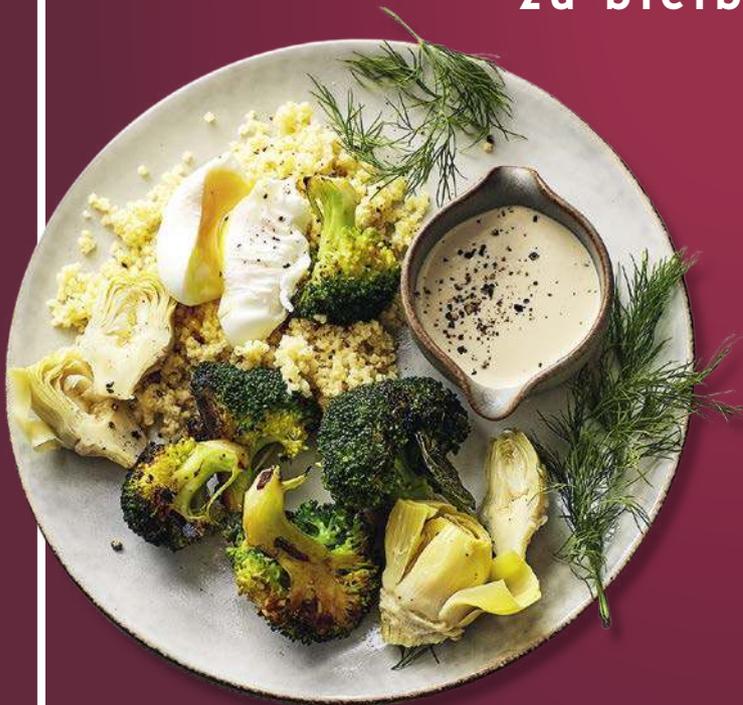


DR. MATTHIAS RIEDL

# MEINE 100 BESTEN REZEPTE

Was wir essen  
müssen, um gesund  
zu bleiben



G|U



# INHALT



VORWORT 6

**THEORIE 8**

Die Basis – wie koche ich »gesund«? 10

**REZEPTE 14**

Basics 16  
Von der Theorie in die Praxis 28

Frühstück 38  
Eine Frage des Timings 48

Kalte Hauptgerichte 66  
Schritt für Schritt gesünder leben 90

Warme Hauptgerichte 106  
Pflanzenbasiert essen? Gewusst wie! 140



Desserts & Snacks 162  
Echte Hilfe bei Heißhunger 176

SERVICE 186  
Autoren & Fotografen 186  
Rezeptregister 187  
Impressum 192



### Die Symbole bei den Rezepten:



GLUTENFREI



VEGETARISCH



VEGAN



LAKTOSEFREI



### Die Symbole bei den Tipps:



LIEBLINGSREZEPT  
VON DR. RIEDL



PLUSPUNKTE, DARUM ZÄHLT  
DAS REZEPT ZU DEN TOP 100



# VORWORT



Tagtäglich bin ich durch meine Arbeit als Ernährungsmediziner und Diabetologe am medicum Hamburg – meinem Fachzentrum für Ernährungsmedizin, Diabetologie und angrenzende Fachbereiche – sowie durch meine Fernsehauftritte als Ernährungs-Doc im NDR mit Menschen im Gespräch, die ihren Lebensstil ändern müssen. Starkes Übergewicht (Adipositas) und Folgeerkrankungen wie Diabetes Typ 2 zwingen sie dazu. Unabhängig davon, warum die Patientinnen und Patienten bei uns in Behandlung sind, eine Frage beschäftigt sie alle gleichermaßen: »Wie gelingt es mir, gesund und lecker zu kochen?«

