



CHRISTIANE WEISSENBERGER

Das große Kochbuch für Magen und Darm

Die Verdauung entlasten –
Beschwerden lindern

Mit über
140 Rezepten
gegen Bauch-
schmerzen
& Co.

humboldt

Christiane Weißenberger

Das große Kochbuch für Magen und Darm

- Die Verdauung entlasten –
Beschwerden lindern
- Mit über 140 Rezepten gegen
Bauchschmerzen & Co.

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-050-0 (Print)

ISBN 978-3-86910-051-7 (PDF)

ISBN 978-3-86910-306-8 (E-PUB)

Fotos:

Titelbild: Getty Images/Paluchowska, Magdalena

123rf.com: Dmytro Sukharevskyy: 39; Lilyana Vynogradova: 44; joingate: 59; Isabel Poulin: 64; Olga Miltsova: 65; Tobias Arhelger: 79; Evgenia Lysakov: 81; Olga Kriger: 101; lisa870: 184

Adobe.stock.com: annakukhmar: 11; harmoony: 12; Pavel Ivanov: 13; olhaafanasieva: 15; anaumenko: 17; Vitalina Rybakova: 19; Corinna Gissemann: 21, 95, 127, 153; naltik: 23; juefraphoto: 34; Sea Wave41: 35; 5second: 36; azurita: 37; Du an Zidar: 38; Yulia Furman: 40; Wissmann Design: 41; Keddy: 43; Torsten Schon: 45; gitusik: 47; Sea Wave: 51; natashamam35: 52; Artem Shadrin: 53; jat306: 54; ytochka89: 55; Diana Taliun: 58, 87, 91; Jiri Hera: 60; geografika: 61; ximich_natali: 62; Dariusz Sankowski: 63; tycoon101: 67; Doris Heinrichs: 69; ariana-rama: 71; picamaniac: 76; Mara Zengalieta: 80; bmf-foto.de: 82; Simone Andress: 83; FomaA: 84; karandav: 85; fahrwasser: 86, 161; colnihko: 88; juliasudnitskaya: 90; VICUSCHKA: 93; nickola_che: 99; Sea Wave: 105; iMarzi: 109; teleginatania: 110; Viktorija: 117; pavel siamionov: 129; Cogipix: 139; HLPhoto: 145; Ustinova: 151; anna_shepulova: 156; kab-vision: 157; Franco Deriu: 159; Inga Nielsen: 162; olhaafanasieva: 165; HLPhoto: 167; Daniel Vincsek: 169; Noam: 171; JJAVA: 172; marysckin: 173; fotografiche.eu: 175; martina braun-rodman: 177; nblxer: 178; FOOD-pictures: 185; Doris Heinrichs: 187; shyshka: 189; ktasimar: 192; Jérôme Rommé: 195
Luitgard Kellner: 9

Zu große, üppige Mahlzeiten belasten den Verdauungstrakt. Stattdessen gilt für die leichte Vollkost die Empfehlung, lieber mehrere (5 bis 6) kleine Mahlzeiten am Tag zu essen. Die Rezepte in diesem Buch sind deswegen von vornherein auf kleinere Portionen als üblich ausgelegt.

© 2018 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.schluetersche.de

www.humboldt.de

Verlag und Autorin übernehmen keine Haftung für Produkteigenschaften, fehlerhafte Anwendung oder bei eventuell auftretenden Schadensfällen. Jeder Benutzer ist zur sorgfältigen Prüfung der durchzuführenden Gesundheitshinweise verpflichtet. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Ulrike Schöber, Dortmund

Gestaltung: Schlütersche Verlagsgesellschaft GmbH & Co. KG

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Neografia, Martin-Priekopa, Slowakei

Inhalt

Vorwort	7
Wie funktioniert die Verdauung?	8
Was unsere Verdauung beeinflusst	10
Wann ist unsere Verdauung „normal“?	12
Besser keine Abführmittel	12
Die leichte Vollkost – geeignete Ernährung bei Magen-Darm-Beschwerden	13
Ausprobieren erwünscht!	16
Besser mehrere kleine Mahlzeiten	16
Nährstoffzusammensetzung der leichten Vollkost	16
Mit der richtigen Ernährung gegen Magen-Darm-Beschwerden	24
Magenbeschwerden	24
Sodbrennen	26
Blähungen	27
Verstopfung	29
Durchfall	32



Frühstück	35
Getränke und Smoothies	51
Salate	65
Dips, Dressings und Saucen	79
Suppen und Eintöpfe	93
Hauptgerichte	109
Fisch	110
Fleisch	124
Vegetarisch	138
Beilagen und Gemüse	153
Snacks und Vorspeisen	171
Süße Versuchung	185
Rezeptregister	199



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Millionen Menschen hierzulande haben Probleme mit ihrer Verdauung. Verstopfung, Durchfall, Sodbrennen oder Übelkeit sind häufige Symptome, die darauf hindeuten, dass in unserem Magen-Darm-System etwas schief läuft. Häufig verschwinden die Beschwerden von selbst. Problematisch wird es jedoch, wenn sie zum Dauerzustand werden: Schnell wird da zum Beispiel zu Abführmitteln gegriffen. Gerade diese haben zum Teil jedoch heftige Nebenwirkungen, können abhängig machen oder wirken nur eine begrenzte Zeit.

Dabei geht es auch anders und auf ganz natürliche Weise: Sie können durch eine ausgewogene Ernährung eine gesunde Verdauung nachhaltig fördern! Die leichte Vollkost – Sie kennen sie vielleicht unter dem Begriff Schonkost – ist eine spezielle Ernährungsform bei allen Erkrankungen rund um Magen und Darm und fördert einen gesunden Magen-Darm-Trakt. Der wiederum trägt wesentlich dazu bei, dass wir uns in unserem Körper wohlfühlen.

In diesem Buch zeige ich Ihnen mit leckeren Rezepten, wie Sie die leichte Voll-

kost in Ihren Ernährungsalltag integrieren und damit Ihren Verdauungstrakt anregen sowie Verstopfung, Darmträgheit und viele andere, häufige Magen-Darm-Krankheiten selbst lindern und vermeiden können. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Ausprobieren der Rezepte und viel Gesundheit und Wohlbefinden.



Christiane Weißenberger

Christiane Weißenberger

Staatlich anerkannte Diätassistentin

Diabetesassistentin DDG

Staatlich geprüfte Hauswirtschafterin

Wie funktioniert die Verdauung?

