Rezeptverzeichnis

A
Aioli 57
Allgäuer Käsespätzle 70
Apfel
– Hokkaido-Apfel-Suppe 49
– Apfel-Zimt-Marmelade 44
– Apfelkuchen 125
– Apfelquark 37
Aprikosen
– Marillenknödel 112
– Aprikosen-Vanille-Konfitüre 44
– Aprikosenmuffins 117
Artischocken, gebratene 101
Asiatische Kokosmilchsuppe 50
Aubergine
– Auberginen, provenzalische 72
– Französische Fischpfanne 80
– Gemüsetoast 62
– Mediterraner Gemüsemix 98
– Ratatouillequiche 72
Avocado Maki 85

B
Backofenkartoffeln 90
Bagels 128
Baguette Greek 46
Beeren
– Beeren-Crumble 114
– Beereneis 110
– Beerenmüsli 37
– Beerenobstsalat 108
– Beerenquark 108
– Beerentörtchen 120
– Erdbeersmoothie 42
– Früchtebrötchen 38
– Heidelbeerpfannkuchen 114
– Heidelbeersmoothie 40
– Heidelbeersoße 104
– Himbeer-Buttermilch 40
– Himbeerdessert 9
– Johannisbeer-Brombeer-Gelee 44
– Rote Grütze 103
Birnen-Camembert-Toast 46
Brokkoli in Vinaigrette 54
Brownies 117

C
Champignonbruschetta 58
Champignons
– Fischcurry Madras 82
– Indonesischer Fisch 82
Chicoréegratin 68
Couscous Casablanca 98

E
Erdbeersmoothie 42

F
Fenchel, Herbstsalat 54
Fisch
– Fisch, indonesischer 82
– Fischcurry Madras 82
– Fischpfanne, französische 80
Fitnessdressing 56
Französische Fischpfanne 80
Früchtebrötchen 38
Früchtegugelhupf 127
Fruchtige Tomatensoße 99
Fruchtiges Frühstück 38
Frühlingskäse 42

G
Gebratene Artischocken 101
Gegrilltes Obst 109
Gemüselasagne 68
Gemüsereis 92
Gemüsetoast 62
Gnocchi mit Salbeibutter 65
Grießpudding 104
Grüner Spargel mit Schinken 54
Grünkernsalat 52
Gurkensalat 53

H
Haferflockenwaffeln 119
Hähnchenschaschlik 76
Haselnussbrot 132
Hefeschnecken 119
Hefezopf 128
Heidelbeerpfannkuchen 114
Heidelbeersmoothie 40
Heidelbeersoße 104
Herbstsalat 54
Himbeer-Buttermilch 40
Himbeerdessert 9
Hirse vom Blech 96
Hokkaido-Apfel-Suppe 49
Honig-Senf-Dressing 57
Hummus 57
Hüttenkäse mit Radieschen 42

I
Indisches Kartoffelpüree 90
Indisches Rührei 47
Indonesischer Fisch 82
Italienischer Spargel 96

J
Johannisbeer-Brombeer-Gelee 44

K
Kabeljau mit Tomaten-Oliven-Soße 80
Kalbsgeschnetzeltes mit Spinat 78
Karamellisierte Kartoffeln 90
Karotte
– Gemüselasagne 68
– Karotten-Kartoffel-Püree 89
Kartoffeln
– Backofenkartoffeln 90
– Gnocchi mit Salbeibutter 65
– Karotten-Kartoffel-Püree 89
– Kartoffelbrot 132
– Kartoffeln, karamellisierte 90
– Kartoffelpüree, indisches 90
– Rosmarinkartöffelchen 89
Käsekuchen 122
Käsespätzle, Allgäuer 70
Kichererbsen, Hummus 57
Kirschauflauf 112
Kokosmilchreis 103
Kokosmilchsuppe, asiatische 50
Kräuterpolenta 98
Kräutertaler 62
Kürbiskernbrot 130
Kürbiskuchen 122

L
Lachs Nigiri 85
Lauchquiche 51

M
Maisfladen 62
Mangoeis 110
Marillenknödel 112
Mediterraner Gemüsemix 98
Mediterranes Rührei 46
Minestrone 49

