt

Gesunde und köstliche Rezepte
für jede Tageszeit

HUBERT CORMIER

ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLER UND DIÄTSPEZIALIST

ars vivendi

Hinweise:

- Löffelmaßangaben: Falls nicht anders angeführt, sind stets gestrichene Löffel gemeint. EL und TL sind Abkürzungen für Esslöffel und Teelöffel.
- Eier: Kaufen Sie Eier in Bio-Qualität. Rohe oder halb rohe Eier sollten nicht von sehr alten oder geschwächten Menschen, kleinen Kindern, Schwangeren oder immun-geschwächten Personen verzehrt werden.
- Backofen: Der Ofen sollte stets auf die angegebene Temperatur vorgeheizt werden. Ein Ofenthermometer ist empfehlenswert. Backen und garen Sie stets in der Ofenmitte.
- Zitrusfrüchte: Bei der Verwendung ihrer Schalen auf Bio-Früchte zurückgreifen und diese zuvor heiß waschen. Zitrus-saft sollte immer frisch gepresst sein.
- Sterilisierte Einmachgläser verwenden.
- Hygiene: Achten Sie bei der Zubereitung von rohem Fleisch auf peinliche Hygiene. Waschen Sie benutzte Schneidebretter, Messer, Arbeitsflächen und Ihre Hände nach Gebrauch sorgfältig heiß ab. Fleisch und Gemüse nie auf demselben Schneidebrett verarbeiten.
- Fleisch sollte vor der Zubereitung immer gut trocken getupft werden.
- Obst und Gemüse vor der Verarbeitung immer waschen, putzen oder bei Bedarf schälen.

Titel der kanadischen Originalausgabe
»Ma table festive – Yogourt«
First published in Canada by
LES ÉDITIONS LA SEMAINE
Charron Éditeur Inc.
955, rue Amherst
Montréal (Québec) H2L3K4
Copyright © 2015 Hubert Cormier
Food-Fotografie: Catherine Côté
Porträts: Francis Fontaine
Foodstyling: Hubert Cormier and Catherine Côté
The author's moral rights have been asserted. All rights reserved.

Deutsche Erstausgabe
1. Auflage Januar 2018
© 2018 by ars vivendi verlag
GmbH & Co. KG, Bauhof 1, 90556 Cadolzburg
Alle Rechte vorbehalten
www.arsvivendi.com

Deutsche Übersetzung: Jutta Schiborr
Lektorat: Simone Gerlach
Umschlaggestaltung: Jessica Schwenke, Blackrabbit Design
Satz: ars vivendi
Printed in the EU
ISBN: 978-3-86913-848-0