Der Begriff Verdauung umfasst sämtliche Vorgänge im Körper, die die Nahrungsverwertung betreffen. Dazu zählt das Zerkleinern der Nahrung im Mund ebenso wie ihre weitere Aufspaltung im Magen und Darm in kleinste Nährstoffe, die vom Körper aufgenommen werden können.

Dieser Prozess ist für unseren Organismus eine anstrengende und energieraubende Aufgabe. Der Weg des Essens besteht dabei aus zahlreichen Stationen und die Nahrung passiert viele verschiedene Organe. Die Verdauung beginnt bereits im Mund: Mit den Zähnen zerkleinern wir die Speisen zunächst und vermischen sie mit unserem Speichel. Durch Verdauungsenzyme im Speichel wird Stärke aus kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln schon in der Mundhöhle in kleinere Bausteine gespalten – es entsteht Traubenzucker. Probieren Sie es aus: Wenn Sie Brot lange kauen, schmeckt es süßlich. Der Spruch „Gut gekaut ist halb verdaut“ stimmt also tatsächlich.

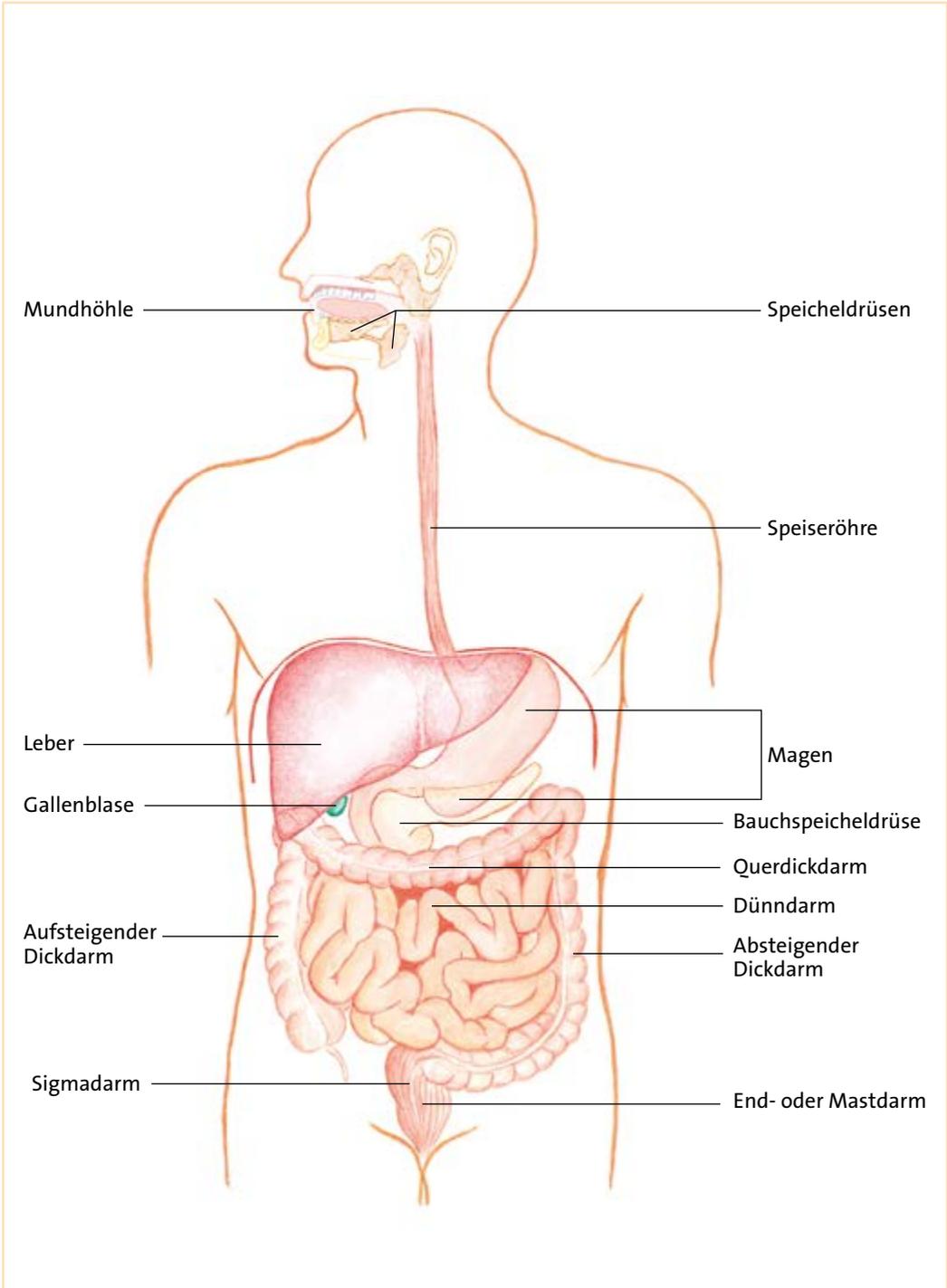
Peristaltik

Unter Peristaltik versteht man das ringförmig einschnürende Zusammenziehen der glatten Muskulatur von Speiseröhre und Magen, Dünn- und Dickdarm, das den Speisebrei wellenartig voranschleibt. Diese Muskelkontraktionen, die wir nicht willentlich steuern können, stellen sicher, dass wir beispielsweise auf dem Kopf stehend essen oder trinken können.

Durch das Schlucken gelangt der Speisebrei dann vom Mund über die Speiseröhre in den Magen. In der Speiseröhre befinden sich verschiedene Muskelschichten, die den Speisebrei peristaltisch nach unten zum Magen befördern. Dort angekommen wird er – ebenfalls durch peristaltische Bewegungen – durchmischt und langsam weitertransportiert. Gleichzeitig werden ihm aus den Drüsen der Magenschleimhäute Salzsäure und weitere Verdauungsenzyme zugeführt, welche die Eiweißverdauung einleiten.

Über den Magenpförtner gelangt der Speisebrei dann portionsweise in den Dünndarm. Gleich in seinem ersten Abschnitt, dem Zwölffingerdarm, wird die Magensäure neutralisiert und der Speisebrei mit Galle und Sekret aus der Bauchspeicheldrüse versetzt. Mit ihrer Hilfe findet nun die Verdauung der Nahrungsbestandteile Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett statt. Diese Nährstoffe werden in ihre kleinsten Bestandteile aufgespalten und dann über die Dünndarmwand in den Blutkreislauf transportiert. Fachleute bezeichnen diesen Vorgang als Resorption. Das mit Nährstoffen angereicherte Blut fließt durch die Pfortader zur Leber.

