

Inhalt

Einführung

- 16** Der Dünndarm – unser Immunsystem
- 18** Primärallergene
- 21** Fastenkuren
- 23** Problematische Kuhmilch
- 27** Gluten – das große Thema
- 30** Fructose
- 32** Zucker – Problem Nr. 1
- 33** Pflanzliche Öle und hochwertige Fettsäuren
- 34** Glutamat
- 35** Krebs und Ernährung
- 36** Basische Ernährung
- 38** Der Tagesablauf – einfache Regeln
- 40** Produkte-Abc

Vorspeisen

- 46** Gemüsetatar
- 48** Knusperchnitte mit Frischkäse und Dörrfrüchten
- 50** Kastanien-Babaganoush
- 52** Fruchtiger Herbstsalat
- 54** Nüsslisalat mit Dörrfrüchten und Nüssen
- 56** Artischockenhummus mit Pinienkernen
- 58** Oliven-Dörrtomaten-Tapenade
- 60** Rotkabissalat
- 62** Irenes Beerenmüesli
- 64** Lauwarmer Fenchelsalat

- 66** Blattsalat mit Erdbeeren und Grünspargel
- 68** Spargelquiche
- 70** Haferburger mit Kräuterdip
- 72** Antipasti-Gemüse
- 74** Avocado mit Tomaten-Aprikosen-Füllung

Suppen

- 78** Linsencremesuppe
- 80** Kastaniensuppe mit Datteln
- 82** Pastinakensuppe
- 84** Spargelcremesuppe
- 86** Peperonisuppe
- 88** Hafer-Lauch-Suppe
- 90** Karotten-Kokosnuss-Suppe
- 92** Erbsensuppe mit Zitrusaroma
- 94** Randensuppe mit Meerrettichklößchen
- 96** Kürbissuppe

Mahlzeiten

- 100** Auberginen milanese
- 102** Basmati-Gewürzreis mit Shiitake
- 104** Kastanienburger mit Rotkraut
- 106** Kürbisrisotto mit Eierschwämmchen
- 108** Gefüllte Peperoni
- 110** Mediterrane Knusperpizza
- 112** Zucchini mit Peperoni-Quinoa-Füllung
- 114** Bärlauchspätzli
- 116** Linsen-Dal mit Pak Choi

- 118** Kartoffel-Gemüse-Rösti
- 120** Spargel mit Orangen-Hollandaise
- 122** Asiatischer Reisnudel-Eintopf
- 124** Gemüse-Quinoa
- 126** Moussaka
- 128** Kichererbsen-Tajine mit Basmatireis
- 130** Maisplätzchen mit Cranberrys
- 132** Sommerliche Pizza
- 134** Sommerliche Lasagne
- 136** Tagliatelle mit Pilzen
- 138** Kartoffelroulade mit Stielmangold
- 140** Gnocchi mit Randensauce
- 142** Schupfnudeln mit Sauerkraut
- 144** Cannelloni mit Spinat und Feta

Desserts

- 148** Beerenkaltschale
- 150** Blätterteigroulade mit Traubenfüllung
- 152** Schokoladenguetzli
- 154** Kokoscreme mit Kiwi
- 156** Beeren mit Streusel
- 158** Joghurt-Trifle
- 160** Gebratene Baby-Banane mit Kokoskaramell
- 162** Vermicelles
- 164** Schokoküchlein
- 166** Zitronenküchlein
- 168** Apfelküchlein mit Vanilleeis
- 170** Pancakes mit Gewürzmelone
- 172** Fruchtküchlein

Anhang

Grundrezepte:

- 176** Basensuppe nach Dr. Rau
- 177** Elisabeths Hafersuppe
- 178** Pastateig, glutenfrei
- 178** Kartoffelteig
- 179** Süßer Mürbeteig
- 180** Dr. Raus Birchermüesli
- 181** Schafmilchjoghurt – selber machen
- 182** Ghee/Bratbutter
- 183** Grüner Smoothie

- 184** Register

Wenn nicht anders erwähnt, sind die
Rezepte für 2 Personen berechnet.

Abkürzungen

- EL = Eszlöffel
- TL = Teelöffel
- Msp = Messerspitze
- dl = Deziliter
- ml = Milliliter
- kg = Kilogramm
- g = Gramm