

Vorwort	6
Einleitung	
Übersichtstabelle: Was fördert Reflux und was beugt ihm vor?	10
Das Prinzip der Anti-Reflux-Ernährung	20
Die drei Stufen des Anti-Reflux-Ernährungskonzepts – die „Ampel-Diät“	22
Welche Getränke sind erlaubt?	24
	26
Rezeptteil	28
REZEPTE ROTE PHASE	28
Gegrillte Pilze mit Schinken und grünem Apfel	30
Kräuter-Ei mit Apfel-Radicchio-Salat	31
Rosa Roastbeef auf marinierten Tomaten	31
Saté-Spießchen mit grünen Bohnen und Stangensellerie	32
Bunter Salat mit Radieschen, Rohschinken und gekochtem Ei	34
Seeteufel-Saltimbocca mit gebratenem Pak Choi	36
Rosa gebratener Kalbstafelspitz mit Kren und Tomaten	38
Pochiertes Forellenfilet auf Fenchelcreme	40
Gerolltes Saiblingsfilet mit grünem Spargel und gebratenen Austernpilzen	42
Kaninchenfilet mit Artischocken und Oliven	43
Maishendlbrust im Prosciuttomantel auf Lauchbett und Kürbiswürfeln	44
Rindspaillard mit grünem Spargel und Brunnenkresse	46
Filet vom Tauernrind im Kräutermantel auf buntem Salat	48
Gegrillter Chicorée auf Kürbisgröstl	49
REZEPTE ORANGE PHASE	50
Cremige Suppe vom Mangold mit gegrillten Garnelen	52
Schaumsuppe von Roten Rüben und Kokos	54
Gurken-Avocado-Salat mit rosa Grapefruit und Apfelfinaigrette	54
Schaumsuppe aus Süßkartoffeln mit Paprikazigarren	56
Salat-Komposition (geschüttelt) mit gebratenem Fetaspieß	58
Rinder carpaccio mit Tomaten-Oliven-Coulis	60
Avocado-Tatar mit Schnittlauch-Ei	62
Marinierter Schopfbraten mit Kren-Paprikakraut	63
Capellini mit Lauch und Zitronenspargel	64

Schweinsbraten mit warmem Krautsalat und Bratkartoffeln	66
Karfiolmuffin mit Knoblauch-Käse-Dip	68
Gegrilltes Hühnerfilet mit Zucchinirisotto	70
Karamellisierter Radicchio auf Perlgraupenrisotto	72
Pochiertes Filet vom Wildlachs auf Mangold mit Olivenölemulsion	74
Knusprig gebratenes Zanderfilet mit Erbsenpüree	76
Gegrilltes Zanderfilet auf Kohlrabispaghetti	77
REZEPTE GRÜNE PHASE	78
Cremige Zwiebelsuppe mit zweierlei Einlagen (gebackene Zwiebel und Bonbon)	80
Liebstöckelschaumsuppe mit Tafelspitz-Crostini	82
Radieschen-Frischkäse-Tarte mit Birnengelee und Friséosalat	84
Gefüllte Zucchiniblüten mit Paprikacouscous	86
Spargelmousse mit Räucherlachs	88
Paprika-Mille-feuille mit marinierter Garnele	90
Forellenfilet mit Lachsmousse und gegrillter Tomatenpolenta	92
Stubenküken mit gefüllten Kartoffeln	94
Elisabeth-Rolle mit Zucchinirisoni	96
Rindsbraten mit Sellerielasagne	97
Gekräutertes Lammkarree mit Tomaten-Couscous und Oliven	98
Kalbsfilet im Kräutermantel mit cremiger Polenta	100
Kalbsgulasch mit Mörcheln und Austernpilzen	101
Paprika, gefüllt mit Filetspitzen und Orangenpolenta	102
Kalbsfrikassee mit Kürbisnockerln	104
Pochiertes Filet vom Milchferkel auf Kartoffelmousseline und Olivenkrokant	106
Brokkoli-Ravioli mit Salbei	107
Auberginen-Zucchini-Mille-feuille mit Tomatencoulis	108
Pastinaken-Crème brûlée mit Schwarzbrotchips und schwarzen Nüssen	110
Knoblauch-Kräuter-Crespelle mit Pilzen	112
Original Kärntner Kasnudeln	113
Gefüllter Kohlrabi mit asiatischen Aromen und knusprigen Glasnudeln	114
Polpetti mit Basilikum, Tomatensauce und Gnocchi à la Romana	116
Patienten am Wort	118
Fragen und Antworten zum Anti-Reflux-Kochbuch	122
Erfolgskontrolle mit dem „Reflux-Tagebuch“	126