

## Rezept- und Zutatenverzeichnis

### A

Amaretti morbidi 127  
Ananas-Kokos-Creme 119

### Apfel

– Bratapfelkuchen im Glas 123  
– Haferflocken-Apfel-Auflauf 118  
– Rote-Bete-Ketchup 95

### Aprikosen

– Quark-Aprikosen-Auflauf 116

Asia-Hähncheneintopf 106

Asiatischer Gemüse-Wok 102

### Aubergine

– Auberginen-Taler 79  
– Fusilli mit Aubergine 101  
– Ratatouille to go 90

### Avocado

– Pikanter Power-Drink 76

### B

#### Banane

– Bananen-Haferflocken-Müsli 74  
– Hirse-Müsli 74  
– Kokos-Bananen-Aufstrich 72  
– Nussige Bananenkekse 126  
– Overnight-Müsli 74

#### Beeren

– Beeren-Quark-Creme 75  
– Buchweizen-Pancakes mit Heidelbeeren 75  
– Erdbeersalat mit Pistazien-sauce 119  
– Erdbeertörtchen 122  
– Frühstückswaffel mit Beeren 75  
– Himbeer-Panna-Cotta 115  
– Himbeer-Heidelbeer-Marmelade 72  
– Himbeer-Schmand-Torte 123  
– Sommermüsli 71

#### Blaubeeren

– Grießpudding mit Heidelbeersauce 113  
– Sommermüsli 71

#### Blumenkohl

– Indischer Blumenkohl to go 90  
– Möhren-Blumenkohl-Auflauf 98

Blutorangen-Curd 72

#### Bohnen

– Kürbis-Kokos-Curry 111

– Minestrone 94  
– Scharfes Hähnchen 108  
– Bratapfelkuchen im Glas 123

#### Brokkoli

– Brokkoli-Hackbällchen-Pfanne 110  
– Brokkoli-Möhren-Salat 83  
– Brokkolicremesuppe 94  
– Minestrone 94  
– Omelett mit Brokkoli 76

Brownies 121

Bruschetta 80

Buchweizen-Pancakes mit Heidelbeeren 75

Buchweizenbrötchen mit Kürbis 126

#### Buttermilch

– Pikanter Power-Drink 76  
– Sommermüsli 71

### C

#### Chicorée

– Thunfisch mit Chicorée-streifen 105

### E

#### Eier

– Frankfurter grüne Sauce 90  
– Nuss-Quark-Brot 129  
– Omelett mit Brokkoli 76  
– Quinoa-Bowl 84  
– Tiramisu 113  
– Zucchini-Kartoffelpuffer mit weißem Dip 105

#### Erdbeeren

– Beeren-Quark-Creme 75  
– Erdbeersalat mit Pistazien-sauce 119  
– Erdbeertörtchen 122  
– Frühstückswaffel mit Beeren 75  
– Sommermüsli 71

### F

#### Fenchel

– Fenchel-Tomaten-Gemüse 88  
– Hähnchenkeulen mit Fenchel-Tomaten-Gemüse 110  
– Minestrone 94  
– Ofenmöhren im Gemüsebeet 98

### Fisch

– Kabeljau auf Kürbis 8  
– Kabeljau mit Süßkartoffeln 102  
– Kräuter-Rührei mit Lachs 76  
– Thunfisch mit Chicorée-streifen 105

### Fleisch

– Brokkoli-Hackbällchen-Pfanne 110  
– Geschnetzeltes mit Champignons und Tomaten 111  
– Penne mit Rinderfilet und Mangold 106  
Frankfurter grüne Sauce 90  
Frühstückswaffel mit Beeren 75  
Fusilli mit Aubergine 101

### G

#### Geflügel

– Asia-Hähncheneintopf 106  
– Hähnchenkeulen mit Fenchel-Tomaten-Gemüse 110  
– Salbeihähnchen 108  
– Scharfes Hähnchen 108  
Gnocchi in Salbeibutter 97  
Grießpudding mit Heidelbeersauce 113

