

Rezeptverzeichnis

A

- Ananasmuffins 157
- Asia-Salat, pikanter 90

Auberginen

- Bunter Salat aus geröstetem Gemüse 99
- Oliven-Auberginen-Focaccia 137
- Aufstriche 49

B

Bananen

- Bananen in Orangensauce, warme 172
- Bananenkuchen, saftiger 157
- Brotsalat mit Hähnchen, orientalischer 88

C

- Calamari-Locken mit Romana-Salat 134
- Chocolat brûlé mit Zimt und Chili 162
- Chocolate Mud Cake 148
- Crêpes Suzette 167
- Crêpes, überbackene 108

E

Eier

- Frittata mit Süßkartoffel, Blauschimmelkäse und Spinat 75
- Kürbis-Ricotta-Schnitten 92
- Soufflés aus Ziegenkäse und Schnittlauch 94
- Spinatsalat mit Ei 100
- Erdbeer-Sahne-Schnitten 174

F

- Frittata mit Süßkartoffel, Blauschimmelkäse und Spinat 75
- Frozen Cappuccino 172

G

Geflügel

- Brotsalat mit Hähnchen, orientalischer 88
- Geflügelsalat mit Kräuterdressing 85
- Hähnchen-Kibbeh 133

- Hähnchen-Paprika-Pilaw 124
- Hähnchen-Schinken-Roulade mit Salbei-Polenta 118
- Hähnchenbrust mit Ahorn-Senf-Sauce 116
- Hähnchenbrust mit gebratenem Wildreis 106
- Hähnchenkeulen mit griechischem Salat 78
- Hähnchenspieße, indische 100
- Hühnerbrühe mit Reismudeln und Gemüse 84
- Hühnersuppe mit Reis, pikante 80
- Tomatenrisotto mit Hähnchen 126
- Gewürzmuffins mit Chia-Samen 154
- Gulaschsuppe 109
- Gurken, Brotsalat mit Hähnchen, orientalischer 88

H

Hähnchen

- Hähnchen-Kibbeh 133
- Hähnchen-Paprika-Pilaw 124
- Hähnchen-Schinken-Roulade mit Salbei-Polenta 118
- Hähnchenbrust mit Ahorn-Senf-Sauce 116
- Hähnchenbrust mit gebratenem Wildreis 106
- Hähnchenkeulen mit griechischem Salat 78
- Hühnerbrühe mit Reismudeln und Gemüse 84
- Hühnersuppe mit Reis, pikante 80
- Hackfleischbällchen mit Tomatensauce und Käse-Kartoffelpüree 117
- Hackfleischpastete 114
- Hülsenfrüchte 48

K

Käse

- Crêpes, überbackene 108
- Frittata mit Süßkartoffel, Blauschimmelkäse und Spinat 75

- Hähnchenkeulen mit griechischem Salat 78
- Hackfleischbällchen mit Tomatensauce und Käse-Kartoffelpüree 117
- Käse-Kräuter-Polenta-Ecken mit Brunnenkresse-Salat 96
- Kürbis-Ricotta-Schnitten 92
- Kürbispudding mit Schnittlauch und Schafskäse 86
- Lammkeule mit Käse-Rosmarin-Kartoffeln 110
- Mohnstängelchen, pikante 138
- Pasta mit Ricotta und Zitrone 116
- Soufflés aus Ziegenkäse und Schnittlauch 94
- Zucchini-Kartoffel-Kuchen 80

Karotten

- Gulaschsuppe 109
- Hühnerbrühe mit Reismudeln und Gemüse 84
- Hackfleischpastete 114
- Pfannengerührtes »Roo«, Reh oder Rind 103
- Schweineragout 112
- Zimtkuchen mit Karotten und Pecannüssen 150

Kartoffeln

- Frittata mit Süßkartoffel, Blauschimmelkäse und Spinat 75
- Hühnerbrühe mit Reismudeln und Gemüse 85
- Hackfleischbällchen mit Tomatensauce und Käse-Kartoffelpüree 117
- Kalbschnitzel mit Kräuter-rösti 132
- Kartoffelsalat mit Speck und Kräutern 82
- Lamm-Süßkartoffel-Curry 113
- Lammkeule mit Käse-Rosmarin-Kartoffeln 110
- Rinderschmortopf mit Kartoffelklößen 127
- Zucchini-Kartoffel-Kuchen 80

