

Rezeptverzeichnis

A

Äpfel

- Äpfel, gedämpfte 76
- Apfel-Joghurt, spritzig-feuriger 142
- Apfelspalten, karamellisierte 144
- Bratäpfel 146
- Aprikosen-Ingwer-Kompott 147
- Avocado mit Ei und Petersilie 9

B

Balsamico-Creme 63

Bananen

- Bananenbrot 153
- Bananen-Dattel-Kekse 157
- Bananen-Eiscreme 148
- Bananen-Heidelbeer-Smoothie 75
- Bananen-Pancakes aus Kokosmehl 78
- Bananen-Snack, schneller 76
- Karamell-Bananen mit Pekannüssen 148

Basilikum-Pesto 81

Blattspinat aus dem Wok 111

Blumenkohl

- Blumenkohl mit Ingwer und Koriander 112
- Blumenkohl-»Reis« 114

Bohnen, Grundrezept 119

Bohnen-Hummus 85

Borschtsch, russischer 100

Bratäpfel 146

Brathähnchen mit Kürbisspalten und Coleslaw 129

Brot

- Bananenbrot 153
- Kokosbrot 152
- SCD-Brot 152
- Brötchen 151

C

Champignon-Suppe 91

D

Dip-Gemüse 115

Dips

- Frischkäse-Dip mit Kräutern 80
- Frischkäse-Dip mit Meerrettich 80
- Haselnuss-Dip 80
- Joghurt-Minze-Dip 139
- Rucola-Dip 80

E

Eier

- Kürbispüree mit Spiegelei und Salat 128
- Lauch-Omelette 132
- Spinat-Eier-Pfanne 127
- Zucchini-Pfannkuchen 132
- Energiebällchen 77

F

Fisch

- Kabeljau-Filet mit Pesto 121
- Lachsfilets, gebackene 122
- Lachsfilets, pochierte 122
- Flädle-Rübli-Suppe 92
- Flan 144

Fleisch

- Brathähnchen mit Kürbisspalten und Coleslaw 129
- Gemüse Eintopf mit Rindfleisch 98
- Hackbällchen, würzige 124
- Hackfleischbällchen in Tomatensauce 131
- Hühnchen-Gemüse-Patties 123
- Hühnerbrustfilets, pikante 124
- Hühnerbrust-Trauben-Salat 104
- Putenbrust, asiatische 9
- Tandoori-Hähnchenbrust 130
- Focaccia 153
- Frischkäsebällchen mit Zitronenhonig 142
- Frischkäse-Dip mit Kräutern 80
- Frischkäse-Dip mit Meerrettich 80
- Frischkäse mit Tomaten und Basilikum 82
- Früchte-Bruschetta 8

G

- Garam Masala 66
- Gemüsebrühe, echte 87
- Gemüse Eintopf mit Rindfleisch 98
- Gemüse Eintopf, provenzalischer 92

Gewürzmischungen

- Garam Masala 66
- Kräuter der Provence 66
- Ras el Hanout 66
- Za'atar 65
- Zimt-Gewürz-Mischung 66
- Ghee (geklärte Butter) 67
- Götterspeise 143
- Granola-»Knuspermüsli« 77
- Grünkohl mit Knoblauch und Zimt 116
- Grünkohl mit Paprika 116

- Guacamole 84
- Guacamole mit Pfiff 84
- Gummibärchen 143
- Gurken-Salsa 85

H

- Hackbällchen, würzige 124
- Hackfleischbällchen in Tomatensauce 131
- Haselnussberge 158
- Haselnuss-Dip 80
- Heidelbeer-Muffins 156
- Hirten-Pie 134
- Hühnchen-Gemüse-Patties 123
- Hühnerbrühe 88
- Hühnerbrustfilets, pikante 124
- Hühnerbrust-Trauben-Salat 104
- Hühnersuppe, magische 91
- Hülsenfrüchte, Grundrezept 119
- Hummus 85

I

Ingwertee 42

J

Joghurt-Zitronen-Sauce 107

K

- Kabeljau-Filet mit Pesto 121
- Karamell-Bananen mit Pekannüssen 148
- Karotten**
 - Hirten-Pie 134
 - Karottengemüse, zartes 111
 - Karotten-Koriander-Salat 105
 - Karotten-Koriander-Suppe 100
 - Karottenkuchen 154
 - Linsen-Karotten-Suppe, wärmende 99
 - Rote Bete-Karotten-Salat 105
- Knoblauch-Kräuter-Butter 61
- Knochenbrühe, einfache 89
- Knochenbrühe, konzentrierte 90
- Kogel Mogel 147
- Kokosbrot 152
- Kokosmilch 70
- Kräuter der Provence 66
- Kräuterpaste 65
- Kürbis**
 - Brathähnchen mit Kürbisspalten und Coleslaw 129
 - Hirten-Pie 134
 - Kürbispüree mit Spiegelei und Salat 128
 - Kürbis-Sellerie-Gratin 138

- Kürbisspalten mit Joghurt-Minze-Dip 139
- Kürbissuppe, exotische 94
- Salat aus geröstetem Gemüse 106
- Kurkuma-Mayonnaise 63