#### Gurke

– Gurkensalat 85  
– Hirsecouscous-Salat to go 87  
– Pikanter Power-Drink 76

### H

#### Haferflocken

– Bananen-Haferflocken-Müsli 74  
– Bratapfelkuchen im Glas 123  
– Buchweizen-Pancakes mit Heidelbeeren 75  
– Buchweizenbrötchen mit Kürbis 126  
– Haferflocken-Apfel-Auflauf 118  
– Haferflocken-Möhren-Brot 129  
– Overnight-Müsli 74  
– Sommermüsli 71

Hähnchenkeulen mit Fenchel-Tomaten-Gemüse 110

#### Heidelbeeren

– Buchweizen-Pancakes mit Heidelbeeren 75

– Frühstückswaffel mit Beeren 75  
– Himbeer-Heidelbeer-Marmelade 72

#### Himbeeren

– Beeren-Quark-Creme 75  
– Himbeer-Panna-Cotta 115  
– Himbeer-Heidelbeer-Marmelade 72  
– Himbeer-Schmand-Torte 123  
Hirse-Müsli 74  
Hirsecouscous-Salat to go 87  
Honigherzen 126

### I

Indischer Blumenkohl to go 90  
Italienischer Nudelsalat 87

### K

Kabeljau auf Kürbis 8  
Kabeljau mit Süßkartoffeln 102  
**Kartoffeln**  
– Brokkoli-Hackbällchen-Pfanne 110  
– Frankfurter grüne Sauce 90  
– Gnocchi in Salbeibutter 97  
– Kartoffel-Gemüse-Taler 84  
– Kartoffelgulasch mit Pilzen 97  
– Kartoffelsalat mit Rucola 83  
– Kürbis-Kokos-Curry 111  
– Minestrone 94  
– Ofenmöhren im Gemüsebeet 98  
– Petersiliensuppe 93  
– Rosmarinkartoffeln aus dem Ofen 79  
– Schnelle Kartoffelsuppe 93  
– Vegetarische Kartoffelpizza 88  
– Zucchini-Kartoffelpuffer mit weißem Dip 105

#### Käse

– Auberginen-Taler 79  
– Blattsalat mit Melone 92  
– Fusilli mit Aubergine 101  
– Hirsecouscous-Salat to go 87  
– Italienischer Nudelsalat 87  
– Kichererbsensalat aus dem Glas 80  
– Möhren-Blumenkohl-Auflauf 98  
– Ratatouille to go 90  
– Tiramisu 113  
– Vegetarische Kartoffelpizza 88

Käsekuchen aus dem Glas 124  
 Kernige Kürbisspalten 84  
 Kichererbsensalat aus dem Glas 80  
 Klare Gemüsesuppe 8  
 Knäcke-Vierecke 130  
 Knäckebrötchen mit Möhren-Frischkäse 77  
 Kohlrabi-Radieschen-Salat 80  
 Kokos-Bananen-Aufstrich 72  
 Körnerklotz 130  
 Kräuter-Rührei mit Lachs 76  
**Kürbis**  
 – Buchweizenbrötchen mit Kürbis 126  
 – Kabeljau auf Kürbis 8  
 – Kernige Kürbisspalten 84  
 – Kürbis-Kokos-Curry 111  
 – Kürbiskernbrot 129

**L**  
**Lauch**  
 – Asiatischer Gemüse-Wok 102  
 – Kabeljau auf Kürbis 8  
 – Kartoffelgulasch mit Pilzen 97  
 – Klare Gemüsesuppe 8  
 – Möhren-Blumenkohl-Auflauf 98  
 – Ofenmöhren im Gemüsebeet 98  
 – Schnelle Kartoffelsuppe 93

**Leinsamen**  
 – Beeren-Quark-Creme 75  
 – Knäcke-Vierecke 130  
 – Körnerklotz 130  
 – Kürbiskernbrot 129  
 – Overnight-Müsli 74

**M**  
**Mandarinen**  
 – Pfannkuchen mit Mandarinenquark 116

**Mandeln**  
 – Amaretti morbidi 127  
 – Brownies 121  
 – Buchweizen-Pancakes mit Heidelbeeren 75  
 – Honigherzen 126  
 – Körnerklotz 130  
 – Möhren-Mandel-Kuchen 121  
 – Nussige Bananenkekse 126  
 – Weintrauben auf Mandel-Krokant-Creme 115

