

Das FODMAP-Konzept

Leichte Küche bei Reizdarm

Carine Buhmann
Caroline Kiss



Ein praktischer Ratgeber
mit 170 Rezepten

atVERLAG

Carine Buhmann
Caroline Kiss

Das
FODMAP-Konzept
Leichte Küche bei Reizdarm

Ein praktischer Ratgeber mit 170 Rezepten

Fotografiert von Claudia Albisser Hund

atVERLAG

Wichtiger Hinweis

Der Inhalt dieses Buches ist sorgfältig recherchiert und erarbeitet worden. Die vorliegenden Ausführungen beruhen auf dem aktuellen Wissensstand und wurden nach bestem Wissen geprüft. Dennoch übernehmen Autorinnen und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus der Anwendung der Rezepte oder Informationen ergeben.

Das Buch richtet sich an Personen mit einer ärztlich gesicherten Diagnose von Reizdarm-Syndrom. Es dient nicht der Selbstdiagnose und ersetzt keine medizinische Behandlung und Beratung durch eine anerkannte Ernährungsfachperson. Beachten Sie in jedem Fall die Grenzen der Selbstbehandlung und nehmen Sie bei Krankheitssymptomen professionelle Hilfe in Anspruch.

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
- 44 **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

EINLEITUNG

Wer hatte nicht schon Bauchschmerzen und Blähungen, Durchfall oder Verstopfung? Bei den meisten ist das nur ein kurzfristiges Problem und geht rasch wieder vorüber. Aber für Reizdarm-Betroffene sind diese Beschwerden dauerhafte Begleiter und schränken ihre Lebensqualität ein. Der Verdauungstrakt und die Ernährung hängen untrennbar zusammen. Deshalb ist es naheliegend, die Beschwerden durch Veränderungen bei der Lebensmittelauswahl zu beeinflussen.

Laut Untersuchungen berichten mehr als sechzig Prozent der Reizdarm-Betroffenen, dass sie innerhalb von fünfzehn Minuten bis drei Stunden nach dem Essen Bauchbeschwerden bekommen. Als häufigste Auslöser gelten Milchprodukte, Weizen, Hülsenfrüchte, Koffein, Bier und Wein, bestimmte Fleischsorten, Kohl, Zwiebeln, scharfe Gewürze, fettreiche Speisen und Geräuchertes. Das Meiden verschiedener Nahrungsmittel gilt deshalb als beliebte Bewältigungsstrategie. Manche lassen so viele Nahrungsmittel weg, dass sie ungewollt Gewicht abnehmen oder einen Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen riskieren.

Wissenschaftlich fundiertes Ernährungskonzept

Untersucht man die Ernährung von Personen mit Reizdarm-Syndrom und solchen ohne Verdauungsprobleme, findet man meist keine wesentlichen Unterschiede in den Essgewohnheiten. Lebensmittel oder deren Inhaltsstoffe sind nicht die Ursache des Reizdarm-Syndroms. Sie gelten jedoch als Trigger und können Beschwerden auslösen. Dass dies nachweislich der Fall ist, hat ein australisches Forschungsteam der Monash Universität aufgezeigt. Deren Forschung bietet erstmals eine wissenschaftliche Grundlage und eine Strategie, wie die Ernährungstherapie bei Reizdarm-Syndrom wirkt und helfen kann. Die Erkenntnisse sind im sogenannten FODMAP-Konzept zusammengefasst. **FODMAP** steht für »Fermentable

Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols« (auf Deutsch Fermentierbare Oligosaccharide, Disaccharide, Monosaccharide und Polyole). Dies sind rasch vergärbare und wasserziehende Zuckerarten, die durch Gas- und Wasseransammlung im Darm zu Dehnungen führen und somit die Beschwerden auslösen.

Vorgehen in drei Phasen

In der Eliminationsphase des FODMAP-Konzepts reduziert man die Menge dieser Zuckerarten stark, was meist zu einer deutlichen Linderung der Beschwerden führt. Anschließend führt man die einzelnen FODMAPs wieder schrittweise ein, um die individuelle Toleranz auszutesten. Denn, dies sei hier schon zu Beginn erwähnt: FODMAPs sind nicht grundsätzlich schlecht oder ungesund. Im Gegenteil, sie haben gesundheitsfördernde Wirkungen und sollen deshalb auch nicht vollständig weggelassen werden. Eine dauerhaft FODMAP-arme Ernährung ist nicht das Ziel, da sie die Lebensmittelvielfalt stark einschränkt und negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann. Mit einer der individuellen Toleranz angepassten, FODMAP-reduzierten Ernährung können Betroffene aber ihre Beschwerden vermindern. Ist die Mahlzeitenzusammenstellung ausgewogen, lässt sie sich auch längerfristig anwenden.