Inhalt

Rezeptübersicht 6

Vorwort 12

Eine kleine Geschichte des Joghurts 14

Die gesundheitsfördernde Wirkung von Joghurt 16

Zeichenerklärung 21

Selbst gemachter Joghurt - Grundlagen und Grundrezepte 22

Frühstück 32

Mittagessen 62

Abendessen 94

Snacks 126

Desserts 164

Dank 197

Register 198

»Bei Tisch werden Freundschaften geschlossen.«

Französisches Sprichwort

Rezeptübersicht

Frühstück



35
Chiapudding mit
Kiwis und grüner
Traubensauce



37
Haferflocken
für Eilige



38
Früchte im
Pergamentpapier



40
Hafermuffins



42
Joghurt-Pancakes



45
Bratapfel mit
Haferflockenfüllung



47
Joghurt-Milchshake



48
Gesunde Bowl mit
exotischen Früchten



51
Tapioka-Joghurt-
Creme mit
Himbeersauce



53
Waffelwich



55
Mediterrane
Burritos



57
Makkaroni mit
würzigem Cheddar



59
Eggs Benedict mit
fettarmer Sauce
hollandaise



60
Gefrorene
Smoothie-Würfel

Mittagessen



65
Kalte Gurkensuppe
mit Joghurt und Dill



67
Linsenbratlinge



68
Weich gekochte Eier
mit Erbsensalat



70
Blumenkohl-
cremesuppe



73
Eier mit
Schneekrabben-
füllung



77
Grüne
Falafelbällchen



79
Dragon Bowl



80
Pikante
Joghurtsauce



82-83
Sandwiches einmal anders



86
Überbackene
Paprikaschoten mit
Graupenfüllung



89
Nudelsalat mit
Algen und Garnelen



91
Hülsenfrüchte & Co.



93
Schwarze Bohnen
mit Joghurt und
Minze

Abendessen



97
Butter Chicken



99
Gefüllte Muschel-
nudeln mit dem
gewissen Etwas



101
Süßkartoffel-
Gnocchi



102
Cremige Tagliatelle
alla carbonara



104
Jakobsmuscheln mit
überbackenem Kartoffel-
Blumenkohl-Püree



109
Lachstatar auf
Zitrusfruchtfilet



111
Ziegenkäse-Feigen-
Focaccia



113
Blätterteigpasteten
mit Hummer



114
Joghurt-Risotto mit Tomaten
und geschmortem Lammfleisch



119
Perfekt zu Grillfleisch: Blauschimmelkäse-
sauce und gerösteter Blumenkohl



121
Gefüllte
Ofenkartoffeln



123
Knusperhähnchen



125
Vitaminreiches
Bratgemüse auf
Süßkartoffelpüree

Snacks



129
Eis am Stiel



131
Apfel-Hummus-Schokoladen-Röllchen



136-137
Verschiedene Dips



139
Joghurtperlen



140
Gegrillte Ananas



143
Gefrorene Himbeeren mit Joghurtfüllung



145
Cremiger Obstsalat



146
Cracker Jack Popcorn



148
Mini-Donuts aus dem Backofen



151
Energiebällchen



153
Orangen-Mandel-Scones



154
Ziegenkäse-Trauben-Pekannuss-Bällchen



156
Avocado-Lassi



159
Knackige Mais-Guacamole



161
Frozen-Yogurt-Tafel mit Pistazien und Früchten

Desserts



165
Amaretto-Espresso-
Schnitten



167
Panna cotta mit
Maracuja



168
Brownie-Happen



171
Salzbutter-Karamell



172
Key Lime Pies mit
Spekulatiusboden



175
Joghurtmousse mit
roten Früchten und
grünem Tee



177
Whoopie Pies mit
dunklem Bier



179
Cremiger Joghurt-
Dip mit weißer
Schokolade



181
Apfel-Crumble-
Schichtdessert



185
Kaffee-Semifreddo



186
Bananenbrot mit
Walnüssen und
Toblerone



189
Blaubeer-Cobbler



191
Käsekuchenhappen
mit Schokoladen-
überzug



192
Würziges
Kürbissorbet



195
Pavlova mit Joghurt
und Melonen



DIE REZEPTE

ZEICHENERKLÄRUNG

 Anzahl der Portionen

 Zubereitungszeit

 Garzeit

 Ruhe- bzw. Kühlzeit

 Gefrierzeit



Waffelwich

Solange ich denken kann, habe ich immer gerne Waffeln gegessen! In Quebec, meiner Heimatprovinz, genießt man sie häufig zusammen mit Ahornsirup und Zimt. Um für ein wenig Abwechslung zu sorgen, habe ich das traditionelle Rezept neu interpretiert und eine herzhaftere Version mit Käse daraus gemacht. Die Waffeln ersetzen in diesem Fall die klassischen Sandwichbrotscheiben. Jetzt nur noch etwas Eiweiß dazu sowie das Gemüse Ihrer Wahl – und fertig ist Ihr »Waffelwich«!

 8 Waffeln
  10 Minuten
  30 Minuten
  5 Minuten (bitte Bedienungsanleitung des Waffeleisens beachten!)

ZUTATEN

170 g Weizenmehl (Type 405)
 1 Pck. Trockenhefe (8 g)
 ½ TL Salz
 2 Eier
 60 ml Butter, zerlassen
 4 EL Griechischer Naturjoghurt
 400 ml Milch
 60 g geriebener fettarmer Cheddar

Waffeleisen

Fett für das Waffeleisen

Huberts Tipp: *Als Basis für den Aufstrich verwende ich gerne das Jogonaise-Rezept (siehe S. 29) und bereite daraus eine Knoblauch-Schnittlauch-Creme zu. Man kann aber auch einfach Frischkäse zu gleichen Teilen mit abgetropftem Joghurt mischen und dann ½ EL fein gehackten Knoblauch und nach Belieben frische Schnittlauchröllchen untermengen.*

ZUBEREITUNG

1. In einer großen Schüssel das Mehl mit Trockenhefe und Salz vermischen.
2. Eier, Butter und Joghurt untermengen, dann schrittweise die Milch einrühren.
3. Das Ganze mit dem Schneebesen aufschlagen, bis eine glatte Konsistenz entstanden ist.
4. Den geriebenen Käse einrühren.
5. Die Schüssel mit einem feuchten Tuch abdecken und den Teig 30 Minuten ruhen lassen.
6. Die Backflächen des Waffeleisens fetten und wie in der Bedienungsanleitung beschrieben erhitzen, dann so viel Teig einfüllen, dass die gesamte Backfläche damit bedeckt ist (aufpassen, dass man nicht zu viel Teig hineingibt).
7. Die Waffel in etwa 5 Minuten knusprig-hellbraun backen. Je nach Waffeleisen und gewünschter Waffeldicke kann die Backzeit variieren. Die übrigen Waffeln auf die gleiche Weise zubereiten.
8. Die Waffeln leicht abkühlen lassen, dann jeweils zwei davon mit Aufstrich und Füllung nach Wahl (ich habe hier eine Kräutercreme mit Roastbeef-Aufschnitt und Rucola verwendet) zusammensetzen und genießen!