Auch Sie haben sich für dieses Buch entschieden, weil Sie sich auf diese Frage eine Antwort wünschen – ob, um schlanker zu werden, Beschwerden zu lindern, Krankheiten vorzubeugen oder gar zu heilen. Nun möchte ich Ihnen nicht nur eine Antwort darauf geben, sondern gleich 100. Genauer gesagt: meine 100 besten Rezepte! Mithilfe dieses Buches darf ich Ihnen dabei helfen, Ihre Ernährung auf gesund umzuprogrammieren. Ohne Sie dabei zu überfordern! Am medicum Hamburg wenden wir hierzu die Methode der »artgerechten« Ernährung an und führen Veränderungen Schritt für Schritt nach unserem wissenschaftlich erprobten 20:80-Prinzip ein. Was sich im Detail dahinter verbirgt, erfahren Sie auf den Seiten 90 und 91. So viel sei vorab schon verraten: Es handelt sich keineswegs um eine dogmatische Diättrichtung, sondern um die natürlichste Form, sich zu ernähren – nämlich einfach mit Lebensmitteln, die den Körper positiv beeinflus-

sen. Eine Ernährung, die dem Körper das gibt, was er braucht, und das reduziert, was ihm schadet.

Auf den folgenden Seiten möchte ich Ihnen vor allem beweisen, wie gut gesunde Ernährung schmeckt. Dazu habe ich Rezepte für Sie gesammelt, die sich in all den Jahren meiner Arbeit als Ernährungsmediziner bewährt haben. Es sind die Lieblingsgerichte unserer Patientinnen und Patienten am medicum Hamburg, meine persönlichen Favoriten und die meines Teams – bestehend aus Expertinnen und Experten der Fachbereiche Diabetologie, Ernährungswissenschaft und -medizin, Sporternährung und Psychologie. Dieses Buch bietet Ihnen die Chance, dass Sie unter unseren Top-100-Gerichten Rezepte entdecken, die zu Ihren eigenen, neuen Favoriten werden. Unter anderem haben wir viele typische Leibspeisen so umgebaut, dass Sie auf Ihren gewohnten Genuss nie verzichten müssen. Mit kernigem Granola am Morgen verabschieden Sie sich von überzuckerten Fertigmüslis und dank einer Pizza mit Quark-Käse-Boden hat die Weißmehlvariante aus dem Tiefkühlfach ab sofort ausgedient.

Seien Sie experimentierfreudig, probieren Sie Neues aus und kosten Sie Gerichte, die Sie rundum satt und glücklich machen. Ich bin mir sicher, in diesem Buch werden Sie fündig.

Alles Gute wünscht Ihnen,

A handwritten signature in black ink, reading "Matthias Riedl". The signature is written in a cursive, flowing style.

Ihr Dr. Matthias Riedl

# FRUCHTIGE FRÜHSTÜCKS-BOWL

FÜR 2 PERSONEN | 15 MIN. ZUBEREITUNG  
PRO PORTION: CA. 330 KCAL | 27 G EW | 13 G F | 26 G KH



- 1 Die gehackten Mandeln und die Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in ca. 4 Min. hellbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
- 2 Inzwischen die Heidelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen (TK-Ware aus dem Tiefkühlfach nehmen). Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Die Mandarine schälen und in Segmente zerteilen.
- 3 Magerquark, Buttermilch, Leinöl und Zimt in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen gut vermengen. Die Quarkmischung auf Schalen (Bowls) verteilen. Heidelbeeren, Apfelstücke, Mandarinesegmente und Haferflocken-Mandel-Mix nebeneinander auf die Quarkmischung streuen. Nach Belieben mit Minze garnieren.

2 EL gehackte Mandeln  
2 EL kernige Haferflocken  
100 g Heidelbeeren  
(frisch oder TK; oder Erd-  
oder Himbeeren)  
1 Apfel  
1 Mandarine  
300 g Magerquark  
150 ml reine Buttermilch  
1 EL Leinöl  
2 Msp. Zimtpulver  
einige Minzeblätter zum  
Garnieren (nach Belieben)



Die Bowl lässt Sie gesund in den Tag starten: Leinöl ist reich an Omega-3-Fettsäuren und verbessert die Fließeigenschaften des Blutes, wirkt gefäßschützend und anti-entzündlich. Buttermilch schmeichelt unserer Darmflora und unterstützt die Verdauung, da sie reichlich Milchsäurebakterien enthält. Achten Sie bei der Verwendung von Buttermilch immer auf die Angabe »reine« Buttermilch.



