

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Theorieteil	
Einleitung	12
Allergie und Unverträglichkeit	14
Die Auslass- bzw. Rotationsdiät	15
Die Ernährungsbausteine und ihr Platz in der Rotationsdiät	18
Was im Verlauf der Rotationsdiät wichtig ist	20
Lebensmittelgruppen im Hinblick auf Nahrungsmittelunverträglichkeit	22
Der Darm – Organ mit Tiefgang	42
Symptome und Beschwerden im Zusammenhang mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten	45
The Dirty Dozen und ein Plädoyer für Bio	52
Praxisteil	
Einleitung	55
Frühstück	
Süße Hirse mit Datteln und Cashew	58
Milchreis mit Obst	60
Rührei Sisman	62
Haferbrei mit Mango und Hafer-Crunchies	64
Joghurtgenuss mit Beeren	66
Pancakes al gusto	68
Brotvielfalt	70
Glutenfreies Brot	72
Roggenbrot	74
Dinkel-Kartoffelbrot	76
Aufstrich & Pesto	
Kürbisaufstrich	80
Exotischer Linsenaufstrich	82
Auberginencreme	83
Rote Beete Aufstrich	84
Basilikum- und Rucolapesto	86
Hummus	88
Kalt gerührte Beerenmarmelade	90
Carob-Erdmandel-Aufstrich	92
Maroni-Aufstrich	94
Suppen	
Kokos-Süßkartoffel-Suppe mit Einlage	98
Gemüse-Linsensuppe	100
Kräftige Hühnerbrühe und klare Gemüssesuppe	102
Kürbissuppe	104

Frische Salate

Vogerlsalat mit Fenchel, Avocado und weißen Bohnen	108
Gurkensalat Spezial	110
Krautsalat	112
Brechbohnsensalat mit schwarzen Bohnen	114
Blumenkohl-Kichererbsensalat	116
Käferbohnsensalat ‚Stermetzberg‘ mit Roastbeef und Ei	118

Hauptgerichte mit Fleisch & Fisch

Wiener Schnitzel mit Erdäpfel-Vogerlsalat	122
Putenroulade mit Blumenkohl und Pastinakenpüree	124
Hirtenfrikadelle mit gegrilltem Gemüse und Kartoffelbrei	126
Reisnudeln mit Gemüse und Putenbruststreifen oder Tofu	128
Lammkotelett mit Maiskolben und grünem Spargel	130
Entrecôte mit Rosenkohl und Pommes Frites	132
Zander mit gedämpftem Brokkoli und Polentacrème	134
Saibling im Mangoldmantel mit jungen Kartoffeln	136

Vegetarische Hauptgerichte

Gemüse-Hirse-Pfanne	140
Maroni-Krautfleckerl Spezial	142
Quinoa-Wirsing-Roulade	144
Mangoldtarte	146
Tarte mit Schafscreme und gebackenem Kürbis	148
Rote Beete Risotto mit karamellisierten Walnüssen	150
Kürbiscarbonara	152
Pasta al Riso	154
Pasta Genovese	156
Gnocchi mit Spinat und Ziegenkäse	158
Pizza mit Gemüse und Büffelmozzarella	160
Quinoa-Bratlinge mit Kohlrabi	162
Zucchinischiffchen	164
Kartoffelküchlein mit Kürbischutney	166
Buchweizentorte mit Gemüse und Ziegenfrischkäse	168

To Go – Gerichte zum Mitnehmen

Hirsesalat mit gebratenem Gemüse	172
Quinoasalat Yoman	174
Tex Mex Salat	176
Entspannter Gemüsesalat mit Kichererbsen	177
Linsen-Kokossuppe	178

Desserts & Kuchen

Mousse au Chocolat à la Tofu	182
Kokos-Wackelpudding mit Papaya	184
Bananenkuchen	186
Tropischer Energieguss	188
Mango Tarte Tartin	190