Unser Verdauungssystem



Die Leber ist das zentrale Organ des gesamten Stoffwechsels. Die zugeführten Nahrungsbestandteile werden in der Leber gespeichert (z. B. Fett, Glykogen, Vitamine), verwertet und auch zur Produktion notwendiger Körperbausteine (z. B. Gerinnungsfaktoren und Proteine, die als Gerüststoffe in Geweben oder Zellen dienen) herangezogen. Darüber hinaus erfolgen in der Leber der Abbau und die Ausscheidung von Stoffwechselendprodukten, Medikamenten und Giftstoffen.

Die unverdaulichen Nahrungsbestandteile gelangen in den Dickdarm. Dort werden dem Nahrungsbrei Wasser und Salze entzogen, sodass er eindickt. Darmbewegungen befördern den Speisebrei zum Mastdarm. Hier sammeln sich die unverdauten Reste der Nahrung als Kot an. Der

Schließmuskel des Afters reguliert die Entleerung des Darms.

Was unsere Verdauung beeinflusst

Unsere Verdauung wird durch viele unterschiedliche Aspekte beeinflusst. Die wichtigsten sind:

1. der Ballaststoffanteil der Lebensmittel,
2. die Trinkmenge,
3. körperliche Aktivität und
4. Stress.

Ballaststoffe sind wichtig für die Darmbewegungen, die wir nicht willkürlich steuern können. Das bedeutet praktisch: Ein zu geringer Verzehr dieser Substanzen

Pro- und Präbiotika – wirklich wichtig?

Im menschlichen Darm finden sich Billionen von Mikroorganismen, größtenteils Bakterien, die in erster Linie den Dickdarm besiedeln. Diese sogenannte Darmflora ist in vielen Fällen dafür verantwortlich, ob wir uns gesund oder krank fühlen und kann beispielsweise durch die Einnahme von Antibiotika oder eine falsche Ernährung geschädigt werden. Probiotika sind Mikroorganismen. Die bekanntesten probiotischen Lebensmittel sind fermentierte Milchprodukte. Es gibt zahlreiche positive Hinweise darauf, dass Probiotika die Darmflora stärken und damit Erkältungs- und Durchfallerkrankungen vorbeugen. Probiotika werden unterschiedlichen Lebensmitteln zugesetzt, z. B. Milchprodukten, Müsli und

Wurstwaren. Auch in Sauerkraut und Brottrunk sind reichlich Probiotika enthalten.

Viele Präbiotika sind Kohlenhydrate, die im Dickdarm verdaut werden. Sie helfen gegen Verstopfungen, außerdem erhöhen sie den Wassergehalt im Darm und steigern dadurch seine Beweglichkeit. Zu den Präbiotika gehören Ballaststoffe, die ganz natürlich in Nahrungsmitteln vorkommen, zum Beispiel Inulin oder Oligofruktose. Diese gelangen unverdaut in tiefere Darmabschnitte und erhöhen dort die Anzahl der gesundheitsfördernden Bifidobakterien im Dickdarm. Über eine gesunde Ernährung mit vielen Ballaststoffen nehmen Sie in der Regel ausreichend Präbiotika zu sich.



Frühstück



Porridge mit bunten Beeren

Eine leckere Alternative zum Müsli

Zutaten für 2 Portionen

400 ml Milch, 1,5 % Fett
75 g grobe Getreideflocken,
z. B. Hafer oder Dinkel
1 Prise Salz
etwas Zimt
Ahornsirup nach Belieben
150 g Heidelbeeren
150 g Erdbeeren

Zubereitungszeit

5 Minuten

Garzeit

ca. 20 Minuten

Eine Portion enthält

325 kcal/1359 kJ
13 g Eiweiß
7 g Fett
51 g Kohlenhydrate
7 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Milch aufkochen lassen, Getreideflocken, Salz und Zimt zugeben und unter Rühren 15 bis 20 Minuten kochen lassen. Falls der Porridge zu dick ist, noch etwas Milch untermengen. Nach Belieben mit Ahornsirup süßen. Auf 2 Schüsseln verteilen.
- 2| Beeren waschen und putzen, Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den Heidelbeeren auf dem Porridge verteilen.









Salate

Bunter Blattsalat

Knackig frisch

Zutaten für 2 Portionen

- 1 kleiner Kopf Blattsalat,
z. B. Kopfsalat
- 4 Radieschen
- 4 Cocktailtomaten
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Essig oder Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker oder
½ TL flüssiger Honig
- ½ TL Senf
- 1 EL geh. frische Kräuter,
z. B. Petersilie, Kerbel

Zubereitungszeit

10 Minuten

Eine Portion enthält

90 kcal/376 kJ
1 g Eiweiß
8 g Fett
3 g Kohlenhydrate
1 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Blattsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen oder in einer Salatschleuder trocken schleudern.
- 2| Radieschen und Cocktailtomaten waschen, Radieschen putzen und in schmale Scheiben schneiden. Cocktailtomaten vierteln.
- 3| Aus Öl, Essig oder Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker oder Honig und Senf ein Dressing herstellen. Die gehackten Kräuter untermengen und mit den vorbereiteten Salatzutaten vermengen.

Gesundheitstipp

Bei Durchfällen sollten Sie besser auf frische Salate verzichten.

Feldsalat mit marinierten Orangenfilets

Vitaminreicher Wintersalat

Zutaten für 2 Portionen

100 g Feldsalat
1 Bio-Orange
2 Stängel Kerbel
1 EL Walnussöl
1 EL Naturjoghurt, 1,5 % Fett
1 TL Senf
Salz
Pfeffer

Zubereitungszeit

10 Minuten

Eine Portion enthält

121 kcal/507 kJ
2 g Eiweiß
9 g Fett
8 g Kohlenhydrate
3 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Feldsalat putzen, in kaltem Wasser waschen, in der Salatschleuder trocken schleudern.
- 2| Orange heiß waschen, die Schale auf einer Küchenreibe abreiben, Orange filetieren und die Filets mit einem scharfen Messer über einer Schüssel herausschneiden, den Saft dabei in der Schüssel auffangen.
- 3| Kerbel waschen, abtrocknen und die Blättchen fein hacken.
- 4| Öl, Joghurt, Senf und Kerbel zu dem Orangensaft in die Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und zu einem Dressing verrühren.
- 5| Feldsalat und Orangenfilets auf 2 Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufelt servieren.

Gesundheitstipp

Bei Durchfällen sollten Sie besser auf frische Salate verzichten.