**Mango**  
 – Overnight Müsli 74

**Mangold**  
 – Penne mit Rinderfilet und Mangold 106

Marmorkuchen aus dem Weckglas 124

Minestrone 94

**Möhren**  
 – Asia-Hähncheneintopf 106  
 – Asiatischer Gemüse-Wok 102  
 – Brokkoli-Möhren-Salat 83  
 – Haferflocken-Möhren-Brot 129  
 – Kartoffel-Gemüse-Taler 84  
 – Kartoffelgulasch mit Pilzen 97  
 – Klare Gemüsesuppe 8  
 – Knäcke-Vierecke 130  
 – Knäckebrötchen mit Möhren-Frischkäse 77  
 – Minestrone 94  
 – Möhren-Blumenkohl-Auflauf 98  
 – Möhren-Mandel-Kuchen 121  
 – Ofenmöhren im Gemüsebeet 98  
 – Schnelle Kartoffelsuppe 93

**N**  
**Naturjoghurt**  
 – Bananen-Haferflocken-Müsli 74  
 – Erdbeersalat mit Pistaziensauce 119  
 – Gurkensalat 85  
 – Overnight-Müsli 74

**O**  
 Ofenmöhren im Gemüsebeet 98  
 Omelett mit Brokkoli 76

**Orangen**  
 – Ananas-Kokos-Creme 119  
 – Erdbeersalat mit Pistaziensauce 119  
 – Orangen marokkanisch 9  
 – Orangencreme 114  
 Overnight-Müsli 74

**P**  
**Paprika**  
 – Asiatischer Gemüse-Wok 102  
 – Hirssecouscous-Salat to go 87  
 – Kabeljau mit Süßkartoffel 102  
 – Paprikamark 95  
 – Ratatouille to go 90  
 – Scharfes Hähnchen 108  
 – Thai-Curry 101  
 – Vegetarische Kartoffelpizza 88

Penne mit Rinderfilet und Mangold 106

Petersiliensuppe 93

Pfannkuchen mit Mandarinenquark 116

Pflaumenmus 71

Pikanter Power-Drink 76

**Pilze**  
 – Asia-Hähncheneintopf 106  
 – Geschnetzeltes mit Champignons und Tomaten 111  
 – Kartoffelgulasch mit Pilzen 97  
 – Thai-Curry 101

**Q**  
**Quark**  
 – Beeren-Quark-Creme 75  
 – Haferflocken-Möhren-Brot 129  
 – Käsekuchen aus dem Glas 124  
 – Kürbiskernbrot 129  
 – Nuss-Quark-Brot 129  
 – Pfannkuchen mit Mandarinenquark 116  
 – Quark-Aprikosen-Auflauf 116  
 – Weintrauben auf Mandel-Krokant-Creme 115  
 – Zucchini-Kartoffelpuffer mit weißem Dip 105

**Quinoa**  
 – Quinoa-Bowl 84

**R**  
**Radieschen**  
 – Kartoffelsalat mit Rucola 83  
 – Kohlrabi-Radieschen-Salat 80  
 – Quinoa-Bowl 84  
 Ratatouille to go 90  
 Reisaufguss mit Rhabarberkompott 118

