

Carine Buhmann
Caroline Kiss

Das
FODMAP-Konzept
Leichte Küche bei Reizdarm

Ein praktischer Ratgeber mit 170 Rezepten

Fotografiert von Claudia Albisser Hund

AT Verlag

Wichtiger Hinweis

Der Inhalt dieses Buches ist sorgfältig recherchiert und erarbeitet worden. Die vorliegenden Ausführungen beruhen auf dem aktuellen Wissensstand und wurden nach bestem Wissen geprüft. Dennoch übernehmen Autorinnen und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus der Anwendung der Rezepte oder Informationen ergeben.

Das Buch richtet sich an Personen mit einer ärztlich gesicherten Diagnose von Reizdarm-Syndrom. Es dient nicht der Selbstdiagnose und ersetzt keine medizinische Behandlung und Beratung durch eine anerkannte Ernährungsfachperson. Beachten Sie in jedem Fall die Grenzen der Selbstbehandlung und nehmen Sie bei Krankheitssymptomen professionelle Hilfe in Anspruch.

INHALT

6	Begleitwort	
7	Vorwort	
8	Einleitung	
12	Das Reizdarm-Syndrom	
12	Das Krankheitsbild	
14	Das »Bauchhirn«	
16	Die Verdauung	
17	Die Mikrobiota	
18	Probiotika, Präbiotika und Nahrungsfasern	
19	Häufige Fragen und Antworten	239
21	Das FODMAP-Konzept	
22	Die FODMAPs im Detail	
26	Die Eliminationsphase	
38	Die Toleranzfindungsphase	
39	Die Langzeiternährung	
43	Erfahrungsberichte	
46	Hinweise zu den Rezepten	
49	Rezepte	
49	Frühstück: Schwungvoller Auftakt am Morgen	
69	Take from home: Leichte Mahlzeiten für unterwegs	
99	Einfach gemütlich: Unkompliziert für jeden Tag	
155	Nicht alltäglich: Raffiniertes zum Genießen	
203	Süß, fruchtig und ofenfrisch: Desserts, Kuchen und Gebäck	
239	Anhang	
240	Lebensmitteltabellen	
249	Adressen	
250	Rezeptverzeichnis	
254	Die Autorinnen	

BEGLEITWORT

In unserem zunehmend schnelllebigen und stressigen Alltag ist es schwierig, ausreichend Zeit für einen gesunden Lebensstil zu finden. Dazu gehört auch eine ausgewogene Ernährung, selbst zu kochen und die Mahlzeiten mit Muße einzunehmen.

Immer mehr Menschen leiden an Verdauungsproblemen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten, bei einigen wird als Ursache dafür ein Reizdarm-Syndrom diagnostiziert. Die Ernährung ist ein möglicher Faktor, der zu Reizdarm-Beschwerden führen kann. Bei der Symptomentstehung spielen bestimmte Zuckerarten, die sogenannten FODMAPs, eine wesentliche Rolle.

Bisher wurde den von Reizdarm Betroffenen oft geraten, einfach das zu essen, was sie vertragen. Das ist für die Betroffenen aber wenig hilfreich und birgt das Risiko, dass sie immer mehr Lebensmittel weglassen. Mit einer konkreten Strategie und darmverträglichen Rezepten kann der oder die Betroffene selbst aktiv werden.

Endlich liegt nun ein Buch vor, das nicht nur wissenschaftlich fundierte Grundlagen zum Verständnis, sondern auch praktische Hinweise und Rezepte zur Umsetzung bietet. Die Autorinnen haben es verstanden, das komplexe Thema in verständlicher Art umzusetzen. Die im Buch beschriebenen Grundlagen sind hilfreiche Voraussetzungen für das Verständnis des FODMAP-Konzepts. Und die wunderschönen Bilder zu den Rezeptvorschlägen machen den Darmgeplagten wieder Appetit und motivieren zum Ausprobieren. Trotzdem empfehle ich eine Beratung und Begleitung durch eine Ernährungsberaterin, die auf die spezifische und individuelle Situation der Reizdarm-Patienten eingehen kann.

Dank seiner Praxisrelevanz wird dieses Buch sicher ein unverzichtbarer Begleiter für Reizdarm-Betroffene, Angehörige, aber auch betreuende Ernährungsfachpersonen bzw. Ärzte werden.

Dr. med. Nora Brunner-Schaub,
Fachärztin für Gastroenterologie und Innere Medizin

VORWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Leiden Sie an Reizdarm-Syndrom, oder ist jemand aus Ihrer Familie oder in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis davon betroffen? Kaum jemand gibt offen zu, dass er regelmäßig mit Bauchschmerzen, Durchfällen oder Blähungen zu kämpfen hat. Häufig ziehen sich Betroffene zurück, verzichten auf Restaurantbesuche und Auswärtsessen und versuchen, mit ihren Beschwerden irgendwie zurechtzukommen und sich mit ihrem Leiden abzufinden.

Nun gibt es für alle Reizdarm-Betroffenen eine neue, wissenschaftlich fundierte Strategie für die Ernährungstherapie, das sogenannte FODMAP-Konzept, das helfen kann, die Beschwerden zu lindern. Das Konzept ist in der Praxis erfolgreich, in der Umsetzung im Alltag jedoch nicht ganz einfach; hier soll das vorliegende Buch bei der praktischen Umsetzung helfen.

Wir wollten ein Buch, das für die Betroffenen alltagstauglich und leicht verständlich ist. Kurz gesagt: Ein nützlicher Ratgeber mit unkomplizierten Rezepten. Unsere langjährigen Erfahrungen aus der Ernährungsberatung und Kochpraxis konnten wir hier optimal verbinden. Es war uns wichtig, die bei uns üblichen Essgewohnheiten und beliebte Rezepte aufzugreifen und FODMAP-tauglich anzupassen. Dazu wurden die meisten Rezepte als ganze Mahlzeit zusammengestellt und gleichzeitig die Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung mitberücksichtigt. Wir achteten darauf, keine zu ausgefallenen oder exotischen Zutaten zu verwenden und möglichst einfache, wenig zeitaufwendige Zubereitungsarten zu wählen.

