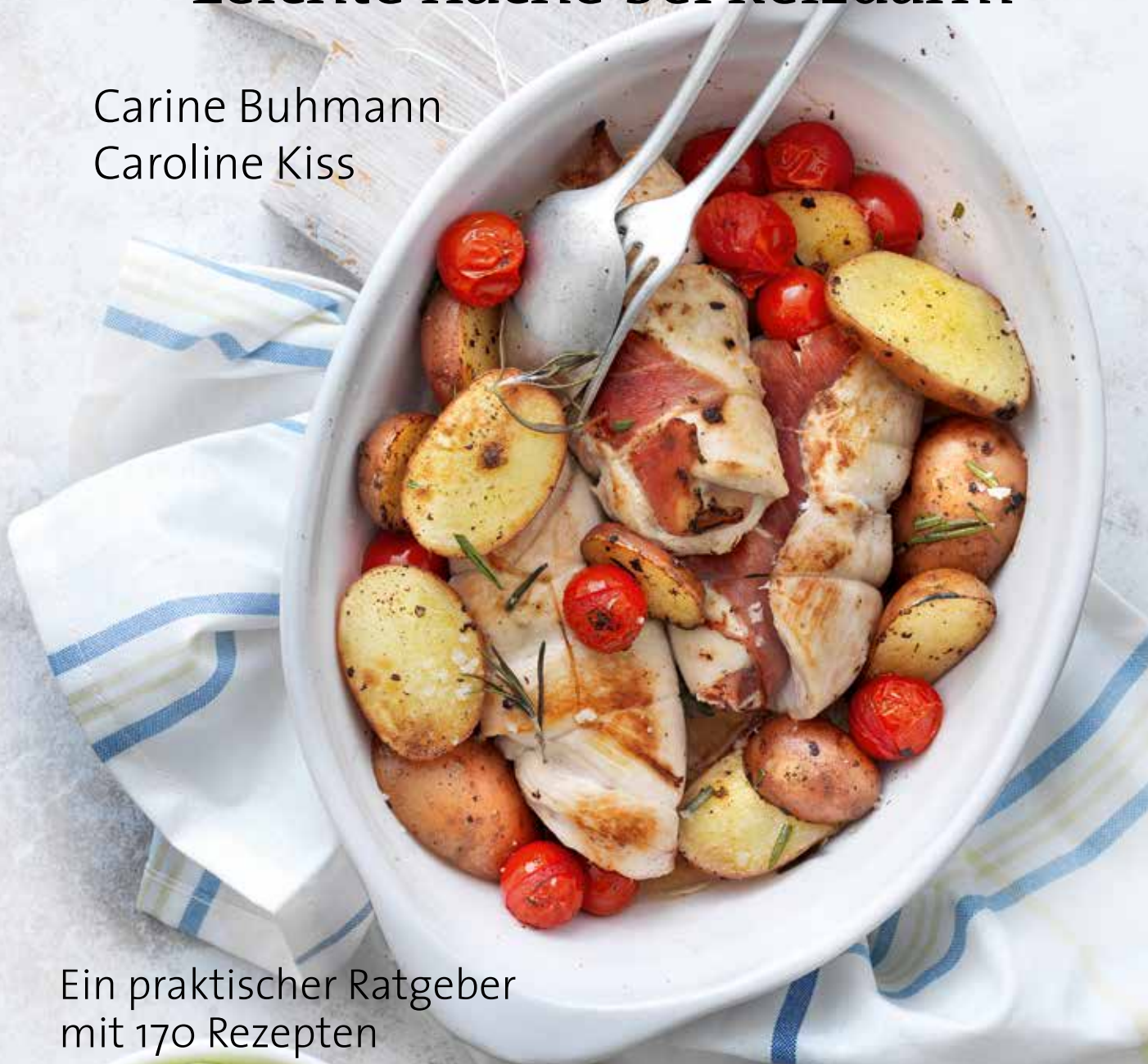


Das FODMAP-Konzept

Leichte Küche bei Reizdarm

Carine Buhmann
Caroline Kiss



Ein praktischer Ratgeber
mit 170 Rezepten

atVERLAG

Wichtiger Hinweis

Der Inhalt dieses Buches ist sorgfältig recherchiert und erarbeitet worden. Die vorliegenden Ausführungen beruhen auf dem aktuellen Wissensstand und wurden nach bestem Wissen geprüft. Dennoch übernehmen Autorinnen und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus der Anwendung der Rezepte oder Informationen ergeben.

Das Buch richtet sich an Personen mit einer ärztlich gesicherten Diagnose von Reizdarm-Syndrom. Es dient nicht der Selbstdiagnose und ersetzt keine medizinische Behandlung und Beratung durch eine anerkannte Ernährungsfachperson. Beachten Sie in jedem Fall die Grenzen der Selbstbehandlung und nehmen Sie bei Krankheitssymptomen professionelle Hilfe in Anspruch.

INHALT

6	Begleitwort	
7	Vorwort	
8	Einleitung	
12	Das Reizdarm-Syndrom	
12	Das Krankheitsbild	
14	Das »Bauchhirn«	
16	Die Verdauung	
17	Die Mikrobiota	
18	Probiotika, Präbiotika und Nahrungsfasern	
19	Häufige Fragen und Antworten	239
21	Das FODMAP-Konzept	
22	Die FODMAPs im Detail	
26	Die Eliminationsphase	
38	Die Toleranzfindungsphase	
39	Die Langzeiternährung	
43	Erfahrungsberichte	
46	Hinweise zu den Rezepten	
49	Rezepte	
49	Frühstück: Schwungvoller Auftakt am Morgen	
69	Take from home: Leichte Mahlzeiten für unterwegs	
99	Einfach gemütlich: Unkompliziert für jeden Tag	
155	Nicht alltäglich: Raffiniertes zum Genießen	
203	Süß, fruchtig und ofenfrisch: Desserts, Kuchen und Gebäck	
239	Anhang	
240	Lebensmitteltabellen	
249	Adressen	
