

Dr. med. Thomas Rau – Irene Guler – Elisabeth Rau

Erfolgsdiät nach Dr. Rau

vegetarisch – hypoallergen – entgiftend

Inhalt

Einführung

- 16** Der Dünndarm – unser Immunsystem
- 18** Primärallergene
- 21** Fastenkuren
- 23** Problematische Kuhmilch
- 27** Gluten – das große Thema
- 30** Fructose
- 32** Zucker – Problem Nr. 1
- 33** Pflanzliche Öle und hochwertige Fettsäuren
- 34** Glutamat
- 35** Krebs und Ernährung
- 36** Basische Ernährung
- 38** Der Tagesablauf – einfache Regeln
- 40** Produkte-Abc

Vorspeisen

- 46** Gemüsetatar
- 48** Knusperstücke mit Frischkäse und Dörrfrüchten
- 50** Kastanien-Babaganoush
- 52** Fruchtiger Herbstsalat
- 54** Nüsslisalat mit Dörrfrüchten und Nüssen
- 56** Artischockenhummus mit Pinienkernen
- 58** Oliven-Dörrtomaten-Tapenade
- 60** Rotkabissalat
- 62** Irenes Beerenmüesli
- 64** Lauwarmer Fenchelsalat

- 66** Blattsalat mit Erdbeeren und Grünspargel
- 68** Spargelquiche
- 70** Haferburger mit Kräuterdip
- 72** Antipasti-Gemüse
- 74** Avocado mit Tomaten-Aprikosen-Füllung

Suppen

- 78** Linsencremesuppe
- 80** Kastaniensuppe mit Datteln
- 82** Pastinakensuppe
- 84** Spargelcremesuppe
- 86** Peperonisuppe
- 88** Hafer-Lauch-Suppe
- 90** Karotten-Kokosnuss-Suppe
- 92** Erbsensuppe mit Zitrusaroma
- 94** Rändensuppe mit Meerrettichklößchen
- 96** Kürbissuppe

Mahlzeiten

- 100** Auberginen milanese
- 102** Basmati-Gewürzreis mit Shiitake
- 104** Kastanienburger mit Rotkraut
- 106** Kürbisrisotto mit Eierschwämmchen
- 108** Gefüllte Peperoni
- 110** Mediterrane Knusperpizza
- 112** Zucchini mit Peperoni-Quinoa-Füllung
- 114** Bärlauchspätzli
- 116** Linsen-Dal mit Pak Choi

- 118 Kartoffel-Gemüse-Rösti
- 120 Spargel mit Orangen-Hollandaise
- 122 Asiatischer Reismudel-Eintopf
- 124 Gemüse-Quinoa
- 126 Moussaka
- 128 Kichererbsen-Tajine mit Basmatireis
- 130 Maisplätzchen mit Cranberrys
- 132 Sommerliche Pizza
- 134 Sommerliche Lasagne
- 136 Tagliatelle mit Pilzen
- 138 Kartoffelroulade mit Stielmangold
- 140 Gnocchi mit Randensauce
- 142 Schupfnudeln mit Sauerkraut
- 144 Cannelloni mit Spinat und Feta

Desserts

- 148 Beerenkaltschale
- 150 Blätterteigroulade mit Traubenfüllung
- 152 Schokoladänguetzli
- 154 Kokoscreme mit Kiwi
- 156 Beeren mit Streusel
- 158 Joghurt-Trifle
- 160 Gebratene Baby-Banane mit Kokoskaramell
- 162 Vermicelles
- 164 Schokoküchlein
- 166 Zitronenküchlein
- 168 Apfelküchlein mit Vanilleeis
- 170 Pancakes mit Gewürzmelone
- 172 Fruchtküchlein

Anhang

Grundrezepte:

- 176 Basensuppe nach Dr. Rau
- 177 Elisabeths Hafersuppe
- 178 Pastateig, glutenfrei
- 178 Kartoffelteig
- 179 Süßer Mürbeteig
- 180 Dr. Raus Birchermüesli
- 181 Schafmilchjoghurt – selber machen
- 182 Ghee/Bratbutter
- 183 Grüner Smoothie

- 184 Register

Wenn nicht anders erwähnt, sind die
Rezepte für 2 Personen berechnet.

Abkürzungen

- EL = Esslöffel
- TL = Teelöffel
- Msp = Messerspitze
- dl = Deziliter
- ml = Milliliter
- kg = Kilogramm
- g = Gramm