Das Erstellen der Rezepte und das Testkochen waren nicht immer einfach. Täglich verwendete Zutaten wie Bouillon und Streuwürze mussten im Küchenschrank bleiben, Zwiebeln und Knoblauch kamen nicht wie gewohnt zum Einsatz. Auch die sonst so gesunden Gemüse und Früchte – von denen man bekannt-

lich nicht genug essen kann – galt es einzuschränken. Nicht nur die Menge, auch die geeignete Auswahl und Kombination mussten stimmen, damit die Menüs für Reizdarm-Betroffene verträglich sind. Unser Dank gilt hier besonders der Mitarbeit von Silvia Maissen, Ernährungsberaterin SVDE. Ihre Erfahrungen im Beratungsalltag mit Reizdarm-Betroffenen und ihr Wissen um die Schwierigkeiten in der Umsetzung waren uns sehr hilfreich.

Vielen weiteren Personen, die an dieser Stelle leider nicht alle namentlich erwähnt werden können, gilt unser Dank für das Ausprobieren von Rezepten und für zahlreiche nützliche Feedbacks. Danke auch für das kritische Gegenlesen des Theorieteils durch die Ernährungsberaterinnen Dominique Scherrer, die das FODMAP-Konzept direkt bei der Forschungsgruppe in Australien kennenlernte, und Beatrice Schilling.

Dieser praktische Ratgeber soll zu mehr Verständnis für die Krankheit Reizdarm-Syndrom beitragen und möglichst vielen Betroffenen das Leben erleichtern. Wir hoffen aber auch, dass die Gastronomie zukünftig die besonderen Essbedürfnisse von Personen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten noch besser berücksichtigt, damit Betroffene wieder öfter unbeschwert auswärts essen gehen können.

Es ist uns persönlich wichtig, mit diesem Buch allen Betroffenen einen möglichen Weg aufzuzeigen, wie sie ihre Beschwerden reduzieren und so mehr Lebensqualität erreichen können. Und wir wollen gleichzeitig dazu ermuntern, wieder vermehrt auf sich selbst und das eigene Bauchgefühl zu hören.

Die Autorinnen
Carine Buhmann und Dr. clin. nutr. Caroline Kiss

EINLEITUNG

Wer hatte nicht schon Bauchschmerzen und Blähungen, Durchfall oder Verstopfung? Bei den meisten ist das nur ein kurzfristiges Problem und geht rasch wieder vorüber. Aber für Reizdarm-Betroffene sind diese Beschwerden dauerhafte Begleiter und schränken ihre Lebensqualität ein. Der Verdauungstrakt und die Ernährung hängen untrennbar zusammen. Deshalb ist es naheliegend, die Beschwerden durch Veränderungen bei der Lebensmittelauswahl zu beeinflussen.

Laut Untersuchungen berichten mehr als sechzig Prozent der Reizdarm-Betroffenen, dass sie innerhalb von fünfzehn Minuten bis drei Stunden nach dem Essen Bauchbeschwerden bekommen. Als häufigste Auslöser gelten Milchprodukte, Weizen, Hülsenfrüchte, Koffein, Bier und Wein, bestimmte Fleischsorten, Kohl, Zwiebeln, scharfe Gewürze, fettreiche Speisen und Geräuchertes. Das Meiden verschiedener Nahrungsmittel gilt deshalb als beliebte Bewältigungsstrategie. Manche lassen so viele Nahrungsmittel weg, dass sie ungewollt Gewicht abnehmen oder einen Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen riskieren.

Untersucht man die Ernährung von Personen mit Reizdarm-Syndrom und solchen ohne Verdauungsprobleme, findet man meist keine wesentlichen Unterschiede in den Essgewohnheiten. Lebensmittel oder deren Inhaltsstoffe sind nicht die Ursache des Reizdarm-Syndroms. Sie gelten jedoch als Trigger und können Beschwerden auslösen. Dass dies nachweislich der Fall ist, hat ein australisches Forschungsteam der Monash Universität aufgezeigt. Deren Forschung bietet erstmals eine wissenschaftliche Grundlage und eine Strategie, wie die Ernährungstherapie bei Reizdarm-Syndrom wirkt und helfen kann. Die Erkenntnisse sind im sogenannten FODMAP-Konzept zusammengefasst. **FODMAP** steht für »Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols« (auf Deutsch Fermentierbare Oligosaccharide, Disaccharide, Monosaccharide und Polyole). Dies sind rasch vergärbare und wasserziehende

Zuckerarten, die durch Gas- und Wasseransammlung im Darm zu Dehnungen führen und somit die Beschwerden auslösen.

In der Eliminationsphase des FODMAP-Konzepts reduziert man die Menge dieser Zuckerarten stark, was meist zu einer deutlichen Linderung der Beschwerden führt. Anschließend führt man die einzelnen FODMAPs wieder schrittweise ein, um die individuelle Toleranz auszutesten. Denn, dies sei hier schon zu Beginn erwähnt: FODMAPs sind nicht grundsätzlich schlecht oder ungesund. Im Gegenteil, sie haben gesundheitsfördernde Wirkungen und sollen deshalb auch nicht vollständig weggelassen werden. Eine dauerhaft FODMAP-arme Ernährung ist nicht das Ziel, da sie die Lebensmittelvielfalt stark einschränkt und negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann. Mit einer der individuellen Toleranz angepassten, FODMAP-reduzierten Ernährung können Betroffene aber ihre Beschwerden vermindern. Ist die Mahlzeitenzusammenstellung ausgewogen, lässt sie sich auch längerfristig anwenden.

In den ersten Kapiteln des Theorieteils geht es darum, die normalen Abläufe der Verdauung kennenzulernen und mehr über das Reizdarm-Syndrom zu erfahren. Verstehen, was die Beschwerden verursacht, hilft oft bereits, besser damit umzugehen. Auch Angehörige, die genau gleich essen und keinerlei Beschwerden haben, können Betroffene so besser verstehen. Im zweiten Teil lernen Sie im Detail, was FODMAPs überhaupt sind, wo sie vorkommen und wie das FODMAP-Konzept aufgebaut ist. Für die praktische Umsetzung empfiehlt es sich, professionelle Begleitung durch eine gesetzlich anerkannte Ernährungsfachperson in Anspruch zu nehmen. Da sich die Berufsbezeichnungen in der Schweiz, in Deutschland und Österreich unterscheiden – von Ernährungsbaterin SVDE, Diätassistentin bis Diätologin –, wird in diesem Buch allgemein von Ernährungsfachperson

gesprochen (siehe auch Adressen im Anhang). Ihr Arzt oder Ihre Magen-Darm-Spezialistin kann Sie an eine entsprechende Expertin überweisen.

