

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Allgäuer Käsespätzle 81
 Altdeutscher Rhabarberkuchen 125
 Aprikosen-Lavendelmarmelade 56
 Asia-Suppe mit Austernpilzen 100
 Asiatische Ramen-Nudeln 81
Avocado
 – Maki mit Avocado 99
 – Temaki mit Lachs und Avocado 99
 Avocado mit Parmesan 66
 Avocado-Garnelen-Salat 60
 Avocadosuppe 60

B

Backofenkartoffeln 105
 Bagels 134
 Baisertupfer 132
 Bärlauch, Knusperkäse mit Bärlauch-Buchweizen 87
 Bärlauchcreme 72
 Bärlauchsauce 112
 Basilikumdip 73
Beeren
 – Brombeermüsli 52
 – Roter Frühstücks-Smoothie 54
 Bratkartoffeln 106
 Brie-Sesam-Brot 50
 Brokkoli, Gemüsecurry 85
 Brombeermüsli 52
 Bruschetta mit Pesto 66
 Bruschetta mit Pilzen 8

Buchweizen 107

– Knusperkäse mit Bärlauch-Buchweizen 87
 Bulgur 107

C

Cantuccini 130
 Cappuccino-Waffeln 126
 Cheesecake-Brownies 126
 Chicorée, Geschmorter Chicorée 111
 Clementinen-Joghurt mit Ingwer 9
 Couscous 107
 Crème brûlée 117
 Crème Caramel 116

D

Dinkelvollkornbrot 138
 Dorade im Salzmantel mit Rukola-Kartoffel-Stampf 102

E

Ei
 – Paprika-Rührei 48
 – Schinken-Erbsen-Rührei 47
 Eiersauce 112
 Endivien-Fenchel-Salat 62

F

Feldsalat mit Papayapute 62
 Fenchel, Endivien-Fenchel-Salat 62
 Fruchtiges Hähnchengeschnetzeltes 92
 Fruchttörtchen 130
 Funghi trifolati 67

G

Garnelen, Avocado-Garnelen-Salat 60
 Gebratene Austernpilze 111
 Gefüllte Hähnchenbrust 96
 Gefüllter Mandelcreme-Pfirsich 115
 Gefülltes Partybrot 136
 Gemüsecurry 85
 Geräuchertes Rinderfilet 8
 Geschmorter Chicorée 111
 Gnocchi in Salbeibutter 76
 Gratinierte Muschelnudeln 68
 Grüne Bohnen mit Walnüssen 110
 Grünkernbratlinge 85
 Gurke, Kartoffel-Gurken-Salat 110
 Gurkensalat mit Dill 61
 Gurkenschiffchen 65
 Gurken-Smoothie 54

H

Haferbrei mit Mohn 52
 Haferbrot 136
Haferflocken
 – Brombeermüsli 52
 – Pfirsichmüsli 52
 – Porridge 23, 51
 – Roter Frühstücks-Smoothie 54

Hähnchen, Asiatische Ramen-Nudeln 81
 Hähnchenrouladen 96
 Hefehörnchen 134

I

intestinale Fructose-Intoleranz 40
 Italienischer Kichererbsentopf 89
 Italienischer Sonntagsbraten mit Polenta 94
 Italienischer Spargel 110

J

Joghurtdressing 66

K

Kaninchen mit Oliven 91
 Kartoffel-Gurken-Salat 110
 Kartoffel-Rukola-Salat 60
 Kartoffel-Sellerie-Suppe 59
 Kartoffel-Soufflé aus der Tasse 87
 Kartoffelbrei 106
Kartoffeln
 – Backofenkartoffeln 105
 – Bratkartoffeln 106
 – Gnocchi in Salbeibutter 76
 – Ofenkartoffel mit Kräutercrème 71
 – Papas arrugadas 108
 – Rosmarinkartoffelchen 105
 Käsespätzle 81
 Käsestangen 134
 Kaviar-Rukola-Schnitten 70
 Kichererbsentopf 89
 Knusperkäse mit Bärlauch-Buchweizen 87
 Kokos-Pfirsich-Kaltschale 116
 Krabbencocktail 68
 Kräuter dressing 64
 Kräuterstreich 72
 Kürbiskernöldressing 64
 Kürbissuppe 59

L

Lachs
 – Süßkartoffel-Rösti mit Lachs 100
 – Temaki mit Lachs und Avocado 99

– Thai-Lachs 96
 Lachsbrötchen 48
 Lammfilet mit Joghurtsauce 92
 Limetten-Minze-Dressing 64
 Limettenschaum 120
 Linguine mit Limettensauce 81
 Linzer Torte 128

M

Maki mit Avocado 99
 Manchego-Pancetta-Brötchen 48
 Mandarinenkuchen 128
 Mangoldrisotto 75
 Mohnbrot 138

O

Ofenkartoffel mit Kräutercrème 71

P

Paella 76
 Pancakes 47
 Papas arrugadas 108
Papaya
 – Feldsalat mit Papayapute 62
 – Fruchttörtchen 130
 – Schoko-Mousse mit Papaya 118
 Papayacreme 116
 Papayastreich 50
 Paprika-Rührei 48
 Partybrot 136
 Partyfrikadellen 70
 Pfannkuchen mit Rhabarber 122

Pfirsich

– Fruchttörtchen 130
 – Gefüllter Mandelcreme-Pfirsich 115
 – Kokos-Pfirsich-Kaltschale 116
 – Putengeschnetzeltes mit Pfirsichen 92
 Pfirsich-Pfannkuchen 122
 Pfirsichkuchen 128
 Pfirsichmüsli 52
 Pfirsich-Smoothie 54