Rucola mit Erdbeeren und Gorgonzola

Raffiniert anders

Zutaten für 2 Portionen

2 Handvoll Rucolasalat
100 g Erdbeeren
1 EL Olivenöl
1 EL Balsamicoessig
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker
1 kleines Stück Gorgonzola
(ca. 30 g)

Zubereitungszeit

10 Minuten

Eine Portion enthält

127 kcal/530 kJ
3 g Eiweiß
11 g Fett
4 g Kohlenhydrate
2 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Salat waschen, verlesen, in einer Salatschleuder trocken schleudern oder gut abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden. Erdbeeren waschen, putzen, halbieren und vierteln.
- 2| Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker zum Dressing verrühren. Gorgonzola in kleine Würfel schneiden.
- 3| Salat und Erdbeeren auf einer Platte anrichten, Gorgonzolawürfel darüberstreuen und mit dem Dressing beträufeln.

Gesundheitstipp

Bei Durchfällen sollten Sie besser auf frische Salate verzichten.

Tomatensalat mit Schafskäse

Sehr aromatisch

Zutaten für 2 Portionen

400 g bunte Cocktailtomaten
4 Stängel Basilikum
1 Handvoll Rucola
1 Stück Schafs- oder
Ziegenkäse (50 g)
1 EL Olivenöl
1 EL Balsamicoessig
Salz
Pfeffer

Zubereitungszeit

10 Minuten

Eine Portion enthält

169 kcal/706 kJ
6 g Eiweiß
13 g Fett
6 g Kohlenhydrate
2 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Tomaten waschen, halbieren. Basilikum und Rucola waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und Rucola verlesen. Beides fein hacken und mit den Tomaten in einer Schüssel vermengen. Käse in grobe Würfel schneiden und über den Tomaten verteilen.
- 2| Aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und über den Tomatensalat träufeln.

Gesundheitstipp

Wenn Sie Schafskäse nicht vertragen, können Sie ihn gegen eine für Sie bekömmlichere Sorte austauschen.



Kisir

Türkische Spezialität

Zutaten für 2 Portionen

120 g Bulgur
Salz
3 mittelgroße Tomaten
1 Stange Staudensellerie
(ca. 150 g)
1 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
Pfeffer
1 EL Tomatenmark
½ kleines Bund Petersilie

Zubereitungszeit

10 Minuten

Quellzeit und Marinierzeit

ca. 40 Minuten

Eine Portion enthält

324 kcal/1355 kJ
10 g Eiweiß
9 g Fett
48 g Kohlenhydrate
6 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Bulgur in eine Schüssel geben und 250 ml Wasser zum Kochen bringen. Kochendes Wasser über den Bulgur gießen, salzen und etwa 10 Minuten quellen lassen.
- 2| Tomaten und Staudensellerie waschen und putzen. Tomaten halbieren, den Strunk entfernen und die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Staudensellerie in schmale Scheiben schneiden.
- 3| Aus Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Tomatenmark ein Dressing herstellen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.
- 4| Bulgur, Tomaten und Staudensellerie in einer Schüssel mit dem Dressing und den Kräutern vermengen, 30 Minuten ziehen lassen und bei Bedarf nochmals nachwürzen.

Gesundheitstipp

Bei Durchfällen sollten Sie besser auf frische Salate verzichten.



Apfel-Brokkoli-Salat

Eine fruchtige Kombination

Zutaten für 2 Portionen

300 g Brokkoli
Salz
1 Apfel
2 EL Zitronensaft
1 EL Walnussöl
Pfeffer
1 TL Honig
1 TL Senf

Zubereitungszeit

15 Minuten

Garzeit

ca. 8 Minuten

Eine Portion enthält

152 kcal/636 kJ
5 g Eiweiß
9 g Fett
13 g Kohlenhydrate
6 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Brokkoli waschen, putzen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Strunk schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen, die Würfel in das kochende Wasser geben und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Die Brokkoliröschen zugeben und weitere 2 bis 3 Minuten köcheln lassen. Mit einem kleinen Messerchen prüfen, ob der Stiel der Röschen und die Strunkwürfel weich sind. Abgießen und sofort in Eiswasser geben, damit die Farbe erhalten bleibt.
- 2| Apfel waschen, abtrocknen, halbieren, Kerngehäuse, Stiel und Blütenrest entfernen, Apfelhälften auf einer Küchenreibe grobraspeln. Sofort mit 1 Esslöffel Zitronensaft beträufeln.
- 3| Aus Öl, dem restlichen Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Honig und Senf ein Dressing herstellen. Brokkoli und Apfeleraspel in eine Schüssel geben und vorsichtig mit dem Dressing vermengen.

Rote-Bete-Salat mit Birnen

Die unterschätzte Knolle, unbedingt ausprobieren

Zutaten für 2 Portionen

300 g Rote Bete
1 EL Zitronensaft
1 EL Walnussöl
1 TL Ahornsirup
Salz
Pfeffer
1 reife Birne
½ Kästchen Kresse

Zubereitungszeit

15 Minuten

Garzeit

30–50 Minuten

Eine Portion enthält

185 kcal/772 kJ
3 g Eiweiß
8 g Fett
25 g Kohlenhydrate
6 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Rote Bete waschen, vorhandenes Grün abschneiden, jedoch 2 bis 3 cm stehen lassen, das verhindert das Ausbluten beim Kochen. Einen Dämpfopf zu $\frac{1}{3}$ mit Wasser füllen, Dämpfeinsatz einhängen und die Rote-Bete-Knollen hineingeben. Wasser zum Kochen bringen und 30 bis 50 Minuten garen (siehe Tipp). Am Ende der Garzeit die Rote Bete kurz abkühlen lassen, dann mit einem Küchenmesser schälen. Rote Bete in dünne Scheiben schneiden.
- 2| Aus Zitronensaft, Öl, Ahornsirup, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Kresse abschneiden, kurz waschen und gut abtropfen lassen.
- 3| Birne waschen, halbieren, Blüte und Kerngehäuse entfernen und Birnenhälften in dünne Spalten schneiden.
- 4| Rote-Bete-Scheiben und Birnenspalten auf einem Teller anrichten, mit dem Dressing beträufeln und mit der Kresse garnieren.

Küchentipp

Ziehen Sie beim Verarbeiten der Roten Bete Einmalhandschuhe an, denn dieses Gemüse färbt sehr stark ab. Beim Waschen der Knollen darauf achten, dass die Schale nicht verletzt wird. Vorsichtig mit Küchenpapier von Erde und Dreck befreien. Je nach Größe der Knollen variiert die Garzeit zwischen 30 und 50 Minuten. Testen Sie, ob die Knolle gar ist, indem Sie mit einem Messerchen hineinstechen und prüfen, ob es leicht bis in die Mitte gleitet. Wenn es mal schnell gehen muss, erhalten Sie Rote Bete vorgekocht und vakuumiert im Supermarkt.

