

Inhalt

| | |
|----------------------------|-----|
| Einführung | 15 |
| Für schlechte Tage | 37 |
| Frühstück | 43 |
| Saucen, Dips, Bouillon | 49 |
| Suppen | 67 |
| Salate, Salatsaucen | 75 |
| Fleisch & Fisch | 89 |
| Stärkebeilagen | 99 |
| Gemüsebeilagen | 111 |
| Hauptmahlzeiten | 125 |
| Reisproviant, Picknick | 153 |
| Partysnacks, kaltes Buffet | 159 |
| Backwaren | 165 |
| Desserts, Süßspeisen | 191 |
| Anhang | 203 |

Einführung 15

| | |
|--|----|
| Abkürzungen und Definitionen..... | 16 |
| Mastzellaktivitätssyndrom (MCAS), Histaminose..... | 18 |
| Vorgehen bei der Ernährungsumstellung..... | 19 |
| Eignung der Rezepte..... | 23 |
| Grundregeln für den Koch..... | 25 |
| Beispiele unverträglicher Lebensmittel..... | 26 |
| Kleine Lebensmittelkunde..... | 30 |
| Küchentipps..... | 35 |

Für schlechte Tage 37

| | |
|---|----|
| Reis-Diät..... | 38 |
| Kartoffel-Reis-Diät: Salzkartoffeln gewässert..... | 39 |
| Reis, leicht gesüßt..... | 39 |
| Putenbrust, Reis/Kartoffeln, Eisbergsalat/Kohl..... | 40 |
| Putenbrust, Salzkartoffeln, Blumenkohl/Spargel..... | 41 |
| Maroni, gekocht..... | 41 |

Frühstück 43

| | |
|---|----|
| Müslivariationen..... | 44 |
| Frühstücksreis..... | 45 |
| Hirsebrei mit frischem Obst..... | 46 |
| Butterbrot, Konfitürenbrot, Honigbrot..... | 46 |
| "Schokodrink": Hanfproteinpulver statt Kakao..... | 47 |
| Rösti..... | 48 |
| Milchreis..... | 48 |
| Grießbrei aus Dinkel- / Hirsegrieß..... | 48 |
| Maroni, gekocht..... | 48 |

Saucen, Dips, Bouillon 49

| | |
|--|----|
| Béchamel Sauce (Grundrezept für weiße Saucen)..... | 50 |
| Weißer Schinkensauce..... | 51 |
| Safransauce..... | 51 |
| Kräutersauce..... | 51 |

| | |
|--|----|
| Paprika-Rahmsauce..... | 52 |
| Süß-saure gelbe Curcuma-Sauce..... | 52 |
| Sauce Hollandaise | 53 |
| Sauce Béarnaise | 54 |
| Gemüse-Frischkäse-Pastasauce | 55 |
| Ajvar, mild (Eingemachtes Paprikapüree)..... | 56 |
| Kürbispesto | 57 |
| Dip-Saucen: Grundrezept..... | 58 |
| Kräuter-Dip..... | 59 |
| Schnittlauch-Dip | 59 |
| Curcuma-Dip | 59 |
| Minzen-Dip..... | 59 |
| Paprika-Dip..... | 60 |
| Paprika-Dip, einfach | 60 |
| Zaziki-Dip, Tsatsiki-Dip | 61 |
| Gemüsebrühe, kinderleicht selbst gemacht | 62 |
| Gemüsebouillon-Pulver..... | 63 |
| Bratensauce, Fleischbouillon | 65 |

Suppen

67

| | |
|------------------------------------|----|
| Gemüsesuppe mit Quarkklößchen..... | 68 |
| Zucchinisuppe | 69 |
| Broccolicremesuppe..... | 70 |
| Karottensuppe..... | 71 |
| Kürbissuppe..... | 72 |
| Rote-Bete-Suppe, Randensuppe | 73 |
| Gazpacho..... | 74 |

