

Inhalt	4
Vorwort	8
Wissenswertes zur Histaminintoleranz.....	10

Basics

Chutney süß-sauer	24
Grießknödel	24
Grundteig für Nudeln	24
Grundteig für Pizza	25
Kartoffelkloß	25
Remoulade	26
Rosmarinkartoffeln	26
Salatdressing	27
Semmelknödel.....	27
Spätzle	28
Tomatenersatzsoße	28
Vanillesoße	29
Weißbrot	29

Vorspeisen & Snacks

Ei im Glas	32
Ei mit gratiniertem Möhren-Kartoffel-Stampf	33
Entensülze im Glas	34
Fleischbällchen in Joghurtsoße	35
Fleischpastetchen	36
Gefüllte Paprika	37
Gemüserollen	38
Geschmorter Chicoreé	39
Gründonnerstagsrolle.....	40
Hähnchenfiletspitzen im Zucchini-mantel	41
Italienische Tartelettes.....	42
Kräuterbaguette	43
Kürbissoufflé.....	44
Maistortillas	45
Mediterranes Ofen-Päckchen	46

Möhren mit Kressequark	47
Mozzaresticks mit Mangochutney	48
Pizzetinis	49
Puris mit Kürbissalsa.....	50
Reisbällchen süß-sauer	51
Sandwich	52
Spargel-Mais-Schnitte	53
Spargeltempura	54
Zucchinirollchen	55

Hauptgerichte

Apfelstrudel	58
Asiatischer Kokosreis	59
Bärlauchmakkaroni mit Rind.....	60
Chili mal anders	61
Döner	62
Falsches Schnitzel	63
Fettuccine mit Salbeisoße	64
Fleischkäse	65
Galette.....	66
gebratener Reis mit Ente	67
Gefüllter Chicoreéwickel	68
Gemüsespätzle	69
Gratinierte Paprika	70
Grünes Hühnercurry	71
Hamburger	72
Hirschragout unter Blätterteighaube	73
Hirseküchlein an Kartoffelgemüse	74
Hähnchen süß-sauer	75
Jungbullenquerrippe an Rosmarinkartoffeln	76
Karamellierter Möhren-Lauch-Quiche	77
Kartoffelecken mit Gurkenrelish	78
Käsetarte	79
Kürbis Pancakes	80
Kürbisgulasch.....	81
Lamm mit Kräuterkruste.....	82
Mehlbeutel	83
Pappardelle mit Brösel	84
Paprika-Kartoffel-Kuchen	85

Paprikaroulade	86
Pizza Paprika-Käse.....	87
Ravioli mit Käsefüllung	88
Roastbeef an grünem Spargel	89
Sauerbraten	90
Zwiebelkuchen	91

Suppen & Eintöpfe

Bataten-Ingwer-Suppe.....	94
Chinesische Hühnersuppe	95
Fleischklößchensuppe	96
Französische Zwiebelsuppe.....	97
Frühlingsuppe	98
Gemüse-Creme-Suppe	99
Grießklößchensuppe	100
Gulasch im Brottopf	101
Kürbisrahmsuppe	102
Leichter Eintopf	103
Maultaschensuppe	104
Möhreneintopf	105
Ochsenchwanzsuppe mit Polentanocken	106
Omas Eintopf.....	107
Pichelsteiner Topf	108
Sofiesoupe mit Spießen	109
Spargelcremesuppe	110
Zucchini Schaumsuppe	111

Salate

Dänischer Gurkensalat	114
Dinkelsalat	115
Eiersalat.....	116
Farmersalat	117
Fleischsalat.....	118
Italienischer Salat	119
Kürbissalat	120
Mediterraner Brotsalat	121

Möhrensalat	122
Nudelsalat.....	123
Pastinakensalat	124
Pflücksalat mit Apfel	125
Reissalat	126
Rohkostsalat	127
Rote-Bete-Salat.....	128
Salat Hollandaise.....	129
Schichtsalat	130
Warmer Gemüsesalat	131

Desserts

Apfel-Thymian Sorbet	134
Bayerische Creme auf Johannisbeerspiegel.....	135
Beeren Shortcake	136
Brombeercreme	137
Buttermilch Schichtdessert.....	138
Crème brûlée.....	139
Griechische Joghurtcreme	140
Grießschnitten mit Früchte-Cocktail	141
Joghurt Pfirsichbombe	142
Kaiserschmarrn mit Aprikosen und Kokos	143
Käsekuchencreme	144
Kirsch-Tiramisu	145
Kokosklößchen auf Fruchtrelish	146
Kokospudding.....	147
Mandel-Semifreddo	148
Mangoparfait	149
Melonenpudding.....	150
Milchreis mit Kirsch-Heidelbeer-Grütze.....	151
Petit fours	152
Quark-Pistazien-Eis	153
Sahnemousse	154
Süßer Maisgrieß.....	155
Süßes Spiegelei	156
Tiramisueis	157
Für Ihre Notizen	158