

Edeltraut Hund-Wissner
Prof. Dr. med. Günther Wolfram



Köstlich essen bei Gicht

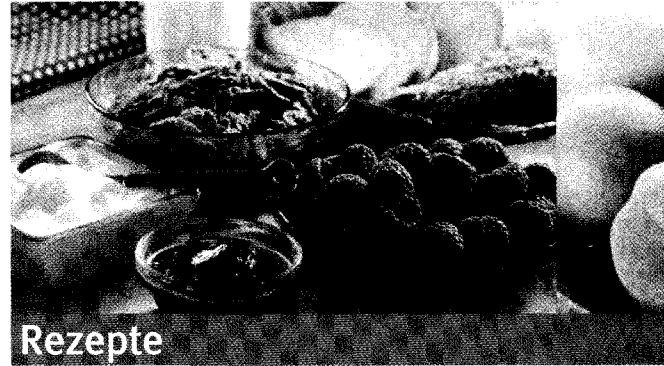
- Endlich niedrige Harnsäure-Werte
- Vom Snack bis zum Festtagsmenü
- Mit 130 abwechslungsreichen Rezepten





Einführung

Vorwort	9
Was Sie über Gicht wissen sollten	10
– Was Hyperurikämie mit Gicht zu tun hat	10
– Ergreifen Sie Ihre Chance – was Sie gegen Gicht tun können	12
Richtig essen bei Gicht	18
– Ganz ohne Fett – das muss nicht sein	18



Rezepte

Frühstücksideen

– Cornflakes mit Früchten	24
– Apfel-Karotten-Müsli	24
– Früchtemüsli Bircher Art	26
– Birnen-Kokos-Müsli	26
– Porridge mit Haselnüssen und Pflaumenmus	28
– Birnenpaste	28
– Pfannkuchen mit Ahornsirup	29
– Aprikosenpaste	29
– Polenta mit Trockenobst	30
– Avocado-Aufstrich	32
– Käse-Oliven-Creme	32
– Paprika-Tomaten-Aufstrich	34
– Rührei mit Tomaten auf indische Art	34

Warme und kalte Kleinigkeiten

– Aprikosenmilch	38
– Zimtmilch	38
– Gekühlte Zitronenmilch	40
– Pfirsichmilch	40
– Eiskalte Bananenmilch	41
– Eiweißcocktail	41



Obst und Säfte

– Gemüsekraftbrühe	43
– Israelische Karottenrohkost	44
– Frühlingssalat	46
– Gartensalat	46
– Klassischer Gurkensalat	47
– Tomatensalat	47

Dressings & Salate

– Joghurt-Dressing	48
– Senf-Dressing	49
– Klassische Vinaigrette	49
– Balsamico-Vinaigrette	49
– Fruchtiger Käsesalat	50
– Sommersalat mit Tofu	50
– Griechischer Salat	52
– Emmentaler Käsesalat	53
– Salatplatte mit Käsestreifen	53
– Bunter Nudelsalat	54
– Nudelsalat à la Mama	54
– Pikanter Rindfleischsalat	55
– Ungarischer Reissalat	55

Brot und Co.

– Vegetarische Schnittchen	56
– Tomatenbrot mit Kräutern	56
– Kräuter-Quark-Creme mit Kresse	57
– Liptauer Käse	57
– Rührei mit Champignons	58
– Rührei mit Pfifferlingen	58
– Hamburger mit Tomaten und Rucola	60
– Karottencremesuppe	62
– Gemüsebrühe mit Fadennudeln	62
– Kartoffelcremesuppe mit Gemüse	64
– Tomatencremesuppe	64
– Blumenkohlsuppe Dubarry	65
– Selleriesuppe	65
– Zwiebelsuppe	66
– Geröstete Haferflockensuppe	66



Rezepte

Warme Hauptgerichte

– Kräutergoldbarsch	70	– Gemüseklöße	92
– Neapolitanischer Kabeljau	72	– Gemüsegratin	94
– Schellfisch in Senfsauce	74	– Makkaroni mit Pilzen	96
– Zanderfilet auf Paprikasauce	75	– Currynudeln	98
– Schollenfilet auf Gemüsebouquet	76	– Allgäuer Käsespätzle	98
– Zitronenhähnchen	78	– Basilikumspätzle	100
– Bunte Hähnchenspieße	80	– Provençalische Nudelpfanne	102
– Hähnchen in Tomatensauce	81	– Käsenockerl	102
– Putencurry mit Ingwer und Mango	82	– Kreolischer Tomatenreis	104
– Putenschnitzel mit Zitronensauce und Parmesan	84	– Curryreis mit Aprikosen	104
– Putenleberkäse	85	– Kartoffelschnee	106
– Rehschnitzel	85	– Röstkartöffelchen	106
– Rindergulasch mit Gemüse	86	– Kartoffelsalat mit Gurken	108
– Grüne Bohnen mit Walnüssen	88	– Holländische Kartoffeln	108
– Rosenkohlaufauf	88	– Kartoffelpuffer	109
– Gedünsteter Fenchel	90	– Blitzschnelles Apfelmus	109
– Rotkohl	90	– Kartoffelpüree	110
– Kohlrabigemüse	91	– Salzkartoffeln	110
– Gemüsespieße mit scharfer Tomatensauce	91	– Pellkartoffeln	110
– Karotten mit Lauchstreifen	92	– Folienkartoffeln	111
		– Schwenkkartoffeln	111
		– Karotten-Kartoffel-Eintopf	112
		– Bunter Gemüsetopf mit Nudeln	113

