

Heide Steigenberger

Das Histamin-Kochbuch

Genießen trotz Unverträglichkeiten

Vorwort	7	Bandnudeln mit	
Einleitung	8	Gemüse-Fleisch-Soße	60
Nahrungsmittel-Austauschtabelle	18	Kräuter-Gnocchi mit Käsesoße	61
Praktische Tipps	22	Bunte Spaghettipfanne	62
		Dinkelspiralen mit	
		Brokkoli-Schinken-Soße	64
Suppen, Snacks & Salate	27	Putenspieße mit Äpfeln und	
		Curry-Paprika-Reis	65
Rote-Rüben-Schaumsuppe	28	Tessiner Putenschnitzel	66
Schöberl	30	Gefüllte Putenschnitzel	66
Kürbis-Karotten-Suppe	31	Putenfilet in Kräuterkruste	67
Karotten-Haferflocken-Suppe	31	Basilikum-Putenrouladen	68
Gulaschsuppe	32	Kokoshuhn	70
Feine Sonntagsbrötchen	33	Entenbrust mit Maisfladen	71
Chinakohlsalat	34	Bunter faschierter Braten mit	
Reissalat	34	Kartoffelpüree	72
Quinoa-Kräuter-Salat mit Zucchini	36	Pariser Schnitzel	73
Salatmarinaden	37	Gefüllte Kalbsbrust	74
Feta auf Blattsalaten	38	Gespickter Rindsbraten	76
Nudelsalat	40	Pute oder Pangasius im	
Brandteig-Burger	42	Cornflakes-Mantel mit Gemüsereis	77
Cremen für Brandteig-Burger	43	Seezungenröllchen mit feinem	
Lachsrollchen mit Frischkäse	44	Karotten-Brokkoli-Gemüse	78
		Zander auf Müllerinnen-Art	80
		Forelle mit Mandelplättchen	82
Hauptspeisen & Beilagen	47	Pangasius-Piccata mit	
		Gemüserisotto	83
Dinkelgrießtaler mit		Polenta	84
Gurken-Radieschen-Käse-Salat	48	Polentaknödel	84
Wraps	50	Gnocchi	85
Flammkuchlein mit Schinken			
und Käse	52	Süßspeisen & Desserts	87
Kartoffelgratin	54		
Gefüllte Kohlrabi	54	Salzburger Nockerl	88
Quiche Lorraine	55	Ricotta-Küchlein mit frischen	
Kartoffelpuffer mit Zucchini	56	Heidelbeeren	89
Krautrouladen mit		Kaiserschmarren mit Heidelbeeren	90
Petersilienkartoffeln	57	Topfenschmarren	92
Kartoffel-Blini mit Basilikumsoße		Baisertörtchen mit Ribiselcreme	93
und Eisberg-Mais-Salat	58		

Mandelschmarren	94
Topfenbällchen	96
Karamellsoße	97
Vanillesoße	97
Topfen-Beeren-Auflauf	98
Überbackene Palatschinken	100
Schneenockerl in Himbeersoße	102

Torten, Kuchen & Gebäck 105

Leckerer Milchkuchen	106
Mandelkuchen mit Milch	106
Topfenkuchen mit Beeren	107
Heidelbeerschaumschnitten	108
Linzer Torte	109
Karottentorte	110
Eiweißglasur	112
Karamellfäden zur Dekoration von Süßspeisen	112
Karottenkuchen und Karottenmuffins	113
Apfel-Zimt-Muffins	114
Mohntorte	116
Kardinalschnitten	118
Krokantecken	119
Esterhazy-Torte	120
Zucchinikuchen mit Mandeln und Hanfmehl	121
Vanillecreme	122
Beerencreme	122
Dinkelkeks-Schnitten	123
Marzipankekse	124
Mandel-Zimt-Sterne	124
Lebkuchen	125

Literatur 126

