

## GESUND ESSEN BEI HISTAMININTOLERANZ

Gesund essen bei Histaminintoleranz	5
Histaminintoleranz – was ist das eigentlich	6
Die Diagnose – wie erkennt man eine Unverträglichkeit?	8
Pseudoallergie und Histaminliberatoren	10
So einfach geht's – drei Schritte zur Beschwerdefreiheit	12
Essen außer Haus – Histaminfallen	16
Gut zu wissen – was sonst noch wichtig ist	18
Histamin im Griff – diese Fragen habe ich noch	20

## REZEPTE

### Frühstück

Würziger Kartoffelstuten, Schnelles Dinkelbrot	24
Mandel-Pflaumen-Brot, Kümmelbrötchen	26
Dinkel-Laugenstangen, Käse-Senf-Brötchen	28
Aprikosenkonfitüre mit Zimt, Himbeer-Vanille-Mus	30
Dattel-Mandel-Aufstrich, Feigen-Pflaumen-Aufstrich	31
Fruchtiger Haferbrei mit Mohn, Knuspermüsli	32

### Salate & Dips

Bunter Käsesalat mit Spargel, Fruchtiger Fenchelsalat	34
Würziger Putensalat mit Curry, Hähnchensalat mit Peperoni	36
Möhren-Apfel-Salat mit Macadamias, Feldsalat mit Pfifferlingen	38
Blattsalat mit Rinderfilet und Mozzarella, Gurken-Sellerie-Salat mit Pinienkernen	40
Paprikadip, Ingwer-Curry-Dip	42
Feigen-Chutney, Frischkäse-Rucola-Dip	43

### Suppen

Kartoffelcremesuppe, Kürbis-Möhren-Suppe	44
Brokkolisuppe mit Kerbel, Lauchcremesuppe	46

### Snacks

Gefüllte Pfannkuchen	48
Kartoffelmuffins, Fencheltoast mit Mozzarella	50
Pastinaken-Zucchini-Taler, Schnelle Pizzabrote	52
Schnelle Spargeltarte	54
Käseomelett, Spanisches Omelett	55
Bunte Gemüsespieße, Teigtaschen mit Ziegenfrischkäse	56

## Hauptgerichte mit Geflügel

Gemüse-Hähnchen-Eintopf mit Kokosmilch	58
Buntes Putengeschnetzeltes, Pilz-Rahmgeschnetzeltes	60
Hähnchengeschnetzeltes mit Schmorgurken, Gebackene Hühnerbrust mit Kräuter- kartoffeln	62

## Hauptgerichte mit Rind

Hackfleisch-Pilz-Lasagne, Hackfleisch-Reis-Röllchen	64
Scharfes Rindfleisch mit Gemüse, Paprikaquiche mit Rinderfiletstreifen	66

## Hauptgerichte mit Schwein

Schweinegeschnetzeltes in Kräuter-Käse- Sauce, Schweinemedallions auf Kohlrabi- Möhren-Gemüse	68
Eierpfannkuchen mit Spargel, Pizzazungen mit Schinken	70

## Hauptgerichte mit Fisch

Lachs im Knuspermantel, Gebackener Pangasius mit Senfkruste	72
--	----

## Vegetarische Hauptgerichte

Möhrenquiche	74
Spaghetti in Paprikasauce, Bandnudeln mit Gemüsesauce	76
Gemüseauflauf, Kartoffelgratin mit Rosmarin	78
Gemüse unterm Knuspermantel	80
Chicorée in Senfsauce, Tofu-Reis-Pfanne	82
Bunte Gemüsetorte	84
Schnittlauch-Rahmkuchen, Kartoffelaufbau mit Erbsen und Möhren	86
Schneller Nudelaufbau	88

## Desserts

Grießcreme mit Mandelkrokant, Winterliche Beerengrütze mit Mascarpone	90
Rhabarberkompott auf Milchreis, Sahniger Obstsalat mit Hirse	92
Crêpes mit Zimt und Zucker, Beerencreme mit Pinienkernen	94
Pfirsich-Aprikosen-Eis, Blaubeereis am Stiel	96
Schnelles Himbeereis, Mango-Smoothie	98
Vanilleeis mit Pflaumensauce	100

## Süßes Gebäck

Rüblükuchen	102
Windbeutel mit Mandelsahne und Pflaumen	104
Stachelbeertorte	106
Bergische Waffeln	108
Cranberry-Muffins, Himbeer-Kokos-Muffins	110
Mandelkränze, Müslikekse	112
Pistazienblumen, Vanillekringel	114

## Naschen & Knabbern

Käsetaler, Blättrige Rosmarinstangen	116
Karamellbonbons, Kokosriegel	118
Pikante Nussmischung	120
Gebrannte Mandeln, Kokospralinen	121

## Getränke

Himbeer-Kokos-Cocktail	122
Frozen Melone, Pfirsich-Traubensaft-Bowle	123

## ZUM NACHSCHLAGEN

Gut zu wissen	124
Gerichte nach Kapiteln	125
Rezeptregister	126
Impressum	128