

Inhalt

Unverträglichkeiten und Allergien bei Nahrungsmitteln 9

| | |
|------------------------------------|----|
| Fruktoseintoleranz | 14 |
| Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) | 15 |
| Histaminintoleranz | 16 |
| Laktoseintoleranz | 17 |

Allgemeines zu den Rezepten 18

| | |
|---------------------------|----|
| Brühen- und Dressingfonds | 22 |
|---------------------------|----|

Suppen 22

| | |
|-------------|----|
| Hühnerbrühe | 22 |
|-------------|----|

| | |
|-------------|----|
| Gemüsebrühe | 23 |
|-------------|----|

Dressings 24

| | |
|-------------|----|
| Vinaigrette | 24 |
|-------------|----|

| | |
|--------------|----|
| Mohndressing | 24 |
|--------------|----|

| | |
|------------|----|
| Mayonnaise | 25 |
|------------|----|

| | |
|----------------|----|
| Joghurdressing | 25 |
|----------------|----|

| | |
|----------------|----|
| Kernöldressing | 26 |
|----------------|----|

| | |
|------------------|----|
| Gemischtes Pesto | 26 |
|------------------|----|

| | |
|----------------|----|
| Basilikumpesto | 28 |
|----------------|----|

| | |
|-------------|----|
| Olivensauce | 28 |
|-------------|----|

Frühstücksvariationen 31

Cerealien 32

| | |
|-----------------|----|
| Süßes Frühstück | 32 |
|-----------------|----|

Eivariationen 34

| | |
|--------------|----|
| Gekochtes Ei | 34 |
|--------------|----|

| | |
|-----------|----|
| Spiegelei | 34 |
|-----------|----|

| | |
|-------------|----|
| Eiaufstrich | 35 |
|-------------|----|

| | |
|-----------------------|----|
| Schinken, Käse und Ei | 36 |
|-----------------------|----|

Topfenaufstriche 37

| | |
|------------------------------|----|
| Topfenaufstrich mit Kräutern | 37 |
|------------------------------|----|

| | |
|------------------------------|----|
| Topfenaufstrich Liptauer Art | 38 |
|------------------------------|----|

| | |
|----------------------------|----|
| Topfenaufstrich mit Kernöl | 38 |
|----------------------------|----|

| | |
|------------------------------------|----|
| Topfenaufstrich mit buntem Paprika | 39 |
|------------------------------------|----|

Suppen 41

| | |
|--------------------|----|
| Fenchelschaumsuppe | 42 |
|--------------------|----|

| | |
|-------------|----|
| Gemüsesuppe | 44 |
|-------------|----|

| | |
|-----------------|----|
| Hirsegrießsuppe | 45 |
|-----------------|----|

| | |
|-------------------------|----|
| Italienische Pestosuppe | 45 |
|-------------------------|----|

| | |
|---------------|----|
| Karottensuppe | 46 |
|---------------|----|

| | |
|-----------------------------|----|
| Klassische Hühnerpastasuppe | 48 |
|-----------------------------|----|

| | |
|----------------------|----|
| Kräuteromelettesuppe | 49 |
|----------------------|----|

| | |
|------------------|----|
| Kürbiscremesuppe | 50 |
|------------------|----|

| | |
|------------------------|----|
| Linsensuppe mit Kernöl | 51 |
|------------------------|----|

| | |
|-------------|----|
| Lügnersuppe | 52 |
|-------------|----|

| | |
|--------------------|----|
| Selleriecremesuppe | 53 |
|--------------------|----|

| | |
|-----------------------|----|
| Spargel-Erbesen-Suppe | 54 |
|-----------------------|----|

Hauptspeisen mit Fleisch 57

Geflügel 58

| | |
|---------------------------|----|
| Chicken (Huhn) Enchiladas | 58 |
|---------------------------|----|

| | |
|--------------------------|----|
| Gefülltes Putenschnitzel | 59 |
|--------------------------|----|

| | |
|-------------------------------------|----|
| Gegrillter Hühnerspieß mit Kräutern | 60 |
|-------------------------------------|----|

| | |
|--------------------------------|----|
| Hühnerkeulen mit Kräuterkruste | 61 |
|--------------------------------|----|