# EINE FRAGE DES TIMINGS



*Nie auf das Frühstück verzichten und abends keine Kohlenhydrate essen – ist an solchen Ernährungsregeln tatsächlich etwas Wahres dran? Hier kommen Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um sinnvolle Mahlzeiten, ausreichend lange Esspausen und den richtigen Zeitpunkt für eine süße Sünde.*

## Wie viele Mahlzeiten?

Zwei bis drei Hauptmahlzeiten am Tag sind ideal! Vergessen Sie also die alte Regel von täglich fünf kleinen Mahlzeiten. Mit jeder Zwischenmahlzeit – und sei es »nur« eine Banane oder ein kalorienhaltiges Getränk – steigt der Blutzuckerspiegel und erhöht sich auch die Insulinausschüttung. Hierdurch werden stille Entzündungen im Körper gefördert und der Fettabbau blockiert. Wenn Sie dem Tellerprinzip (s. S. 12) folgen und auf ausreichend Eiweiß achten, sättigen Sie die Hauptmahlzeiten zufriedenstellend und es kommen zwischendrin keine Hungergefühle auf. Falls doch, dann greifen Sie zu Mandeln, Walnüssen und Co.

## Frühstück – ein Muss?

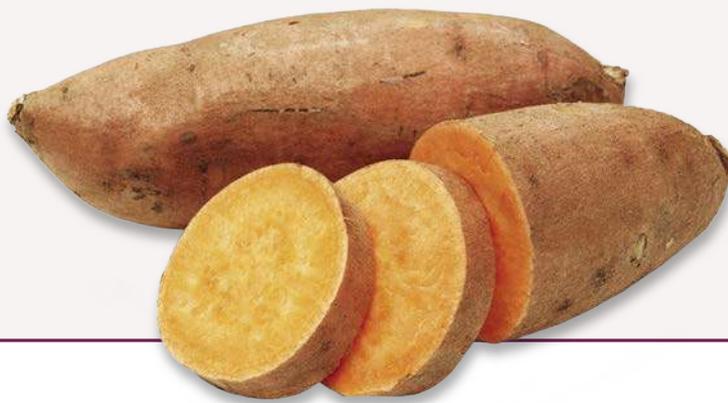
Nicht unbedingt, aber bei dieser Frage scheiden sich die Geister. Mit einer ausgewogenen Mahlzeit – zum Beispiel aus Vollkorngetreide (z. B. Haferflocken), Proteinen (z. B. Skyr), gesunden Fetten (z. B. Walnüsse) und zuckerarmem Obst (z. B. Beeren) – werden die Energiespeicher am Morgen optimal aufgefüllt.

Und für Menschen mit Diabetes ist ein Frühstück für die Stabilität ihres Blutzuckerspiegels empfehlenswert. Ansonsten spricht aus ernährungsphysiologischer Sicht nichts dagegen, das Frühstück ausfallen zu lassen, solange Sie deshalb nicht snacken und trotzdem leistungsfähig bleiben. Wichtig ist, dass Sie sich den ganzen Tag über artgerecht ernähren, die Essenspausen einhalten und Ihre Nährstoffzufuhr stimmt.

