Sven-David Müller-Nothmann
Christiane Weißenberger

Köstlich essen für Leber und Galle

- Was schmeckt und richtig gut bekommt
- Vom Snack bis zum Festtagsmenü
- Mit 102 abwechslungsreichen Rezepten

TRIAS

Einführung

Vorwort 9

Was Sie über Leber- und Gallenerkrankungen wissen sollten 11

- Eine kleine Rundreise durch den menschlichen Körper 11
- Die Leber entgiftet und versorgt 11
- Gallenblase: „nur" ein kleines Anhängsel der Leber 12
- Die Galle ist kein Organ, sondern eine Flüssigkeit! 12

Richtig essen bei einer Fettleber 13

- Dem Übeltäter auf der Spur: Diabetes Typ 2 13
- Übergewicht 14
- Alkohol 14
- Steckbrief Fettleber 15

Häufigste Viruserkrankung überhaupt: Hepatitis B 16

- Richtig essen bei akuter Hepatitis 16
- Wenn Hepatitis länger als sechs Monate anhält 16
- Steckbrief Hepatitis 17
- Steckbrief Leberzirrhose 18

Ernährung bei Leberzirrhose 19

- Irgendwann nötig: Eiweiß beschränken 19
- Problem: Gewichtsverlust 20
- Gefährlich: Krampfadern 20
- Alkohol: der Feind der Leber 21
- Unterstützen Sie Ihre Leber: Zink 22
- Heilpflanzen helfen der Leber 22
- Steckbrief Gallensteinleiden 23

Richtig essen bei Gallensteinen 24

- Es gibt sie nicht, die typische Gallensteindiät 24
- Nach der Operation 24
- Übersicht: Ernährung bei Leber- und Gallenerkrankungen 25

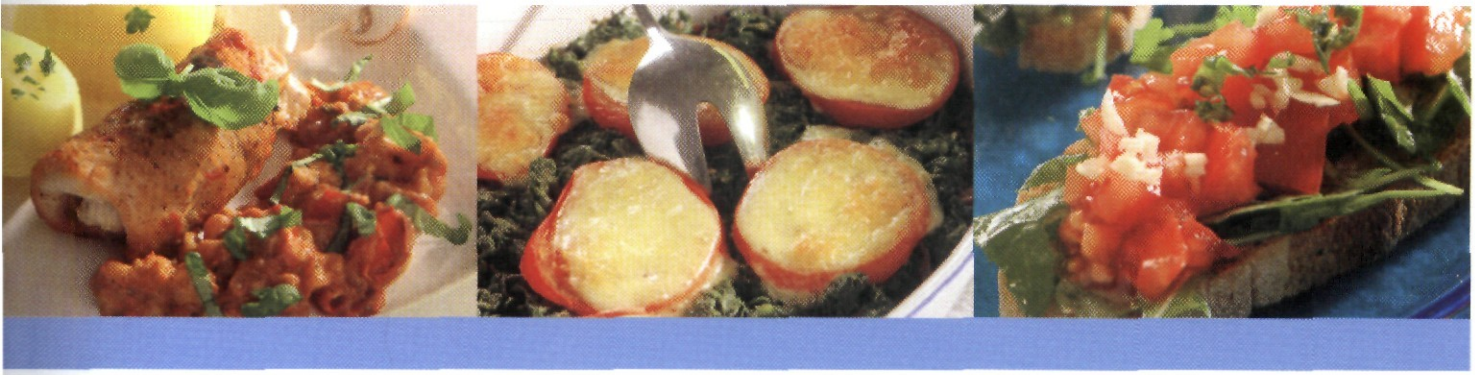
Rezepte

Frühstücksideen

- Schlemmerfrühstück 28
- Früchtebrötchen 28
- Fruchtiges Frühstück 30
- Cremiger Apfelquark 30
- Frühlingskäse 31
- Hüttenkäse mit Radieschen 31
- Erfrischender Erdbeerdrink 32
- Vitaminbombe 32
- Apfel-Zimt-Marmelade 34
- Heidelbeer-Himbeer-Konfitüre 34
- Aprikosen-Kiwi-Konfitüre 35
- Johannisbeer-Brombeer-Gelee 35
- Mediterranes Rührei 36

