



Einführung

Liebe Leserinnen, lieber Leser	11
Laktose-Intoleranz: Was ist das überhaupt?	12
– Folgen der Intoleranz	12
Der ganze Körper kann Schaden nehmen	12
– Was Sie über Laktose-Intoleranz wissen sollten	13
Laktase spaltet den Milchzucker	13
Formen der Laktose-Intoleranz	14
Der sekundäre Laktasemangel	14
– Wie viel Laktose kann ich vertragen?	15
Laktose-Intoleranz und Milcheiweiß-Allergie: Wo liegt der Unterschied?	15
Was ist zu beachten, wenn ich auch eine Milcheiweiß-Allergie habe?	16
– Wo überall kann Laktose enthalten sein?	16
– Spezial: Laktosefrei kochen	17
Ihre Grundausrüstung	17
Versteckte Laktosequellen	18
Der Restaurantbesuch oder wie ernähre ich mich auswärts?	19
Laktasespalter für die Handtasche	19

Frühstücksideen

– Rührei mit Schnittlauch	22
– Rührei mit Schinken	22
– Haferflocken mit Obst	24
– Karotten-Müsli mit Mandeln	24
– Sojaflocken-Müsli mit Preiselbeeren	26
– Nannis Spezialmüsli	26
– Schokoladenbrot	26
– Doppeldecker-Schulbrot	28
– Paprika-Frühaufsteher-Brot	28
– Frisches Kräuter-Pesto	29
– Schnittlauchaufstrich	29
– Kräuteraufstrich	29
– Dornfelder-Weingelee	30
– Apfelgelee	30
– Fix-Pflaumenmus	30
– Riesling-Weingelee	30



Rezepte

Kalte und warme Kleinigkeiten

– Honigmelone mit Schinken	34	– Kalte Dornfelder-Sauce	44
– Kalter Braten mit Weingelee-Sauce	34	– French Dressing	44
– Spargel-Schinken-Röllchen	36	– Vinaigrette	45
– Gefüllte Roastbeef-Röllchen	37	– Sahne-Dressing	45
– Bruschetta	38	– Klassisches Sommerdressing	45
– Forelle mit Meerrettich	38	– Joghurt-Dressing	45
– Blütenkräutersalat	40	– Steinpilz-Spaghetti-Salat	46
– Kartoffelsalat	41	– Rindfleischsalat	47
– Mayonnaise-Grundrezept	42	– Reissalat mit Hähnchenfleisch	48
– Remouladensauce	42	– Spargel-Broccoli-Salat	49
– Tomatenmayonnaise	42	– Italienische Bohnen-Zucchini-Suppe	50
– Riesling-Apfelsauce	42	– Klare Gemüsesuppe	52
– Scharfes Gewürzöl	44	– Kräutersüppchen	54
– Milchfreies Tzaziki	44	– Spinatsuppe	54
		– Rote Linsensuppe	55
		– Broccoli-Creme-Suppe	55



Rezepte

Hauptgerichte

– Pute mit Paksoi und Sesam	58	– Hackfleisch-Kartoffel-Rolle mit Apfel und Speck	72
– Hähnchen in Blätterteig	60	– Chili con Carne	74
– Griechischer Schmortopf mit dicken Bohnen	62	– Gefüllte Paprika aus dem Römertopf	74
– Italienisches Hühnchen mit Reis	63	– Hacksteaks mit Champignonsauce	75
– Spinathähnchen mit Kartoffeln	63	– Provençalische Frikadellen	76
– Hähnchen mit Apfelfüllung auf Wirsinggemüse	64	– Pikant gefüllter Hackbraten	76
– Hähnchen in Rotweinsauce aus dem Römertopf	66	– Hasenfilets im Wirsingmantel	78
– Rinderbraten mit Kräuterhaube	67	– Hirschgulasch	80
– Provençalischer Rotweinbraten	68	– Wildschwein-Medaillons mit Waldpilzen	81
– Krustenbraten mit Ingwer	69	– Blumenkohlaufauf	82
– Rote Grundsauce	70	– Chicoréeaufauf	83
– Helle Mehlschwitze	70	– Lauchaufauf	83
– Dunkle Mehlschwitze	71	– Papardelle mit Hackfleisch, Oliven und Paprika	84
– Tomatensauce	71	– Spaghetti mit Mandeln und Broccoli	84
		– Lasagne al forno	86
		– Gemüseravioli-Pfanne	87



– Spaghetti Carbonara	87	– Kartoffelkuchen	104
– Vollkorn-Penne mit asiatischer Pilzsauce	88	– Kartoffeln mit Mandeln und Rucola	106
– Tagliatelle mit frischen Pfifferlingen und Speck	90	– Buntes Kartoffelgemüse	106
– Vollkornspirelli mit Lauch-Sauce	90	– Deftige Bauernpfanne	107
– Vollkornspaghetti mit Fenchel	91	– Pellkartoffeln mit Kräuterquark	107
– Penne alla arabiata	91	– Kartoffeln mit Mandeln und Spinat	108
– Flammkuchen	92	– Kartoffelwaffeln	110
– Flammkuchen-Wrap	94	– Kartoffelgratin	110
– Griechische Pittataschen mit Tzaziki	95	– Klassische Kartoffelklöße	112
– Laktosefreie Pizza	97	– Blechkartoffeln	112
– Süßsaure Reismudel-Pfanne	98	– Kartoffelpüree	114
– Knackiges Wok-Gemüse	99	– Herzoginkartoffeln	114
– Frühlingsrollen	99	– Karotten-Kartoffelpüree	115
– Ratatouille	100	– Kroketten	115
– Blumenkohl-Tarte	102		
– Gurkengemüse	102		
– Gefüllte Kartoffelklöße	103		



Rezepte

Desserts und Süßspeisen

– Apfelringe in Bierteig	118
– Vanillereis mit frischen Erdbeeren	118
– Kokos-Bananen-Pfannkuchen	120
– Birnen in Rotwein	120
– Obstsalat	121
– Wackel-Apfel	121
– Eis-Früchtchen am Stiel	122
– Marzipanparfait	122
– Nektarinsorbet	124
– Erdbeersorbet	124
– Sojaeis Nektarine-Ananas-Banane	124
– Zitronensorbet	126

Kuchen, Gebäck und Brot

– Apfeltarte	130
– Obsttorte fix	132
– Omas Streuselkuchen	134
– Eierlikörkuchen	135
– Nusskuchen	136
– Apfelkuchen mit Weinguss	138
– Mürbeteig-Tortenboden	139
– Rotweinkuchen	140
– Spanische Churros	142
– Apfel-Zimt-Waffeln	142
– Pfaffenhütchen	144
– Anisplätzchen	146
– Süße Eierplätzchen	146
– Dinkelkekse mit Himbeerkonfitüre	147



– Spritzgebäck	147
– Dinkel-Marzipan-Plätzchen	148
– Marzipanbrezeln	150
– Rosmarinbrot	152
Kochen für Gäste	153
Häppchen-Alternativen für Ihre Gäste	153
Köstliche Menüs	153
Ideen fürs Partybüfett	154

Anhang

Adressen, die weiterhelfen	155
Buchtipps	155
Nachwort	156
Rezeptverzeichnis	157