Pilze

– Asia-Suppe mit Austernpilzen 100
 – Bruschetta mit Pilzen 8

- Funghi trifolati 67
- Gebratene Austernpilze 111
- Gefüllte Hähnchenbrust 96
- Schinken-Champignon-Sauce 112
- Waldpilz-Risotto 75
- Polenta 94
- Porridge 23, 51
- Putengeschnetzeltes mit Pfirsichen 92

Q

- Quarkbällchen 132
- Quarksoufflé 115
- Quinoa-Pfanne 82

R

- Ramen-Nudeln 81

Reis

- Mangold-Risotto 75
- Paella 76
- Waldpilz-Risotto 75
- Reis mit Cashewkernen 108
- Reis-Oliven-Salat 62
- Reispapierrollen 102

- Rettich-Carpaccio mit Ziegenkäse 70

Rhabarber

- Altdeutscher Rhabarberkuchen 125
- Pfannkuchen mit Rhabarber 122

- Rhabarberauflauf 118

- Rhabarber-Muffins 125

- Ricotta, Avocado-Garnelensalat 60

- Ricotta-Streich 72

- Rinderfilet in Thymiankruste 91

- Rosmarinkartöffelchen 105

- Roter Frühstücks-Smoothie 54

Rukola

- Kartoffel-Rukola-Salat 60
- Kaviar-Rukola-Schnitten 70
- Rukola-Kartoffel-Stampf 102
- Rukoladip 73

S

- Saccharase 13

- Schinken-Champignon-Sauce 112

- Schinken-Erbsen-Rührei 47

- Schokoladeneis 122

- Schokoladenpudding 120

- Schoko-Mousse mit Papaya 118

- Sellerie, Kartoffel-Sellerie-Suppe 59

- Sesamspätzle 106

- Shrimps, Spargel mit Béchamel-Shrimps-Sauce 68

- Sonntagsbrot 138

- Spaghetti mit Kräuterfilet 82

- Spaghetti mit Pancetta und Safran 83

- Spargel, Italienischer

- Spargel 110

- Spargel mit Béchamel-Shrimps-Sauce 68

- Spekulatius 132

- Spinat, Gratinierte Muschelnudeln 68

- Spinat-Lasagne 79

- Süßkartoffel-Rösti mit Lachs 100

T

- Tagliatelle mit Entenbrust 82

- Tatar 50

- Temaki mit Lachs und Avocado 99

- Thai-Lachs 96

- Tiramisu 118

- Türkische Zucchini-Küchlein 85

V

- Vanillepudding 120

- Vegetarischer Couscous 79

- Vietnamesische Reispapierrollen 102

W

- Waffeln 126

- Waldpilz-Risotto 75

- Wildragout in Balsamico 89

Z

- Zucchini 85

Stichwortverzeichnis

A

Apfelsaft 29
Avocado 33

B

Ballaststoffe

– bakterieller Abbau 26
– Bohnen 26
– Kohlgemüse 26
– Lauch 26
– Linsen 26
Bier 29
Brot backen 39

D

Darmsanierung 14
Disaccharide 11
Dünndarm 12
Drei-Stufen-Modell 18

E

E 421 27
E 953 27
E 967 27
Emmentaler Käse 33
Enzympräparat 22
Ernährungsberatung 41
Ernährungstagebuch 22

F

Fertiglebensmittel 39
Fisch 29
Fleisch 29
Folsäure 15–16
Früchtetee 21, 29

Fruchtsaft 29
Fruchtsaftschorle 21
Fructose 13
– Verhältnis zu Glucose 24
Fructose-Glucose-Sirup 30
Fructose-Intoleranz
– hereditäre 13
– intestinale 13
Fructosesirup 29
Fructosin 22

G

Galaktose 11, 13
Gemüse
– Ballaststoffe 25
– fructosearme Sorten 20
Gemüsesaft 21
Glucose 13
Glucose-Fructose-Sirup 30
GLUT-1 12
GLUT-2 12
GLUT-5 12
GLUT-14 12

H

H₂-Atemtest 15
– ppm-Wert 15
Hafer 32
Haushaltszucker 40
Heiltee 32
Honig 28

I

Inulin 13
Isomalt 27

K

Karenzphase 18
– Ballaststoffe 19
– Dauer 20
Kartoffeln 29
Kohlenhydrate 19

L

Laktose 13
Laktose-Intoleranz 19
Light-Getränke 20
Limonade, Fructosesirup 29

M

Malabsorption 10
Mannit 27
Marinade 38
Marmelade 28, 38
Mineralwasser 21
Monosaccharide 11

N

Nahrungsmittel-Allergie 10
Nektar 29

O

Obst
– fructosearme Sorten 20
– Traubenzucker 23
Oligofructose 13

P

Papaya 33
Polysaccharide 11

R

Reis 29
Rhabarber 33

S

Saccharase 11
Saccharose 13
Serotonin 15
SGLT1-Transporter 12
Sorbit 26–27
Spinat 33
Stärke 13
Süßigkeiten 19
Süßstoffe 27

T

Testphase 21
Toleranzgrenze 22
Traubenzucker, Verträglichkeit
erhöhen 23
Tryptophan 15–16

W

Wein 29

X

Xylit 27

Z

Zink 15, 17
Zuckeralkohole 12
Zuckeraustauschstoffe 26
– Feuchthaltemittel 27
– Sorbit 26