Salate, Salatsaucen

75

| | |
|--|----|
| Salatdressing: Auswahl möglicher Zutaten | 76 |
| Dressing Minimalvariante | 77 |
| Grundrezept "Italian Dressing" | 78 |
| Weißes Salatdressing, dickflüssig..... | 78 |
| Grüner Blattsalat | 79 |

| | |
|---|----|
| Gemischter Salat..... | 79 |
| Fenchelsalat..... | 80 |
| Gurkensalat..... | 80 |
| „Griechischer Salat“ | 81 |
| Karottensalat | 81 |
| Chinakohlsalat | 82 |
| Blumenkohlsalat | 82 |
| Hähnchenfilet auf Feldsalat / Nüsslisalat | 83 |
| Lauwarmer Spargel-Broccoli-Salat..... | 84 |
| Kartoffelsalat | 85 |
| Rote-Bete-Salat, Randensalat..... | 85 |
| Weißkohlsalat, Krautsalat, Coleslaw..... | 86 |
| Krautsalat, warm eingelegt..... | 86 |
| Reissalat mit Melone und Schinken..... | 87 |
| Hirsesalat mit Trauben und Käse | 88 |

Fleisch & Fisch 89

| | |
|--|----|
| Fleisch à la minute, Kurzbraten | 90 |
| Braten, Grillen..... | 90 |
| Geschnetzeltes: à la minute oder geschmort | 91 |
| Geschnetzeltes an Paprika-Rahmsauce | 92 |
| Fleisch, herbstsüß angebraten..... | 92 |
| Paniertes Schnitzel, Piccata | 93 |
| Cordon bleu | 94 |
| Schnitzel im Saft, Saftplätzli..... | 94 |
| Kalbsragout an weißer Sauce | 95 |
| Ossobuco, geschmorte Kalbshaxen | 96 |
| Kutteln | 97 |
| Fischfilet, gebraten | 98 |
| Fischfilet, gedämpft | 98 |

Stärkebeilagen 99

| | |
|---|-----|
| Pellkartoffeln, Schalenkartoffeln, Gschwellti | 100 |
| Rösti | 101 |

| | |
|---|-----|
| Salzkartoffeln, Petersilienkartoffeln | 102 |
| Instant-Kartoffelpüree | 103 |
| Rosmarinkartoffeln, Ofenkartoffeln mit Rosmarin | 103 |
| Ofen-Frites, Pommes frites im Backofen | 104 |
| Reisnudeln..... | 104 |
| Reis im Reiskocher | 105 |
| Reis im Kochtopf | 106 |
| Gemüserisotto im Kochtopf..... | 107 |
| Polenta aus grobem Maisgrieß (Bramata) | 108 |
| Polenta aus mittelfeinem Maisgrieß | 108 |
| Polenta aus feinem Maisgrieß (2 Minuten) | 108 |
| Kornotto | 109 |
| Dinkelreis, vorgequellt, schnellkochend | 109 |
| Hirsotto | 110 |
| Teigwaren..... | 110 |

Gemüsebeilagen

111

| | |
|--|-----|
| Glasierte Karotten | 112 |
| Fenchel, gedämpft | 112 |
| Blumenkohl, gedämpft..... | 113 |
| Spargel | 113 |
| Rote Bete, Randen | 114 |
| Weißkohl, Weißkabis | 114 |
| Glühwein-Rotkraut, Rotkohlgemüse..... | 115 |
| Peperonata..... | 116 |
| Ratatouille..... | 117 |
| Zucchini, gedämpft..... | 118 |
| Zucchini, gebraten, in Essig eingelegt | 118 |
| Broccoli, gedämpft | 119 |
| Broccoli, gebraten | 119 |
| Artischocken..... | 120 |
| Rohkost-Gemüseteller | 121 |
| Chicorée oder Pak Choi, gedämpft..... | 122 |
| Chicorée oder Pak Choi, gebraten..... | 122 |

| | |
|--------------------------------|-----|
| Würziger Backofen-Kürbis | 123 |
|--------------------------------|-----|

