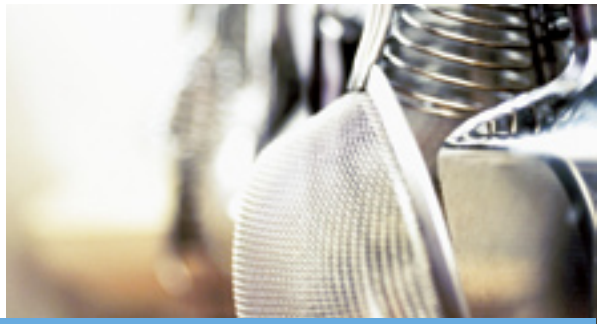


Einführung

Liebe Leserinnen, lieber Leser! 9

Was Sie über Kreuzallergien wissen sollten 10

– Das Kreuz mit den Kreuzallergien 10

Wenn’s im Hals kratzt 11

Kreuzreaktionen – was passiert da überhaupt? 11

Husten, Niesen, Luftnot? 13

– Zuerst zum Arzt, dann die Ernährung unter die Lupe nehmen 13

So kommen Sie zur richtigen Diagnose 14

– Übeltäter erkennen und aus dem Weg gehen 16

Seine Feinde muss man kennen 16

– Pollenflug & Co. 17

– **Steckbriefe der Täter** 18

Steckbrief Beifuß (Fliegenkraut, Pfefferkraut) 18

Steckbrief Birke 20

Steckbrief Gräser 21

Steckbrief Ragweed (Ambrosia/ Traubenkraut) 22

Steckbrief Latex 23

Steckbrief Hausstaubmilbe 24

– Stolpersteine im Küchenalltag 25

Folgende 12 (14) Hauptauslöser müssen auf der Zutatenliste aufgeführt werden 25

Nuss ist nicht gleich Nuss 26

Was gibt es außer Stein- und Kernobst? 27

Was sind Hülsenfrüchte? 31

Kräuter und Gewürze 32

– Küchentechnischer Zauberkasten 33

Gegart, weil roh nicht verträglich 35

aus: Schäfer u. a., Das TRIAS-Kochbuch für Kreuz-Allergiker (ISBN 9783830434399) © 2008 TRIAS Verlag

Rezepte

Frühstücksideen

– Schoko-Erdnuss-Aufstrich 38
– Pinienkern-Aufstrich 38
– Crunchy-Müsli 40
– Nussriegel 41
– Knackige Reisriegel 42
– Schwarzbrot 44
– Zwiebelbrot 46
– Pflaumen-Erdmandel-Brot 47

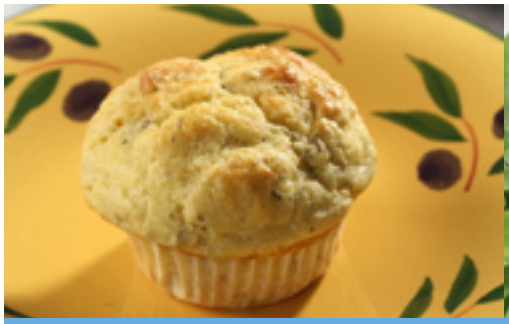
Kalte und warme Kleinigkeiten

– Pesto-Radieschen-Quark 50
– Kartoffelcreme 51
– Frischkäse-Rucola-Dip 51
– Oliven-Käse-Muffins 52
– Spargelquiche 54
– Bärlauch-Schinken-Quiche 55
– Bunte Hackfleischbrötchen 56
– Blumenkohlsalat mit Cashewkernen 58
– Pikante Cashewkerne 59
– Gebrannte Mandeln 59
– Gebackener Schafskäse auf Feldsalat 60
– Feldsalat mit gedünsteten Pfifferlingen 60
– Rüben-Vinaigrette 62
– Grüne Kräutersauce 62
– Frisches Salatdressing 64
– Cremiges Joghurt-Dressing 64
– Salat méditerranée 66

Hauptgerichte

– Türkischer Kohlauflauf mit Schafskäse 70
– Wirsingauflauf 72
– Rosenkohlauflauf 73
– Leichter Chinakohltopf 74
– Bunte Hackfleischtorte 75
– Herbstliche Pilz-Pfanne 75
– Gemüse aus dem Backofen mit Knusperhaube 76
– Kartoffelschmarrn 78
– Gebratener Chicorée in Senfsauce 78
– Kürbis-Ingwer-Suppe 80
– Paprikakraut 81
– Kartoffel-Schinken-Bratling 81
– Kartoffel-Zucchini-Kürbis-Röstis 82

aus: Schäfer u. a., Das TRIAS-Kochbuch für Kreuz-Allergiker (ISBN 9783830434399) © 2008 TRIAS Verlag



Rezepte

– Knusper-Kabeljau im Tomatenbett 84
– Seelachs mit Tomatenkruste 84
– Orangen-Lachs aus dem Ofen 86
– Mariniertes Hähnchen mit gebratenem Brokkoli 88
– Indisches Hühnchen 89
– Spanisches Hühnchen 90
– Butter-Bulgur 92
– Polenta 92
– Limettenreis 93
– Süße oder salzige Hirse 93
– Couscous 94
– Gnocchi mit Pinienkernen 96
– Spinatlasagne 97
– Pilzlasagne 97
– Bandnudeln mit Pinienkernpesto 98
– Bandnudeln mit Spinat, Schafskäse und Oliven 100
– Schneller Nudelauflauf 100
– Helle Sauce 102
– Grüne Kressesauce 104
– Schnelle Orangen-Senfsauce 104
– Schnelle Tomatensauce 105
– Kürbiskern-Möhren-Sauce 106
– Bärlauchpesto 108

Desserts und Süßspeisen

– Cappuccino-Nockerln 112
– Himbeer-Tiramisu 114
– Pflaumen-Pfirsich-Kompott mit Vanilleeis und Pinienkrokant 114
– Rhabarber-Joghurt-Creme mit Amarettinistreuseln 115
– Kokosmilchreis mit Pfirsich-Mangosauce 116
– Zitronencreme mit Erdbeeren 116
– Feigen in Rotwein mit Vanillesauce 118
– Unechtes Nusskrokant 118
– Grießflammeri mit warmen Pflaumen 120
– Sahniger Obstsalat mit Hirse 120
– Sauerkirschcreme 121
– Pfirsich-Mango-Sauce 121
– Himbeermus 122
– Pflaumensauce 122

aus: Schäfer u. a., Das TRIAS-Kochbuch für Kreuz-Allergiker (ISBN 9783830434399) © 2008 TRIAS Verlag

Kuchen, Gebäck und Brot

– Mandelkranz 126
– Schokoladenbiskuit für Getreideallergiker 126
– Frische Aprikosentorte 128
– Saftiger Kaffeekuchen 129
– Rhabarbertorte 130
– Dunkle Sonntagsquarktorte 132
– Schnelle Himbeertorte 134
– Heidelbeer-Buttermilchkuchen 135

Anhang

Adressen und Buchtipps 136
– Bücher zum Weiterlesen 136
– Verbände 136
– Weitere Informationen 137

Rezeptverzeichnis 138

aus: Schäfer u. a., Das TRIAS-Kochbuch für Kreuz-Allergiker (ISBN 9783830434399) © 2008 TRIAS Verlag