Gekochter Karottensalat

Besonders gut verträglich

Zutaten für 2 Portionen

4 mittelgroße Karotten
1 TL Gemüsebrühe
1 EL Rapsöl
1 EL Essig
Salz
Pfeffer
Zucker
2 Stängel Petersilie

Zubereitungszeit

10 Minuten

Garzeit

10–15 Minuten

Eine Portion enthält

137 kcal/573 kJ
2 g Eiweiß
8 g Fett
13 g Kohlenhydrate
9 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Karotten gründlich waschen, putzen, schälen und in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Einen kleinen Topf zur Hälfte mit Wasser füllen und zusammen mit der Gemüsebrühe aufkochen lassen. Karottenscheiben zugeben und in 10 bis 15 Minuten weich kochen. $\frac{1}{2}$ kleines Glas Gemüsefond auffangen, restliches Kochwasser weggießen.
- 2| Aus Öl, Essig, etwas Gemüsefond und den Gewürzen ein Dressing herstellen. Petersilie waschen, abtrocknen, Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Karottenscheiben mit dem Dressing begießen, Petersilie darüberstreuen und etwa 30 Minuten durchziehen lassen.

Gesundheitstipp

Dieser Salat ist auch bei Durchfällen oft gut verträglich. Das Öl sollten Sie jedoch besser weglassen.

Grüne-Bohnen-Salat

Auch für empfindliche Mägen

Zutaten für 2 Portionen

400 g junge grüne Bohnen
Salz
2 Stängel Bohnenkraut
Pfeffer
1 EL Rapsöl
1 EL Essig
1 TL Senf
1 Prise Zucker

Zubereitungszeit

10 Minuten

Garzeit

ca. 10 Minuten

Eine Portion enthält

126 kcal/527 kJ
5 g Eiweiß
9 g Fett
7 g Kohlenhydrate
6 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Bohnen waschen, putzen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen und die Bohnenstücke und das Bohnenkraut darin 10 Minuten kochen. Am Ende der Garzeit Bohnen abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
- 2| Aus Öl, Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing herstellen und über die gegarten Bohnen gießen. Salat etwa 20 Minuten marinieren lassen.

Gesundheitstipp

Feine grüne Bohnen werden oft gut vertragen. Um die Verträglichkeit von Bohnen zu verbessern, können Sie sie vor dem Garen in kaltem Wasser einweichen und dem Dressing etwas gemahlene Kümmel hinzufügen.

Selleriesalat

Fruchtig frisch

Zutaten für 2 Portionen

3 Stangen Staudensellerie
(ca. 250 g)
1 rotschaliger Apfel
1 EL Zitronensaft
1 EL Buttermilch
1 TL Walnussöl
1 EL Apfelmus
Salz
Pfeffer
1 TL Senf

Zubereitungszeit

10 Minuten

Eine Portion enthält
91 kcal/379 kJ
2 g Eiweiß
4 g Fett
12 g Kohlenhydrate
4 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Staudensellerie waschen, putzen und in schmale Scheiben schneiden. Selleriegrün fein hacken. Apfel waschen, abtrocknen, halbieren, Blüte und Kerngehäuse entfernen und Apfelhälften in kleine Würfel schneiden. Apfelmus sofort mit Zitronensaft beträufeln.
- 2| Aus Buttermilch, Öl, Apfelmus, Salz, Pfeffer und Senf ein Dressing herstellen. Vorbereitete Salatzutaten mit dem Dressing vermengen.



Nudelsalat

Perfekt für die Party

Zutaten für 2 Portionen

120 g Pasta, z. B. Farfalle
Salz
2 reife Flaschentomaten
10 bunte Cocktailtomaten
1 Handvoll Rucola
2 Stängel Basilikum
1 EL Olivenöl
1 EL Balsamicoessig
1 EL Frischkäse, fettreduziert
1 TL Tomatenmark
Pfeffer
1 Stück Parmesan (ca. 40 g)

Zubereitungszeit

15 Minuten

Garzeit

ca. 9 Minuten

Marinierzeit

ca. 30 Minuten

Eine Portion enthält

424 kcal/1772 kJ
17 g Eiweiß
18 g Fett
47 g Kohlenhydrate
5 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Pasta nach Packungsanweisung al dente garen. 3 bis 4 Esslöffel des Nudelwassers vor dem Abgießen der Nudeln zur Seite stellen. Tomaten waschen, Flaschentomaten halbieren, den Strunk entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Cocktailtomaten halbieren und vierteln.
- 2| Rucola waschen, verlesen und in mundgerechte Stücke schneiden. Basilikum waschen, abtrocknen, Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden.
- 3| Aus Öl, Essig, Rucola, Basilikum, Frischkäse, Tomatenmark, Nudelwasser, Pfeffer und Salz ein Dressing herstellen.
- 4| Parmesan auf einer Küchenreibe grob raspeln und zusammen mit den Nudeln, Tomaten und dem Dressing vermischen. Salat ungefähr 30 Minuten ziehen lassen, bei Bedarf nochmals abschmecken.

Gesundheitstipp

Erhöhen Sie den Anteil an Ballaststoffen, indem Sie Vollkornpasta verwenden.

Kritharaki-Hackfleisch-Salat

Origineller Nudelsalat

Zutaten für 2 Portionen

150 g Kritharaki-Nudeln
Salz
2 Stangen Staudensellerie
(ca. 250 g)
2 reife Tomaten
1 TL Olivenöl
100 g gemischtes
Hackfleisch
2 EL Tomatenmark
Salz
Pfeffer
1 EL Olivenöl
1 EL Balsamicoessig
2 Stängel Basilikum
2 Zweige Oregano
2 Zweige Thymian
1 Prise Zucker

Zubereitungszeit

10 Minuten

Garzeit

ca. 15 Minuten

Marinierzeit

ca. 30 Minuten

Eine Portion enthält

527 kcal/2201 kJ
26 g Eiweiß
19 g Fett
62 g Kohlenhydrate
8 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente garen. Beim Abgießen der Nudeln 50 ml Nudelwasser auffangen und zur Seite stellen.
- 2| Gemüse waschen. Staudensellerie putzen und in schmale Ringe schneiden. Tomaten halbieren, Strunk entfernen und Tomatenhälften in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
- 3| Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Hackfleisch zugeben und krümelig braten. Tomatenmark zugeben und einige Minuten mitgaren. Vorbereitete Gemüsestücke zugeben und einige Minuten mitdünsten, salzen und pfeffern.
- 4| Hack-Gemüse-Mischung zusammen mit den Nudeln in eine Schüssel geben und mit Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, falls nötig noch etwas Nudelwasser zugeben.
- 5| Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätchen abzupfen und fein hacken. Kräuter unter den Nudelsalat mischen und etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Küchentipp

Kritharaki sind griechische Nudeln aus Hartweizengrieß und Wasser. Die Form erinnert an Langkorn-Reis. Man findet sie in griechischen und türkischen Lebensmitteläden und gut sortierten Supermärkten.