250	Rezeptverzeichnis	
254	Die Autorinnen	

BEGLEITWORT

In unserem zunehmend schnelllebigen und stressigen Alltag ist es schwierig, ausreichend Zeit für einen gesunden Lebensstil zu finden. Dazu gehört auch eine ausgewogene Ernährung, selbst zu kochen und die Mahlzeiten mit Muße einzunehmen.

Immer mehr Menschen leiden an Verdauungsproblemen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten, bei einigen wird als Ursache dafür ein Reizdarm-Syndrom diagnostiziert. Die Ernährung ist ein möglicher Faktor, der zu Reizdarm-Beschwerden führen kann. Bei der Symptomentstehung spielen bestimmte Zuckerarten, die sogenannten FODMAPs, eine wesentliche Rolle.

Bisher wurde den von Reizdarm Betroffenen oft geraten, einfach das zu essen, was sie vertragen. Das ist für die Betroffenen aber wenig hilfreich und birgt das Risiko, dass sie immer mehr Lebensmittel weglassen. Mit einer konkreten Strategie und darmverträglichen Rezepten kann der oder die Betroffene selbst aktiv werden.

Endlich liegt nun ein Buch vor, das nicht nur wissenschaftlich fundierte Grundlagen zum Verständnis, sondern auch praktische Hinweise und Rezepte zur Umsetzung bietet. Die Autorinnen haben es verstanden, das komplexe Thema in verständlicher Art umzusetzen. Die im Buch beschriebenen Grundlagen sind hilfreiche Voraussetzungen für das Verständnis des FODMAP-Konzepts. Und die wunderschönen Bilder zu den Rezeptvorschlägen machen den Darmgeplagten wieder Appetit und motivieren zum Ausprobieren. Trotzdem empfehle ich eine Beratung und Begleitung durch eine Ernährungsberaterin, die auf die spezifische und individuelle Situation der Reizdarm-Patienten eingehen kann.