**Rhabarber**  
 – Reisaufguss mit Rhabarberkompott 118

Rosmarinkartoffeln aus dem Ofen 79

**Rote-Bete**  
 – Rote-Bete-Ketchup 95

**Rucola**  
 – Bruschetta 80  
 – Kartoffelsalat mit Rucola 83

**S**  
**Salat**  
 – Blattsalat mit Melone 92  
 Salbeihähnchen 108  
 Scharfes Hähnchen 108

Schnelle Kartoffelsuppe 93  
 Sommermüsli 71

**Spargel**  
 – Quinoa-Bowl 84

**Spinat**  
 – Italienischer Nudelsalat 87  
 – Kabeljau mit Süßkartoffeln 102

**Staudensellerie**  
 – Minestrone 94

**Süßkartoffeln**  
 – Kabeljau mit Süßkartoffeln 102  
 – Thai-Curry 101

**T**  
 Thai-Curry 101  
 Thunfisch mit Chicoréestreifen 105  
 Tiramisu 113

**Tofu**  
 – Asiatischer Gemüse-Wok 102  
 – Indischer Blumenkohl to go 90

**Tomaten**  
 – Bruschetta 80  
 – Fenchel-Tomaten-Gemüse 88  
 – Fusilli mit Aubergine 101  
 – Geschnetzeltes mit Champignons und Tomaten 111  
 – Hähnchenkeulen mit Fenchel-Tomaten-Gemüse 110  
 – Indischer Blumenkohl to go 90  
 – Kichererbsensalat aus dem Glas 80  
 – Ratatouille to go 90  
 – Tomaten-Auberginen-Taler 79  
 – Vegetarische Kartoffelpizza 88

**V**  
 Vegetarische Kartoffelpizza 88

**W**  
**Wassermelone**  
 – Blattsalat mit Melone 92  
 – Wassermelonendrink 115

**Weintrauben**  
 – Ananas-Kokos-Creme 119  
 – Weintrauben auf Mandel-Krokant-Creme 115

**Z**  
**Zucchini**  
 – Brownies 121  
 – Italienischer Nudelsalat 87  
 – Kartoffel-Gemüse-Taler 84  
 – Ratatouille to go 90  
 – Zucchini-Kartoffelpuffer mit weißem Dip 105

## Stichwortverzeichnis

### A

Abschlussphase  
 – Fruktose 47  
 – Gluten 52  
 – Histamin 54  
 – Laktose 49  
 Achtsamkeit 35  
 – Meditation 22  
 – Übungen 36  
 Akut-Hilfe 38  
 Allergien 11, 21, 29  
 Amylase-Trypsin-Inhibitoren 29, 50  
 Antikörper 11  
 Aufbauphase 44–45

### B

Backen, glutenfrei 51  
 Ballaststoffe 17–18, 40–41, 46, 52  
 Basistherapie 22  
 Bauchkrämpfe 10, 13, 23, 33  
 Bauchmassagetechniken 22  
 Bauchschmerzen 13, 26, 34  
 Beeren 58  
 Beschwerden 13, 23  
 – akute 37  
 – Diagnostik 19  
 – Variabilität 14  
 Blähbauch 10, 13, 33–34  
 Blähgase 16, 19, 21  
 Blähungen 19, 23, 25, 39, 50, 56  
 Blutuntersuchungen 19  
 Bohnen 10

### C

Calprotektin 31  
 Checkliste  
 – Basistherapie 22  
 – Diagnostik 19  
 Colitis ulcerosa 32

### D

Darm-Hirn-Achse 15, 17, 35  
 Darmbakterien 15, 17, 24, 31, 40, 51, 60  
 Darmbarriere 15, 17, 30  
 Darmentzündungen 31  
 Darmgase 16, 18

Darmhypnose 22  
 Darmpermeabilitätsstörung 30  
 Darmschleim 31  
 Dehnungsschmerz 18  
 Diagnosekriterien 10  
 Diagnostik 19  
 Diaminoxidase 27  
 Differenzialdiagnosen 20, 23  
 Dünndarmfehlbesiedelung 17, 33  
 Durchfall 19, 34, 38, 50, 56

### E

Ei-Ersatz 54  
 Eisenmangel 28  
 Erkrankungen 11  
 Ernährung, flatogene 16  
 Ernährungs-Symptom-Tagebuch 11, 44  
 Ernährungsumstellung 14, 20  
 Erschöpfung 28  
 Erythrit 57  
 Essstruktur 36

### F

Fehlregulationen 18  
 Flatulenz 10, 13, 25, 34  
 Fließschnupfen 26  
 Flohsamenschalen 59  
 FODMAP-Diät 11, 45  
 Fruktose-Glukose-Sirup 25  
 Fruktoseintoleranz 20, 25

### G

Gemüse 58  
 Getreide 28, 50  
 Getreidealternativen, glutenfrei 52  
 Glukose-Fruktose-Sirup 25

