

Carine Buhmann
Caroline Kiss

Das FODMAP-Konzept

Leichte Küche bei Reizdarm

Ein praktischer Ratgeber mit 170 Rezepten

Fotografiert von Claudia Albisser Hund

AT Verlag

INHALT

- 6 Begleitwort
- 7 Vorwort
- 8 **Einleitung**
- 12 **Das Reizdarm-Syndrom**
 - 12 Das Krankheitsbild
 - 14 Das »Bauchhirn«
 - 16 Die Verdauung
 - 17 Die Mikrobiota
 - 18 Probiotika, Präbiotika und Nahrungsfasern
 - 19 Häufige Fragen und Antworten
- 21 **Das FODMAP-Konzept**
 - 22 Die FODMAPs im Detail
 - 26 Die Eliminationsphase
 - 38 Die Toleranzfindungsphase
 - 39 Die Langzeiternährung
- 43 **Erfahrungsberichte**
- 46 **Hinweise zu den Rezepten**
- 49 **Rezepte**
 - 49 **Frühstück:** Schwungvoller Auftakt am Morgen
 - 69 **Take from home:** Leichte Mahlzeiten für unterwegs
 - 99 **Einfach gemütlich:** Unkompliziert für jeden Tag
 - 155 **Nicht alltäglich:** Raffiniertes zum Genießen
 - 203 **Süß, fruchtig und ofenfrisch:** Desserts, Kuchen und Gebäck
- 239 **Anhang**
 - 240 Lebensmitteltabellen
 - 249 Adressen
 - 250 Rezeptverzeichnis
 - 254 Die Autorinnen

REZEPTVERZEICHNIS

A

Äppler-Makkaroni 144
Amaretti, Haselnuss-Schokoladen- 236
Ananascake 231
Auflauf mit Pak Choi und Fenchel 167

B

Bananen-Pfannkuchen 68
Bananen-Schokoladen-Cake mit Nüssen 228
Beerenmüesli mit Zitronen-Joghurt-Creme 93
Biskuitrolade 221
Blattsalat an Nuss-Vinaigrette 147
Blitzcremes mit Meringues 206
Erdbeercreme 206
Marronicreme 206

Bratkartoffeln, Rosmarin- 116

Brot, Brotwaren

Dinkel-Kastenbrot 57
Dinkeltoast mit Räucherlachs 59
Oliven-Focaccia 103
Sandwich mit Oliven-Tapenade 76

Brownies 226

C

Caesar Salad (mit Huhn oder Tofu) 80

Cakes, Kuchen

Ananascake 231
Bananen-Schokoladen-Cake mit Nüssen 228
Biskuitrolade 221
Kartoffelkuchen mit Orange 233
Kastanien-Schokoladen-Cake 230
Rhabarberkuchen 235
Rüebliorte 238
Schokoladenkuchen 224

Couscous, Hirse-, mit Kürbis und Koriander 159

Crems, Dips

Basilikumpesto 137
Frischkäse-Dill-Creme 59
Gurkenquark 108
Kräuterfrischkäse 59

Kräuterdip 110

Oliven-Tapenade 76

Peperoni-Tomaten-Sauce 119

Rucolapesto 141

Schnittlauchquark 55

Crepes mit Karotten und Brokkoli an Gorgonzola-sauce 146

Crepes mit Schnittlauchquark 55

Crevetten-Zitronen-Spieße 162

D

Dinkel-Kastenbrot 57

Dinkeltoast mit Räucherlachs und Frischkäse-Dill-Creme 59

E

Eisbergsalat mit Thun und Tomaten 72

Eis-Variationen

Banana Split 209

Beeren-Lutscher 209

Express-Himbeer-Joghurt-Eis 209

Vanilleeis mit Kaffee-Amaretto 210

F

Fisch

Fisch auf Spinatbett an Curry-Kokos-Sauce 164

Fischpäckchen mit Gemüsewürfelchen 169

Fischpiccata mit Petersilienkartoffeln 166

Fischröllchen an Zitronensauce mit Gemüse-reis 199

Heilbutt mit Olivenkruste und Tomaten 185

Lachs in der Folie 187

Lachs mit Kartoffeln und Tomaten 147

Lachs mit Kartoffel-Süßkartoffel-Gratin 188

Lachs mit Oliven-Kräuter-Haube 198

Lachsfilets mit Zitronenreisköpfchen 149

Zander auf Frühlingsgemüse an Safransauce 187

Fleisch

Kalbsgeschnetzeltes mit Rösti 153

Kalbsrouladen mit Polenta und Wurzelgemüse 180

Kalbssteak am Spieß mit Gemüse 126
Moussaka mit Hackfleisch 200
Quinoa mit Rindfleisch und grünem Gemüse 182
Rindfleisch chinesische Art 150
Rindsschmortopf mit Kartoffeln und Gemüse 174
Saltimbocca 131
Schweinefiletstreifen Szechuan 192