Dank seiner Praxisrelevanz wird dieses Buch sicher ein unverzichtbarer Begleiter für Reizdarm-Betroffene, Angehörige, aber auch betreuende Ernährungsfachpersonen bzw. Ärzte werden.

Dr. med. Nora Brunner-Schaub,
Fachärztin für Gastroenterologie und Innere Medizin

VORWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Leiden Sie an Reizdarm-Syndrom, oder ist jemand aus Ihrer Familie oder in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis davon betroffen? Kaum jemand gibt offen zu, dass er regelmäßig mit Bauchschmerzen, Durchfällen oder Blähungen zu kämpfen hat. Häufig ziehen sich Betroffene zurück, verzichten auf Restaurantbesuche und Auswärtsessen und versuchen, mit ihren Beschwerden irgendwie zurechtzukommen und sich mit ihrem Leiden abzufinden.

Nun gibt es für alle Reizdarm-Betroffenen eine neue, wissenschaftlich fundierte Strategie für die Ernährungstherapie, das sogenannte FODMAP-Konzept, das helfen kann, die Beschwerden zu lindern. Das Konzept ist in der Praxis erfolgreich, in der Umsetzung im Alltag jedoch nicht ganz einfach; hier soll das vorliegende Buch bei der praktischen Umsetzung helfen.

Wir wollten ein Buch, das für die Betroffenen alltagstauglich und leicht verständlich ist. Kurz gesagt: Ein nützlicher Ratgeber mit unkomplizierten Rezepten. Unsere langjährigen Erfahrungen aus der Ernährungsberatung und Kochpraxis konnten wir hier optimal verbinden. Es war uns wichtig, die bei uns üblichen Essgewohnheiten und beliebte Rezepte aufzugreifen und FODMAP-tauglich anzupassen. Dazu wurden die meisten Rezepte als ganze Mahlzeit zusammengestellt und gleichzeitig die Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung mitberücksichtigt. Wir achteten darauf, keine zu ausgefallenen oder exotischen Zutaten zu verwenden und möglichst einfache, wenig zeitaufwendige Zubereitungsarten zu wählen.

Das Erstellen der Rezepte und das Testkochen waren nicht immer einfach. Täglich verwendete Zutaten wie Bouillon und Streuwürze mussten im Küchenschrank bleiben, Zwiebeln und Knoblauch kamen nicht wie gewohnt zum Einsatz. Auch die sonst so gesunden Gemüse und Früchte – von denen man bekannt-

lich nicht genug essen kann – galt es einzuschränken. Nicht nur die Menge, auch die geeignete Auswahl und Kombination mussten stimmen, damit die Menüs für Reizdarm-Betroffene verträglich sind. Unser Dank gilt hier besonders der Mitarbeit von Silvia Maissen, Ernährungsberaterin SVDE. Ihre Erfahrungen im Beratungsalltag mit Reizdarm-Betroffenen und ihr Wissen um die Schwierigkeiten in der Umsetzung waren uns sehr hilfreich.

Vielen weiteren Personen, die an dieser Stelle leider nicht alle namentlich erwähnt werden können, gilt unser Dank für das Ausprobieren von Rezepten und für zahlreiche nützliche Feedbacks. Danke auch für das kritische Gegenlesen des Theorieteils durch die Ernährungsberaterinnen Dominique Scherrer, die das FODMAP-Konzept direkt bei der Forschungsgruppe in Australien kennenlernte, und Beatrice Schilling.

Dieser praktische Ratgeber soll zu mehr Verständnis für die Krankheit Reizdarm-Syndrom beitragen und möglichst vielen Betroffenen das Leben erleichtern. Wir hoffen aber auch, dass die Gastronomie zukünftig die besonderen Essbedürfnisse von Personen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten noch besser berücksichtigt, damit Betroffene wieder öfter unbeschwert auswärts essen gehen können.

