

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

- Ananas-Erdbeer-Drink 49
- Apfel
 - Apfel-Müsli-Schnitten 125
 - Apfelkuchen mit Leinsamen 129
 - Bratäpfel mit Marzipan und Leinsamen 116
 - Endivien-Apfel-Salat 59
- Aprikosen
 - Aprikosen-Streich 46
 - Aprikosenkuchen 126
 - Filettopf mit Aprikosen 80
- Arabischer Spinat 96
- Asiatische Hühnersuppe 54
- Auberginen, gratinierte 63
- Avocado-Buttermilch 48

B

- Bananen-Möhren-Müsli 44
- Bananen-Sanddorn-Quark 45
- Bärlauch-Petersilienwurzel-Suppe 53
- Beeren
 - Ananas-Erdbeer-Drink 49
 - Beerensorbet 116
 - Blaubeerpfannkuchen 120
 - Erdbeeren mit Pistaziensauce 113
 - Heidelbeermuffins 124
- Bircher Müsli 42
- Blaubeerpfannkuchen 120
- Blumenkohl, indischer 98
- Bohnen, italienische 99
- Bratäpfel mit Marzipan und Leinsamen 116
- Brokkoli
 - Brokkoli-Blumenkohl-Salat 56
 - Brokkolicremesuppe mit Forelle 52
 - Farfalle mit Brokkoli 73
 - Soupe au Pistou 73
 - Wok-Gemüse 69
- Buchstabennudelsuppe 54

D

- Dinkel-Buttermilch-Brot 130

E

- Eierlikörkuchen 128
- Endivien-Apfel-Salat 59

Erdbeeren

- Ananas-Erdbeer-Drink 49
- Erdbeeren mit Pistaziensauce 113
- Grieß-Quark-Soufflé mit Erdbeermus 119

F

- Farfalle mit Brokkoli 73
- Feldsalat mit Roter Bete 59
- Fenchel
 - Tomaten-Fenchel-Brot 132
 - Fenchel-Tomaten-Gemüse 98
 - Fenchel-Tomaten-Toast 60
 - Gemüselasagne 77
 - Thymian-Zitronen-Huhn 85
 - Zitronen-Fenchel-Risotto 66
- Filettopf mit Aprikosen 80
- Fisch
 - Brokkolicremesuppe mit Forelle 52
 - Fischfrikadellen 92
 - Heringsstipp 90
 - Indisches Fischcurry 90
 - Kabeljau alla Gallega 92
 - Lachs-Frischkäse-Creme 47
 - Rotbarsch aus dem Ofen 64
 - Schweden-Lachs 90
 - Seelachs-Wirsing-Reispfanne 89
 - Seeteufel-Spießchen 91
 - Spinat-Schollenfilet-Lasagne 89
- Fleischbrühe 54
- Folienkartoffeln 102
- Frankfurter Grüne Sauce 108
- Früchte-Möhren-Drink 48
- Früchte-Zitronen-Joghurt 45

G

- Gebratener Kürbis 97
- Gegrillter Radicchio 98
- Gemüse-Mozzarella-Pfanne 77
- Gemüsecurry 68
- Gemüselasagne 77
- Gnocchi in Salbeibutter 107
- Gratinierte Auberginen 63
- Grieß-Quark-Soufflé mit Erdbeermus 119
- Grießnocken mit Preiselbeerkompott 119
- Grillspieße mit Backpflaumen 82
- Grünkernbratlinge 67
- Gugelhupf 127

H

- Hackbällchen mit Mangosauce 83
- Hähnchen mit Tomaten-Bohnen-Gemüse 86
- Hähnchenkeulen mit Röstgemüse 86
- Hähnchenspieße mit Kokossauce 63
- Haselnuss-Schoko-Muffins 125
- Heidelbeermuffins 124
- Heringsstipp 90
- Hirsebratlinge 66
- Hirsotto 107
- Hühnersuppe, asiatische 54

I

- Indischer Blumenkohl 98
- Indisches Fischcurry 90
- Involtini mit Pilzfüllung 85
- Italienische Bohnen 99