N
Nudel-Zucchini-Auflauf 66
Nudelsalat 52
Nussreis 92

O
Obst, gegrilltes 109
Omelett mit Tomate 60

P
Pancakes 114
Paprika
– Gemüselasagne 68
– Mediterraner Gemüsemix 98
– Paprikataler 60
Penne mit Thunfischsugo 66
Pfirsich
– Fruchtiges Frühstück 38
– Pfirsichkuchen 125
– Pfirsichtraum 108
Pflaumenchutney 86
Porridge mit Pflaumenmus 39
Provenzalische Auberginen 72
Putenröllchen in Tomatensoße 76

Q
Quark-Zimt-Creme 106
Quarkbrötchen 131

R
Ratatouillequiche 72
Reissalat 52
Rhabarbergrütze 106
Rhabarberkuchen 125
Rinderfilet mit Gemüsestreifen 78
Risotto Milanese 94
Rosmarinkartöffelchen 89
Rote Grütze 103
Rucola
– Rucola-Chinakohl-Salat 8
– Rucolabruschetta 58
– Rucolacremesuppe 51
Rührei, indisches 47
Rührei, mediterranes 46

Müller/Weißenberger, Köstlich essen für Leber & Galle (ISBN 9783432102061), © 2016 TRIAS in Georg Thieme Verlag KG

S
Schlemmerfrühstück 38
Schokoladencreme 104
Schokoladeneis 110
Schokomuffins 119
Schweinefilet in Preiselbeersoße 8
Sesambaguette 130
Sommerspätzle 94
Spargel, grüner mit Schinken 54
Spargel, italienischer 96
Spinat, Kalbsgeschnetzeltes mit Spinat 78
Spinat-Hackfleisch-Auflauf 70
Süßkartoffelrösti mit Lachs 86

T
Tomaten
– Kabeljau mit Tomaten-Oliven-Soße 80
– Tomatenbutter 58
– Tomatensoße, fruchtige 99
– Tomatensuppe 50
– Tomatentarte 74

V
Vanillebirne 107
Vanillesoße 106
Vinaigrette 56
Vitaminbombe 40

W
Waldpilzrisotto 65
Windbeutel 120
Würzreis 92

Z
Zitronenrolle 127
Zucchini
– Französische Fischpfanne 80
– Gemüselasagne 68
– Gemüsetoast 62
– Nudel-Zucchini-Auflauf 66
– Ratatouillequiche 72
– Sommerspätzle 94
– Zucchinichutney 86
– Zucchiniküchlein 74

Stichwortverzeichnis

A
Alkohol 13, 16, 29
Ammoniak 11
Aszites 15 – 16

B
Ballaststoffreiche Kost 23
Beschwerdetagebuch 18
Brot, abgelagertes 18, 27
Brotbelag 25

E
Eiweiße 11
Eiweißreduzierte Kost 24

F
Fett sparen 22
Fettleber 12 – 13
Fibrate 17

G
Galle 12
Gallenblase 11
Gallenflüssigkeit 12
Gallenkolik 11
Gallenschonkost 17
Gallensteine 17
Gallensteinleiden 17
Gewichtsverlust 16
Gewürze 21

H
hepatische Enzephalopathie 15
Hepatitis 14
Hepatitis B 14

J
Javanische Gelbwurz 17

K
Kochfett 25
Kolik 17
Kräuter 20

L
LCT-Fette 16
Leber 10
Leberzirrhose 15
Lipase 12

M
Mangelfettleber 12
Mariendistel 17
Mastfettleber 12 – 13
MCT-Fette 12, 18, 21, 26
Mehltype 128

N
Nüsse 21

R
Rohkost 27

S
Schonkost 27
Steatorrhö 18

T
Trinkmenge 24

V
verzweigtkettige Aminosäuren 16

Z
Zink 15 – 16

Müller/Weißenberger, Köstlich essen für Leber & Galle (ISBN 9783432102061), © 2016 TRIAS in Georg Thieme Verlag KG