Schließlich bietet Ihnen der umfangreiche Rezeptteil FODMAP-arme Menüs für die Eliminationsphase und weitere FODMAP-reduzierte Menüs für die Langzeiternährung. Die Rezepte sind alltagstauglich, benötigen keine ungewöhnlichen Zutaten und setzen keine besondere Kocherfahrung voraus.

Der Begriff »leicht« im Buchtitel ist deshalb ganz bewusst gewählt – »leicht« im dreifachen Sinn: leicht gekocht, leicht verdaut und damit ein leichteres Leben!

Für wen eignet sich das FODMAP-Konzept?

Wenn Sie die allgemeinen Empfehlungen zur Ernährung und zum Lebensstil bei Verdauungsbeschwerden beherzigen und den Eindruck haben, dass die Ernährung einen Einfluss auf Ihre Beschwerden hat, beantworten Sie bitte folgende Fragen:

- Haben Sie seit mehreren Monaten oder gar Jahren Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall oder Verstopfung und Durchfall im Wechsel?
- Waren Sie beim Arzt, und hat er ein Reizdarm-Syndrom festgestellt?
- Wurde Zöliakie (Unverträglichkeit von Gluten) mittels einer Blutuntersuchung und/oder Gewebeuntersuchung des Dünndarms ausgeschlossen?
- Hat Ihnen der Arzt oder die Ernährungsfachperson das FODMAP-Konzept vorgeschlagen?
- Können Sie den erforderlichen Mehraufwand für Einkauf und Kochen einplanen?
- Sind Sie bereit, während einer beschränkten Zeitdauer auf gewisse Nahrungsmittel zu verzichten?

Wenn Sie diese Fragen mit Ja beantworten können, wird Ihnen das FODMAP-Konzept sehr wahrscheinlich helfen. Mehrere Studien und unsere eigenen Erfahrungen zeigen, dass dieses Konzept die Beschwerden bei drei Viertel der Betroffenen vermindert. Diese guten Resultate können dann erreicht werden, wenn die betroffenen Personen sich von einer erfahrenen Ernährungsfachperson beraten und begleiten lassen.

Zusammenstellung ausgewogener Mahlzeiten

Achten Sie auch in der Eliminationsphase darauf, dass Ihre Ernährung ausgewogen ist. Dies erreichen Sie, indem Sie Ihre Hauptmahlzeiten nach dem Tellermodell zusammenstellen. Wählen Sie in der Elimina-

tionsphase FOPMAP-arme Lebensmittel. Die Angaben der Portionen gelten für leicht aktive Erwachsene und liefern insgesamt 1800–2500 kcal. Bei sehr sportlichen Personen oder bei körperlich intensiver Berufstätigkeit erhöht sich der Bedarf und bedingt größere Portionen.

Eiweißreiche (proteinreiche) Lebensmittel

- 3× pro Tag 1 Portion Milch/Milchprodukte
200 ml Milch oder 150–200 g Joghurt, Quark, Hüttenkäse oder 30 g Halbhart-/Hartkäse oder 60 g Weichkäse
- 1× pro Tag zusätzlich 100–120 g Fleisch, Geflügel, Fisch, Tofu, Quorn oder 2–3 Eier oder 30 g Halbhart-/Hartkäse oder 60 g Weichkäse oder 150–200 g Quark, Hüttenkäse

5× pro Tag
120 g Gemüse
und/oder Früchte



3× pro Tag 1 Portion Stärkebeilage:
45–75 g Reis, Mais, Hirse, Quinoa, Flocken, Teigwaren oder
180–300 g Kartoffeln oder
75–125 g Brot

Täglich 2–3 EL (20–30 g)
Pflanzenöl, Nüsse, Samen
oder Kerne, sparsam Butter,
Rahm

Das Tellermodell veranschaulicht eine ausgewogene Hauptmahlzeit und das Verhältnis der einzelnen Komponenten zueinander.

Und was ist mit ...

Dinkel und Urdinkel

Dinkel ist eine mit dem Weizen eng verwandte Getreideart. Urdinkel ist eine alte reine Dinkelsorte, die nicht mit Weizen gekreuzt oder gezüchtet wurde. Dinkel enthält wie Weizen auch Fruktan, der Gehalt ist jedoch etwa ein Drittel geringer als beim Weizen. Noch weniger Fruktane sind in Dinkel-Sauerteigbrot enthalten. Bei dieser traditionellen Herstellungsweise bauen die Milchsäurebakterien die Fruktane teilweise bereits ab. Während der Eliminationsphase ist Dinkel/ Urdinkel deshalb in kleinen Mengen erlaubt. Ob und wie viel Sie davon essen können, sollten Sie mit Ihrer Ernährungsfachperson besprechen.

Gluten

Die FODMAP-arme Ernährung ist keine glutenfreie Ernährung. Weizen, Roggen und Gerste werden nicht wegen des Glutens, sondern wegen der Fruktane eingeschränkt. Durch diese Einschränkungen kommt es zu einer glutenarmen Ernährung.

Glutenfreie Spezialprodukte können als Alternativen gegessen werden. Beachten Sie aber immer die Zutatenliste dieser Produkte. Teilweise sind ungeeignete Zutaten wie beispielsweise Soja- oder Erbsenmehl, Honig oder Fruchtzucker enthalten.

Knoblauch und Zwiebeln

Während der strengen Eliminationsphase müssen Sie auf Knoblauch und Zwiebeln in allen Formen verzichten. Beachten Sie vor allem bei Kräutersalzen und Gewürzmischungen die Zutatenliste. Oftmals sind darin Knoblauch und Zwiebeln enthalten.

Es gibt auch noch andere Zutaten für intensives Aroma und Schärfe: Zitrone, Limette, Essig, Ingwer, Senf, Pfeffer und Paprika. Schnittlauch und das Zwiebelgrün sind in kleinen Mengen ebenfalls geeignet. Weil FODMAPs wasserlöslich, aber nicht fettlöslich sind, ist es möglich, selber Knoblauch- oder Zwiebelöl

herzustellen (siehe Seite 47). Das exotische Gewürz Asantwurzel (»stinkendes Harz«) verströmt einen sehr intensiven Geruch und hinterlässt nach dem Kochen einen leichten Knoblauchgeschmack. Asantwurzel ist in Asiamärkten, Gewürzläden oder in Internetshops erhältlich.

