

Inhalt

BAUCHSCHMEICHLER-KOST FÜR IHREN GESUNDEN MAGEN UND DARM

Gehen Sie gut mit sich um – Ihre Verdauung wird es Ihnen danken!	5
So funktioniert unsere Verdauung	6
Eiweiß und Sauermilchprodukte	8
Hochwertige Fettsäuren in Ölen und Nüssen	10
Kohlenhydrate und Ballaststoffe	12
Ein Extrawort zu Gluten	15
Die Bauchschmeichler-Kost	15
Bauchschonend essen – diese Fragen habe ich noch	16
Lebensmitteltabelle für einen rundherum gesunden Darm	18

REZEPTE

Frühstück

Frischkornbrei mit Obst, Bauchschmeichler Spezial	24
Wärmender Apfel-Zimt-Porridge	26
Hirsegrütze mit Walnüssen	27
Champignonrührei	28
Omelett-Burger mit Tomaten	29
Bananenquark mit Kürbiskernen	30
Buttermilch-Erdbeer-Shake, Tomaten-Möhren-Milch	31
Joghurt mit Melone und Pistazien	32
Hüttenstart mit Beeren	33
Orangenjoghurt mit Cashewkernen, Fruchtschale mit Dickmilch	34
Fitness-Kürbisbrot	36
Kresse-Eiweiß-Brötchen	37

Für Zwischendurch

Chinakohlsalat mit Walnüssen, Bunter Salat mit Kressesauce	38
Gurken-Radieschen-Salat mit Dill, Kartoffelmuffins mit Feta	40
Feldsalat mit Avocado und Tomaten, Gemüse-Meerrettich-Wraps mit Pute	42
Kürbiskernriegel mit Sesam	44
Bananen-Müslriegel	45
Orangen-Quinoa-Salat, Kichererbsentaler mit Joghurtdip	46
Feta-Kohlrabi-Salat, Spargel grün-weiß mit Krabben	48
Bratgemüse mit Pecorino, Antipasti San Gimignano	50
Feldsalat mit Heidelbeeren, Bohnen-Tomaten-Salat mit Feta	52
Fenchelsalat mit Orangen, Hähnchenspieße für unterwegs	54
Spargelsalat mit roten Linsen, Spargel-Basilikum-Salat	56
Gelber Zucchinisalat mit Thunfisch, Grüne Zucchini mit Tomaten	58

Kürbissalat mit Tomaten, Rotkohl-Birnen-Salat	60
Wintersalat mit Orangen, Asiatische Fischbällchen	62

Leckere Suppen

Brokkolischaumsuppe, Ingwer-Kürbis-Suppe	64
Mandel-Erbsen-Suppe, Kohlrabisuppe mit Mettbällchen	66
Kressesahnesüppchen, Möhrensuppe mit Cashewkernen	68

Warme Mahlzeiten

Vegetarisch

Spitzkohl Gemüse mit Ingwer, Kartoffelpfanne mit Feta	70
Nussiges Frühlingsgemüse, Kohlrabinester	72
Buntes Wok-Gemüse, Ofengemüse mit Pinienkernen	74

Mit Fleisch

Pinienmöhren mit Hackbällchen, Putencurry mit Joghurtsauce	76
Schmorgurken mit Dill, Paprika mit Reis-Hähnchen-Füllung	78
Zitronenmöhren mit Pestoschnitzel, Hähnchenbrust mit Bärlauchfüllung	80
Thymian-Chinakohl mit Hackfleisch, Wirsingpfanne Mornay	82
Tomatentopf mit Bohnen und Kasseler, Erbsencurry mit Geschnetzeltem	84
Hähnchenpfanne mit Kreuzkümmel, Bohnenpfanne mit Rinderstreifen	86
Hackbraten im Römertopf, Cashew-Brokkoli mit Hähnchen	88
Kokoshähnchen mit Litschis, Spinat-Sesam-Pute	90

Mit Fisch

Rotbarsch im Möhrenbett, Kokos-Curry-Fisch	92
Fenchelgemüse mit Seelachs, Lachs-Spitzkohl-Auflauf	94

Räuchermakrele mit Kerbelcreme, Gemüsenudelnester mit Zander	96
---	----

Süßes

Desserts

Zitrusgrütze mit Vanillejoghurt, Pflaumen-Mandel-Trifle	98
Heidelbeer-Kokos-Schichtspeise, Rhabarber-Cassis-Creme	100
Erdbeer-Minz-Tiramisu, Himbeer-Grieß-Pudding	102
„Aprikose küsst Vanille“, Quark-Frischkäse-Creme mit Apfel	104
Kokosreis mit Ananas, Crêpes mit Kirschjoghurt	106
Stracciatella-Creme, Erdbeerquark mit Marzipan	108
<i>Kuchen</i>	
Cheesecake mit Erdbeeren, Schwedischer Apfel-Mandel-Flan	110
Aprikosen-Mandel-Tarte	112
Saftiger Obstkuchen	114
Möhrenkuchen mit Schmandhaube	116

Die kleine Reset-Kur

Balancetage für Ihren Darm

Bananen-Zimt-Bauchschmeichler, Haferküchlein mit Dillhaube	118
Kürbisrisotto, Hühnerfrikassee	120
Gemüsebrühe mit Eierstich	122
Tipps für die Reset-Tage	122

Zum Nachschlagen

Hilfreiche Adressen	124
Zum Weiterlesen	124
Gerichte nach Kapiteln	125
Rezeptregister	126
Impressum	128