Thilo Schleip, Isabella Kedzierski

Köstlich essen ohne Fructose

- Fruchtzucker ganz einfach vermeiden
- Vom Snack bis zum Festtagsmenü
- Mit 126 abwechslungsreichen Rezepten

TRIAS

Einführung

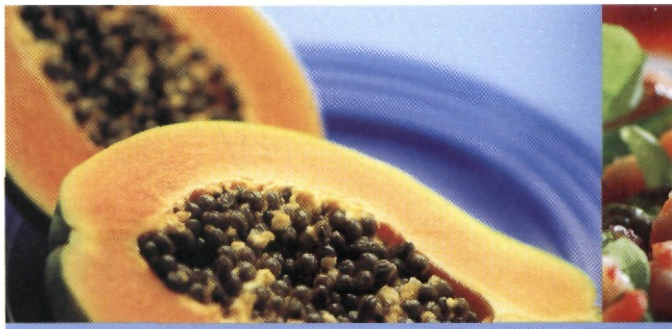
Liebe Leserinnen und Leser 9

Was Sie über die Fructose-Intoleranz wissen sollten 10

- Ein entscheidender Punkt: Ihre individuelle Toleranzgrenze 10
- Fructose – was ist das überhaupt? 10
- Die Verdauung – Wurzel allen Übels 11
- Die Symptome einer Fructose-Intoleranz sind vielfältig 12
- Stoffe, die Seele und Körper gut tun 13
- Wie wird die Fructose-Intoleranz festgestellt? 15

Köstlich kochen – gesund leben 16

- Obst 16
- Gemüse 17
- Milch & Co. 17
- Kartoffeln, Mais und Reis 18
- Unser täglich Brot ... 18
- Fleisch und Fisch 18
- Was darf ich noch trinken? 19
- Kleines Küchenlexikon 20



Rezepte

Frühstücksideen

- Schinken-Erbsen-Rührei 24
- Knäckebrot mit Kräuterdip 24
- Ei mit Kerbelcreme auf Toast 26
- Vollkornbrot mit Radieschenquark und Schnittlauch 26
- Delikater Lachs zum Frühstück 27
- Tatar zum Frühstück 27
- Ofenfrische Käsebrötchen mit Speck 29
- Brie mit Sesam auf kräftigem Bauernbrot 29

Kleinigkeiten

- Tzatziki 32
- Rettich-Carpaccio mit Ziegenkäse 32
- Griechischer Reissalat mit schwarzen Oliven 34
- Endiviensalat mit Speckwürfeln 34
- Rinderfilet und Champignons auf frischem Salat 36
- Hähnchenspieße auf Feldsalat 36
- Papayapute auf Feldsalat 38

- Matjestatar 39
- Thunfischdip 39
- Avocadofächer mit Lachs 40
- Avocado mit Parmesan 41
- Avocadoaufstrich 41
- Edler Krabbencocktail 42
- Weißbrot mit Lachskaviar 42
- Lachsröllchen mit feiner Crème-fraîche-Füllung 44
- Matjesfilet in bunter Radieschensoße 44
- Frischer Spargel an Béchamelsoße mit Shrimps 45
- Sellerie-Kartoffel-Suppe mit Lachs 46
- Avocadosuppe 46
- Frühlingssuppe 48
- Selleriecreme-Suppe 49
- Japanische Wakamesuppe 49
- Champignons in Gorgonzolacreme 50
- Gefüllte Muschelnudeln 52
- Käsestangen 52
- Frittierte Käsewürfel 53
- Partyfrikadellen 53
- Überbackene Spargel-Schinken-Röllchen 54
- Eier mit Käse überbacken 54
- Kartoffel-Mais-Puffer 57
- Rahmpfifferlinge auf Kartoffelpuffern 57