## Esspausen – wie lange?

Im Idealfall liegen vier bis fünf Stunden zwischen Ihren Mahlzeiten. Diesen Zeitraum benötigt Ihr Körper für verschiedene Prozesse: Der Blutzucker kann absinken, die Nährstoffe werden verstoffwechselt, die Verdauungsorgane entlastet und für die Energieversorgung können die Fettdepots angezapft werden. Wie beim Intervallfasten lassen sich die Pausen auch verlängern. Wer zum Beispiel auf das Abendessen verzichtet und täglich zwei Hauptmahlzeiten isst, legt über Nacht eine wesentlich längere Esspause ein. Das Weglassen einer Mahlzeit ist allerdings nicht zu empfehlen, wenn darauf eine Essattacke folgt. Reduktionsdiäten, bei





denen sogar einige Tage lang gehungert wird, sind ebenfalls keine gute Idee. Schlägt man an den anderen Tagen richtig zu, entsteht der typische Jo-Jo-Effekt: Die verlorenen Pfunde kommen (doppelt) wieder drauf.

## Abends besser keine Kohlenhydrate?

Das ist ein Mythos, der so nicht grundsätzlich stimmt. Merken Sie sich lieber Folgendes: Essen und trinken Sie über den gesamten Tag verteilt keine schnell verwertbaren Kohlenhydrate, wie sie etwa in Gebäck aus Weißmehl und Industriezucker, Softdrinks und Süßigkeiten zu finden sind. Diese »Fast Carbs« erhöhen den Insulinspiegel, begünstigen die Entstehung von krankmachenden Entzündungen und verhindern einen Gewichtsverlust. »Slow Carbs«

aus Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkorngetreideprodukten, Nüssen, Kernen und Samen werden nur langsam verdaut und dürfen in keiner Mahlzeit fehlen – auch nicht im Abendessen. Worauf Sie wirklich verzichten sollten: Auf das Snacken nach der letzten Hauptmahlzeit! Ein ideales Abendessen setzt sich aus Eiweiß (z. B. Tofu), gesunden Fetten (z. B. Olivenöl), guten Kohlenhydraten (z. B. Süßkartoffeln oder Quinoa) und reichlich Gemüse (z. B. Brokkoli) zusammen.

## Wann ist die beste Zeit für ein Dessert?

Direkt nach dem Hauptgericht, am besten tagsüber nach dem Mittagessen. Denn nach einer größeren Mahlzeit ist der Blutzuckerspiegel ohnehin hoch. Ein Dessert zwischendurch ist hingegen nicht zu empfehlen, da der Blutzuckerspiegel erneut ansteigen und damit Achterbahn fahren würde. Zur artgerechten Ernährung gehört aber auch ein maßvoller Umgang mit Zucker. Verwöhnen Sie sich daher nur ab und zu mit etwas Süßem. Am besten bereiten Sie Nachspeisen stets selbst zu – so wissen Sie genau, was drinsteckt. Unsere Desserts (ab S. 164) sind frei von künstlichen Zusatz- und Aromastoffen und beinhalten alternative Süßungsmittel, die den Blutzuckerspiegel nicht so stark beeinflussen – zum Beispiel Bitterschokolade. Ständiges Naschen sollten Sie in jedem Fall lassen!