Es ist uns persönlich wichtig, mit diesem Buch allen Betroffenen einen möglichen Weg aufzuzeigen, wie sie ihre Beschwerden reduzieren und so mehr Lebensqualität erreichen können. Und wir wollen gleichzeitig dazu ermuntern, wieder vermehrt auf sich selbst und das eigene Bauchgefühl zu hören.

Die Autorinnen
Carine Buhmann und Dr. clin. nutr. Caroline Kiss

DAS REIZDARM-SYNDROM

Das Krankheitsbild

Das Reizdarm-Syndrom gehört zur Gruppe der sogenannten funktionellen Darmerkrankungen. »Funktionell« bedeutet, dass keine organische Ursache vorliegt, übliche Untersuchungsmethoden also keine Veränderungen der Organe oder auffällige Laborbefunde zeigen. Als »Syndrom« bezeichnet man eine Gruppe von Symptomen, die für eine bestimmte Krankheit typisch sind. Charakteristisch sind Bauchschmerzen, die nach der Stuhlentleerung häufig nachlassen, Blähungen und eine Veränderung der Stuhlhäufigkeit oder -konsistenz.

Beschwerden

Betroffene klagen über Bauchschmerzen, Bauchkrämpfe und Unwohlsein. Sie fühlen sich gebläht, aufgedunsen oder haben übermäßigen Windabgang. Die einen leiden eher unter Stuhl drang sowie Durchfall und müssen oft kurz nach einer Mahlzeit rasch eine Toilette aufsuchen. Die anderen leiden eher unter Verstopfung und haben das Gefühl, den Darm nicht vollständig entleeren zu können. Bei einer dritten Gruppe wechseln sich Durchfall und Verstopfung in unregelmäßigen Abständen ab. Die Beschwerden treten vor allem nach dem Essen auf, und viele Betroffene leiden in Stress- oder psychischen Belastungssituationen vermehrt unter ihren Darmbeschwerden. Manche leiden auch unter Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Angstzuständen oder depressiver Verstimmung.

Ursachen

Die Ursachen des Reizdarm-Syndroms sind noch nicht vollständig geklärt, aber es hat entscheidende Fortschritte zum Verständnis der Krankheit gegeben. Man geht heute davon aus, dass mehrere Faktoren eine Rolle spielen: Veranlagung, Umweltfaktoren, das Zusammenspiel des Nervensystems (»Bauchhirn« Seite 15), Koordination der Darmmuskeln, Darminfekte, Mikrobiota (Seite 18) und die Ernährung.

Die Forschung der letzten Jahre hat gezeigt, dass Personen mit Reizdarm-Syndrom eine erhöhte Empfindlichkeit für Signale aus dem Darm haben. So reagieren sie beispielsweise rascher mit Unwohlsein und Schmerz auf normale Dehnungsreize nach einer Mahlzeit oder auf Gase im Darm. Die Darmmuskulaktivität kann verstärkt oder verlangsamt sein, was zu Durchfall oder Verstopfung führt.

Diagnose

Sofern die typischen Symptome über mehrere Monate auftreten und andere Ursachen für die Beschwerden ausgeschlossen worden sind, stellt der Arzt die Diagnose Reizdarm-Syndrom. Viele andere Krankheiten können ähnliche Symptome verursachen, wie beispielsweise Dickdarm-Divertikel, chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Zöliakie, Krebserkrankungen oder gynäkologische Krankheiten. Deshalb ist eine gründliche medizinische Abklärung unerlässlich.

Häufigkeit

Das Reizdarm-Syndrom ist eine der häufigsten Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes. Etwa einer von sieben Erwachsenen leidet an einem Reizdarm-Syndrom. Frauen sind deutlich häufiger davon betroffen als Männer. Die Häufigkeit dieser Erkrankung hat in den letzten Jahren nicht zugenommen, aber immer mehr Betroffene sprechen über ihre Probleme und suchen einen Arzt auf.