Hauptgerichte

- Gegrillter Lachs 60
- Seeteufel mit Zucchini auf Basmatireis 60
- Lachsfilet in Senfsahne 62
- Raffinierter Lachsauflauf 64
- Karpfen mit einer Meerrettichhaube 65
- Goldbarschfilet auf Mangoldgemüse 65
- Chinakohlgemüse mit Fischfilet 66
- Kabeljau auf Zucchinigemüse 66
- Miesmuschel-Paella 68
- Fruchtiges Hähnchengeschnetzeltes 70
- Hähnchenroulade mit Blattspinat-Käse-Füllung 70
- Hähnchenfilet in Sesamkruste 72
- Chinakohl-Champignon-Topf mit Entenbrust 74
- Putengeschnetzeltes in Balsamicosoße 75

Rezepte

- Gefüllte Hähnchenbrust im Schinkenmantel 75
- Exotische Roulade mit Cashewkernen und Ingwer 76
- Schweinefilet an Morchelrahm 79
- Feta-Frikadellen 79
- Rinderfilet in Thymian-Meerrettich-Kruste 80
- Lammfilet mit Jogurt-Kräuter-Soße 83
- Hirschgulasch in Balsamicosoße 83
- Kaninchen con pinoli e olive 84
- Gratinierter Pilzauflauf 86
- Rosenkohl mit einer knusprigen Kartoffelkruste 86
- Maultaschen mit Spinat 89
- Polnische Piroggen 90
- Spaghetti Carbonara 90
- Feiner Nudelauflauf 92
- Tagliatelle mit Entenbrust in feiner Kokosrahmsoße 93
- Spinatmakkaroni mit Schinken und Käse 93
- Spaghetti in edler Safransoße 95
- Bandnudeln mit Rahm-Blattspinat 95
- Vollkornpasta mit Rinderfilet und Gorgonzolasoße 96
- Spaghetti mit Schweinefilet und Walnuss-Kräuter-Soße 98
- Mediterraner Käse-Makkaroni-Auflauf 99
- Tagliatelle al Limone 99
- Spinatlasagne mit Parmesan und Salbei 101
- Asianudeln mit Ingwer 102
- Spaghetti mit Oliven und Mozzarella 102
- Penne mit Räucherlachs und Blattspinat 103
- Penne in Schinken-Steinpilz-Rahm 103
- Mangoldrisotto mit Parmesanspänen 104
- Reispfanne mit Möhren und Cashewkernen 106
- Reispfanne mit feinen Erbsen und jungen Möhren 107
- Frische Gnocchi mit Lachs an Blattspinat 108
- Salbeignocchi mit Kalbsgeschnetzeltem 110
- Kartoffel-Zucchini-Auflauf 110
- Kartoffeln vom Blech mit Schafskäse und Kabanossi 111
- Kartoffelhälften mit Käse überbacken 113

Desserts und Süßspeisen

- Crème Brulée 116
- Champagnerzabaione 118
- Crème Caramel 118
- Tiramisu 119
- Crema Catalana 119
- Schoko-Mint-Mousse 120
- Schokomousse mit Papaya 122
- Italienische Espresso-Mascarpone-Creme 122
- Mascarponecreme mit Papaya 123
- Pfefferminzmousse 123
- Luftige Limettenmousse 124
- Köstliche Rumcreme 126
- Grießpudding mit Zimt und Zucker 126
- Schokoladenpudding 127
- Rhabarberauflauf 128
- Milchreis mit Rhabarber 128
- Rhabarberpfannkuchen 129

Kuchen, Gebäck und Brot

- Altdeutscher Rhabarberkuchen 132
- Eierlikörcreme-Kuchen 134
- Rhabarbertorte 135
- Käse-Marmorkuchen 136
- Frische Waffeln 138
- Capuccino-Waffeln 138
- Quarkbällchen 140
- Weihnachtsspekulatius 140
- 6 Baisertupfer 141
- Minitörtchen 141
- Bagels 142
- Frische Sesambrezeln 144
- Lockere Hefehörnchen 144
- Vollkorn-Dinkelbrot 145
- Roggenbrot mit Kürbiskernen 146
- Sonntagsbrot 149
- Helles Mohnbrot 149
- Herzhaft gefülltes Brot 150
- Spinatquiche 152

Feste 154
Adressen, die weiterhelfen 157
Rezeptverzeichnis 158