K

- Kabeljau alla Gallega 92
- Kaiserschmarrn 120
- Kalbskotelett in Portweinsauce 80
- Kalbsgeschnetzeltes 80
- Kartoffeln
 - Folienkartoffeln 102
 - Gnocchi in Salbeibutter 107
 - Kartoffel-Rukola-Salat 60
 - Kartoffel-Streich 47
 - Kartoffelpüree 101
 - Kartoffelpuffer 105
 - Kartoffeltaler 101
 - Pellkartoffeln 101
 - Petersilienkartoffeln 99
 - Rosmarinkartoffeln 102
 - Sesamkartoffeln 94
 - Stampfkartoffeln 99
- Kichererbsensalat 60
- Kirschen
 - Mohnspätzle mit heißen Kirschen 117
 - Westfälische Kirsch-Quark-Creme 114
- Knäckebrot 132
- Kohlrabi-Möhren-Salat 57
- Kohlrabi-Zuckerschoten-Auflauf 74
- Kräuterflädlesuppe 55
- Kümmelbrötchen 130
- Kürbis
 - Kürbis, gebratener 97
 - Kürbisgratin 69

L

Lachs-Frischkäse-Creme 47
 Löwenzahn-Rukola-Salat 59

M

Magenbrot 125
 Mandarinen-Schnitten 129
 Mandel-Krokant-Creme
 mit Trauben 114
 Mango-Buttermilch-Müsli 44
 Mangold-Rinderfilet-Tagliatelle 82
 Meerrettichsauce 107
 Milchreis mit Himbeermus 110
 Minestrone 72
 Mohnspätzle mit heißen Kirschen 117
 Möhren
 – Bananen-Möhren-Müsli 44
 – Früchte-Möhren-Drink 48
 – Kohlrabi-Möhren-Salat 57
 – Möhren-Butternut-Suppe 50
 – Möhren-Kohlrabi-Gemüse 96
 – Möhrenpesto 47
 – Möhrensauce 108
 – Rüblitorte 126

N

Nuss-Orangen-Müsli 44

O

Obstsalat mit Datteln 112
 Orangen
 – Nuss-Orangen-Müsli 44
 – Obstsalat mit Datteln 112
 – Orangen-Grapefruit-Salat 112
 – Orangen-Kiwi-Smoothie 48
 – Wirsing-Orangen-Salat 58

P

Pellkartoffeln 101
 Penne mit Spinat 73
 Pesto-Rollbraten 82
 Petersilienkartoffeln 99
 Pfirsich-Panna-Cotta 114
 Pfirsich-Sahne-Kuchen 128
 Pflaumen-Crumble 112
 Pflaumencreme 116
 Pichelsteiner 69
 Pizza Margherita 70
 Porridge 45

R

Radicchio, gegrillter 98
 Ratatouille 96
 Reis-Gemüse-Salat 56
 Reisauflauf mit Rhabarberkompott 117
 Rigatone mit Zucchini 75
 Rosinenreis 105
 Rosmarinkartoffeln 102
 Rotbarsch aus dem Ofen 64
 Rote-Grütze-Kuchen 128
 Rotweinkuchen 126
 Rüblitorte 126

S

Saltimbocca mit Oliven-Spaghetti 81
 Schokomuffins 122
 Schweden-Lachs 90
 Seelachs-Wirsing-Reispfanne 89
 Seeteufel-Spießchen 91
 Senf-Estragon-Sauce 108
 Sesam-Honig-Hähnchen 86
 Sesamkartoffeln 94
 Soupe au Pistou 73

Spargel

– Spargel mit Käsekruste 78
 – Spargel-Tomaten-Salat 56
 – Spargelcremesuppe 53

Spinat

– Spinat, arabischer 96
 – Spinat-Schollenfilet-Lasagne 89
 – Spinatrisotto 66
 Stampfkartoffeln 99

