

Birgit Irgang

Feelgood KÜCHE

60 Rezepte zum Glückhsein –
ohne Histamin, Gluten und Laktose

riva



© 2021 des Titels »Feelgood-Küche« von Birgit Irgang (978-3-7423-1758-2) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.



Inhalt

- 5 Nur Mut: Sie sind nicht allein!
- 7 Gluten
- 12 Laktose
- 15 Histamin
- 20 Glutenfrei, laktosefrei und histaminarm
- 24 Allgemeines zu den Rezepten

27 Vorspeisen, Salate, Suppen

- 28 Kürbissuppe mit Apfel
- 29 Fenchelsalat mit Apfel
- 30 Rote-Bete-Salat mit Feta
- 32 Hähnchensalat mit Sellerie
- 33 Hirse-Spargel-Salat
- 34 Kartoffelsalat
- 36 Zucchinirollchen
- 38 Zucchinicremesuppe

39 Hauptgerichte

- 40 Paprika-Pesto
- 41 Pizza mit Süßkartoffelboden
- 42 Knoblauchrauken-Pesto
- 44 Hirsebratlinge mit Apfel
- 45 Chicorée im Schinkenmantel
- 46 Nudeln mit Hack-Gemüse-Soße
- 48 Zucchini-Feta-Fächer
- 50 Rösti mit Giersch und Feta
- 52 Paprikahähnchen mit Mandelsahne
- 53 Hack-Brokkoli-Pfanne
- 54 Süßkartoffelauflauf
- 56 Wok-Gemüse mit Kokosmilch
- 58 Plow
- 60 Puten-Kartoffel-Gulasch
- 62 Paprika-Hack-Eintopf mit Feta
- 64 Rote-Bete-Risotto mit Feta

65 Desserts

- 66 Beeriges Mangoeis
- 67 Mango-Chia-Dessert
- 68 Pfannkuchlein
- 70 Panna cotta mit Beeren
- 72 Süßes Sushi mit Karamellsoße



- 74 Mandel-Carob-Pudding
76 Apple Crumble
- 77 Brot und Co.
- 78 Chia-Körner-Brot
80 Kerniges Mischbrot
82 Kartoffelbrötchen
84 Knusprige Olivenölcraacker
86 Körnerknäckebrot
- 87 Süße Backwaren
- 88 Beeren-Napfkuchen
90 Nektarinen-Streusel-Kuchen
92 Karottenkuchen mit Zimtguss
93 Apfel-Streusel-Kuchen
94 Mohn-Kirsch-Kuchen mit Streuseln
96 Heidelbeer-Kokos-Torte
98 Kirschtörtchen
100 Apfelmuffins
101 Mango-Kokos-Muffins
102 Stachelbeer-Cupcakes mit Vanillecreme
104 Carob-Brownies
106 Kokos-Heidelbeer-Küchlein
108 Kokosgipfel
109 Vanillekipferln
110 Zartes Honiggebäck
- 111 Sonstiges
- 112 Gemüsebrühe
113 Schokoladiger Aufstrich
114 Mandelsahne
115 Erdmandel-Dattel-Kugeln
116 Kokos-Mandel-Joghurt
118 Müsli mit Kokosjoghurt
121 Nussiger Paprikaaufstrich
122 Gemüsechips
123 Schafskäseaufstrich mit Roter Bete
- 124 Übersicht und Allergentabelle
126 Weiterführende Adressen und Links
127 Über die Autorin
128 Danksagung