Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Amaranth
- Dinkelgrießbrei, Amaranth- oder Buchweizenbrei 63

Auberginen
- Hirse mit Tomaten und Auberginen 136
- Kartoffelgnocchi mit Auberginen und Tomaten 120
- Nudeln mit Auberginenragout 91
- Zucchini-Auberginen-Gemüse mit Oliven 117

B

Banane-Haferflocken-Brei 112
Basensoße 74
Basensuppe 72
Basische Gemüsebrühe 70

Buchweizen
- Dinkelgrießbrei, Amaranth- oder Buchweizenbrei 63
- Dinkel- oder Buchweizenfladen ohne Hefe 62
- Glutenfreie Breie aus ganzem Korn 64

Bulgurbrei 64

C

Couscous 94
- Bulgurbrei 64
- mit Gemüse und Schafskäse 94
- mit Portulak und Oliven 95

D

Dinkel
- Dinkelbrei mit Banane 146
- Dinkelbrötchen mit Hefe 60
- Dinkelgrießbrei, Amaranth- oder Buchweizenbrei 63
- Dinkelnudeln 128
- Dinkel- oder Buchweizenfladen ohne Hefe 62

F

Fenchel
- Gemüse mit Tomaten 80
- Goldbrasse auf buntem Fenchelgemüse 101
- Hühnerfleisch mit Mangold und Fenchel im Wok 104
- Polenta mit Sauerrahm und Gemüse 85

Fisch
- aus dem Backofen 98
- Filets vom Petersfisch mit Gemüse im Dampf 100
- Folien- oder Pellkartoffeln mit Sauerrahm und Räucherlachs 148
- Forellenaufstrich 68
- Forelle oder Saibling im Fischsud 97
- Frisch gedämpfter Fisch 96
- Goldbrasse auf buntem Fenchelgemüse 101
- Penne mit filetiertem Fisch 130
- Risotto mit Safran 126

Fleisch
- mit Mangoldgemüse und Pilzen im Wok 139
- Putenbrust- oder Rinderschinkenaufstrich 69

Forellenaufstrich 68

G

Geflügel
- Hühnerfleisch mit Mangold und Fenchel im Wok 104
- Naturschnitzel mit Kräuter-Basensoße 102
- Putenbrust mit Gemüse im Backofen 103
- Putenbrust- oder Rinderschinkenaufstrich 69

Gemüse
- Basische Gemüsebrühe 70
- Buntes Gemüseratatouille 118
- Couscous mit Gemüse und Schafskäse 94
- gedämpft 76
- Gemüse-Basensuppe 72
- Gemüsesalat mit Rosmarin und Basilikum 78
- Hirse mit Wurzelgemüse 93
- Hirsotto mit Gemüseratatouille 138
- Nudeln mit Gemüseragout 89
- Nudeln mit Gemüsesugo 91
- Polenta mit Sauerrahm und Gemüse 85
- Polenta mit Sesam und Basilikumgemüse 85
- Pute oder Huhn mit Gemüse im Ofen 103
- Sesam-Gemüse-Aufstrich 69
- Stangensellerie mit Gemüse 80

Gofiomehl 65
- Glutenfreier Maisgrießbrei 65
- Maisbrei mit Birnendicksaft 146
- Süßer Gofiobrei 114

Grundrezepte
- Basensoße 74
- Basische Gemüsebrühe 70
- Couscous 94
- Dinkelnudeln 128
- Frisch gedämpfter Fisch 96
- Gemüse gedämpft 76
- Gervais-Quark-Aufstrich 66
- Hirse 92
- Kartoffelbrei – Kartoffelstampf 81

aus: Rauch u.a., Milde Ableitungsdiät für Beruf und Alltag (ISBN 9783432100159) © 2017 Trias Verlag

– Köstliche Kartoffelgnocchi 83
– Nudeln 88
– Polenta 84
– Putenbrust mit Gemüse im Backofen 103
– Quinoa 95
– Reis und Risotto 86

H
Hafer
– Banane-Haferflocken-Brei 112
– Haferbreisuppe mit Gemüse 114
– Haferflockenbrei 63
Hirse 92
– Auflauf überbacken 137
– Glutenfreie Breie aus ganzem Korn 64
– Hirsefrikadellen 131
– Hirse-Käse-Krapfen 133
– Hirsesuppe mit Gemüse 115
– Hirsotto mit Gemüseratatouille 138
– Kraftbrei mit Honig und Mandeln 113
– mit Oliven 134
– mit Spargel 135
– mit Tomaten und Auberginen 136
– mit Wurzelgemüse 93
– mit Zucchini und Zitronenmelisse 93
Hüttenkäse
– Folien- oder Pellkartoffeln mit Hüttenkäse und Bärlauch 148
– Gervais-Quark-Aufstrich 66
– Leinöl-Quark-Aufstrich 112