Kaffee und Tee

Meiden Sie in der Eliminationsphase Kaffee und andere koffeinhaltige Getränke oder limitieren Sie diese auf ein bis zwei Tassen pro Tag. Wenn Sie bisher sehr viel Kaffee getrunken haben, empfiehlt sich eine schrittweise Reduktion.

Die Säuren im Kaffee regen die Verdauungssäfte an, und Koffein hat Einfluss auf das Nervensystem. Koffeinfreier Kaffee enthält zwar kein Koffein, aber Säuren und Röststoffe. Außerdem sind im Kaffee ebenfalls kleine Mengen gelöster FODMAPs enthalten. Testen Sie die Verträglichkeit von Kaffee in der Toleranzfindungsphase aus. Grundsätzlich ist aber nichts gegen einen maßvollen Genuss von Kaffee einzuwenden.

Sie können aus vielen Teesorten wählen. Grundsätzlich gilt: Je kürzer die Aufgusszeit, desto geringer ist der FODMAP-Gehalt. Einige Teesorten enthalten FODMAPs (siehe Tabelle Seite 24off.). Zum Beispiel wird Fencheltee aus Fenchelsamen hergestellt. Diese haben einen hohen FODMAP-Gehalt. Da die FODMAPs wasserlöslich sind, gelangen sie ins Teewasser.

Alkohol

Meiden Sie in der Eliminationsphase Alkohol in jeder Form oder limitieren Sie die Menge als Frau auf ein Standardglas und als Mann auf zwei Standardgläser pro Tag. Hochprozentiger Alkohol verlangsamt die Verdauung. Getränke mit geringer Alkoholkonzentration wie Bier regen dagegen die Muskelbewegungen im Darm an. Speziell Bier wird häufig als Auslöser von Durchfall genannt. Weine – speziell Weiß- und Schaumweine – stimulieren die Verdauungssäfte und die Darmaktivität.

Cornflakes-Knuspermüesli

Für 2 Personen

Zubereitung: 10 Minuten

Quellen: 5 Minuten

80 g feine Haferflocken
ca. 150 ml Wasser
250 g laktosefreier Quark
Ahornsirup oder Zucker
1 Banane
40 g Cornflakes
1 gelbe Kiwi (siehe Hinweis)

Die Haferflocken mit Wasser und Quark verrühren und nach Bedarf mit Ahornsirup oder Zucker süßen. 5 Minuten zugedeckt quellen lassen.

Die Banane schälen und in kleine Würfelchen schneiden. Die Cornflakes grob zerbröseln. Beides unter das Müesli mischen.

Die Kiwi schälen, halbieren, in Scheiben schneiden und untermischen. Sofort genießen.

Hinweis

Milchspeisen können in Kombination mit rohen Kiwis bitter schmecken. Grund dafür sind die in der Kiwi enthaltenen Enzyme, die das Eiweiß in Milchprodukten wie Quark, Joghurt, Rahm spalten. Im Vergleich zu grünen Kiwis enthalten gelbe Kiwis (Sorte Golden) viel weniger Enzyme.

Variante (FODMAP-arm)

Die Hälfte der Haferflocken durch Hirseflocken ersetzen.

Flockenmüesli mit Himbeeren und Kernen

Für 2 Personen

Zubereitung: 10 Minuten

Quellen: 5–10 Minuten

2 EL Sonnenblumenkerne
1 Banane
360 g laktosefreier Quark (oder Joghurt)
50 g feine Haferflocken
40 g Hirseflocken
100 ml Wasser
100 g Himbeeren
Zucker oder Ahornsirup nach Bedarf

Die Sonnenblumenkerne in einer Bratpfanne ohne Fettzugabe rösten, bis sie fein duften. Abkühlen lassen.

Die Banane schälen, mit einer Gabel fein zerdrücken und mit dem Quark (oder Joghurt) gut vermengen. Haferflocken, Hirseflocken und Wasser begeben und verrühren. 5 bis 10 Minuten quellen lassen.

Die Himbeeren vorsichtig untermischen. Nach Bedarf mit wenig Zucker oder Ahornsirup süßen. Die gerösteten Sonnenblumenkerne über das Müesli streuen.

Tipps

- Wenn keine frischen Himbeeren erhältlich sind, tiefgekühlte ungezuckerte Beeren verwenden und über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.
- Zusätzlich 2 EL Quinoa-Pops natur (ungezuckert) daruntermischen.



Quinoa-Tomaten-Salat mit Huhn und Rucola

Für 2 Personen

Zubereitung: 20 Minuten

150 g helles Quinoa
350 ml Wasser
1 TL Salz
1 EL Olivenöl
200 g Pouletgeschnetzeltes
(Hühnergeschnetzeltes)
Salz, Paprikapulver
250 g rote Cherrytomaten
1 kleine Frühlingszwiebel, nur das Grün

SAUCE

3 EL kaltgepresstes Olivenöl
2 EL milder Obstessig
5 EL Wasser
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Handvoll Rucola

Quinoa, Wasser und Salz kurz aufkochen und anschließend etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen. Vollständig auskühlen lassen.

Inzwischen in einer beschichteten Bratpfanne das Öl erhitzen. Das Pouletfleisch darin durchbraten, mit Salz und Paprikapulver würzen und abkühlen lassen. Die Cherrytomaten halbieren und das Zwiebelgrün in feine Ringe schneiden. Beides zusammen mit dem Fleisch unter das gekochte Quinoa mischen.

Für die Sauce Olivenöl, Essig und Wasser gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Quinoa geben und gut vermengen. Vor dem Essen Rucola in größere Stücke schneiden und daruntermischen.

Lunchbox

Den Rucola separat mitnehmen und kurz vor dem Essen grob schneiden oder zerrupfen und unter den Quinoa-Salat mischen.

Vegetarische Variante

Poulet durch Mozzarella oder Tofu ersetzen. Tofu in kleine Würfel schneiden, mit Sojasauce marinieren, mit Pfeffer würzen und nur kurz anbraten.





Mediterranes Ofengemüse mit Kartoffeln

Für 4 Personen

Zubereitung: 25 Minuten

Backen: 50 Minuten

300 g Fleischtomaten

200 g Zucchini

500 g Kartoffeln

2 Frühlingszwiebeln, nur das Grün

5 EL kaltgepresstes Olivenöl

Fleur de Sel oder Meersalz, wenig Pfeffer
aus der Mühle

1 unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale

einige Zweige Thymian und Rosmarin

Den Stielansatz der Tomaten herausschneiden und die Tomaten in 8 mm dicke Scheiben schneiden. Die Zucchini in 8 mm dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in 8 mm dicke Scheiben schneiden. Das Zwiebelgrün in feine Ringe schneiden.