Nährwerte (für 2 Waffeln)

Kalorien: 524 kcal Fett: 21 g davon gesättigte Fettsäuren: 11,4 g Cholesterin: 142 mg
 Natrium: 496 mg Kohlenhydrate: 60 g Ballaststoffe: 2 g Eiweiß: 22 g



Linsenbratlinge

Dieses Rezept ist den vegetarischen Falafelbällchen bzw. -bratlingen nachempfunden, die in der Regel aus Kichererbsen gemacht werden. Meine Version enthält ähnliche Zutaten, die Kichererbsen habe ich jedoch durch Linsen ersetzt. Das verleiht den Bratlingen eine festere, fast fleischähnliche Konsistenz, weshalb ich sie gerne als Burger serviere. In Kombination mit gebratenen Champignons, Grünkohlblättern und Curry-Jogonaise (siehe Rezept S. 29) sind die Linsenbratlinge ein echter Gaumenschmaus – auch hartgesottene Fleischesser werden begeistert sein!



20 Bratlinge (5 Portionen)



15 Minuten



10 Minuten

ZUTATEN

1 EL Butter
 1 kleine Zwiebel, gehackt
 2 Knoblauchzehen, gehackt
 1 Zucchini, geraspelt und ausgedrückt
 2 Lorbeerblätter
 2 EL Dijonsenf
 1 EL Honig oder Ahornsirup
 500 g Linsen (aus der Dose), abgespült und abgetropft
 2 Eier
 100 g geriebener Parmesan
 ca. 120 g Semmelbrösel
 5 EL Griechischer Joghurt, abgetropft (siehe S. 29)
 ½ TL Cayennepfeffer
 ½ TL Chiliflocken
 Salz und Pfeffer aus der Mühle
 Pflanzenöl zum Braten
 Burgerbrötchen und Curry-Jogonaise zum Servieren

ZUBEREITUNG

1. In einer beschichteten Pfanne die Butter zerlassen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Zucchini und Lorbeerblätter hineingeben und das Ganze weitere 2 Minuten garen, dann die Lorbeerblätter entfernen.
2. Die Zwiebel-Zucchini-Masse in den Mixbehälter der Küchenmaschine oder den Standmixer füllen und die restlichen Zutaten hinzufügen. Gründlich durchmischen, bis eine hackfleischähnliche Konsistenz entstanden ist.
3. Kleine Bratlinge (ca. 5 cm Ø) formen. Wenn die Masse zu sehr klebt, noch mehr Semmelbrösel einarbeiten.
4. Die Bratlinge in einer leicht mit Öl gefetteten beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur portionsweise knusprig braun braten.
5. Auf mit Curry-Jogonaise bestrichenen Hamburgerbrötchen anrichten.

Huberts Tipp: *Im Gefrierfach sind die Linsenbratlinge bis zu 3 Monate haltbar. Alternativ können die Linsburger auch mit Friséesalat und Tomatenscheiben serviert werden.*

Nährwerte (für 4 Bratlinge)

Kalorien: 502 kcal Fett: 8,9 g davon gesättigte Fettsäuren: 3,3 g Cholesterin: 88 mg
 Natrium: 595 mg Kohlenhydrate: 76 g Ballaststoffe: 11 g Eiweiß: 31 g

Gefeiert als leckeres Superfood und beliebt für seinen kühlen, cremigen Geschmack: Joghurt ist auf der Beliebtheitsskala ganz oben angekommen. Und er bringt als Ersatz für Butter und andere Fette frischen Wind in Ihren Speiseplan. Verzicht? Nur auf ein paar Gramm Fett! *Joghurt* präsentiert über 75 geniale und dabei gesunde Rezepte für Frühstück, Mittag- und Abendessen, Desserts und Snacks – inklusive eines eigenen Kapitels, wie man den weißen Alleskönner auch ganz einfach zu Hause selbst herstellen kann.



ars vivendi 