# BUCHWEIZEN-BOWL MIT HALLOUMI

FÜR 2 PERSONEN | 15 MIN. ZUBEREITUNG | 30 MIN. GAREN  
PRO PORTION: CA. 885 KCAL | 36 G EW | 52 G F | 70 G KH



- 1 Den Backofen auf 200° (oder 180° Umluft) vorheizen. Den Buchweizen mit 150 ml leicht gesalzenem Wasser in einem Topf in ca. 20 Min. bissfest garen, danach vom Herd ziehen und abkühlen lassen.
- 2 Inzwischen den Kürbis waschen, mit einem Löffel entkernen und das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden. Die Pastinake schälen und grob würfeln, mit dem Kürbis in einer Schüssel mit dem Sesamöl mischen. Die Knoblauchzehen schälen und dazupressen. Den Rosmarin waschen, trocken tupfen, die Nadeln abzupfen und grob hacken. Rosmarin, etwas Salz und Pfeffer zum Kürbis-Mix geben und alles gründlich mischen, danach auf einem Backblech verteilen. Das Gemüse im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. garen. Dabei nach ca. 20 Min. Garzeit den Halloumi halbiert auf das Gemüse legen und noch ca. 10 Min. mitgaren. Herausnehmen und warm halten.
- 3 Währenddessen die Möhre schälen und auf der Gemüsereibe grob raspeln. Den Apfel waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls raspeln, mit den Möhren mischen. Die Zitrone halbieren und auspressen, etwa die Hälfte des Zitronensafts zur Möhren-Apfel-Rohkost geben. Für das Dressing Joghurt und Tahin mit übrigem Zitronensaft, Salz und Pfeffer gründlich verrühren. Die Kresse vom Beet abschneiden, in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Zum Servieren den Buchweizen auf Schalen (Bowls) verteilen, Ofengemüse, Halloumi und Möhren-Apfel-Mix darauf anrichten und alles mit Dressing und Kresse garnieren.

100 g Buchweizen  
Salz  
½ kleiner Hokkaido-Kürbis  
1 Pastinake  
2 EL geröstetes Sesamöl  
2 Knoblauchzehen  
2 Zweige Rosmarin  
(oder 2 TL getr. Rosmarin)  
Pfeffer  
200 g Halloumi  
1 große Möhre  
½ Apfel  
1 Zitrone  
100 g Joghurt (3,8 % Fett)  
2 EL helles Tahin  
(Sesampaste)  
½ Beet Kresse



*Die Bowl enthält viele regionale Zutaten wie Buchweizen, Möhre oder Kürbis. Tahin sorgt für den exotischen Touch – die Sesampaste aus dem Nahen Osten liefert gesunde Fette und viel pflanzliches Eisen, das in Kombination mit dem Vitamin C aus der Zitrone vom Körper gut aufgenommen werden kann. Sesam kann übrigens auch Schmerzen lindern.*



# HIRSESALAT MIT BROKKOLI, ARTISCHOCKEN UND EI

FÜR 2 PERSONEN | 20 MIN. ZUBEREITUNG | 30 MIN. GAREN  
PRO PORTION: CA. 505 KCAL | 21 G EW | 25 G F | 49 G KH



- 1 Die Hirse in einem Sieb gut abbrausen, dann mit 200 ml leicht gesalzenem Wasser zugedeckt bei kleiner Hitze 15–20 Min. garen. In ein Sieb abgießen und abkühlen lassen, in eine Schüssel geben.
- 2 Währenddessen den Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen und in einem Topf in wenig Salzwasser ca. 5 Min. dünsten. Die Zwiebel schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. anbraten. Den Brokkoli abgießen, zur Zwiebel geben und alles noch ca. 10 Min. braten.
- 3 Die Artischocken abtropfen lassen und mit dem Brokkoli zur Hirse in die Schüssel geben, den Salat mischen und auf Tellern anrichten. Übriges Öl, Mandelmus, Senf und 1 EL Essig verrühren, salzen und pfeffern. Den Dill waschen, trocken tupfen und die Spitzen abzupfen.
- 4 Einen großen Topf mit Wasser füllen, übrige 2 EL Essig hinzufügen und das Wasser bis knapp vor dem Siedepunkt (80–90°) erhitzen. Je 1 Ei vorsichtig in eine Kelle (oder kleine Tasse) aufschlagen. Das heiße Wasser im Topf mit einem Schneebesen umrühren, sodass mittig ein Strudel entsteht. Das Ei vorsichtig hineingleiten lassen und darin in ca. 5 Min. garziehen lassen. Das pochierte Ei mit der Kelle herausnehmen, mittig auf dem Hirsesalat platzieren und das zweite Ei pochieren. Zum Servieren alles mit Dressing und Dill garnieren.