Krankheitsverlauf

Das Reizdarm-Syndrom ist eine gutartige Erkrankung. Obwohl sie für den Betroffenen sehr störend ist und die Lebensqualität einschränkt, führt sie nicht zu Spätschäden oder Krebskrankheit und reduziert auch die Lebenserwartung nicht. Die Beschwerden können ein Leben lang auftreten, sie können aber auch zu- oder abnehmen oder für längere Zeit abklingen. Tendenziell nehmen die Beschwerden im Verlauf eher ab.

Therapie

Eine Heilung des Reizdarm-Syndroms gibt es noch nicht. Ziel der Therapie ist es, die Bauchbeschwerden zu lindern. Weil es sich um ein multifaktorielles Geschehen handelt, existieren auch mehrere Behandlungsansätze. Dazu zählen neben den allgemeinen Empfehlungen zur Ernährung und zum Lebensstil Medikamente gegen Krämpfe, Durchfall oder Verstopfung, Probiotika, komplementär-medizinische Therapien und Ernährungstherapie. In einigen Fällen können auch Antidepressiva und/oder Psychotherapie hilfreich sein. Weil das Krankheitsbild komplex und jeder Mensch anders ist, gibt es keine allgemeingültigen und raschen Lösungen. Die Therapie braucht Zeit und Geduld.

Sie selbst haben eine wichtige Rolle im Selbstmanagement. Dies beinhaltet, dass Sie gut über das Krankheitsbild informiert sind und die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten kennen. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder Magen-Darm-Spezialisten und tragen Sie mit einem gesunden Lebensstil Ihren Teil bei.

Lebensmittelunverträglichkeit oder Reizdarm-Syndrom?

Unverträglichkeiten auf Milchzucker (Laktose), Fruchtzucker (Fruktose) oder glutenhaltiges Getreide können sich mit den gleichen oder ähnlichen Beschwerden wie beim Reizdarm-Syndrom zeigen. Im FODMAP-Konzept werden u. a. Laktose, Fruktose, Polyole und

Häufige Lebensmittelunverträglichkeiten

	Laktose-Intoleranz	Fruktose-Malabsorption	Zöliakie	Nicht-Zöliakie-Weizensensitivität
Andere Bezeichnung	Milchzucker-Unverträglichkeit	Fruchtzucker-Verwertungsstörung	Gluten-Unverträglichkeit	Weizen-Unverträglichkeit
Häufigkeit	sehr häufig	häufig	1 von 100	unklar
Ursache	Verminderte Produktion des Verdauungsenzyms Laktase nach Beendigung des Kindesalters	Verminderte Funktion des Transportsystems	Entzündungsreaktion im Dünndarm auf Gluten	Unklar, welche Weizenbestandteile die Beschwerden verursachen (Fruktane, Gluten oder andere Bestandteile)
Diagnostik	Test mit 50 g Laktose (= 1 l Milch)	Test mit 25 g Fruktose (= 0,5 l Apfelsaft)	Bluttest und Magen-Darm-Spiegelung zur Gewebeentnahme	Ausschluss von Zöliakie und Weizenallergie
Therapie	Laktosearme Ernährung	Fruktosereduzierte und polyolare Ernährung	Strikt glutenfreie Ernährung	Unklar; glutenfreie Ernährung und erneute Austestung
Medikamente	Laktase-Präparate	Keine	Keine	Keine

Cornflakes-Knuspermüesli

Für 2 Personen

Zubereitung: 10 Minuten

Quellen: 5 Minuten

80 g feine Haferflocken
ca. 150 ml Wasser
250 g laktosefreier Quark
Ahornsirup oder Zucker
1 Banane
40 g Cornflakes
1 gelbe Kiwi (siehe Hinweis)

Die Haferflocken mit Wasser und Quark verrühren und nach Bedarf mit Ahornsirup oder Zucker süßen. 5 Minuten zugedeckt quellen lassen.