Folienkartoffeln 126
Fried Rice mit Tofu 170
Frikadellen mit Tomaten und Käse überbacken 116
Frittata mit Karotten 60

G

Gemüse-Antipasto 110
Gemüsecurry mit Duftreis 161
Gemüse-Moussaka 124
Gemüsesalat mit Oliven-Focaccia 103
Griechischer Salat mit Feta 73
Gurkensalat 149
Gurkensalat an Joghurtdressing 193

H

Hackbraten 119
Hirsebratlinge auf Ratatouillegemüse 122
Hirsecreme mit Bananen 62
Hirse-Spinat-Souffle 179
Hirsotto mit Gemüse 121
Huhn, Truthahn
Asiatischer Reisnudelsalat mit Huhn 79
Gefüllte Pouletröllchen mit Babykartoffeln
und Cherrytomaten 194
Huhn Sweet and Sour 173
Poulet-Saltimbocca aus dem Ofen 132
Quinoa-Tomaten-Salat mit Huhn und Rucola 74
Satay-Spießchen mit Erdnuss-Kokos-Sauce 191
Truthahn mit Radieschen auf Lattichsalat 83

J

Joghurtcreme mit Quinoa-Pops 62

K

Kaiserschmarrn mit Rhabarberkompott 212
Kalbsgeschnetzeltes mit Rösti 153
Kalbsrouladen mit Polenta 180
Kalbssteak am Spieß mit Gemüse 126
Karottensalat mit Orangen 128
Kartoffel-Gemüse-Kuchen 106
Kartoffelgratin 129
Kartoffelkuchen mit Orange 233
Kartoffeln mit Käse und Kräuterdip 110
Kartoffel-Gemüse-Puffer 109
Kartoffelpuffer mit Gurkenquark 108
Kartoffelpüree 120
Kartoffelsalat 106
Kartoffelsalat Holzfällerart 85
Kartoffelsüppchen mit Erdnussbutter 156
Kartoffel-Süßkartoffel-Gratin 188
Kartoffeltarte mit Tomaten 109
Käsewähe mit Frühlingssalat 133
Käse-Wurst-Salat 86
Kastanien-Schokoladen-Cake 230
Kleingebäck, Kekse
Amaretti, Haselnuss-Schokoladen- 236
Brownies 226
Heidelbeer-Muffins 218
Orangen-Maismuffins 220
Peanut-Cookies 226
Kräuterkartoffeln nach Bauernart 125
Kürbis-Hirse-Burger mit Schnittlauch-Sauerrahm 77
Kürbis-Kartoffel-Suppe 102

L

Lachs in der Folie 187
Lachs mit Kartoffeln und Tomaten 147
Lachs mit Kartoffel-Süßkartoffel-Gratin 188
Lachs mit Oliven-Kräuter-Haube 198
Lachsfilets mit Zitronenreisköpfchen 149

M

- Maisnudeln mit Spinat und Räucherlachs 134
- Maispizza mit Gemüse 136
- Maisschnitten, gratiniert mit Tomaten und Raclettekäse 193
- Maisspaghetti mit Rucolapesto 141
- Maisspätzli 177
- Maistaler mit Kräuterfrischkäse 59
- Mais-Triangel mit Karotten-Fenchel-Gemüse 138
- Milchreis mit Erdbeeren 216
- Minestrone 100
- Moussaka mit Hackfleisch 200
- Müesli
 - Beerenmüesli mit Zitronen-Joghurt-Creme 93
 - Cornflakes-Knuspermüesli 52
 - Flockenmüesli mit Himbeeren und Kernen 52
- Muffins
 - Heidelbeer-Muffins 218
 - Orangen-Maismuffins 220
 - Paprika-Basilikum-Muffins 96
 - Spinat-Muffins 98
- O**
 - Ofenfrites 129
 - Ofengemüse, mediterranes, mit Kartoffeln 113
 - Omelettes, Crepes, Pancakes
 - Crepes mit Karotten und Brokkoli an Gorgonzola sauce 146
 - Gemüse-Omelett mit Schinken 55
 - Omelett mit Cherrytomaten 56
 - Omelettes, gefüllt mit Hackfleisch 115
 - Pancakes mit Ahornsirup und Heidelbeeren 66
 - Reiscrepe-Schnecken mit Räucherlachs 158
 - Tortilla mit Zucchini und Peperoni 93