Eine große Gratinform mit wenig Olivenöl einpinseln. Zucchini, Kartoffeln, Tomaten und Zwiebelgrün abwechslungsweise einschichten. Dabei immer wieder mit Salz, Pfeffer und abgeriebener Zitronenschale würzen, mit Olivenöl beträufeln und Kräuterzweige dazwischenlegen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad rund 50 Minuten backen. Die letzten 15 Minuten mit Folie abdecken.

Tipps

- Passt ausgezeichnet als Beilage zu einem Barbecue im Sommer, zum Beispiel mit gebratenem Fleischspieß, Pouletbrüstchen oder einer Bratwurst. Für Vegetarier eignet sich gebratener Halloumikäse oder ein Dip aus Sauerrahm und/oder Hüttenkäse.
- Für ein Grillfest mit Gästen: Die Menge der Zutaten verdoppeln oder verdreifachen und ein großes Backblech verwenden. Eine köstliche Gemüse-Kartoffel-Beilage, die sich im Voraus einfach und schnell zubereiten lässt!

Varianten

- Zucchini durch Fenchel oder Radicchio (Cicorino rosso) ersetzen.
- Auch eine Kombination aus Karotten- und Pastinakenscheiben sowie Kartoffeln schmeckt ausgezeichnet. Die Garzeit entsprechend anpassen.

Hirsebratlinge auf Ratatouillegemüse

Für 4 Personen

Zubereitung: 30 Minuten

Kochen und Quellen: 40 Minuten

250 g Hirse
ca. 500 ml Wasser
½ TL Salz
1 großes Lorbeerblatt
mildes Paprikapulver
2 Eier
Olivenöl zum Braten
ca. 8 Scheiben Raclettekäse (ca. 150 g)

RATATOUILLE

250 g rote Cherrytomaten
200 g gelbe Peperoni (Paprika)
200 g Zucchini
2 EL Olivenöl
½ Bund Basilikum, fein geschnitten

Die Hirse mit Wasser, Salz und Lorbeerblatt kurz aufkochen, dann die Temperatur reduzieren und etwa 15 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Anschließend zugedeckt auf der abgeschalteten Herdplatte weitere 15 Minuten quellen lassen. Auskühlen lassen. Das Lorbeerblatt entfernen und die Hirse mit Paprikapulver und nach Bedarf mit Salz abschmecken.

Für das Ratatouille die Cherrytomaten halbieren, Peperoni und Zucchini in mittelgroße Würfel schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl leicht erhitzen, die Gemüswürfel (ohne Tomaten) darin andünsten. Nach Bedarf etwas Wasser beifügen. Das Basilikum fein schneiden und daruntermischen. Etwa 10 Minuten unter leichtem Schütteln der Pfanne bei mittlerer Temperatur bissfest garen. Während der letzten 2 bis 3 Minuten die halbierten Tomaten kurz mitgaren. Das Gemüse in einer großen Gratinform verteilen.

Die Eier mit einer Gabel verklopfen, zur gekochten Hirse geben und vermengen. Mit einem Eisportionierer von der Masse 8 gleich große Kugeln abstechen,

leicht flach drücken und in wenig heißem Olivenöl bei mittlerer Temperatur auf beiden Seiten goldgelb braten. Vorsichtig wenden.

Die Bratlinge jeweils mit einer Käsescheibe belegen und auf das Ratatouillegemüse setzen. In der oberen Hälfte des vorgeheizten Backofens mit Grillfunktion bei 200 Grad knapp 10 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.



Kalbssteak am Spieß mit Gemüse

Für 4 Personen
Zubereitung: 30 Minuten
Zubehör: 4 lange Fleischspieße

2 magere Kalbssteaks, dick geschnitten (je 180 g)
200 g rote Peperoni (Paprika)
250 g Zucchini
1 unbehandelte Zitrone
Salz, Pfeffer aus der Mühle
8 Cipollata-Würstchen
5 EL Olivenöl
4 Zweige (Zitronen-)Thymian

Die Steaks der Länge nach halbieren und jede Hälfte in 3 gleich große Würfel schneiden. Die Peperoni in mittelgroße Stücke schneiden. Die Zucchini in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zitrone gut waschen, trocknen, halbieren und quer in Scheiben schneiden.

Vier lange Spieße leicht einölen. Die Fleischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen und abwechslungsweise mit Peperonistücken, Zucchinis Scheiben und Cipollata-Würstchen auf die Spieße stecken, die Zitronenscheiben immer vor und nach den Fleischwürfeln aufspießen.

Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen, fein hacken und mit Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spieße damit bestreichen.

Eine beschichtete Grill- oder Bratpfanne gut erhitzen und die Spieße kurz darin anbraten, dann bei mittlerer Temperatur je nach Dicke der Fleischwürfel auf jeder Seite etwa 4 Minuten (insgesamt ca. 8 Minuten) braten.

Tipp

Kalbssteaks durch Schweinesteaks (vom Nierstück) oder Pouletbrüstchen ersetzen.

Beilagen

Dazu passen Folienkartoffeln mit Sauerrahm oder Kartoffelgratin oder Ofenfrites (siehe Seite 129).

Folienkartoffeln mit Sauerrahm

Für 4 Personen
Zubereitung: 10 Minuten
Dampfgaren: 15 Minuten

4 große mehligkochende Kartoffeln
1 Bund Schnittlauch
250 g Sauerrahm

Die Kartoffeln in der Schale in einem Siebeinsatz über Dampf oder im Steamer weich garen. Jeweils ein großes Stück Alufolie zweimal zusammenfalten, die Kartoffeln einzeln darin einpacken und im vorgeheizten Backofen bei etwa 100 Grad warm halten.

Den Schnittlauch fein schneiden und mit dem Sauerrahm vermischen.

Die Alufolie leicht öffnen. Die Kartoffel der Länge nach leicht einschneiden und etwas auseinanderdrücken (Achtung: heiß!). Einen Klecks Sauerrahm in den Einschnitt geben.

Variante

Sauerrahm durch laktosefreien Quark ersetzen oder einen Gurkenquark (Tzatziki) zubereiten (siehe Seite 108).