L

- Labneh-Bällchen 82
- Lachsfilets, gebackene 122
- Lachsfilets, pochierte 122
- Lauch-Erbesen-Sauce, cremige 110
- Lauch-Omelette 132
- Linsen-Karotten-Suppe, wärmende 99

M

- Mandelmehl aus Pulpe 71
- Mandelmilch 71
- Mango-Lassi 76
- Mayonnaise 63
- Minestrone 96

P

- Paprika, gefüllte 135
- Parmesankekse 158
- Pfeffersuppe, spanische 95
- Pizza 139
- Putenbrust, asiatische 9

R

- Ras el Hanout 66
- Rosenkohl mit Rosinen 112
- Rote Bete-Karotten-Salat 105
- Rote Bete-Pesto 81
- Rucola-Dip 80

S

- Salat aus geröstetem Gemüse 106
- Salatsaucen**
 - Joghurt-Zitronen-Sauce 107
 - Schnittlauch-Sauce 107
 - Tahini-Dressing 107
 - Vinaigrette-Sauce 107
- Sauerkraut 73
- SCD-Brötchen 151
- SCD-Frischkäse 72
- SCD-Frischkäse mit Gurke 78
- SCD-Götterspeise 143
- SCD-Gummibärchen 143
- SCD-Joghurt 68
- SCD-Joghurt aus Kokosmilch 70
- SCD-Käsekuchen ohne Boden 157
- SCD-Pizza 139
- SCD-saure-Sahne 72
- Schnittlauch-Sauce 107
- Senf 62
- Sojasaucen-Ersatz 64
- Spinat-Birnen-Salat 103
- Spinat-Eier-Pfanne 127

T

- Tahini 64
- Tahini-Dressing 107
- Tandoori-Hähnchenbrust 130
- Tomatensauce, geröstete 110
- Tzatziki 78

V

- Vanille-Extrakt 67
- Vanille-Frischkäse mit Beeren 141
- Vinaigrette-Sauce 107

W

- Wintergemüse, geröstetes 115
- Wirsing mit saurer Sahne 118
- Wirsing-Sellerie-Gemüse 118
- Wrap aus Mandelmehl 156

Z

- Za'atar 65
- Zimt-Gewürz-Mischung 66
- Zimtwaffeln 76
- Zoodles 109

Zucchini

- Salat aus geröstetem Gemüse 106
- Wintergemüse, geröstetes 115
- Zoodles 109
- Zucchini-Boote, gefüllte 136
- Zucchini-Pfannkuchen 132
- Zucchini-Salat 104

Sachverzeichnis

B

Bakterien 29
 Bakterienvielfalt 16, 30
 Ballaststoffe 30
 Bananen 44
 Bewegung 38
 Bio-Produkte 58
 Blutzuckerspiegel 28
 Butyrat 29, 30

C

Cholesterin 32
 Colitis ulcerosa 15

D

Durchfall 44
 Dysbiose 13, 14, 15, 16, 26

E

Eier 31, 32, 44, 59
 Einfachzucker 25, 27
 Einführungsdiät 42
 Emulgatoren 30
 Ernährungsumstellung 35

F

Fette 29, 31, 41
 Fisch 31
 Fleisch 31
 freie Radikale 29, 41

G

GAPS-Diät 20, 43
 Gelatine 47
 Gemüse, gekocht 45
 Gemüse, roh 46
 Getränke 42
 Ghee 47
 Glucose 28
 Gluten 27
 glutenfrei 33

H

Honig 46
 Hülsenfrüchte 47

J

Joghurtbereiter 39

K

Kaffee 48
 Kohlenhydrate 25, 28
 Küchenzubehör 39

L

Laktose 32
 Leaky-Gut-Syndrom 27

M

Medikamente 34, 35
 Medikamente, Zusätze 48
 Mehrfachzucker 25, 33
 Mikrobiom 14, 16, 24
 Mikronährstoffe 31
 Mikrovilli 26
 Milch 27
 Milchprodukte 40
 Mineralien 48
 Morbus Crohn 15

N

Nahrungsmittel, erlaubte 51
 Nahrungsmittel, verbotene 53
 Nanopartikel 30
 Nibal-Therapie 20, 42
 Nüsse 40, 46
 Nussmehl 40, 46

O

Obst, gekocht 45
 Obst, roh 46
 Öle 41
 Olivenöl 41

Omega-3-Fettsäure 29
 Omega-6-Fettsäure 29

P

Pfeffer 47
 Proteine 31

R

Rückfälle 49

S

Saccharin 46
 Salz 47
 Sauerkraut 47
 SCD-Joghurt 32
 SCD-Tagebuch 40
 SIBO 27
 Spezielle Kohlenhydrat-Diät 12
 – Geschichte 18
 – Kinder 36
 Sulfite 30

T

Tight Junctions 13

U

Umweltfaktoren 15

V

Vegetarier 41
 Vitamine 48

W

westliche Ernährung 28
 Wiedereinführung von
 Nahrungsmitteln 37

Z

Zöliakie 18, 33
 Zucker 27