Begleitung und professionelle Unterstützung

In den ersten Kapiteln des Theorieteils geht es darum, die normalen Abläufe der Verdauung kennenzulernen und mehr über das Reizdarm-Syndrom zu erfahren. Verstehen, was die Beschwerden verursacht, hilft oft bereits, besser damit umzugehen. Auch Angehörige, die genau gleich essen und keinerlei Beschwerden haben, können Betroffene so besser verstehen.

Im zweiten Teil lernen Sie im Detail, was FODMAPs überhaupt sind, wo sie vorkommen und wie das FODMAP-Konzept aufgebaut ist. Für die praktische Umsetzung empfiehlt es sich, professionelle Begleitung durch eine gesetzlich anerkannte Ernährungsfachperson in Anspruch zu nehmen. Da sich die Berufsbezeichnungen in der Schweiz, in Deutschland und Österreich unterscheiden – von Ernährungsberaterin SVDE, Diätassistentin bis Diätologin –, wird in diesem Buch allgemein von Ernährungsfachperson gesprochen (siehe auch Adressen im Anhang). Ihr Arzt oder Ihre Magen-Darm-Spezialistin kann Sie an eine entsprechende Expertin überweisen.

Alltagsrezepte für leichten Einstieg

Schließlich bietet Ihnen der umfangreiche Rezeptteil FODMAP-arme Menüs für die Eliminationsphase und weitere FODMAP-reduzierte Menüs für die Langzeiternährung. Die Rezepte sind alltagstauglich, benötigen keine ungewöhnlichen Zutaten und setzen keine besondere Kocherfahrung voraus.

Der Begriff **»leicht«** im Buchtitel ist deshalb ganz bewusst gewählt – »leicht« im dreifachen Sinn: leicht gekocht, leicht verdaut und damit ein leichteres Leben!

Für wen eignet sich das FODMAP-Konzept?

Wenn Sie die allgemeinen Empfehlungen zur Ernährung und zum Lebensstil bei Verdauungsbeschwerden beherzigen und den Eindruck haben, dass die Ernährung einen Einfluss auf Ihre Beschwerden hat, beantworten Sie bitte folgende Fragen:

- Haben Sie seit mehreren Monaten oder gar Jahren Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall oder Verstopfung und Durchfall im Wechsel?
- Waren Sie beim Arzt, und hat er ein Reizdarm-Syndrom festgestellt?
- Wurde Zöliakie (Unverträglichkeit von Gluten) mittels einer Blutuntersuchung und/oder Gewebeuntersuchung des Dünndarms ausgeschlossen?
- Hat Ihnen der Arzt oder die Ernährungsfachperson das FODMAP-Konzept vorgeschlagen?
- Können Sie den erforderlichen Mehraufwand für Einkauf und Kochen einplanen?
- Sind Sie bereit, während einer beschränkten Zeitdauer auf gewisse Nahrungsmittel zu verzichten?

Wenn Sie diese Fragen mit Ja beantworten können, wird Ihnen das FODMAP-Konzept sehr wahrscheinlich helfen. Mehrere Studien und unsere eigenen Erfahrungen zeigen, dass dieses Konzept die Beschwerden bei drei Viertel der Betroffenen vermindert. Diese guten Resultate können dann erreicht werden, wenn die betroffenen Personen sich von einer erfahrenen Ernährungsfachperson beraten und begleiten lassen.

Allgemeine Empfehlungen zur Ernährung und zum Lebensstil bei Verdauungsbeschwerden