Äpler-Makkaroni

Für 4 Personen

Zubereitung: 20 Minuten

Backen: 25–30 Minuten

200 g Dinkel-Makkaroni (Penne)
2 1/2 l Salzwasser
500 g in der Schale gekochte festkochende
Kartoffeln
50 g Rohschinkenwürfel

GUSS

80 g Greyerzer Käse, gerieben
300 ml laktosefreie Milch
200 ml laktosefreier Rahm
Salz, Pfeffer aus der Mühle
frisch geriebene Muskatnuss

Die Makkaroni im kochenden Salzwasser al dente kochen, herausnehmen und abtropfen lassen. Die Kartoffeln schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Sämtliche Zutaten für den Guss gut verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Makkaroni, Kartoffelscheiben und Rohschinkenwürfel sorgfältig mit dem Guss vermengen und in eine große Gratinform füllen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 25 bis 30 Minuten backen. Gegen Ende der Backzeit mit Alufolie abdecken.

Tipps

- Dazu passt ein gemischter Saisonblattsalat.
- Zusätzlich nach Belieben frische Ananaswürfel oder ein Rhabarberkompott (siehe Seite 212) dazu servieren.
- Rohschinken durch magere Speckwürfel ersetzen und diese in einer Bratpfanne ohne Fettzugabe kurz braten.

Variante (FODMAP-arm)

Dinkelteigwaren durch Maisteigwaren ersetzen (z. B. von PPURA).





Fischpäckchen mit Gemüswürfeln

Für 4 Personen

Zubereitung: 25 Minuten

Garen im Ofen: 15–20 Minuten

200 g gelbe Peperoni (Paprika)

200 g Zucchini

1 große Fleischtomate

½ Bund Thymian

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

etwas frisch gepressten Zitronen- oder Limetten-
saft zum Beträufeln

500 g Goldbuttfilets

Die Peperoni halbieren, von Stielansatz und Kernen befreien. Die Fruchthälften in längliche, schmale Streifen schneiden, danach klein würfeln. Die Zucchini ebenfalls in sehr kleine Würfel schneiden. Die Tomate am Blütenende über Kreuz einschneiden, kurz in siedendes Wasser tauchen und häuten. Die Tomate in kleine Würfel schneiden. Die Thymianblättchen abstreifen und fein hacken.

Die Gemüswürfel mit Thymian und Olivenöl sorgfältig vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronen- oder Limettensaft beträufeln.

Für jedes Päckchen ein Stück Alufolie (ca. 30 × 30 cm) bereitlegen. Die Fischfilets in die Mitte der Folie legen und Gemüse darüber verteilen. Die Folie gut zu einem Päckchen verschließen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 15 bis 20 Minuten (je nach Dicke der Fischfilets) garen.

Beilage

Dazu gekochte Salzkartoffeln oder Reis sowie einen Blattsalat servieren.

Tipp

Tiefgekühlte Fischfilets im Kühlschrank über Nacht auftauen lassen. Aufgetaut kurz unter kaltem Wasser abspülen und mit einem Küchenpapier trocken tupfen.

Riz Casimir

Für 4 Personen

Zubereitung: 30 Minuten

600 ml Wasser
300 g Parboiled-Reis
½ TL Salz

1 rote Peperoni (Paprika)
1 Baby-Ananas
2 kleine Bananen
500 g geschnetzeltes Kalbfleisch
1 EL Currypulver
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL Bratbutter
50 ml trockener Weißwein
100 ml laktosefreier Rahm
50 g Pinienkerne

Das Wasser aufkochen, Reis und Salz hineingeben und bei milder Temperatur etwa 15 Minuten köcheln lassen. Zugedeckt auf der warmen Herdplatte stehen lassen.

Inzwischen die Peperoni halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Die Ananas großzügig schälen, halbieren und den harten Strunk heraus schneiden. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden, den Saft dabei auffangen. Die Bananen schälen und in etwa 8 mm dicke Scheiben schneiden.

Das Kalbfleisch mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen und das Fleisch portionsweise anbraten. Herausnehmen und warm stellen.

Die Pfanne mit Haushaltspapier ausreiben. Den Weißwein hineingießen, Peperonistreifen, Ananas (inklusive Saft) und Bananen dazugeben und kurz dünsten. Den Rahm dazugießen und wenige Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Bedarf mit wenig Currypulver abschmecken.

Das Fleisch zur Sauce geben und vermischen. Die Pinienkerne ohne Fettzugabe in einer Pfanne rösten. Das Fleisch zum Reis servieren und mit Pinienkernen bestreuen.

Beilage

Dazu einen gemischten Blattsalat servieren.

Varianten

- Kalbfleisch durch Poulet- (Hähnchen-) oder Schweinefleisch ersetzen.
- Tofu-Variante: 500 g Tofu natur in kleine Würfel schneiden, mit Sojasauce und Currypulver marinieren und wie das Fleisch kurz von allen Seiten anbraten.



BLITZCREMES MIT MERINGUES

Erdbeercreme

Für 4 Personen
Zubereitung: 10 Minuten

450 g Erdbeeren
ca. 2 EL Zucker, je nach Reife und Süße der Beeren
1 TL Vanillezucker
2 EL Zitronensaft
250 ml laktosefreier Rahm
4 Meringue-Schalen (Baiser)
4 schöne Erdbeeren
Pfefferminzblättchen zum Garnieren nach Belieben

Die Erdbeeren waschen, entstielen und klein schneiden. Die Hälfte davon mit Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft in einem hohen Gefäß pürieren. Den Rahm steif schlagen und darunterheben.

Die restlichen Erdbeeren in vier kleine Dessertgläser verteilen. Die Meringues in kleine Stücke brechen und in die Gläser geben. Die Creme darüber verteilen.

Die Creme mit einer fächerartig aufgeschnittenen Erdbeere und nach Belieben einem Pfefferminzblättchen garnieren.

Marronicreme mit Himbeeren

Für 4 Personen
Zubereitung: 5–10 Minuten

250 g Marronipüree (süßes Kastanienpüree)
(siehe Hinweis)
200 g laktosefreier Quark
ca. 2–3 EL Zucker
4 Meringue-Schalen (Baiser)
120 g Himbeeren
2 EL Schokoladenspäne

Das Marronipüree und den Quark mit den Rührhaken des Handrührgeräts kurz zu einer geschmeidigen Creme verrühren. Nach Bedarf mit Zucker süßen.