100 g Hirse  
Salz  
300 g Brokkoli  
1 rote Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
150 g Artischockenherzen  
(aus dem Glas)  
1 EL helles Mandelmus  
2 TL süßer Senf  
3 EL Weißweinessig  
Pfeffer  
½ Bund Dill  
2 Eier (M)



*Dieser Salat überzeugt gleich mehrfach: Dank der Hirse ist er relativ eisenreich, wobei das Vitamin C aus dem Brokkoli die Aufnahme des pflanzlichen Eisens verbessert. Die Artischocken enthalten außerdem viele Bitterstoffe wie Cynarin und Cynaropikrin. Bitteres regt die Verdauungssäfte an, entlastet die Leber und bremst auch den Hunger auf Süßes. Wer damit öfter zu kämpfen hat, besorgt sich am besten in der Apotheke Bittertropfen zum Einnehmen.*





# RINDERHACKSTEAKS AUF BOHNEN-TOMATEN-GEMÜSE

FÜR 2 PERSONEN | 10 MIN. ZUBEREITUNG | 20 MIN. GAREN  
 PRO PORTION: CA. 620 KCAL | 42 G EW | 42 G F | 19 G KH



- 1 Die Bohnen putzen, waschen und in einem Topf in wenig Salzwasser 8–10 Min. garen. In ein Sieb abgießen und beiseitestellen. Tomaten waschen und ca. 1 cm groß würfeln, dabei Stielansätze entfernen. Knoblauch und Schalotte schälen und separat fein würfeln. Knoblauch und Tomaten im Topf der Bohnen in 1 EL Öl anbraten, Bohnen hinzufügen und alles 2 Min. andünsten. Salzen und pfeffern, warm halten.
- 2 Hack, Schalotte, Ei, Senf und Flocken mischen, salzen und pfeffern. Aus der Masse 2 Steaks formen, in einer Pfanne im übrigen Öl auf jeder Seite 3–4 Min. braten. Herausnehmen und warm halten. In der heißen Pfanne ca. 100 ml Wasser, Brühe, Paprikapulver und Mandelmus unter Rühren etwas einkochen, pfeffern. Bohnengemüse und Hacksteaks auf Tellern anrichten, mit Schnittlauch garnieren.

250 g grüne Bohnen, Salz  
 2 Tomaten  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Schalotte  
 2 EL Rapsöl  
 Pfeffer  
 300 g Rinderhackfleisch  
 1 Ei (M)  
 1 TL mittelscharfer Senf  
 2 EL zarte Haferflocken  
 ½ TL Gemüsebrühe (Instant)  
 ½ TL rosenscharfes  
 Paprikapulver  
 1 EL helles Mandelmus  
 1 EL Schnittlauchröllchen



*Hier können Sie Kohlenhydrate sparen und trotzdem lange satt bleiben.  
 Bohnen sind kalorienarm und enthalten viele Vitamine, Kalium, Magnesium und Zink.*



# PUTEN-MÖHREN-FRIKADELLEN MIT KOHLRABISALAT

FÜR 2 PERSONEN | 25 MIN. ZUBEREITUNG,  
PRO PORTION: CA. 520 KCAL | 27 G EW | 39 G F | 13 G KH



- 1 Die Möhre putzen, schälen und auf der Gemüsereibe fein raspeln. Das Hackfleisch mit Ei, Semmelbröseln, Senf, Gewürzen, Sonnenblumenkernen und 1 EL Petersilie in einer Schüssel gut mischen. Aus der Masse 2 Frikadellen formen und in einer Pfanne im Rapsöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 7 Min. braten. Anschließend auf der abgeschalteten Herdplatte noch 1–2 Min. ruhen lassen.
- 2 Währenddessen Kohlrabis putzen, schälen und auf der Gemüsereibe in feine Scheiben hobeln. Für das Dressing Olivenöl und Essig mischen und mit Salz, Pfeffer und übriger Petersilie abschmecken. Zum Servieren Kohlrabi und Nüsse in einer Salatschüssel mit dem Dressing mischen. Den Salat mit den Frikadellen auf Tellern anrichten.