- Gestalten Sie Ihre Freizeit aktiv und planen Sie genügend Entspannung ein.
- Pflegen Sie einen aktiven Lebensstil: Mindestens 30 Minuten Bewegung oder Sport mit mittlerer Intensität an fünf Tagen pro Woche.
- Überprüfen Sie Ihre Essgewohnheiten anhand der Lebensmittelpyramide und speziell im Hinblick auf:
 - Regelmäßige Hauptmahlzeiten einnehmen und sich Zeit zum Essen nehmen: keine Mahlzeiten auslassen, aber auch nicht ständig zwischendurch etwas essen.
 - 1 bis 2 Liter trinken, hauptsächlich Wasser. Schwarztee und Kaffee auf 3 Tassen pro Tag beschränken, Alkohol und kohlenstoffhaltige Getränke in Maßen.
 - Möglichst oft selbst mit frischen Lebensmitteln kochen. Verarbeitete Produkte und Fast Food meiden.
 - Täglich nicht mehr als 3 Portionen Früchte essen, keine Fruchtsäfte trinken.
 - Meiden von zahnschonenden Bonbons und Kaugummis.
- Für Raucher: Werden Sie Nichtraucher. Rauchen reizt die Magenschleimhaut, verstärkt die Darmtätigkeit und verändert die Zusammensetzung der Bakterien im Darm.

Ausgewogene Ernährung anhand der Lebensmittelpyramide

Die Lebensmittelpyramide zeigt auf einen Blick einfach und verständlich die Empfehlungen für eine ausreichende Nährstoffaufnahme für gesunde Erwachsene. Von den Lebensmitteln im unteren Teil der Pyramide benötigen wir größere Mengen, von denen im oberen Teil dagegen nur kleinere. Grundsätzlich ist nichts verboten. Von Bedeutung sind die Kombination und die Menge. Essen und Trinken bedeutet aber auch Genuss und Lebensfreude und verbindet uns mit anderen Menschen.



© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV / 2011

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Süßes, Salziges und Alkoholisches

In kleinen Mengen.

Öle, Fette, Nüsse

Öl und Nüsse täglich in kleinen Mengen. Butter/Margarine sparsam.

Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, Tofu

Täglich 3 Portionen Milchprodukte und 1 Portion Fleisch, Fisch, Eier, Tofu.

Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte

Täglich 3 Portionen, bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen.

Gemüse & Früchte

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben.

Getränke

Täglich 1–2 Liter ungesüßte Getränke. Wasser bevorzugen.

DAS REIZDARM-SYNDROM

Das Krankheitsbild

Das Reizdarm-Syndrom gehört zur Gruppe der sogenannten funktionellen Darmerkrankungen. »Funktionell« bedeutet, dass keine organische Ursache vorliegt, übliche Untersuchungsmethoden also keine Veränderungen der Organe oder auffällige Laborbefunde zeigen. Als »Syndrom« bezeichnet man eine Gruppe von Symptomen, die für eine bestimmte Krankheit typisch sind. Charakteristisch sind Bauchschmerzen, die nach der Stuhlentleerung häufig nachlassen, Blähungen und eine Veränderung der Stuhlhäufigkeit oder -konsistenz.

Beschwerden

Betroffene klagen über Bauchschmerzen, Bauchkrämpfe und Unwohlsein. Sie fühlen sich gebläht, aufgedunsen oder haben übermäßigen Windabgang. Die einen leiden eher unter Stuhl drang sowie Durchfall und müssen oft kurz nach einer Mahlzeit rasch eine Toilette aufsuchen. Die anderen leiden eher unter Verstopfung und haben das Gefühl, den Darm nicht vollständig entleeren zu können. Bei einer dritten Gruppe wechseln sich Durchfall und Verstopfung in unregelmäßigen Abständen ab. Die Beschwerden treten vor allem nach dem Essen auf, und viele Betroffene leiden in Stress- oder psychischen Belastungssituationen vermehrt unter ihren Darmbeschwerden. Manche leiden auch unter Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Angstzuständen oder depressiver Verstimmung.

Ursachen

Die Ursachen des Reizdarm-Syndroms sind noch nicht vollständig geklärt, aber es hat entscheidende Fortschritte zum Verständnis der Krankheit gegeben. Man geht heute davon aus, dass mehrere Faktoren eine Rolle spielen: Veranlagung, Umweltfaktoren, das Zusammenspiel des Nervensystems (»Bauchhirn« Seite 15), Koordination der Darmmuskeln, Darminfekte, Mikrobiota (Seite 18) und die Ernährung.

Die Forschung der letzten Jahre hat gezeigt, dass Personen mit Reizdarm-Syndrom eine erhöhte Empfindlichkeit für Signale aus dem Darm haben. So reagieren sie beispielsweise rascher mit Unwohlsein und Schmerz auf normale Dehnungsreize nach einer Mahlzeit oder auf Gase im Darm. Die Darmmuskelaktivität kann verstärkt oder verlangsamt sein, was zu Durchfall oder Verstopfung führt.