Suppen und Eintöpfe

Spargelcremesuppe

Saisonales Suppenhighlight

Zutaten für 2 Portionen

250 g grüner Spargel
½ Zitrone
½ Liter Wasser
1 Stängel Petersilie
1 EL Butter oder
Diätmargarine
1 EL Dinkelmehl, Type 630,
oder Weizenmehl,
Type 550
Salz
Pfeffer
Worcestersauce

Zubereitungszeit

ca. 10 Minuten

Garzeit

ca. 20 Minuten

Eine Portion enthält

98 kcal/410 kJ
3 g Eiweiß
7 g Fett
6 g Kohlenhydrate
2 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Spargelstangen waschen, putzen, unteres Drittel schälen und den Spargel in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Zitrone auspressen. Einen halben Liter Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Spargelstücke darin 10 bis 15 Minuten garen. Spargelstücke abschöpfen und Spargelsud zur Seite stellen. Petersilie waschen, abtrocknen, Blättchen abzupfen und fein schneiden.
- 2| In einem kleinen Topf Butter oder Margarine schmelzen lassen, Mehl darüberstäuben und mit einem Schneebesen kräftig verrühren. Unter weiterem Rühren etwas Spargelsud angießen, aufkochen lassen, etwas andicken lassen und nach und nach restlichen Sud zugeben. Sprudelnd kochen lassen und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Worcestersauce und Petersilie abschmecken.
- 3| Spargelstücke in die Suppe geben und bei Bedarf nochmals erwärmen.



Kürbissuppe mit Zimt-Croutons

Preiswert, schnell und köstlich

Zutaten für 2 Portionen

1 Stück Hokkaidokürbis
(ca. 500 g)
1 Stück Wurzelgemüse, z. B.
Petersilienwurzel, Karotte
oder Sellerie (ca. 150 g)
2 TL Rapsöl
½ Liter Gemüsebrühe
½ kleines Glas Milch,
1,5 % Fett
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
2 Scheiben Vollkorntoast
1 TL Butter
½ TL Zimt

Zubereitungszeit

ca. 15 Minuten

Garzeit

ca. 25 Minuten

Eine Portion enthält

260 kcal/1085 kJ
9 g Eiweiß
11 g Fett
30 g Kohlenhydrate
10 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Kürbis und Wurzelgemüse waschen. Kürbis halbieren, Kürbiskerne und Fasern entfernen. Wurzelgemüse schälen. Beide Gemüsesorten grob würfeln. Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen und die Gemüsewürfel darin andünsten. Brühe zugeben und aufkochen lassen, kräftig mit den Gewürzen abschmecken und etwa 20 Minuten köcheln lassen.
- 2| Toastbrot in etwa 2 cm große Würfel schneiden, Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen lassen und die Toastbrotwürfel mit dem Zimt zugeben. Unter Rühren zu knusprigen Croutons braten lassen.
- 3| Die Suppe mit einem Pürierstab cremig mixen, Milch zugeben und bei Bedarf nochmals abschmecken. Mit den Zimtcroutons garniert servieren.





Haupt- gerichte

Fisch-Reis-Pfanne

Mit Kabeljau besonders verträglich

Zutaten für 2 Portionen

100 g Reis
250 ml Gemüsebrühe
2 Fischfilets, z. B. Kabeljau
(à ca. 130 g)
2 TL Zitronensaft
Salz
4 mittelgroße Karotten
(300 g)
200 g Babyspinat
2 TL Rapsöl
Pfeffer
Muskatnuss

Zubereitungszeit

15 Minuten

Garzeit

30 Minuten

Eine Portion enthält

408 kcal/1705 kJ
36 g Eiweiß
7 g Fett
48 g Kohlenhydrate
9 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Reis in der kochenden Gemüsebrühe ungefähr 20 Minuten garen.
- 2| Fischfilets unter kaltem Wasser abspülen, in grobe Würfel schneiden, mit dem Zitronensaft beträufeln und salzen.
- 3| Karotten waschen, putzen, schälen und in etwa 2 mal 2 cm große Würfel schneiden. Spinat waschen, verlesen und gut abtropfen lassen.
- 4| Öl erhitzen und die Karottenwürfel darin andünsten, kräftig mit den Gewürzen abschmecken, mit etwas Wasser ablöschen, die Fischwürfel auf die Karottenwürfel geben, den Deckel auflegen und 5 bis 8 Minuten dünsten. 2 Minuten vor Ende der Garzeit die Spinatblätter zugeben und zusammenfallen lassen.
- 5| Den gegarten Reis vorsichtig unter die Gemüse-Fisch-Würfel mengen und bei Bedarf nochmals nachwürzen.

Variante

Wer möchte, kann die Reismenge zur Hälfte durch Vollkornreis ersetzen. Bei Vollkornreis verlängert sich die Garzeit auf insgesamt 40 bis 50 Minuten. Daher geben Sie den hellen Reis erst die letzten 20 Minuten der Garzeit zum Vollkornreis dazu.



Ofenforelle

Der Eiweißkick für die Muskeln

Zutaten für 2 Portionen

2 ausgenommene Forellen
(à ca. 220 g)
1 Bio-Zitrone
Salz
Pfeffer
3 Stängel Petersilie
1 EL Olivenöl

Zubereitungszeit

10 Minuten

Garzeit

20 Minuten

Eine Portion enthält

258 kcal/1080 kJ
36 g Eiweiß
12 g Fett
0 g Kohlenhydrate
0 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Zitrone heiß abwaschen, halbieren, eine Hälfte in schmale Scheiben schneiden, die andere Hälfte auspressen.
- 2| Den Backofen auf 220 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- 3| Forellen waschen, abtrocknen, von außen und innen mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.
- 4| Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und zusammen mit den Zitronenscheiben in den Bauchraum der Forellen geben. Forellen mit dem Öl bepinseln und auf ein gefettetes Backblech legen.
- 5| Im heißen Ofen etwa 20 Minuten garen.

Serviertipp

Genießen Sie dazu die Dillsauce und den Tomatenreis (Rezepte siehe Seite 91 und 162).