Warme und kalte Kleinigkeiten

- Herbstsalat 40
- Bunter Grünkernsalat 42
- Reissalat à la Tanja 42
- Knackiger Rucola-Chinakohl-Salat 43
- Brokkoli in Vinaigrette 43
- Italienischer Nudelsalat 44
- Grüner Spargel mit Schinken 44
- Paprikataler 46
- Champignonbruschetta 48
- Italienischer Gemüsetoast 48
- Rucolabruschetta 50
- Birnen-Camembert-Toast 50
- Asiatische Kokosmilchsuppe 52
- Rucola-Creme-Suppe 54
- Eiskalter Pfefferminztraum 56
- Gelbe Bowle 56
- Himbeerlimonade 56



Warme Hauptgerichte

- Fischcurry Madras 60
- Französische Fischpfanne 62
- Indonesischer Fisch 64
- Putensteak Provence 64
- Thailändisches Hähnchengeschnetzeltes 65
- Champignon-Putenröllchen in cremiger Tomatensauce 66
- Kalbsgeschnetzeltes mit Spinat 68
- Rinderfilet mit Gemüsestreifen 70
- Schweinefilet in Preiselbeersauce 72
- Spinat-Hackfleisch-Auflauf 72
- Mediterraner Gemüsemix 74
- Fruchtige Tomatensauce 74
- Chicorée-Schinken-Gratin 76
- Gefüllte provençalische Auberginen 78
- Lauch-Mais-Quiche 80
- Ratatouillequiche 81
- Italienische Brotpizza 82
- Nudel-Zucchini-Auflauf mit Ziegenkäse 84
- Gemüselasagne 86
- Thunfisch-Pasta 87
- Gemüsenudeln 87
- Bunter Gemüsereis 88
- Würzreis 88
- Risotto Milanese 90
- Kräuterpolenta 92
- Hirse vom Blech à la Nadine 92
- Karotten-Kartoffel-Püree 94
- Würziges Kartoffelpüree 94
- Karamelisierte Kartoffeln 96
- Backofenkartoffeln 96

Desserts und Süßspeisen

- Schnelle Schokoladencreme 100
- Grießpudding 100
- Leckerer Erdbeerquark 102
- Beerenquark 102
- Pfirsichtraum 104
- Quark-Zimt-Creme mit Orangenfilets 104
- Rhabarbergrütze 105
- Schnelles Orangen-Kiwi-Gelee 105
- Mangoeis 106

Rezepte

- Sommerliche Beerenspeise 106
- Beereneis 108
- Echte Vanillesauce 109
- Vanillebirne 109
- Apfel-Crumble 110
- Erfrischendes Himbeerdessert 110
- Leckerer Kirschauflauf 112
- Marillenknödel 113
- Gegrilltes Obst 113
- Amerikanische Pancakes 114
- Süßer Hirsebrei 114

Kuchen, Gebäck und Brot

- Nussiger Kürbiskuchen 118
- Pfirsichkuchen 118
- Ritas Rhabarberkuchen 120
- Tortenboden 120
- Apfelbiskuit 122
- Apfelkuchen 122
- Früchtegugelhupf 123
- Erdbeer-Biskuit-Rolle 124
- Beerentörtchen 126
- Aprikosenmuffins 128
- Windbeutel mit Fruchtfüllung 129
- Haferflockenwaffeln 130
- Fruchtige Hefeschnecken 132
- Quarkbrötchen 134
- Bagels 136
- Schnelle Maisfladen 138
- Kräutertaler 138
- Kartoffelbrot 140
- Hefezopf 140
- Sesambaguette 142
- Kürbiskernbrot 144
- Haselnussbrot 145

Feste 146

Adressen, die weiterhelfen 150

Buchtipps 151

Rezeptverzeichnis 152