Hauptmahlzeiten **125**

| | |
|---|-----|
| Siedfleischsuppe | 126 |
| Fischsuppe | 127 |
| Gulasch | 128 |
| Reisnudeln mit Chicorée..... | 129 |
| Spargelrisotto | 130 |
| Kürbis-Hirsotto..... | 131 |
| Schwarzwurzeln oder Zucchini mit Hirsekruste..... | 132 |
| Paella | 133 |
| Zuckerhut-Gemüse mit Schinken und Kartoffeln | 134 |
| Geschnetzeltes mit Tiefkühlgemüse & Pommes | 135 |
| Kartoffel-Gemüse-Gratin | 136 |
| Zucchini-Kartoffel-Gratin | 137 |
| Lasagne | 138 |
| Ricotta-Gnocchi | 139 |
| Pasta mit Hähnchenstreifen und Frischkäse-Sauce | 140 |
| Asiatisch angehauchte Pfanne..... | 141 |
| Spaghetti Carbonara | 142 |
| Spaghetti Carbonara ohne Ei | 142 |
| Spaghetti al Pesto, Basilikum-Pesto..... | 143 |
| Äpler-Magronen | 144 |
| Crêpes / Pfannkuchen..... | 145 |
| Pfannkuchen / Fajitas / Tortillas de harina | 146 |
| Schweinebraten, Schweinshalsbraten | 148 |
| Saftiger Schmorbraten im Kochtopf | 149 |
| Sauerbraten im Kochtopf..... | 150 |
| Saftiger Braten im Backofen | 152 |

Reisproviant, Picknick **153**

| | |
|---|-----|
| Frischkäse mit Tortilla-Chips und Rohkostgemüse | 154 |
| Schinkensandwich und Rohkostgemüse..... | 155 |
| Maiskolben vom Grill, Folienkartoffeln | 156 |

| | |
|---|-----|
| Grillgemüse in Alufolie | 157 |
| Backwaren..... | 157 |
| Salate..... | 157 |
| Teigwaren mit hellroter Zucchinisauce | 158 |

Partysnacks, kaltes Buffet 159

| | |
|--|-----|
| Kalte Platte für Stehempfang und Party | 160 |
| Salzstangen | 162 |
| Gemüse-Dips | 163 |

Backwaren 165

| | |
|---|-----|
| Fladenbrot..... | 166 |
| Schnelles Quark-Dinkelbrot | 166 |
| Schnelles Mais-Hirse-Dinkelbrot | 167 |
| Butterzopf | 168 |
| Olivenöl-Brot | 169 |
| Pizza mit selbst gemachtem Teig | 170 |
| Strudelteig simpel, für Süßes oder Salziges | 171 |
| Krautstrudel mit Schinken..... | 172 |
| Gemüsestrudel mit oder ohne Fleisch | 172 |
| Quarkstrudel | 173 |
| Quarkbrötchen | 173 |
| Mürbeteig Grundrezept | 174 |
| Fruchtwähe, Obstkuchen | 175 |
| Gemüesewähe, Gemüsekekchen, Quiche | 176 |
| Gemüesewähe mit Hähnchen- / Putenbrust | 177 |
| Gemüesewähe, schnell und einfach, fettreduziert | 178 |
| Grieß-Quarkkuchen ohne Teigboden..... | 179 |
| Apfel-Früchtebrot, saftig..... | 180 |
| Kirschen-Streuselkuchen..... | 181 |
| Apfelkuchen | 182 |
| Heidelbeer-Muffins | 183 |
| Maroni-Torte..... | 184 |
| Linzertorte | 185 |

| | |
|------------------------------------|-----|
| Heidesand-Plätzchen | 186 |
| Sablés mit Zimtrand | 187 |
| Haferflocken-Kekse | 188 |
| Spitzbuben | 189 |
| Mailänderli, Butterplätzchen | 190 |

Desserts, Süßspeisen 191

| | |
|--|-----|
| Maroni-Vermicelles mit Schlagrahm und Früchten | 192 |
| Zimt-Äpfel | 193 |
| Crumble, Kompott mit Streuseln überbacken | 193 |
| Crème Caramel, Karamellpudding | 194 |
| Quarkcrème mit Honig | 195 |
| Milchreis | 195 |
| Grießbrei | 196 |
| Fruchtsalat | 197 |
| Weißer Schokomousse | 197 |
| Fruchtkompott | 198 |
| Dulce de leche, Milchkaramellpaste | 198 |
| Maroni, gekocht | 199 |
| Maroni, glasiert | 199 |
| Maroni, karamellisiert | 199 |
| Beeren-Sahneeis ohne Eismaschine, eifrei | 200 |
| Panir, tofuartiger Frischkäse ohne Reifung | 201 |

Anhang 203

| | |
|--|-----|
| Saisontabelle verträgliche Gemüse Schweiz | 204 |
| Saisontabelle verträgliche Früchte Schweiz | 205 |
| Corrigendum | 206 |