- Kastanienkuchen 143
- Kekse, einfache 146

Kürbis

- Bunter Salat aus geröstetem Gemüse 99
- Kürbis-Ricotta-Schnitten 92
- Kürbispudding mit Schnittlauch und Schafskäse 86
- Kalbschnitzel mit Kräuter-rösti 132
- Karamell-Bananen-Sagopudding 159
- Karamell-Käsekuchen 168

L

- Lachs mit Chili und Koriandersalat 122

Lamm

- Lamm-Süßkartoffel-Curry 113
- Lammkeule mit Käse-Rosmarin-Kartoffeln 110

M

- Maisbrot mit Chili und Paprika 138
- Makronen 142
- Mandel-Zitronen-Törtchen 152
- Maracuja-Tarte 170
- Mohnstängelchen, pikante 138

N

- New York Cheesecake 173

O

- Oliven-Auberginen-Focaccia 137

P

- Panna cotta mit Rosenwasser-Zimt-Sirup 166

Paprika

- Brotsalat mit Hähnchen, orientalischer 88
- Bunter Salat aus geröstetem Gemüse 99
- Hähnchen-Paprika-Pilaw 124
- Maisbrot mit Chili und Paprika 138

Pasta

- Pasta, Grundrezept 48
- Pasta mit Ricotta und Zitrone 116
- Pasta mit Spinat und Pancetta 130
- Pasta mit Thunfischsauce 118

Pastinaken-Kartoffelcreme-Suppe 85

Pfannengerührtes »Roo«, Reh oder Rind 103

Polenta

- Hähnchen-Schinken-Roulade mit Salbei-Polenta 118
 - Käse-Kräuter-Polenta-Ecken mit Brunnenkresse-Salat 96
 - Maisbrot mit Chili und Paprika 138
 - Polenta mit Erdbeer-Zitronen-Sirup 163
 - Süße Polenta mit Erdbeer-Zitronen-Sirup 163
 - Zucchini-Kürbiskern-Maisbrot 140
- Pudding mit Sirup, goldener 178

Q**Quinoa 181**

- Hähnchen-Kibbeh 133
- Quinoasalat mit Krebsfleisch und Rucola 93

R**Reis**

- Hähnchen-Paprika-Pilaw 124
- Hähnchenbrust mit gebratenem Wildreis 106

- Hühnersuppe mit Reis, pikante 80
- Kürbis-Ricotta-Schnitten 92
- Reisküchlein mit Thunfisch und Basilikum 76
- Risotto milanese 120
- Tomatenrisotto mit Hähnchen 126

Reisnudeln

- Asia-Salat, pikanter 90
 - Hühnerbrühe mit Reisnudeln und Gemüse 84
 - Reisnudeln 104
 - Reisnudeln und Tofu nach Thai-Art 128
- Rhabarber-Vanille-Dessert 164
- Ricottakuchen mit Rhabarberkompott 176

Rind

- Gulaschsuppe 109
 - Hackfleischbällchen mit Tomatensauce und Käse-Kartoffelpüree 117
 - Hackfleischpastete 114
 - Rinder-Korma 125
 - Rinderschmortopf mit Kartoffelklößen 127
- Risotto milanese 120
- Rosinen-Scones 144
- Rotbarsch in Dukkakruste 130

S**Schinken**

- Bunter Kartoffelsalat mit Speck und Kräutern 82
- Hähnchen-Schinken-Roulade mit Salbei-Polenta 118
- Rinderschmortopf mit Kartoffelklößen 127
- Zucchini-Kartoffel-Kuchen 80

Schokolade

- Schoko-Duett 160
- Schoko-Kekse 142
- Schokoladenkuchen, leichter 146

Schwein

- Asia-Salat, pikanter 90
 - Knuspriger Schweinebraten mit Kastanienfüllung 121
 - Reisnudeln 104
 - Schweineragout 112
- Schwertfisch in Balsamico-Sesam-Marinade 120