Diagnose

Sofern die typischen Symptome über mehrere Monate auftreten und andere Ursachen für die Beschwerden ausgeschlossen worden sind, stellt der Arzt die Diagnose Reizdarm-Syndrom. Viele andere Krankheiten können ähnliche Symptome verursachen, wie beispielsweise Dickdarm-Divertikel, chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Zöliakie, Krebserkrankungen oder gynäkologische Krankheiten. Deshalb ist eine gründliche medizinische Abklärung unerlässlich.

Häufigkeit

Das Reizdarm-Syndrom ist eine der häufigsten Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes. Etwa einer von sieben Erwachsenen leidet an einem Reizdarm-Syndrom. Frauen sind deutlich häufiger davon betroffen als Männer. Die Häufigkeit dieser Erkrankung hat in den letzten Jahren nicht zugenommen, aber immer mehr Betroffene sprechen über ihre Probleme und suchen einen Arzt auf.

Krankheitsverlauf

Das Reizdarm-Syndrom ist eine gutartige Erkrankung. Obwohl sie für den Betroffenen sehr störend ist und die Lebensqualität einschränkt, führt sie nicht zu Spätschäden oder Krebskrankheit und reduziert auch die Lebenserwartung nicht. Die Beschwerden können ein Leben lang auftreten, sie können aber auch zu- oder abnehmen oder für längere Zeit abklingen. Tendenziell nehmen die Beschwerden im Verlauf eher ab.

Therapie

Eine Heilung des Reizdarm-Syndroms gibt es noch nicht. Ziel der Therapie ist es, die Bauchbeschwerden zu lindern. Weil es sich um ein multifaktorielles Geschehen handelt, existieren auch mehrere Behandlungsansätze. Dazu zählen neben den allgemeinen Empfehlungen zur Ernährung und zum Lebensstil Medikamente gegen Krämpfe, Durchfall oder Verstopfung, Probiotika, komplementär-medizinische Therapien und Ernährungstherapie. In einigen Fällen können auch Antidepressiva und/oder Psychotherapie hilfreich sein. Weil das Krankheitsbild komplex und jeder Mensch anders ist, gibt es keine allgemeingültigen und raschen Lösungen. Die Therapie braucht Zeit und Geduld.

Sie selbst haben eine wichtige Rolle im Selbstmanagement. Dies beinhaltet, dass Sie gut über das Krankheitsbild informiert sind und die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten kennen. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder Magen-Darm-Spezialisten und tragen Sie mit einem gesunden Lebensstil Ihren Teil bei.

Lebensmittelunverträglichkeit oder Reizdarm-Syndrom?

Unverträglichkeiten auf Milchzucker (Laktose), Fruchtzucker (Fruktose) oder glutenhaltiges Getreide können sich mit den gleichen oder ähnlichen Beschwerden wie beim Reizdarm-Syndrom zeigen. Im FODMAP-Konzept werden u. a. Laktose, Fruktose, Polyole und

Häufige Lebensmittelunverträglichkeiten

	Laktose-Intoleranz	Fruktose-Malabsorption	Zöliakie	Nicht-Zöliakie-Weizensensitivität
Andere Bezeichnung	Milchzucker-Unverträglichkeit	Fruchtzucker-Verwertungsstörung	Gluten-Unverträglichkeit	Weizen-Unverträglichkeit
Häufigkeit	sehr häufig	häufig	1 von 100	unklar
Ursache	Verminderte Produktion des Verdauungsenzyms Laktase nach Beendigung des Kindesalters	Verminderte Funktion des Transportsystems	Entzündungsreaktion im Dünndarm auf Gluten	Unklar, welche Weizenbestandteile die Beschwerden verursachen (Gluten, Amylase-Trypsin-Inhibitoren oder andere Bestandteile)
Diagnostik	Test mit 50 g Laktose (= 1 l Milch)	Test mit 25 g Fruktose (= 0,5 l Apfelsaft)	Bluttest und Magen-Darm-Spiegelung zur Gewebeentnahme	Ausschluss von Zöliakie und Weizenallergie
Therapie	Laktosearme Ernährung	Fruktosereduzierte und polyolarme Ernährung	Strikt glutenfreie Ernährung	Unklar; glutenfreie Ernährung und erneute Austestung
Medikamente	Laktase-Präparate	Keine	Keine	Keine



Dinkeltoast mit Räucherlachs und Frischkäse-Dill-Creme

Für 2 Personen

Zubereitung: 10 Minuten

- 120 g laktosefreier Frischkäse
- 2 EL fein geschnittener Dill
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 4 Scheiben Dinkel-Kastenbrot (Rezept Seite 57)
- 4 Scheiben geräucherter Lachs
- 2 EL Kapern
- 2 Zitronenschnitze nach Belieben

Frischkäse und Dill vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Brotscheiben tosten, mit Frischkäse-Dill-Creme bestreichen, Räucherlachsscheiben darauflegen und Kapern darüber verteilen. Nach Belieben auf jeden Lachstoast einen Zitronenschnitt legen.

