



Einführung

Liebe Leserinnen und Leser,	9
Was Sie über Ihre Allergie wissen sollten	10
– Der Symptomkalender: der Allergie auf den Fersen	11
– Milcheiweißallergie – wissen, worauf man allergisch reagiert	12
– Ei-Allergie: Achtung Ei(weiß)?	14
– Milchunverträglichkeit: Allergie oder Laktose-Intoleranz?	14
Richtig einkaufen	16
– Die Zutatenliste als Wegweiser	16
– Wie kommt das Ei bloß in den Wein?	18
– Der Milch aus dem Weg gehen	19
– Strategien für kleine oder große Alltagshürden	21



Rezepte

Frühstücksideen

– Haferflocken-Müsli	24
– Bircher Müsli	26
– Bananenmüsli	26
– Knuspermüsli	26
– Himbeerkonfitüre	27
– Bananen-Apfel-Marmelade	28
– Blutorangen-Gelee	28
– Pflaumen-Konfitüre	28
– Avocado-Creme	28
– Apfel-Zwiebel-Aufstrich	29
– Knoblauchsalmal	29

Warme und kalte Kleinigkeiten

– Bärlauchsuppe	32
– Böhmishe Knoblauchsuppe	32
– Blitzschnelle Lauchsuppe	32
– Klare Tomatensuppe	32
– Arabischer Bohnensalat	34
– Bunter Wintersalat	34
– Deftiger Nudelsalat	35
– Klassischer Gurkensalat	35
– Kartoffelsalat mit Apfel	37
– Kartoffelsalat mit Rindfleisch	37
– Kartoffelsalat mit Speck	37
– Schneller Maissalat	38



– Reissalat	38	– Gegrillte Madeira-Hähnchenbrust	55
– Apfel-Senf-Dressing	38	– Ente mit Apfel-Zwiebel-Füllung	56
– Himbeer-Vinaigrette	38	– Entengeschnetzeltes „süß-sauer“	57
– Basilikum-Vinaigrette	39	– Festtagsbraten	58
– Joghurt-Kräuter-Sauce	39	– Gulasch	58
– Mexikanische Sauce	39	– Kasseler in Blätterteig	59
– Tellersülze	40	– Rinderrouladen mit Schinken-Salbei-Füllung	60
– Baked Potato mit Sour Creme	40	– Bigos	62
– Bratkartoffeln	40	– Frikadellen	62
– Vegetarische Nudelpfanne	41	– Chili con Carne	63
– Kräuterkartoffeln	42	– Grünkernwürstchen	63
– Kartoffel-Hähnchen-Pfanne	42	– Gefüllte Paprikaschoten	64
– Curryreis & Schinkenbananen	44	– Rinder-Hirse-Bratlinge	64
– Handgeformtes Sushi	44	– Cevapcici	66
– Tomatenreis mit Zucchini	45	– Souflaki	66
– Wraps	45	– Ananas-Spieße	67
		– Fleischspieße mit Champignons	67
		– Soja-Marinade	68
		– Knoblauchjoghurt	68
		– Curry-Dip	68
		– Paprika-Tomaten-Dip	68
		– Soja-Knoblauch-Dip	69
		– Erdnuss-Sauce	69
		– Ananassauce	69
		– Curry-Bananen-Cocktailsauce	69
		– Hack-Kartoffel-Auflauf	70
		– Hackfleisch-Auflauf	72

Warme Hauptgerichte

– Mediterrane Hähnchenkeulen	49
– Ananas-Hähnchen	50
– Brathähnchen	50
– Curry-Hähnchen	51
– Zitronenhähnchen aus dem Römertopf	51
– Hähnchen-Rouladen mit Spinat	52
– Amaretto-Hähnchen	52
– Putenschnitzel in Zwiebelsauce	55
– Putengeschnetzeltes	55



– Banane in Honig	123	– Marzipan	148
– Exotischer Obstsalat	123	– Ruck-Zuck-Kekse	149
– Beerensorbet	124	– Baseler Leckerli	149
– Mediterraner Obstsalat	124	– Christmas Cookies	151
– Schoko-Bananen	126	– Braune Kuchenfiguren	151
– Rhabarber-Bananen-Kompott	126	– Cognac-Ringe	152
– Süßer Couscous	129	– Heidesand	152
– Milchreis aus der Mikrowelle	129	– Orangen-Mandeltaler	153
– Milchreis mit Pflaumen	130	– Pistazienherzen	153
– Kirschauflauf	130	– Zitronenbrezeln	154
– Grießschnitten mit warmem Kirschkompott	131	– Schneetaler	156
– Buchteln	132	– Stollen-Kekse	156
		– Honigkuchen	157
		– Rosinen-Marzipan-Stollen	158
		– Süße Brezeln	161
		– Laugengebäck	161
		– Wasserwecken	162
		– Einfaches Weißbrot	164
		– Pizzateig	164
		– Herzhaftes Nussbrot	165
		– Kümmelbrot	165
		– Apfelbrot	166
		– Maisbrot	166
		– Französisches Baguette	168
		– Griechisches Sesambrot	169
		Feste	170
		Adressen	171
		Register	172

Kuchen, Gebäck und Brot

– Apfel-Muffins	136
– Kindertörtchen	136
– Steyrischer Apfelkuchen	137
– Grundrezept Hefeteig	138
– Apfel-Streuselkuchen	138
– Weckmänner	140
– Kreppel	141
– Waffeln	142
– Vollkornwaffeln	142
– Marzipanhörnchen	144
– Marzipan-Marmeladen-Schnecken	145
– Haferkekse	147