Hack-Gemüse-Pfanne

Durch Karotten und Kartoffeln besonders magenfreundlich

Zutaten für 2 Portionen

2 mittelgroße Karotten
4 mittelgroße Kartoffeln
1 TL Rapsöl
200 g gemischtes
Hackfleisch
100 ml Rinderfond, Glas
2 Stängel Petersilie
Salz
Pfeffer
Muskatnuss

Zubereitungszeit

10 Minuten

Garzeit

25 Minuten

Eine Portion enthält

430 kcal/1799 kJ
32 g Eiweiß
19 g Fett
31 g Kohlenhydrate
9 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Karotten und Kartoffeln waschen, putzen, schälen. Karotten in schmale Scheiben schneiden. Kartoffeln in 2 x 2 cm große Würfel schneiden.
- 2| Öl erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig anbraten. Herausnehmen und zur Seite stellen. Kartoffelwürfel in die Pfanne geben, kurz andünsten und mit dem Fond oder der Brühe ablöschen, nach etwa 15 Minuten Garzeit die Karottenscheiben zugeben und weitere 5 Minuten mitgaren. Ggf. nochmals Wasser zugießen.
- 3| Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Das Hackfleisch zu der Gemüsemasse geben und mit den Gewürzen und der Petersilie kräftig abschmecken.



Kartoffeln mit Kräuterquark

Preiswerter Klassiker

Zutaten für 2 Portionen

6 mittelgroße Kartoffeln
(ca. 600 g)
1 Pck. Magerquark (250 g)
1 Schuss
kohlen säurehaltiges
Mineralwasser oder Milch,
1,5 % Fett
1 TL Rapsöl
1 Handvoll frische Kräuter,
z. B. Petersilie, Kerbel, Dill
Pfeffer
Salz
einige Spritzer Zitronensaft

Zubereitungszeit

10 Minuten

Garzeit

20 Minuten

Eine Portion enthält

336 kcal/1403 kJ
23 g Eiweiß
4 g Fett
49 g Kohlenhydrate
7 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Kartoffeln gründlich unter kaltem Wasser waschen und mit Schale etwa 20 Minuten garen.
- 2| In der Zwischenzeit Quark, Mineralwasser oder Milch und Öl mit einem Schneebesen glatt rühren. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blättchen fein hacken. Zusammen mit den Gewürzen und dem Zitronensaft unter den vorbereiteten Quark rühren, bei Bedarf nochmals abschmecken und zusammen mit den Kartoffeln servieren.

Gesundheitstipp

Patienten mit Blähungen verwenden besser Milch zum Glattrühren des Kräuterquarks.





**Snacks und
Vorspeisen**

Ziegenkäse-Birnen-Brötchen

Ideal für die Mittagspause

Zutaten für 2 Portionen

2 Vollkornbrötchen
2 EL Ziegenfrischkäse
1 Handvoll Rucolasalat
1 reife Birne
1 TL Zitronensaft

Zubereitungszeit

5 Minuten

Eine Portion enthält
237 kcal/990 kJ
8 g Eiweiß
8 g Fett
35 g Kohlenhydrate
6 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Die Brötchen halbieren und mit dem Ziegenfrischkäse bestreichen.
- 2| Rucola waschen, eventuell verlesen und in einem Küchentuch abtrocknen. Birne waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen. Birnen in dünne Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
- 3| Rucola und Birnenspalten auf den Brötchen verteilen.

Gesundheitstipp

Wer Ziegenfrischkäse nicht verträgt oder nicht mag, kann dieses Rezept auch mit Hüttenkäse zubereiten.



Tomaten-Mozzarella-Brötchen

Ein leckerer Sommer-Snack

Zutaten für 2 Portionen

2 Körnerbrötchen
1 EL Kräuterfrischkäse,
fettreduziert
2 Tomaten
Salz
Pfeffer
1 Mozzarella, fettreduziert
2 Stängel Basilikum
Balsamico-Creme

Zubereitungszeit

10 Minuten

Eine Portion enthält

321 kcal/1341 kJ
18 g Eiweiß
17 g Fett
23 g Kohlenhydrate
4 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Körnerbrötchen aufschneiden und 2 Hälften mit dem Kräuterfrischkäse bestreichen. Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren, den Strunk ausschneiden und die Tomatenhälften in schmale Scheiben schneiden. Auf den mit Frischkäse bestrichenen Brötchenhälften verteilen, salzen und pfeffern.
- 2| Das zweite Brötchen aufschneiden. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und die Tomaten damit belegen. Basilikum waschen, trocken schütteln und auf den Mozzarella-scheiben verteilen.
- 3| Brötchenhälften mit Balsamico-Creme beträufeln und Mozzarella-Tomaten darauflegen. Gleich genießen.





Süße
Versuchungen

Himbeereis

Ganz ohne Eismaschine

Zutaten für 2 Portionen

200 g Himbeeren, TK
100 g Naturjoghurt,
1,5 % Fett
2 TL Vanillezucker

Zubereitungszeit

10 Minuten

Eine Portion enthält

77 kcal/322 kJ
3 g Eiweiß
1 g Fett
12 g Kohlenhydrate
7 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Himbeeren ungefähr 5 Minuten antauen lassen. Einige Himbeeren zur Dekoration zur Seite stellen. Restliche Beeren zusammen mit dem Joghurt und dem Zucker in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab cremig pürieren. Bei Bedarf noch etwas Milch hinzufügen.
- 2| Als Kugeln in 2 Dessertschalen geben und mit den restlichen Himbeeren garniert servieren.



Winterliche Apfelspalten

Herrlich zu Milchreis

Zutaten für 2 Portionen

1 kleine Bio-Zitrone
2 mittelgroße Äpfel
½ Vanilleschote
1 Sternanis
1 EL brauner Zucker

Zubereitungszeit

10 Minuten

Garzeit

ca. 5 Minuten

Eine Portion enthält

108 kcal/453 kJ
1 g Eiweiß
1 g Fett
24 g Kohlenhydrate
3 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale auf einer Küchenreibe fein abreiben, Zitrone auspressen. Äpfel waschen, schälen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in Spalten schneiden. Apfelspalten sofort mit dem Zitronensaft beträufeln. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark mit einem scharfen Messerchen herauskratzen.
- 2| Vorbereitete Äpfel, Zitronensaft und -schale, Vanillemark und -schote, Sternanis und Zucker in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze langsam köcheln lassen. Ggf. noch etwas Wasser zugießen. Nach 3 bis 5 Minuten Garzeit vom Herd nehmen und entweder warm oder kalt servieren.