Maistaler mit Kräuterfrischkäse

Für 8 Stück

Zubereitung: 20 Minuten

Teigruhe: 10 Minuten

- MAISTALER**
- 150 g Maismehl
- 150 ml Wasser
- 1 EL Olivenöl
- 1½ TL Salz
- wenig Olivenöl zum Ausbacken

KRÄUTERFRISCHKÄSE

- 1 Handvoll frische Kräuter (z. B. Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Kerbel)
- 250 g laktosefreier Frischkäse
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Maismehl, Wasser, Öl und Salz in einer kleinen Schüssel mit einem Schneebesen kräftig verrühren und etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Mit einem Eisportionierer 8 kleine Kugeln von der Masse abstechen. Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne leicht erhitzen, die Maiskugeln hineingeben, flach drücken (1 cm dick) und den Rand schön formen. Bei mittlerer Temperatur auf beiden Seiten goldgelb ausbacken.

Inzwischen die Kräuter fein schneiden und mit dem Frischkäse vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die warmen Maistaler mit dem Kräuterfrischkäse servieren.

Tipp

Die Maistaler schmecken frisch und warm am besten.



Kalbsgeschnetzeltes mit Rösti

Für 4 Personen

Zubereitung Fleisch: 15 Minuten

Zubereitung Rösti: 30 Minuten

RÖSTI

1 kg in der Schale gekochte festkochende
Kartoffeln vom Vortag

1 TL Salz

1 EL Bratbutter

500 g geschnetzeltes Kalbfleisch
wenig Bratbutter zum Anbraten

1 EL Maisstärke

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Frühlingszwiebel, nur das Grün

100 ml trockener Weißwein

200 ml laktosefreier Rahm

2 EL gehackte Petersilie

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für die Rösti die Kartoffeln schälen, grob reiben und salzen. Die Hälfte der Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne leicht erhitzen, die Kartoffeln hineingeben, zu einem runden Kuchen zusammenschieben und etwa 15 Minuten bei milder Temperatur goldbraun backen.

Zum Wenden einen flachen Teller auf die Rösti legen und diese auf den Teller stürzen. Nochmals wenig Bratbutter in die Pfanne geben und die Rösti vom Teller wieder vorsichtig zurück in die Pfanne gleiten lassen. Weitere 15 Minuten goldbraun fertig backen. Die Bratzeit ist abhängig von der Pfannengröße bzw. von der Dicke der Rösti.

Das Fleisch in zwei Portionen nacheinander in heißer Bratbutter kurz anbraten, mit der Maisstärke bestäuben und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Herausnehmen und im vorgeheizten Backofen bei etwa 60 Grad warm stellen.

Das Zwiebelgrün sehr fein schneiden und in der gleichen Pfanne in wenig Bratbutter andünsten. Den Weißwein dazugießen und leicht einkochen lassen. Den Rahm zugießen, aufkochen und 2 Minuten köcheln lassen. Das Fleisch und die gehackte Petersilie dazugeben und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch mit der Rösti sofort heiß servieren.

Beilage

Dazu passt glasiertes Karottengemüse (siehe Seite 154) oder gedämpftes Wurzelgemüse (siehe Seite 179).



Rhabarberkuchen

Für eine Springform von 26 cm Durchmesser

Zubereitung: 25 Minuten

Backen: 35 Minuten

100 g weiche Butter
 180 g Zucker
 2 TL Vanillezucker
 3 Eigelb
 180 g Maismehl
 1½ TL Backpulver
 3 Eiweiß
 1 Prise Salz
 400 g Rhabarber
 Butter für die Form
 Puderzucker zum Bestäuben

Butter, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel mit dem Handrührgerät gut cremig rühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Die Eigelbe nacheinander unter ständigem Rühren beifügen. Mehl und Backpulver darunterrühren. Das Eiweiß mit dem Salz steif schlagen und locker unter den Teig ziehen.

Die Springform mit Butter leicht einfetten und mit Backpapier belegen, sodass das Papier gut haften bleibt. Den Teig einfüllen und glatt streichen.