P

- Paella mit Gemüse 184
- Panna cotta an Kiwisauce 215
- Paprikaschiffchen mit Safranrisotto 142
- Pasta-Bohnen-Salat mit Salsiccia 82

- Peanut-Cookies 226
- Polenta-Tomaten-Gratin mit Basilikumpesto 137
- Porridge (Grundrezept) 63
 - Erdbeer-Porridge 65
 - Süßes Kürbis-Porridge 65
- Pouletrollchen, gefüllt, mit Babykartoffeln und Cherrytomaten 194

O

- Ouinoa mit Rindfleisch und grünem Gemüse 182
- Ouinoasalat 92
- Ouinoa-Tomaten-Salat mit Huhn und Rucola 74

R

- Raclette mit Kartoffeln in der Schale 114
- Reiscrepe-Schnecken mit Räucherlachs 158
- Reisköpfchen, Zitronen- 149
- Reisnudelsalat mit Huhn, asiatischer 79
- Reissalattricolore 90
- Reissalat, Curry-, mit Früchten 88
- Rhabarberkuchen 235
- Riesencrevetten in Ananas-Curry-Sauce 163
- Rindfleisch chinesische Art 150
- Rindsschmortopf mit Kartoffeln und Gemüse 174
- Riz Casimir 196
- Rösti aus rohen Kartoffeln 128
- Rösti mit Spiegelei 60
- Rüebli torte 238
- Rührei mit Schnittlauch 56

S

- Safranrisotto 142
- Salade nicoise 70
- Salate
 - Asiatischer Reisnudelsalat mit Huhn 79
 - Blattsalat an Nuss-Vinaigrette 147
 - Caesar Salad (mit Huhn oder Tofu) 80
 - Curry-Reissalat mit Früchten 88
 - Eisbergsalat mit Thunfisch und Tomaten 72
 - Gemüsesalat mit Oliven-Focaccia 103

Griechischer Salat mit Feta 73
Gurkensalat 149
Gurkensalat mit Joghurdressing 193
Karottensalat mit Orangen 128
Kartoffelsalat Holzfällerart
Käse-Wurst-Salat 86
Pasta-Bohnen-Salat mit Salsiccia 82
Ouinoasalat 92
Ouinoa-Tomaten-Salat mit Huhn und Rucola 74
Reissalat tricolore 90
Salade nicoise 70
Tabouleh-Salat mit Hirse 95
Tomaten-Mozzarella-Salat 141

Saltimbocca 131
Saltimbocca, Poulet-, aus dem Ofen 132
Sandwich mit Oliven-Tapenade 76
Satay-Spießchen mit Erdnuss-Kokos-Sauce 191
Schokoladen-Himbeer-Küchlein 225
Schokoladenkuchen 224
Schokoladenmousse, einfache 211
Schokoladenpudding, schneller 211
Schupfnudeln 178
Schweinefiletstreifen Szechuan 192
Smoothies, Shakes, Drinks
 Bananen-Orangen-Joghurt-Shake 50
 Erdbeer-Shake 50
 Himbeer-Bananen-Smoothie 50
 Paprika-Tomaten-Smoothie 50
Spätzlipfanne mit Spinat und Salsiz 177
Suppen
 Kaltes Gurken-Avocado-Süppchen 156
 Kartoffelsüppchen mit Erdnussbutter 156
 Kürbis-Kartoffel-Suppe 102
 Minestrone 100

T

Tabouleh-Salat mit Hirse 95
Tomaten-Mozzarella-Salat 141
Tomatenquiche mit Kräuterfrischkäse 105

Tortilla mit Zucchini und Peperoni 93
Truthahn mit Radieschen auf Lattichsalat 83

V

Vanillecreme mit exotischen Früchten 204
Vanilleflan mit marinierten Beeren 210

W

Wokgemüse mit Tofu 202

Z

Zander auf Frühlingsgemüse an Safransauce
Zitronen-Joghurt-Creme 93
Zucchiniküchlein mit Rohschinken 86