

Andrea Thalheimer

# Heilende Rezepte bei PCO-Syndrom

© des Titels »Heilende Rezepte bei PCO-Syndrom« (978-3-7423-0804-7)  
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

**riva**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Was ist PCOS?</b> .....	9
<b>Wie entsteht PCOS?</b> .....	11
<b>Die größten Übeltäter</b> .....	13
<b>Was können und sollen Sie essen?</b> .....	23
<b>Die Vorteile der Aufmerksamkeit – nicht nur bei der Ernährung</b> .....	37
<b>Zum Umgang mit diesem Buch</b> .....	39
<b>Rezepte</b> .....	41
Auf Vorrat .....	42
<i>Quinoa</i> .....	42
<i>Amarant</i> .....	43
<i>Pops</i> .....	43
<i>Buchweizen</i> .....	44
<i>Hirse</i> .....	46
<i>Naturreis</i> .....	47
<i>Linsen</i> .....	48
<i>Wichtige Inhaltsstoffe von Pseudo-Getreide und ihr Nutzen</i> .....	49
Frühstück .....	50
<i>Quinoa-Porridge mit Kakao</i> .....	51
<i>Quinoa-Porridge mit Banane und Nüssen</i> .....	52
<i>Amarant-Porridge mit Apfel</i> .....	54
<i>Buchweizen-Porridge mit Heidelbeeren</i> .....	55

Warmer Hirsebrei mit Nüssen und Schokolade .....	56
Orangen mit Hirse und Chicorée .....	57
Chia-Pudding mit Obst .....	58
Müsli für alle Tage .....	60
Quinoa-Müsli .....	61
Schokoladenreis mit Orangen und Nüssen .....	62
Avocadocreme mit Bananen .....	63
Bananen-Dattel-Creme .....	64
Ananas-Mango-Bowl .....	65
Spinat-Bowl mit Banane .....	66
Avocado-Bowl mit Spinat .....	67
Eier-Muffins .....	68
Omelette mit Zucchini und Pilzen .....	69
Omelette mit Brokkoli .....	70
Salat .....	72
Radieschen-Gurken-Salat mit Dill .....	72
Rettichsalat mit Möhren und Leinsamen .....	73
Mexikanischer Quinoa-Salat mit Avocado und Bohnen .....	74
Rucolasalat mit Avocado und Mango .....	76
Spinatsalat mit Roter Bete und Avocadodressing .....	78
Brokkoli-Salat mit Apfel .....	80
Orangensalat mit Fenchel und Radieschen .....	81
Avocado-Orangen-Salat mit Mango .....	82
Grünkohl mit Orangen und Senfdressing .....	84
Linsensalat mit Radicchio und Schafskäse .....	86
Reissalat mit Räucherlachs .....	88
Amarant-Salat mit Avocado .....	90
Rotkohl-Salat mit Pinienkernen .....	91
Buchweizen-Salat mit gebratenem Rosenkohl .....	92
Rotkohl-Salat mit Möhren .....	94
Suppen .....	96
Gurkensuppe mit Mandeldrink und Shrimps .....	96
Wurzelgemüse-Suppe .....	97
Grünkohlsuppe mit Mandeln .....	98
Paprika-Möhren-Creme .....	100

Spinat-Lauch-Suppe mit Ingwer	101
Süßkartoffel-Suppe	102
Spinat-Kürbis-Suppe mit Quinoa	104
Kürbissuppe mit Salbei-Nuss-Pesto	106
Brokkoli-Suppe mit Pinienkernen und Minze	108
Rote-Bete-Apfel-Suppe	110
Lauchsuppe mit Cajun-Shrimps	112
Tomaten-Paprika-Suppe	114
Spargelsuppe mit Kresse	116
Tomaten-Reis-Suppe	118
<b>Hülsenfrüchte</b>	<b>120</b>
Linsendal mit Spinat	121
Riesenbohnen mit Sweet-sour-Tomatensauce	122
Kidneybohnen mit Kürbis	124
Linsen mit gebratenem Gemüse	126
Beluga-Linsen mit gebratenem Kürbis	128
Sommergemüse mit roten Linsen	130
<b>Gemüse</b>	<b>132</b>
Kohlrabi-Gratin	132
Champignons mit Spinat und Quinoa	133
Blumenkohl-Kürbis-Curry mit Spinat	134
Gebackener Blumenkohl aus dem Ofen	136
Gebratener Rosenkohl mit Pilzen	137
Sauerkraut mit Paprika und Sellerie	138
Rote Bete mit Kürbis und Pesto	140
Zucchini-Auflauf mit Käsekruste	142
Gemüsemix mit Hirse	143
Rotkohl mit Orangen und Walnüssen	144
Pfannengerührter Chinakohl mit Shiitake-Pilzen	146
Spinat mit Pilzen und Garnelen	148
Brokkoli-Quiche mit Kokos-Cashew-Creme	150
Gemüse-Rösti mit Quark-Dip	152
Spinat-Frittata	154
Fenchel mit Macadamiasauce	156
Gebratener Naturreis mit Gemüse	158

Fisch .....	160
<i>Buchweizen-Spaghetti mit Lachs</i> .....	161
<i>Gedünsteter Kabeljau »en papillote«</i> .....	162
<i>Schellfisch mit Lauch in Senfsauce</i> .....	164
<i>Fischeintopf Provence</i> .....	166
<i>Fischauflauf mit Buchweizen</i> .....	168
<i>Fischstew</i> .....	170
<i>Lachs auf grünem Spargelpüree</i> .....	172
<i>Lachs mit Naturreis und Gemüse</i> .....	174
Geflügel und Fleisch .....	176
<i>Hühnerschnitzel auf Spinatsalat</i> .....	176
<i>Hühnerkeulen mit Pilzen und Tomaten</i> .....	177
<i>Hühnerbrust im Gemüsepäckchen</i> .....	178
<i>Hühnerschnitzel mit Süßkartoffel und Grünkohl</i> .....	180
<i>Putencurry mit Apfel und Kokosmilch</i> .....	182
<i>Kichererbsen mit Hühnchen und Möhren</i> .....	184
<i>Hühnchen mit Fenchel aus dem Ofen</i> .....	186
<i>Rinderragout mit Paprika</i> .....	188
<i>Rindergulasch mit Pilzen</i> .....	190
Kuchen und Gebäck .....	192
<i>Kokosmakronen</i> .....	192
<i>Bananenkuchen mit Cranberrys</i> .....	193
<i>Quinoa-Brownies</i> .....	194
<i>Haferflocken-Cookies</i> .....	195
<i>Kürbiskuchen</i> .....	196
<i>Zucchinirot</i> .....	197
<i>Buchweizen-Apfel-Muffins</i> .....	198
<i>Reiskuchen</i> .....	199
Süßes .....	200
<i>Avocado-Schoko-Creme mit Minze</i> .....	200
<i>Amarant-Energyballs</i> .....	201
<i>Mangopudding mit Chia-Samen</i> .....	202
<i>Cottage-Cheese mit Himbeeren</i> .....	203
<i>Himbeerjelly mit Quark</i> .....	204
<b>Rezeptregister</b> .....	205
<b>Bildnachweis</b> .....	208