

279663

Gesund essen

Allergenarm genießen

100 REZEPTE OHNE DIE 12 HAUPTALLERGENE

Autor: Friedrich Bohlmann
Photographie: Jörn Rynio



641.873

Inhalt



LEBENSMITTELALLERGIEN

Trotz Lebensmittelallergie lecker genießen – mit den richtigen Rezepten	5
Unverträglichkeiten gegen Nahrungsmittel – von echter Allergie bis zum Enzymdefekt	6
Unverträglichkeiten erkennen – Gewissheit schaffen, angstfrei genießen	8
Lebensmittelallergien besser verstehen – diese Fragen habe ich noch	10
Fahndung nach dem Auslöser – wie finde ich den Übeltäter?	12
Clever einkaufen – die Zutatenlisten richtig lesen	14
Am häuslichen Herd – allergierecht kochen und backen	16
Essen außer Haus – Allergiefallen sicher erkennen	18
So einfach geht's – allergiebewusst essen und trinken	20

REZEPTE

Frühstück, Aufstriche & Drinks

Reiswaffel-Müsli mit Ananas, Cornflakes mit Beeren	24
Bananen-Cornflakes, Kokos-Müsli	26
Süße Melonen-Brötchen	28
Fruchtige Schinkenschnitten, Geflügel-Sandwich	29
Frühstücks-Smoothie	30
Beeriger Fitmacher, Melonen-Mango-Mix	31
Avocadoaufstrich, Paprika-Dip	32
Zucchini-Dip	34
Gurken-Relish, Zwiebel-Ananas-Chutney	35

Salate

Lauwarmer Spargelsalat mit Melone und Avocado	36
Rucolasalat mit Wassermelone, Maïssalat mit Sauerkraut	38
Gartensalat, Kohlrabi-Melonen-Salat	40
Avocadosalat mit rosa Grapefruit, Hähnchenbrustsalat mit Zucchini	42
Pikanter Linsensalat, Geflügelsalat mit Banane	44
Trauben-Geflügel-Salat, Feldsalat mit Früchten und Bündner Fleisch	46
Rindfleisch auf Rucola mit Apfelsauce, Kohlrabi-Reis-Salat mit Schinken	48
Herzhafter Rindfleischsalat, Schwäbischer Kartoffelsalat	50

Suppen

Gemüsesuppe mit Putenschinken, Kräftiger Fencheleintopf	52
---------------------------------------------------------	----

Gurkensuppe, Tomatentopf mit Polenta	54
Kürbissuppe mit Ingwer,	
Rosenkohlsuppe mit Mais und Safran	56
Erbsensuppe mit Zitronenmelisse,	
Gelbe Linsensuppe	58

Vegetarische Hauptgerichte

Maisfladen-Pizza	60
Rotkohl mit Pilzragout,	
Hirse mit Tomaten und Gewürzgerken	62
Gefüllte Reis-Tomaten	64
Caponata, Möhren-Kartoffel-Plätzchen	65
Spinat-Taler, Spaghetti mit rotem Pesto	66
Tagliatelle mit Auberginen,	
Nudeln mit Tomaten-Pilz-Sauce	68
Spitzkohl-Hirse-Rouladen	70
Gemüsegulasch,	
Türkischer Pilaw mit Champignons	72
Überbackener Fenchel,	
Kartoffel-Spinat-Auflauf	74
Ananas-Kohlrabi,	
Auberginen-Tomaten-Auflauf	76
Pfannkuchen-Wraps mit Gemüse	78

Hauptgerichte mit Fleisch

Knusper-Frikadellen mit Gurkengemüse,	
Schinken-Tomaten	80
Lauch-Schinken-Pfanne mit Röhrennudeln,	
Mais-Hackfleisch-Gratin	82
Kartoffel-Lauch-Auflauf,	
Hirse-Kichererbsen-Pfanne mit Putenstreifen	84
Puten-Nuggets mit buntem Pfannengemüse,	
Sommergemüse auf Putenschnitzel mit Curryreis	86
Marinierte Hähnchenbrust mit Gemüsewürfeln und Basilikumsauce	88

Versteckte Hähnchenkeulen,	
Hähnchenroulade mit Feigen	90
Gefüllte Schweinesteaks mit Spinatreis,	
Schweinefiletspieße mit Nektarinen	92
Mariniertes Schnitzel mit Karamellmöhren,	
Risotto mit Kohlrabi und Schweinefilet	94
Schweineschnitzel mit roter und grüner Salsa,	
Schnitzelstreifen mit Pilzsauce	96
Rindfleischröllchen mit Champignons,	
Rindermedaillons mit Lauchgemüse	98
Rindfleisch-Tomaten-Topf,	
Spaghetti mit Rinderragout	100
Lamm mit Fenchel und Rosmarinkartoffeln,	
Saltimbocca alla romana mit Erbsenreis	102

Desserts & Gebäck

Früchte mit Orangensirup,	
Kirschsuppe mit Maisgrießklößchen	104
Beerengrütze mit Vanillesauce,	
Marinierte Äpfel mit Apfelsauce	106
Melonenreis mit Weintrauben,	
Ananas-Kokos-Pudding	108
Aprikosencreme, Apfel-Hirse-Creme	110
Kokos-Sorbet, Heidelbeereis	112
Kürbiskuchen ohne Ei,	
Sandkuchen mit Schokosplits	114
Kartoffelkuchen vom Blech	116
Möhrenkuchen, Pflaumenwähe	118
Süßer Hefekuchen mit Nektarinen	120
Gestürzte Apfeltorte mit Rosinen	122

ZUM NACHSCHLAGEN

Gut zu wissen	124
Register	126
Impressum	128