Die Banane schälen und in kleine Würfelchen schneiden. Die Cornflakes grob zerbröseln. Beides unter das Müesli mischen.

Die Kiwi schälen, halbieren, in Scheiben schneiden und untermischen. Sofort genießen.

Hinweis

Milchspeisen können in Kombination mit rohen Kiwis bitter schmecken. Grund dafür sind die in der Kiwi enthaltenen Enzyme, die das Eiweiß in Milchprodukten wie Quark, Joghurt, Rahm spalten. Im Vergleich zu grünen Kiwis enthalten gelbe Kiwis (Sorte Golden) viel weniger Enzyme.

Variante (FODMAP-arm)

Die Hälfte der Haferflocken durch Hirseflocken ersetzen.

Flockenmüesli mit Himbeeren und Kernen

Für 2 Personen

Zubereitung: 10 Minuten

Quellen: 5–10 Minuten

2 EL Sonnenblumenkerne
1 Banane
360 g laktosefreier Quark (oder Joghurt)
50 g feine Haferflocken
40 g Hirseflocken
100 ml Wasser
100 g Himbeeren
Zucker oder Ahornsirup nach Bedarf

Die Sonnenblumenkerne in einer Bratpfanne ohne Fettzugabe rösten, bis sie fein duften. Abkühlen lassen.

Die Banane schälen, mit einer Gabel fein zerdrücken und mit dem Quark (oder Joghurt) gut vermengen. Haferflocken, Hirseflocken und Wasser begeben und verrühren. 5 bis 10 Minuten quellen lassen.

Die Himbeeren vorsichtig untermischen. Nach Bedarf mit wenig Zucker oder Ahornsirup süßen. Die gerösteten Sonnenblumenkerne über das Müesli streuen.

Tipps

- Wenn keine frischen Himbeeren erhältlich sind, tiefgekühlte ungezuckerte Beeren verwenden und über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.
- Zusätzlich 2 EL Quinoa-Pops natur (ungezuckert) daruntermischen.



Salade niçoise

Für 2 Personen

Zubereitung: 30 Minuten

300 g kleine festkochende Kartoffeln
(z. B. Charlotte, Nicola)
150 g grüne Bohnen
Salz
160 g Thunfisch natur, aus der Dose
(siehe Produkthinweis)
1 mittelgroße Fleischtomate
½ Salatgurke
100 g Lattichsalat
2 hart gekochte Eier

SAUCE

3 EL Olivenöl
2 EL milder Obstessig
2 EL Wasser
1 TL mittelscharfer Senf
Pfeffer aus der Mühle, Salz

8 schwarze, entsteinte Oliven
einige Blätter Basilikum

Die Kartoffeln waschen und ungeschält im Steamer oder in einem Topf, knapp mit Wasser bedeckt, etwa 20 Minuten kochen (sie sollten nicht zu weich werden). Auskühlen lassen.

Inzwischen die Bohnen waschen, in einem zweiten Topf in Salzwasser zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten (je nach Dicke der Bohnen) bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und sofort unter kaltem Wasser abschrecken. So behalten sie eine intensiv grüne Farbe.

Die Tomate in Schnitze, die Gurke in Scheiben schneiden. Die Lattichblätter waschen, trocken schleudern und in 2 cm breite Streifen schneiden. Die Eier schälen und vierteln. Die abgekühlten Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

Für die Sauce alle Zutaten gut verrühren. Das Basilikum fein schneiden und darunterrühren.

In einer Schüssel Kartoffeln, Bohnen, Tomaten, Gurken und Lattich mit der Sauce sorgfältig vermengen. Die Oliven und Eier darüber verteilen. Mit Basilikumblättern garniert servieren.

