Dr. Martin Riegler • Andrea Grossmann

Richtig essen bei Reflux und Sodbrennen

50 genussvolle Rezepte für mehr Lebensqualität

kneipp verlag
WIEN

Vorwort 6

Einleitung 10
Übersichtstabelle: Was fördert Reflux und was beugt ihm vor? 20
Das Prinzip der Anti-Reflux-Ernährung 22
Die drei Stufen des Anti-Reflux-Ernährungskonzepts – die „Ampel-Diät" 24
Welche Getränke sind erlaubt? 26

Rezeptteil 28

Rezepte Rote Phase 28
Gegrillte Pilze mit Schinken und grünem Apfel 30
Kräuter-Ei mit Apfel-Radicchio-Salat 31
Rosa Roastbeef auf marinierten Tomaten 31
Saté-Spießchen mit grünen Bohnen und Stangensellerie 32
Bunter Salat mit Radieschen,Rohschinken und gekochtem Ei 34
Seeteufel-Saltimbocca mit gebratenem Pak Choi 36
Rosa gebratener Kalbstafelspitz mit Kren und Tomaten 38
Pochiertes Forellenfilet auf Fenchelcreme 40
Gerolltes Saiblingsfilet mit grünem Spargel und gebratenen Austernpilzen 42
Kaninchenfilet mit Artischocken und Oliven 43
Maishendlbrust im Prosciuttomantel auf Lauchbett und Kürbiswürfeln 44
Rindspaillard mit grünem Spargel und Brunnenkresse 46
Filet vom Tauernrind im Kräutermantel auf buntem Salat 48
Gegrillter Chicorée auf Kürbisgröstl 49

Rezepte Orange Phase 50
Cremige Suppe vom Mangold mit gegrillten Garnelen 52
Schaumsuppe von Roten Rüben und Kokos 54
Gurken-Avocado-Salat mit rosa Grapefruit und Apfelvinaigrette 54
Schaumsuppe aus Süßkartoffeln mit Paprikazigarren 56
Salat-Komposition (geschüttelt) mit gebratenem Fetaspieß 58
Rindercarpaccio mit Tomaten-Oliven-Coulis 60
Avocado-Tatar mit Schnittlauch-Ei 62
Marinierter Schopfbraten mit Kren-Paprikakraut 63
Capellini mit Lauch und Zitronenspargel 64

Schweinsbraten mit warmem Krautsalat und Bratkartoffeln 66
Karfiolmuffin mit Knoblauch-Käse-Dip 68
Gegrilltes Hühnerfilet mit Zucchinirisotto 70
Karamellisierter Radicchio auf Perlgraupenrisotto 72
Pochiertes Filet vom Wildlachs auf Mangold mit Olivenölemulsion 74
Knusprig gebratenes Zanderfilet mit Erbsenpüree 76
Gegrilltes Zanderfilet auf Kohlrabispaghetti 77

Rezepte Grüne Phase 78
Cremige Zwiebelsuppe mit zweierlei Einlagen (gebackene Zwiebel und Bonbon) 80
Liebstöckelschaumsuppe mit Tafelspitz-Crostini 82
Radieschen-Frischkäse-Tarte mit Birnengelee und Friséesalat 84
Gefüllte Zucchiniblüten mit Paprikacouscous 86
Spargelmousse mit Räucherlachs 88
Paprika-Mille-feuille mit marinierter Garnele 90
Forellenfilet mit Lachsmousse und gegrillter Tomatenpolenta 92
Stubenküken mit gefüllten Kartoffeln 94
Elisabeth-Rolle mit Zucchinirisoni 96
Rindsbraten mit Sellerielasagne 97
Gekräutertes Lammkarree mit Tomaten-Couscous und Oliven 98
Kalbsfilet im Kräutermantel mit cremiger Polenta 100
Kalbsgulasch mit Morcheln und Austernpilzen 101
Paprika, gefüllt mit Filetspitzen und Orangenpolenta 102
Kalbsfrikassee mit Kürbisnockerln 104
Pochiertes Filet vom Milchferkel auf Kartoffelmousseline und Olivenkrokant 106
Brokkoli-Ravioli mit Salbei 107
Auberginen-Zucchini-Mille-feuille mit Tomatencoulis 108
Pastinaken-Crème brûlée mit Schwarzbrotchips und schwarzen Nüssen 110
Knoblauch-Kräuter-Crespelle mit Pilzen 112
Original Kärntner Kasnudeln 113
Gefüllter Kohlrabi mit asiatischen Aromen und knusprigen Glasnudeln 114
Polpetti mit Basilikum, Tomatensauce und Gnocchi à la Romana 116

Patienten am Wort 118
Fragen und Antworten zum Anti-Reflux-Kochbuch 122
Erfolgskontrolle mit dem „Reflux-Tagebuch“ 126

Alle Rezepte gelten für 2 Personen.