Die Meringue-Schalen grob zerbröseln und in vier kleine Dessertschalen verteilen. Die Creme darübergeben, die Himbeeren darauf verteilen und mit Schokoladenspänen dekorieren.

Tipp

Nach Belieben die Creme mit wenig Amarettoликör aromatisieren.

Schokoladen-Variante

Statt der Schokoladenspäne zusätzlich 50 g dunkle Schokolade in einem kleinen Schüsselchen mit siedendem Wasser übergießen, 2 Minuten stehen lassen (nicht rühren!) und danach das Wasser abgießen. Die so geschmolzene Schokolade unter die Creme rühren.

Hinweis

Gesüßtes Kastanienpüree ist tiefgekühlt in Blöcken von 200–300 g erhältlich. Es eignet sich für verschiedene Dessertspeisen, Kuchen, Gebäck sowie als Vermicelles mit Meringues. Bei Bedarf das Kastanienpüree über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.



REZEPTVERZEICHNIS

A

Äppler-Makkaroni 144
 Amaretti, Haselnuss-Schokoladen- 236
 Ananascake 231
 Auflauf mit Pak Choi und Fenchel 167

B

Bananen-Pfannkuchen 68
 Bananen-Schokoladen-Cake mit Nüssen 228
 Beerenmüesli mit Zitronen-Joghurt-Crème 93
 Biskuitrolade 221
 Blattsalat an Nuss-Vinaigrette 147
 Blitzcremes mit Meringues 206
 Erdbeercreme 206
 Marronicreme 206
 Bratkartoffeln, Rosmarin- 116
 Brot, Brotwaren
 Dinkel-Kastenbrot 57
 Dinkeltoast mit Räucherlachs 59
 Oliven-Focaccia 103
 Sandwich mit Oliven-Tapenade 76
 Brownies 226

C

Caesar Salad (mit Huhn oder Tofu) 80
 Cakes, Kuchen
 Ananascake 231
 Bananen-Schokoladen-Cake mit Nüssen 228
 Biskuitrolade 221
 Kartoffelkuchen mit Orange 233
 Kastanien-Schokoladen-Cake 230
 Rhabarberkuchen 235
 Rüeblitorte 238
 Schokoladenkuchen 224
 Couscous, Hirse-, mit Kürbis und Koriander 159
 Cremes, Dips
 Basilikumpesto 137
 Frischkäse-Dill-Creme 59
 Gurkenquark 108
 Kräuterfrischkäse 59

Kräuterdip 110

Oliven-Tapenade 76

Peperoni-Tomaten-Sauce 119

Rucolapesto 141

Schnittlauchquark 55

Crêpes mit Karotten und Brokkoli an Gorgonzola-sauce 146

Crêpes mit Schnittlauchquark 55

Crevetten-Zitronen-Spieße 162

D

Dinkel-Kastenbrot 57
 Dinkeltoast mit Räucherlachs und Frischkäse-Dill-Creme 59

E

Eisbergsalat mit Thun und Tomaten 72
 Eis-Variationen
 Banana Split 209
 Beeren-Lutscher 209
 Express-Himbeer-Joghurt-Eis 209
 Vanilleeis mit Kaffee-Amaretto 210

F

Fisch
 Fisch auf Spinatbett an Curry-Kokos-Sauce 164
 Fischpäckchen mit Gemüsewürfelchen 169
 Fischpiccata mit Petersilienkartoffeln 166
 Fischröllchen an Zitronensauce mit Gemüse-reis 199
 Heilbutt mit Olivenkruste und Tomaten 185
 Lachs in der Folie 187
 Lachs mit Kartoffeln und Tomaten 147
 Lachs mit Kartoffel-Süßkartoffel-Gratin 188
 Lachs mit Oliven-Kräuter-Haube 198
 Lachsfilets mit Zitronenreisköpfchen 149
 Zander auf Frühlingsgemüse an Safransauce 187

Fleisch

Kalbsgeschnetzeltes mit Rösti 153
 Kalbsrouladen mit Polenta und Wurzelgemüse 180

Kalbssteak am Spieß mit Gemüse 126

Moussaka mit Hackfleisch 200

Quinoa mit Rindfleisch und grünem Gemüse 182

Rindfleisch chinesische Art 150

Rindsschmortopf mit Kartoffeln und Gemüse 174

Saltimbocca 131

Schweinefiletstreifen Szechuan 192

Folienkartoffeln 126

Fried Rice mit Tofu 170

Frikadellen mit Tomaten und Käse überbacken 116

Frittata mit Karotten 60

G

Gemüse-Antipasto 110
 Gemüsecurry mit Duftreis 161
 Gemüse-Moussaka 124
 Gemüsesalat mit Oliven-Focaccia 103
 Griechischer Salat mit Feta 73
 Gurkensalat 149
 Gurkensalat an Joghurtdressing 193

H

Hackbraten 119
 Hirsebratlinge auf Ratatouillegemüse 122
 Hirsecreme mit Bananen 62
 Hirse-Spinat-Soufflé 179
 Hirsotto mit Gemüse 121
 Huhn, Truthahn
 Asiatischer Reismudelsalat mit Huhn 79
 Gefüllte Pouletröllchen mit Babykartoffeln und Cherrytomaten 194
 Huhn Sweet and Sour 173
 Poulet-Saltimbocca aus dem Ofen 132
 Quinoa-Tomaten-Salat mit Huhn und Rucola 74
 Satay-Spießchen mit Erdnuss-Kokos-Sauce 191
 Truthahn mit Radieschen auf Lattichsalat 83

J

Joghurtcreme mit Quinoa-Pops 62

K

Kaiserschmarrn mit Rhabarberkompott 212
 Kalbsgeschnetzeltes mit Rösti 153
 Kalbsrouladen mit Polenta 180
 Kalbssteak am Spieß mit Gemüse 126
 Karottensalat mit Orangen 128
 Kartoffel-Gemüse-Kuchen 106
 Kartoffelgratin 129
 Kartoffelkuchen mit Orange 233
 Kartoffeln mit Käse und Kräuterdip 110
 Kartoffel-Gemüse-Puffer 109
 Kartoffelpuffer mit Gurkenquark 108
 Kartoffelpüree 120
 Kartoffelsalat 106
 Kartoffelsalat Holzfällerart 85
 Kartoffelsüppchen mit Erdnussbutter 156
 Kartoffel-Süßkartoffel-Gratin 188
 Kartoffeltarte mit Tomaten 109
 Käsewähe mit Frühlingsalat 133
 Käse-Wurst-Salat 86
 Kastanien-Schokoladen-Cake 230
 Kleingebäck, Kekse
 Amaretti, Haselnuss-Schokoladen- 236
 Brownies 226
 Heidelbeer-Muffins 218
 Orangen-Maismuffins 220
 Peanut-Cookies 226
 Kräuterkartoffeln nach Bauernart 125
 Kürbis-Hirse-Burger mit Schnittlauch-Sauerrahm 77
 Kürbis-Kartoffel-Suppe 102