Lunchbox

Die einzelnen Salatzutaten ohne Sauce in ein verschließbares Gefäß einschichten. Die Sauce separat mitnehmen. Vor dem Essen die Sauce darübergießen und alles sorgfältig vermengen.

Varianten

- Eier weglassen und dafür 150 g Mozzarella oder 60 g Parmesanspäne über den Salat verteilen.
- Tomaten durch rote oder gelbe Peperoni (Paprika) ersetzen.
- Eisbergsalat statt Lattichsalat verwenden.
- Zusätzlich 1 Teelöffel selbst gemachte Oliven-Tapenade unter die Sauce rühren (siehe Seite 82).

Produkthinweis

Thunfisch natur, das heißt in leicht gesalzenem Wasser eingelegter Thunfisch, ist dem in Öl eingelegten Thunfisch vorzuziehen.





Mediterranes Ofengemüse mit Kartoffeln

Für 4 Personen

Zubereitung: 25 Minuten

Backen: 50 Minuten

300 g Fleischtomaten

200 g Zucchini

500 g Kartoffeln

2 Frühlingszwiebeln, nur das Grün

5 EL kaltgepresstes Olivenöl

Fleur de Sel oder Meersalz, wenig Pfeffer
aus der Mühle

1 unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale

einige Zweige Thymian und Rosmarin

Den Stielansatz der Tomaten herausschneiden und die Tomaten in 8 mm dicke Scheiben schneiden. Die Zucchini in 8 mm dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in 8 mm dicke Scheiben schneiden. Das Zwiebelgrün in feine Ringe schneiden.

Eine große Gratinform mit wenig Olivenöl einpinseln. Zucchini, Kartoffeln, Tomaten und Zwiebelgrün abwechslungsweise einschichten. Dabei immer wieder mit Salz, Pfeffer und abgeriebener Zitronenschale würzen, mit Olivenöl beträufeln und Kräuterzweige dazwischenlegen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad rund 50 Minuten backen. Die letzten 15 Minuten mit Folie abdecken.

Tipps

- Passt ausgezeichnet als Beilage zu einem Barbecue im Sommer, zum Beispiel mit gebratenem Fleischspieß, Pouletbrüstchen oder einer Bratwurst. Für Vegetarier eignet sich gebratener Halloumikäse oder ein Dip aus Sauerrahm und/oder Hüttenkäse.
- Für ein Grillfest mit Gästen: Die Menge der Zutaten verdoppeln oder verdreifachen und ein großes Backblech verwenden. Eine köstliche Gemüse-Kartoffel-Beilage, die sich im Voraus einfach und schnell zubereiten lässt!

Varianten

- Zucchini durch Fenchel oder Radicchio (Cicorino rosso) ersetzen.
- Auch eine Kombination aus Karotten- und Pastinakenscheiben sowie Kartoffeln schmeckt ausgezeichnet. Die Garzeit entsprechend anpassen.

Schnelle Lachsfilets mit Zitronenreisköpfchen

Für 4 Personen

Zubereitung: 15 Minuten

Garen im Ofen: 15 Minuten

4 Lachsfilets (je ca. 125 g), ohne Haut
1 EL Zitronensaft
Pfeffer aus der Mühle, Salz
250 ml laktosefreier Rahm
1 TL Maisstärke
1 EL rosa Pfefferkörner (siehe Produkthinweis)

ZITRONENREIS

200 g Basmatireis oder Parfümreis
300 ml Wasser
1 unbehandelte Zitrone

Die Lachsfilets in eine große Gratinform legen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Mit Pfeffer und sehr wenig Salz auf beiden Seiten leicht würzen.

Rahm, Maisstärke und $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz gut verrühren und über die Fischfilets gießen; sie sollten aber nicht vollständig mit Guss bedeckt sein. Die rosa Pfefferkörner darüber verteilen.

Die Form mit Alufolie zudecken und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 15 Minuten garen.

