

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 Feigen-Chutney, Frischkäse-Rucola-Dip	42
	43

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	
		Suppen
		Kartoffelcremesuppe, Kürbis-Möhren-Suppe
		Brokkolisuppe mit Kerbel, Lauchcremesuppe
		44
		46
		Snacks
		Gefüllte Pfannkuchen
		Kartoffelmuffins, Fencheltoast mit Mozzarella
		Pastinaken-Zucchini-Taler, Schnelle Pizzabrote
		Schnelle Spargetarte
		Käseomelett, Spanisches Omelett
		Bunte Gemüsespieße, Teigtaschen mit Ziegenfrischkäse
		48
		50
		52
		54
		55
		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, Schweinemedaillons 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, Kartoffelauflauf mit Erbsen und Möhren	86
Schneller Nudelauflauf	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

Rüblikuchen	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