L

Lachs in der Folie 187
 Lachs mit Kartoffeln und Tomaten 147
 Lachs mit Kartoffel-Süßkartoffel-Gratin 188
 Lachs mit Oliven-Kräuter-Haube 198
 Lachsfilets mit Zitronenreisköpfchen 149

M

Maisnudeln mit Spinat und Räucherlachs 134
 Maispizza mit Gemüse 136
 Maisschnitten, gratiniert mit Tomaten und Raclettekäse 193
 Maisspaghetti mit Rucolapesto 141
 Maisspätzli 177
 Maistaler mit Kräuterfrischkäse 59
 Mais-Triangel mit Karotten-Fenchel-Gemüse 138
 Milchreis mit Erdbeeren 216
 Minestrone 100
 Moussaka mit Hackfleisch 200

Müesli

Beerenmüesli mit Zitronen-Joghurt-Crème 93
 Cornflakes-Knuspermüesli 52
 Flockenmüesli mit Himbeeren und Kernen 52

Muffins

Heidelbeer-Muffins 218
 Orangen-Maismuffins 220
 Paprika-Basilikum-Muffins 96
 Spinat-Muffins 98

O

Ofenfrites 129
 Ofengemüse, mediterranes, mit Kartoffeln 113
 Omelettes, Crêpes, Pancakes

Crêpes mit Karotten und Brokkoli an Gorgonzola sauce 146
 Gemüse-Omelett mit Schinken 55
 Omelett mit Cherrytomaten 56
 Omelettes, gefüllt mit Hackfleisch 115
 Pancakes mit Ahornsirup und Heidelbeeren 66
 Reiscrêpe-Schnecken mit Räucherlachs 158
 Tortilla mit Zucchini und Peperoni 93

P

Paella mit Gemüse 184
 Panna cotta an Kiwisauce 215
 Paprikaschiffchen mit Safranrisotto 142
 Pasta-Bohnen-Salat mit Salsiccia 82

Peanut-Cookies 226

Polenta-Tomaten-Gratin mit Basilikumpesto 137
 Porridge (Grundrezept) 63
 Erdbeer-Porridge 65
 Süßes Kürbis-Porridge 65
 Pouletröllchen, gefüllt, mit Babykartoffeln und Cherrytomaten 194

Q

Quinoa mit Rindfleisch und grünem Gemüse 182
 Quinoasalat 92
 Quinoa-Tomaten-Salat mit Huhn und Rucola 74

R

Raclette mit Kartoffeln in der Schale 114
 Reiscrêpe-Schnecken mit Räucherlachs 158
 Reisköpfchen, Zitronen- 149
 Reismudelsalat mit Huhn, asiatischer 79
 Reissalat tricolore 90
 Reissalat, Curry-, mit Früchten 88
 Rhabarberkuchen 235
 Riesencrevetten in Ananas-Curry-Sauce 163
 Rindfleisch chinesische Art 150
 Rindsschmortopf mit Kartoffeln und Gemüse 174
 Riz Casimir 196
 Rösti aus rohen Kartoffeln 128
 Rösti mit Spiegelei 60
 Rüeblitorte 238
 Rührei mit Schnittlauch 56

S

Safranrisotto 142
 Salade niçoise 70
 Salate
 Asiatischer Reismudelsalat mit Huhn 79
 Blattsalat an Nuss-Vinaigrette 147
 Caesar Salad (mit Huhn oder Tofu) 80
 Curry-Reissalat mit Früchten 88
 Eisbergsalat mit Thunfisch und Tomaten 72
 Gemüsesalat mit Oliven-Focaccia 103

Griechischer Salat mit Feta 73
 Gurkensalat 149
 Gurkensalat mit Joghurtdressing 193
 Karottensalat mit Orangen 128
 Kartoffelsalat Holzfallerart
 Käse-Wurst-Salat 86
 Pasta-Bohnen-Salat mit Salsiccia 82
 Quinoasalat 92
 Quinoa-Tomaten-Salat mit Huhn und Rucola 74
 Reissalat tricolore 90
 Salade niçoise 70
 Tabouleh-Salat mit Hirse 95
 Tomaten-Mozzarella-Salat 141

Saltimbocca 131

Saltimbocca, Poulet-, aus dem Ofen 132

Sandwich mit Oliven-Tapenade 76

Satay-Spießchen mit Erdnuss-Kokos-Sauce 191
 Schokoladen-Himbeer-Küchlein 225
 Schokoladenkuchen 224
 Schokoladenmousse, einfache 211
 Schokoladenpudding, schneller 211
 Schupfnudeln 178
 Schweinefiletstreifen Szechuan 192
 Smoothies, Shakes, Drinks

Bananen-Orangen-Joghurt-Shake 50

Erdbeer-Shake 50

Himbeer-Bananen-Smoothie 50

Paprika-Tomaten-Smoothie 50

Spätzlipfanne mit Spinat und Salsiz 177

Suppen

Kaltes Gurken-Avocado-Süppchen 156

Kartoffelsüppchen mit Erdnussbutter 156

Kürbis-Kartoffel-Suppe 102

Minestrone 100

T

Tabouleh-Salat mit Hirse 95

Tomaten-Mozzarella-Salat 141

Tomatenquiche mit Kräuterfrischkäse 105

Tortilla mit Zucchini und Peperoni 93

Truthahn mit Radieschen auf Lattichsalat 83

V

Vanillecreme mit exotischen Früchten 204

Vanilleflan mit marinierten Beeren 210

W

Wokgemüse mit Tofu 202

Z

Zander auf Frühlingsgemüse an Safransauce 187

Zitronen-Joghurt-Crème 93

Zucchiniküchlein mit Rohschinken 86