K
Karotten
– Blattspinat mit Wurzelgemüse 77
– Gemüsesalat mit Rosmarin und Basilikum 78
– Karotten mit gelben Rüben 78
– Sesam-Gemüse-Aufstrich 69
Kartoffeln
– Folien- oder Pellkartoffeln mit Hüttenkäse und Bärlauch 148
– Folien- oder Pellkartoffeln mit Sauerrahm und Räucherlachs 148
– Folien- oder Pellkartoffeln mit Schafskäse 119
– Folien- oder Pellkartoffeln mit Tomaten und Basilikum 118
– Kartoffel-Basensuppe 71
– Kartoffelbrei – Kartoffelstampf 81
– Kartoffelgnocchi mit Auberginen 120
– Kartoffelgnocchi mit Bärlauch und Radicchio 149
– Kartoffelgnocchi mit Blattspinat 120
– Kartoffelgnocchi mit Zucchinistreifen 119
– Köstliche Kartoffelgnocchi 83
– Pellkartoffeln mit Kaviar und Bachkresse 149
– Sauerrahm-Quark-Soßen zu Pellkartoffeln 81
Kräuteraufstrich 66

M
Maisgrieß
– Maisbrei mit Birnendicksaft 146
– Maisgrießbrei 65
– Maisgrießbrei mit Zimt 113
Maismehl
– Dinkelgrießbrei, Amaranth- oder Buchweizenbrei 63
Mangold
– Fleisch mit Mangoldgemüse und Pilzen im Wok 139
– Hühnerfleisch mit Mangold und Fenchel im Wok 104
– Mangold oder Blattspinat mit Mandeln 115
– Polenta mit Mangoldgemüse oder Blattspinat 122

N
Nudeln
– mit Auberginenragout 91
– mit Basilikumpesto 89
– mit Gemüsesugo 91
– mit Radicchio 130
– mit Tomatenragout und Basilikum 88
– Penne mit filetiertem Fisch 130
– Tagliatelle mit Schafskäse und Kirschtomaten 128

P
Pilze
– Fleisch mit Mangoldgemüse und Pilzen im Wok 139
Polenta
– mit Kürbisgemüse 123
– mit Mandelmus und Avocado 151
– mit Mangoldgemüse oder Blattspinat 122
– mit Sauerrahm und Gemüse 85
– mit Sesam und Basilikumgemüse 85

Q
Quark
– Gervais-Quark-Aufstrich 66
– Kräuteraufstrich 66
– Leinöl-Quark-Aufstrich 112
– Liptauer Quarkaufstrich 68
– Sauerrahm-Quark-Soßen zu Pellkartoffeln 81
Quinoa 95
Quiona
– Glutenfreie Breie aus ganzem Korn 64

R
Reis mit Krebsen, Tomaten und Kresse 125

aus: Rauch u.a., Milde Ableitungsdiät für Beruf und Alltag (ISBN 9783432100159) © 2017 Trias Verlag

Risotto
– Brennnessel- oder Löwenzahnrisotto 127
– mit Gartenkresse und Parmesan 86

S
Sahnemilch 63
Schonung 62
Sesam-Gemüse-Aufstrich 69
Spinat
– Blattspinat mit Wurzelgemüse 77
– Kartoffelgnocchi mit Blattspinat und Schafskäse 120
– Mangold oder Blattspinat mit Mandeln 115
– Polenta mit Mangoldgemüse oder Blattspinat 122
Stangensellerie mit Gemüse 80

T
Tomaten
– Fenchelgemüse mit Tomaten 80
– Hirse mit Tomaten und Auberginen 136
– Kartoffelgnocchi mit Auberginen und Tomaten 120
– Nudeln mit Tomatenragout und Basilikum 88
– Tagliatelle mit Schafskäse und Kirschtomaten 128
– Überdämpfte Tomaten mit Basilikum und Schafsmozzarella 117

Z
Zucchini
– Hirse mit Zucchini und Zitronenmelisse 93
– Kartoffelgnocchi mit Zucchinistreifen und Rucola 119
– Zucchini-Auberginen-Gemüse mit Oliven 117

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice
kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart
Fax: 0711 89 31-748

aus: Rauch u.a., Milde Ableitungsdiät für Beruf und Alltag (ISBN 9783432100159) © 2017 Trias Verlag

Stichwortverzeichnis

A
Antipasti 44
Ausbildungskurse, nach F. X. Mayr 153

B
Basenpulver 23
Bauchbehandlung, ärztliche 25
Bewegung 26
Bittersalz 22

D
Darmspülung 12, 22
Dauer der Kur 14

E
Einläufe 23
Entschlackung 12, 28
Esskultur nach F. X. Mayr 21

F
Fasten, totales 19
Fehlernährung 12
Feinschmecker 21

G
Gemüsebrühe 40

H
Hunger 19

K
Kauen, richtiges 21, 37
Kräutertee 32
Küchentechnik 33
Kurmaßnahmen 20
Kurreaktionen 26
Kursemmel 36, 37, 38

L
Laktoseintoleranz 36
Luxusbauch 28
Lymphdrainage 25

M
Malzkaffee 36
Mayr-Arzt, betreuender 20, 25
Mayr-Kuren 20
Mineralstoffe, Zufuhr 25
Monotonie in der Nahrungsauswahl 15, 22
Motivation 28

P
Pilzbefall 37, 38

R
Reinigung 29
Rückfall 14
Rückvergiftung 27, 28

S
Sahnemilch 36, 38
Säuberung 12
Schlacken 13
Schonung 12
Selen 25
Sport 26
Stufen der MAD 13
süppeln 38

T
Tagesprogramm 16
Tee 19

W
Wärmflasche 16
Wechselduschen 17, 25
Wohlstandsbürger 29

Z
Zink 25
Zivilisationskrankheiten 13

aus: Rauch u.a., Milde Ableitungsdiät für Beruf und Alltag (ISBN 9783432100159) © 2017 Trias Verlag