Sellerie

- Gulaschsuppe 109
 - Hühnerbrühe mit Reisnudeln und Gemüse 84–85
 - Pfannengerührtes »Roo«, Reh oder Rind 103
 - Schweineragout 112
- Soufflés aus Ziegenkäse und Schnittlauch 94

Spinat

- Frittata mit Süßkartoffel, Blauschimmelkäse und Spinat 75
- Geflügelsalat mit Kräuterdressing 85
- Pasta mit Ricotta und Zitrone 116
- Pasta mit Spinat und Pancetta 130
- Spinatsalat mit Ei 100

T**Thunfisch**

- Pasta mit Thunfischsauce 118
- Reisküchlein mit Thunfisch und Basilikum 76

Tintenfisch

- Calamari-Locken mit Romana-Salat 134
- Reisnudeln 104

Tofu

- Reisnudeln und Tofu nach Thai-Art 128
- Tofu-Happen, würzige 93

Tomaten

- Brotsalat mit Hähnchen, orientalischer 88
- Crêpes, überbackene 108
- Hähnchenkeulen mit griechischem Salat 78
- Lamm-Süßkartoffel-Curry 113
- Pasta mit Thunfischsauce 118
- Quinoasalat mit Krebsfleisch und Rucola 93
- Tomatenrisotto mit Hähnchen 126

V

Vanillekuchen 156

W

Wurströllchen 81

Z

Zimtkuchen mit Karotten und Pecannüssen 150

Zitronen-Limetten-Schnitten 147

Zucchini

- Bunter Salat aus geröstetem Gemüse 99
- Kürbis-Ricotta-Schnitten 92
- Zucchini-Kürbiskern-Maisbrot 140
- Zucchini-Kartoffel-Kuchen 80

Stichwortverzeichnis

A

Alkohol 52
Allergene 10
Allergie 10
Alternativen zu FODMAP-haltigen
Nahrungsmitteln 48
Antibiotika 25
Atemtest 40

B

Backpulver 180
Backzutaten 180
Ballaststoffe 23
Brot 48

D

Darm 12
Darmerkrankungen 61
Darmprobleme 10
Diabetes 58
Disaccharide 32

E

Ernährung 22
Ernährungsempfehlungen 23
Ernährungstagebuch 182

F

fettarme Ernährung 70

Fette 49
Fleisch 48
FODMAP-haltige Nahrungs-
mittel 48
FODMAPs 18, 28, 38
Frühstückscerealien 48
Fruktane 30–31
Fruktose 34
Fruktoseüberschuss 34, 35, 42

G

Galakto-Oligosaccharide 30
Gebäck 48
Gemüse 49
Getränke 49
Getreide 48
Gewürze 54
Gluten 12, 60
glutenfreie Ernährung 24, 60

I

Immunsystem 10
Intoleranz 10

K

Kinder 61
Knoblauch 55
Kräuter 49, 54
Kuchen 48

L

Laktose 32–33
Laktoseintoleranz 32
Lebensmittelverpackungen 57
Low-FODMAP-Diät 27, 50

M

Magen-Darm-Trakt 12
Medikamente 24
Mehle 48, 54, 180
Milchprodukte 48
Monosaccharide 34

N

Nahrungsmittel-
Intoleranzen 11
Nüsse 49

O

Obst 42, 49
Öle 49
Oligosaccharide 30

P

Polyole 36–37
Prebiotika 25
Probiotika 25
Pseudoallergie 10

R

Reisen 68
Reizdarm-Syndrom 14
Restaurantbesuch 66
 Roggen 43

S

Süßstoffe 49
Süßungsmittel 36, 49

U

Überempfindlichkeit 10
Unverträglichkeit 10

V

Veganer 70
Vegetarier 45, 57, 70
Verdauungssystem 12

W

Würzen 54
Weizen 43–44, 57

Z

Zöliakie 12, 60
Zucker 42
Zwiebeln 55