Rezeptregister

Frühstück

- Porridge mit bunten Beeren 36
- Bircher Müsli mit gedünsteten Zimtbirnen 38
- Südsee Müsli 39
- Gequollene Haferflocken 40
- Sonntagsfrühstück 41
- Kräuterrührei 42
- Käsefrühstück 44
- Obstsalat mit Vanillequark 45
- Pancakes 46
- Tomate-Mozzarella-Rührei 48
- Erdbeer-Rhabarber-Konfitüre 49
- Birnen-Himbeer-Gelee 50

Getränke und Smoothies

- Ingwertee 52
- Alkoholfreier Punsch 53
- Heiße Zimtschokolade 54
- Chai-Schokolade 56
- Fruchtige Bowle 57
- Rhabarber-Limo 58
- Beeren-Smoothie 59
- Vitaminshake 60
- Bananenmilch plus 62
- Melonen-Smoothie 63
- Erdbeer-Smoothie 64

Salate

- Bunter Blattsalat 66
- Feldsalat mit marinierten Orangenfilets 67
- Rucola mit Erdbeeren und Gorgonzola 68
- Tomatensalat mit Schafskäse 69
- Kisir 70
- Apfel-Brokkoli-Salat 72
- Rote-Beete-Salat mit Birnen 73
- Gekochter Karottensalat 74
- Grüne-Bohnen-Salat 75
- Selleriesalat 76
- Nudelsalat 77
- Kritharaki-Hackfleisch-Salat 78

Dips, Dressings und Saucen

- Tomatendip 80
- Grüner Dip 81
- Grüne Sauce nach Frankfurter Art 82
- Honig-Senf-Dip 84
- Frühlingsdressing 85
- Buttermilchdressing 86
- Himbeerdressing 87
- Senfdressing 88
- Tomatensauce 89
- Spinatsauce 90
- Dillsauce 91
- Gemüsesauce 92

Suppen und Eintöpfe

- Spargelcremesuppe 94
- Tomatensuppe mit Muschelnudeln 96
- Zuchinicremesuppe mit Kräuter-Frischkäse-Bällchen 97
- Kürbissuppe mit Zimt-Croutons 98
- Maronensuppe 100
- Rote-Beete-Suppe 101
- Klare Gemüsesuppe mit Eierflocken 102
- Fischfond 103
- Gemüse Eintopf 104
- Geflügelbrühe 106
- Rindfleischsuppe 107
- Kartoffeleintopf mit Kasseler 108

Hauptgerichte

Fisch

- Fisch-Reis-Pfanne 110
- Fisch in Gemüse-Ei-Hülle 112
- Fischfrikassee 113
- Fisch und Gemüsepackchen 114
- Schollenröllchen 115
- Ofenforelle 116
- Seelachs im Spinatbett 118
- Gemüse-Fisch-Gratin 119
- Ofendorade 120

Tomatenfisch aus dem Ofen 121
Spargel-Farfalle mit Kabeljau 122
Spaghetti mit Muscheln 123

Fleisch

Rinder-Gemüse-Ragout 124
Tafelspitz mit Kräutersauce 125
Königsberger Klopse 126
Hack-Gemüse-Pfanne 128
Bunte Ofenfrikadellen 130
Reisfleisch 131
Hähnchengeschnetzeltes mit
Champignons 132
Puten-Kürbis-Ragout 133
Geflügel-Brokkoli-Auflauf 134
Wildschweinragout 135
Schweinefilet mit Senfkruste 136
Kalbgeschnetzeltes mit jungen Karotten und
Erbsen 137

Vegetarisch

Kartoffeln mit Kräuterquark 138
Pasta mit Champignons und grünem
Spargel 140
Gefüllte Ofenkartoffel mit gebratenem
Gemüse 141
Pastasotto alla italia 142
Gemüse-Frittata 143
Gefüllte Auberginen 144
Gebratene Gemüsenudeln 146
Gemüsebulgur 147
Nudel-Gemüse-Nester 148
ZucchiniPfannkuchen 149
Kartoffel-Kürbis-Gratin 150
Risotto mit grünem Spargel 152

Beilagen und Gemüse

Kürbis-Couscous 154
Spinatspätzle 156
Kürbis-Kartoffel-Püree 158
Polenta mit Cocktailtomaten 160
Tomatenreis 162
Kartoffel-Kürbis-Gemüse 163
Ofengemüse 164
Überbackener Ofenchicorée 166
Fenchel überbacken 168
ZucchiniGemüse 170

Snacks und Vorspeisen

Ziegenkäse-Birnen-Brötchen 172
Tomaten-Mozzarella-Brötchen 173
Tomaten-Mozzarella-Lollis 174
Überbackenes Schinkenbrot 176
Käse-Feigen-Brot 177
Roastbeef-Feigen-Crostinis 178
Italienische Muffins 179
Brotchips 180
Empanadas 181
Pfannkuchenröllchen mit Schinken-Käse-
Füllung 182
Kürbispommes aus dem Ofen 183
Melonen-Käse-Sticks 184

Süße Versuchung

Himbeereis 186
Winterliche Apfelspalten 188
Bananencreme mit Schokospänen 189
Rhabarberkompott mit Vanillequark 190
Erdbeeren mit Vanillepudding 191
Melonenherzen 192
Johannisbeer-Baiser-Kuchen 193
Apfeltarte 194
Käsekuchen 196
Beeren-Crumble 197
Zimtschnecken 198

Mit der richtigen Ernährung gegen Magen-Darm-Beschwerden

Leicht, lecker und gut bekömmlich: Die Ernährungsexpertin Christiane Weißenberger hat für ihr umfassendes Kochbuch eine große Auswahl an abwechslungsreichen Rezepten zusammengestellt. Die Rezepte und Nährstoffberechnungen wurden nach den aktuellen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung DGE entwickelt. Sie sind so konzipiert, dass das Nachkochen Spaß macht und leicht fällt. Für ein gutes Bauchgefühl!

Was darf es heute sein?

Bekömmliche Kostproben aus dem Inhalt:

Porridge mit bunten Beeren
Gekochter Karottensalat
Fettentschärfter Nudelsalat
Klare Gemüsesuppe mit Eierflocken
Tomatensuppe mit Muschelnudeln
Schweinefilet mit Senfkruste
Pasta mit Champignons und grünem Spargel
Ziegenkäse-Birnen-Brötchen
Pfannkuchenröllchen mit Schinken-Käse-Füllung
Bananencreme mit Schokospänen
Französische Apfeltarte

www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-050-0



9

783869 100500

26,99 EUR (D)

**Bekömmlich und lecker:
Über 140 Rezepte
für die ganze Familie!**