### H

H<sub>2</sub>-Atemtest 11  
 Hautjucken 26  
 Histamin 53  
 – Histaminintoleranz 20, 26  
 – Histaminliberatoren 26  
 – Histaminstoffwechsel 27  
 Honig 63  
 Hühnerrei 54  
 Hülsenfrüchte 63

### I

IgG-/IgA-Testungen 42  
 Immunsystem 43  
 Invertzucker 25  
 Isomalt 57

### J

Joghurt 59

### K

Kalzium 48  
 Karenzphase 44  
 – Fruktose 46  
 – Gluten 52  
 – Histamin 53  
 – Laktose 48  
 Knoblauch 10, 62  
 Kolitiden 32  
 Kopfschmerzen 26  
 Körpersignale 35

### L

Laktase 24  
 Laktoseintoleranz 20, 24, 48  
 Leaky Gut 30  
 Lebensdauer 14  
 Lebensmittelauswahl 35  
 Lebensqualität 23  
 Leidensdruck 14  
 Leinsamen 59  
 Leitlinie 11  
 Low-FODMAP-Diät 45

### M

Maltit 57  
 Mannit 57  
 Mehle, glutenfreie 52  
 Mikrobiom 14–15, 17, 20, 31, 58  
 Milchsäurebakterien 40  
 Morbus Crohn 32  
 Muskelrelaxation 22

### N

Nahrungsmittelallergien 20–21  
 Nahrungsmittelunverträglichkeiten 11, 42, 45  
 Nervensystem 17  
 – Überempfindlichkeit 18  
 Nicht-Zöliakie-/Nicht-Weizenallergie-Weizensensitivität 50

### O

Obstsmoothie 46

### P

Phytotherapie 22  
 Picknickkorb 65  
 Probiotika 22, 41, 61  
 Probiotikasyndrom 22  
 Pseudoallergie 11, 27

### R

Reinigung 18  
 Reiseapotheke 65  
 Reizdarm 12  
 – Auslöser 14  
 – Beschwerden 11  
 – Diagnostik 19  
 – Ernährung 15, 20, 34  
 – Medikamente 22  
 – Regulation 15  
 – Reizdarmspektrum 23  
 – Symptome  
 – – Ausmaß 10  
 – – Dauer 10  
 – Therapie 21  
 – Ursachen 14  
 – Yoga 22  
 Reizmagen 32  
 Restaurantbesuch 65  
 Rezeptauszeichnung 46  
 Roggenvollkornbrot 58

### S

Sauerkraut 10  
 Schwellenwert 45  
 Snacking-Verhalten 19  
 Sodbrennen 39  
 Sorbit 26, 57  
 Sorbitintoleranz 20, 26  
 Stressfaktoren 22  
 Stresssensitivität 13  
 Stuhlgangsverhalten 13  
 Stuhltexur 13  
 Stuhluntersuchungen 19

### T

Testphase  
 – Fruktose 47  
 – Gluten 52  
 – Histamin 53  
 – Laktose 48

Transitzeit 40  
 Triggerlebensmittel 21

**U**

Ultraschalluntersuchung 20  
 Urlaub 13, 65

**V**

Verhaltenstherapie 22  
 Verstopfung 19, 34, 38,  
 41, 50  
 viszerale Hypersensitivität  
 18  
 Völlegefühl 39

**W**

WDEIA 29  
 Weizen-/Glutensensitivität  
 20, 29  
 weizenabhängige, stress-  
 induzierte Anaphylaxie 29  
 Weizenallergie 20, 28–29

**X**

Xylit 57

**Z**

Zöliakie 20, 28  
 Zucker 40  
 Zuckeralkohole 56  
 Zutatenliste 48  
 Zwiebel 10, 62

## Thieme Extra(s): Ernährungs-Symptom-Tagebuch

Unter folgendem Link können Sie das Ernährungs-Symptom-Tagebuch zum Ausfüllen herunterladen:

<https://extras.thieme.de/trias.htm>



## Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.  
 So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.  
 Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

<https://kundenservice.thieme.de> | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



[/trias\\_verlag](https://www.instagram.com/trias_verlag)



[/triasverlag](https://www.pinterest.com/triasverlag)



[www.trias-verlag.de/newsletter](https://www.trias-verlag.de/newsletter)