Den Rhabarber schälen oder bei zarten Stängeln nur die groben Fäden mit einem Messer abziehen. Den Rhabarber in fingerbreite Stücke schneiden und dicht nebeneinander leicht in den Teig drücken. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 35 Minuten backen. Gegen Ende der Backzeit mit einem Holzstäbchen eine Garprobe machen (siehe Seite 218).

Auskühlen lassen und zum Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Tipp

Auch tiefgekühlter Rhabarber eignet sich für diesen Kuchen.

Variante (FODMAP-reduziert)

Maismehl durch Dinkelmehl ersetzen.

REZEPTVERZEICHNIS

A

- Äpler-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-Crème 93
- Biskuitroulade 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
 - Biskuitroulade 221
 - Kartoffelkuchen mit Orange 233
 - Kastanien-Schokoladen-Cake 230
 - Rhabarberkuchen 235
 - Rüebliorte 238
 - Schokoladenkuchen 224
- Cornflakes-Knuspermüesli 52
- Couscous, Hirse-, mit Kürbis und Koriander 159
- Cremes, Dips
 - Basilikumpesto 137
 - Frischkäse-Dill-Creme 59
 - Gurkenquark 108

- Kräuterfrischkäse 59
- Kräuterdip 110
- Oliven-Tapenade 76
- Peperoni-Tomaten-Sauce 119
- Rucolapesto 141
- Schnittlauchquark 55

- Crêpes mit Karotten und Brokkoli an Gorgonzola-sauce 146
- Crêpes 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 Gemüsereis 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
 Gemüse-Omelett mit Schinken 55
 Gemüsesalat, sommerlicher 103
 Griechischer Salat mit Feta 73
 Gurken-Avocado-Süppchen, kaltes 156
 Gurkensalat 149
 Gurkensalat mit Joghurtdressing 193

H

Hackbraten 119
 Haselnuss-Schokoladen-Amaretti 236
 Heidelbeer-Muffins 218
 Hirsebratlinge auf Ratatouillegemüse 122
 Hirsecreme mit Bananen 62
 Hirse-Spinat-Soufflé 179
 Hirsotto mit Gemüse 121
 Huhn, Truthahn
 Asiatischer Reissnudelsalat 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
 Kartoffelarte mit Tomaten 109
 Käsewähe mit Frühlingsalat 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-Crème 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
 Oliven-Focaccia 103
 Omelettes, Crêpes, Pancakes
 Crêpes mit Karotten und Brokkoli an Gorgonzolasauce 146
 Gemüse-Omelett mit Schinken 55
 Omelett mit Cherrytomaten 56
 Omelettes, gefüllt mit Hackfleisch 115
 Pancakes mit Ahornsirup und Heidelbeeren 66
 Reiscrêpe-Schnecken mit Räucherlachs 158
 Tortilla mit Zucchini und Peperoni 93

P

Paella mit Gemüse 184
 Pancakes mit Ahornsirup und Heidelbeeren 66
 Panna cotta an Kiwisauce 215

Paprikaschiffchen mit Safranrisotto 142
 Paprika-Basilikum-Muffins 96
 Paprika-Tomaten-Sauce 119
 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
 Pouletröllchen, gefüllt, mit Babykartoffeln und Cherrytomaten 194

Q

Quinoa mit Rindfleisch und grünem Gemüse 182
 Quinoasalat 92
 Quinoa-Tomaten-Salat mit Huhn und Rucola 74

R

Raclette mit Kartoffeln in der Schale 114
 Reiscrêpe-Schnecken mit Räucherlachs 158
 Reisköpfchen, Zitronen- 149
 Reismudelsalat mit Huhn, asiatischer 79
 Reissalat tricolore 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
 Rüeblitorte 238
 Rührei mit Schnittlauch 56

S

Safranrisotto 142
 Salate
 Asiatischer Reismudelsalat 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 Joghurtdressing 193
 Karottensalat mit Orangen 128
 Kartoffelsalat Holzfällerart
 Käse-Wurst-Salat 86
 Pasta-Bohnen-Salat mit Salsiccia 82
 Quinoasalat 92
 Quinoa-Tomaten-Salat mit Huhn und Rucola 74
 Reissalat tricolore 90
 Salade niçoise 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
 Spinat-Muffins 98
 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 187
 Zitronen-Joghurt-Crème 93
 Zucchiniküchlein mit Rohschinken 86