Lammfleisch 62

| | |
|--------------------|----|
| Lammgeschnetzeltes | 62 |
|--------------------|----|

| | |
|----------------------------|--|
| Lammschnitzel gegrillt mit | |
|----------------------------|--|

| | |
|----------------|----|
| Rohrkartoffeln | 63 |
|----------------|----|

| | |
|-----------------------------|--|
| Lasagne mit Lammfleisch und | |
|-----------------------------|--|

| | |
|--------------|----|
| Muskatkürbis | 64 |
|--------------|----|

Rindfleisch 66

| | |
|----------------------|----|
| Kartoffeln mit Zunge | 66 |
|----------------------|----|

| | |
|--------------|----|
| Kohlrouladen | 67 |
|--------------|----|

Schweinefleisch 68

| | |
|-------------------------------|----|
| Pasta an Schinken-Sahne-Sauce | 68 |
|-------------------------------|----|

| | |
|-----------------------|----|
| Buntes Kartoffelpüree | 69 |
|-----------------------|----|

| | |
|----------------------|----|
| Spaghetti mit Erbsen | 70 |
|----------------------|----|

| | |
|----------------------------|----|
| Salsiccia mit Joghurtsauce | 72 |
|----------------------------|----|

| | |
|--------------------------|----|
| Spiralen mediterrane Art | 73 |
|--------------------------|----|

| | | | |
|------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------|-----|
| Hauptspeisen ohne Fleisch | 75 | Bohnenschotensalat (Grüne-Bohnen-Salat) | 106 |
| Gefüllte Crêpes | 76 | Brokkolisalat | 107 |
| Kartoffelstrudel | 78 | Karfiolsalat | 107 |
| Reis- und Hirschespiralen mit Eierschwammerln (Pfifferlingen) | 79 | Grüner Frühlingsalat mit Reis- und Hirsepasta | 108 |
| Spanische Tortilla | 80 | Romanasalat | 109 |
| Kartoffel-Zucchini-Laibchen mit Dillgurke | 82 | | |
| Beilagen | 85 | Vorspeisen – Abendessen | 111 |
| Gebratener Karfiol (Blumenkohl) | 86 | Crostini | 112 |
| Gegrillte Zucchini | 87 | Eierspeise | 114 |
| Kartoffelpüree | 88 | Hühnersandwich | 115 |
| Kohlrabisauce | 89 | Gefüllte Zucchini Blüten | 116 |
| Petersilienreis | 90 | Nachos | 118 |
| Knödel | 92 | Partyburger | 119 |
| Knödel – Grundrezept | 92 | Oliventrilogie | 120 |
| Knödel mit Ei | 93 | Quesadillas | 122 |
| Knödel mit Käse überbacken | 93 | Salamisandwich | 123 |
| Spätzle | 94 | Spargel mit Vinaigrette | 124 |
| Spätzle – Grundrezept | 94 | | |
| Käsespätzle | 95 | Süße Gerichte & Nachspeisen | 127 |
| Eierspätzle | 95 | Einfache Hauskekse | 128 |
| | | Karotten-Zucchini-Kuchen | 130 |
| Salate | 97 | Lemon-Cheesecake | 131 |
| Amerikanischer Krautsalat | 98 | Mandelbiscottini | 132 |
| Bunter Mischsalat | 99 | Muffins | 134 |
| Gebratenes Gemüse mit Mohndressing | 100 | Gefüllte Topfenteigtaschen | 135 |
| Gemischter Salat | 101 | Palatschinken | 136 |
| Grüner Blattsalat | 101 | Vanillekipferln | 137 |
| Karottensalat | 102 | Topfenknödel mit Fruchtaufstrich | 138 |
| Krautsalat | 102 | | |
| Gurkensalat | 104 | Inhaltsangabe nach Rezepten | 140 |
| Maissalat | 104 | Abbildungsnachweis | 142 |
| Zuckererbsensalat | 105 | | |
| Kartoffelsalat | 105 | | |

Alle Rezepte gelten
für 4 Personen.