*Die klassische Frikadelle ist hier etwas gesünder gestaltet: weniger Fett und dafür mehr Ballaststoffe! Der Möhrenanteil in der Frikadelle darf gerne noch erhöht oder durch Zucchini ersetzt werden.*

30 g Möhre  
180 g Putenhackfleisch  
1 Ei (S)  
1 EL Vollkornsemelbrösel  
1 TL Senf  
Salz, Pfeffer  
½ TL edelsüßes  
Paprikapulver  
½ TL Majoran  
1 EL Sonnenblumenkerne  
2 EL gehackte Petersilie  
1 EL Rapsöl  
400 g Kohlrabi  
2 EL Olivenöl  
1 EL Walnussessig  
20 g gehackte Walnusskerne



# FILETSTREIFEN MIT MARINIERTEM BLUMENKOHL

FÜR 2 PERSONEN | 10 MIN. ZUBEREITUNG | 20 MIN. GAREN  
PRO PORTION: CA. 485 KCAL | 38 G EW | 31 G F | 12 G KH



- 1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. 2 EL Öl mit Schwarzkümmel, Salz und Pfeffer verrühren und die Blumenkohlröschen damit gründlich mischen. Den Blumenkohl in einer Auflaufform verteilen und im Ofen (Mitte) in ca. 20 Min. goldbraun garen. Herausnehmen und warm halten.
- 2 Inzwischen den Knoblauch schälen und in dünne Streifen schneiden. Das Rinderfilet von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Rosmarin kräftig würzen. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Dann das Rinderfilet hinzufügen und bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten ca. 5 Min. braten.
- 3 Inzwischen die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Dann herausnehmen und abkühlen lassen.
- 4 Zum Servieren den Blumenkohl mit Nüssen, Petersilie und Granatapfelkernen bestreuen und auf Teller verteilen. Das Rinderfilet in Streifen schneiden und daraufsetzen.

1 kleiner Blumenkohl  
3 EL Olivenöl  
1 TL Schwarzkümmel  
Salz, Pfeffer  
2 Knoblauchzehen  
300 g Rinderfilet  
(ersatzweise Schweinefilet)  
getr. Rosmarin  
1 TL gehackte Petersilie  
2 EL gehackte Haselnusskerne  
50 g Granatapfelkerne



*Damit niemand auf den Genuss von Steak und Co. verzichten muss, sind dem Rindfleisch in diesem Rezept eine Menge gesunder Beilagen an die Seite gestellt: Hellrot leuchten die Granatapfelkerne, die dank ihrer sekundären Pflanzenstoffe, der Anthocyane, Schmerzen lindern und Entzündungen eindämmen können. Blumenkohl liefert Folsäure, Kalium, Mangan und Kupfer. Nicht zu vergessen Schwarzkümmel, der sich als wirksames Heilmittel für verschiedenste Krankheiten, unter anderem Diabetes Typ 2, Hypertonie und Hyperlipidämien, bewiesen hat. Fazit: Mögliche negative Effekte von Rindfleischverzehr kann man mit ausreichendem Gemüse abmildern.*



# LECKER UND GESUND ESSEN

mit den Top-100-Gerichten von Dr. Matthias Riedl

Ernährungs-Doc Dr. Matthias Riedl beweist, wie gut gesunde Ernährung schmecken kann! Ob fruchtige Frühstücks-Bowl, grüne Hähnchen-Power-Pfanne, Pizza mit Quark-Käse-Boden oder Chia-Schoko-Pudding: Genießen Sie die besten Gerichte des renommierten Ernährungsmediziners und profitieren Sie von zahlreichen positiven Gesundheitseffekten, um ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen, Beschwerden zu lindern, Krankheiten vorzubeugen oder sie gar zu heilen.



WG 456 Gesunde Küche  
ISBN 978-3-8338-8930-1



www.gu.de