T

Taboulé 61
 Thymian-Zitronen-Huhn 85
 Tomaten
 – Fenchel-Tomaten-Gemüse 98
 – Fenchel-Tomaten-Toast 60
 – Spargel-Tomaten-Salat 56
 – Tomaten-Bulgur 105
 – Tomaten-Fenchel-Brot 132
 – Tomaten-Möhren-Suppe 53
 – Tomaten-Zucchini-Gratin 74
 – Tortilla mit Tomaten 78
 Tortilla mit Erbsen und Krabben 78

W

Westfälische Kirsch-Quark-Creme 114
 Wirsing
 – Minestrone 72
 – Pichelsteiner 69
 – Seelachs-Wirsing-Reispfanne 89
 – Wirsing-Orangen-Salat 58
 Wok-Gemüse 69

Z

Zitronen-Fenchel-Risotto 66

Stichwortverzeichnis

A

Agar-Agar 26
 Aminosäuren 10, 12
 Angst 9
 Anis 30
 Ärger 9

B

Bakterienkulturen 26
 Ballaststoffe 13
 Basiskost 22
 Bauchspeicheldrüse 11
 Bewegung 13
 Blähungen 15
 Blähungsbeschwerden 15
 Bratschlauch 36
 Brombeerblätter 31

D

Dämpfeinsatz 36
 Darmflora 12
 Darmzellen 26
 Denaturierung 11
 Dickdarm 12
 Dickdarmbakterien 12, 26
 Dünndarm 12
 Durchfall 14
 Durstlöscher 30

E

Elektrolyte 14
 Enzymumwandlung 11
 Ernährungstagebuch 9
 Essgewohnheiten 10

F

Fenchel 30
 Fettfallen 37
 Fettsäuren 12
 Flohsamenschalen 24
 Frauenmantel 31
 Frühstückscerealien 26
 Fruktose-Intoleranz 17
 Fruktosemalabsorption 17

G

Galaktose 16
 Gallenblase 11
 Gallensaft 12
 Gänsefingerkraut 31
 Getreideballaststoffe 26
 Getreideflocken 26

138

Glukose 10, 16
 Glukosetransporter 17
 GLUT 5 17
 Glycerin 12
 Grahambrot 27
 Grillpfanne 36

H

Haferflocken 24
 Heiltee 30
 Hemizellulose 26
 Himbeerblätter 31

I

Ingwertee 14

K

Keime 26
 Kohlenhydrate 12
 Kräutertee 30
 Küchengewürze 30
 Kümmel 30

L

Laktase 16
 Laktose-Intoleranz 16
 leichte Vollkost 21
 Leinsamen 24
 Lignin 26
 Lymphbahn 12
 Lymphsystem 12

M

Magen-Darm-Beschwerden, funktionelle 8
 Magenpfortner 11
 Magensaft 11
 Magenschleim 11
 Mahlzeiten 10
 Mastdarm 12
 Milchsäurebakterien 25
 Milchzucker 16, 24
 Mineralwasser 27
 Mizellen 12

N

Nahrungsbrei 10

O

Odermennig 31
 Ösophagitis 13
 Ösophagusphinkter 10

P

Pektin 26
 Pepsin 11
 Pepsinogen 11
 Pfefferminz 31
 Polypeptidketten 11
 Prebiotika 26
 Probiotika 15

R

Refluxerkrankung 12
 Rektum 12
 Römertopf 36

S

Salzsäure 11
 Sauerkraut 25
 Sauermilchprodukte 25
 Säurelocker 13
 Schluckschmerzen 12
 Schluckstörungen 12
 Schluckvorgang 11
 Sodbrennen 12
 Speiseröhre 10
 Stress 9
 Stuhlentleerungsreiz 13

T

Tagesablauf 10
 Trockenpflaumen 25

U

Unverträgliches 9
 Unverträglichkeitsliste 23

V

Verdauungssekret 14
 Verstopfung 13
 Verweildauer 11
 Völlegefühl 14
 Vollkornbrot 24

W

Wok 36

Z

Zellulose 26
 Zotten 12
 Zwischenmahlzeiten 10
 Zwölffingerdarm 11