Inzwischen den Reis in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser spülen, bis das Wasser klar abläuft. Abtropfen lassen. Von der Zitrone einen Streifen Schale (ca. 1×10 cm) abschälen. Reis, Wasser und Zitronenschale in einem Topf aufkochen, dann den Reis zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte etwa 15 Minuten quellen lassen, ohne den Deckel abzuheben. Vor dem Servieren den Reis mit einer Gabel lockern und die Zitronenschale entfernen.

Den Reis in kleine Förmchen füllen, leicht festdrücken und auf vorgewärmte Teller stürzen oder mit einem Eisportionierer Reisköpfchen formen. Dazu jeweils ein Lachsfilet anrichten und mit Sauce übergießen.

Tipp

Statt eines Stückes Zitronenschale kann man auch abgeriebene Zitronenschale oder einen gequetschten Zitronengrasstängel mitkochen.

Produkthinweis

Rosa Pfeffer ist mild-fruchtig im Geschmack von einer dezenten Schärfe. Die Pfefferkörner sind weich und lassen sich gut zerbeißen. Deshalb lässt er sich ganz verwenden und dient als attraktive Dekoration auf Fisch- und Fleischgerichten.

Beilage

Dazu passt ein gemischter Blattsalat oder ein Gurkensalat.

Gurkensalat

Für 4 Personen (Beilage)

Zubereitung: 10 Minuten

1 Salatgurke
8 Radieschen
180 g Sauerrahm
2 EL Olivenöl
1 EL milder Obstessig
Salz, Pfeffer aus der Mühle
 $\frac{1}{2}$ Bund Dill

Die Gurke schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Radieschen in feine Scheiben schneiden.

Für die Sauce Sauerrahm, Olivenöl und Obstessig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dill fein dazu schneiden.

Die Gurkenwürfel und Radieschenscheiben mit der Sauce sorgfältig vermengen.



Kalbssteak am Spieß mit Gemüse

Für 4 Personen
Zubereitung: 30 Minuten
Zubehör: 4 lange Fleischspieße

2 magere Kalbssteaks, dick geschnitten (je 180 g)
200 g rote Peperoni (Paprika)
250 g Zucchini
1 unbehandelte Zitrone
Salz, Pfeffer aus der Mühle
8 Cipollata-Würstchen
5 EL Olivenöl
4 Zweige (Zitronen-)Thymian

Die Steaks der Länge nach halbieren und jede Hälfte in 3 gleich große Würfel schneiden. Die Peperoni in mittelgroße Stücke schneiden. Die Zucchini in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zitrone gut waschen, trocknen, halbieren und quer in Scheiben schneiden.

Vier lange Spieße leicht einölen. Die Fleischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen und abwechslungsweise mit Peperonistücken, Zucchinischeiben und Cipollata-Würstchen auf die Spieße stecken, die Zitronenscheiben immer vor und nach den Fleischwürfeln aufspießen.

Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen, fein hacken und mit Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spieße damit bestreichen.

Eine beschichtete Grill- oder Bratpfanne gut erhitzen und die Spieße kurz darin anbraten, dann bei mittlerer Temperatur je nach Dicke der Fleischwürfel auf jeder Seite etwa 4 Minuten (insgesamt ca. 8 Minuten) braten.

Tipp

Kalbssteaks durch Schweinesteaks (vom Nierstück) oder Pouletbrüstchen ersetzen.

Beilagen

Dazu passen Folienkartoffeln mit Sauerrahm oder Kartoffelgratin oder Ofenfrites (siehe Seite 129).

Folienkartoffeln mit Sauerrahm

Für 4 Personen
Zubereitung: 10 Minuten
Dampfgaren: 15 Minuten

4 große mehligkochende Kartoffeln
1 Bund Schnittlauch
250 g Sauerrahm

Die Kartoffeln in der Schale in einem Siebeinsatz über Dampf oder im Steamer weich garen. Jeweils ein großes Stück Alufolie zweimal zusammenfalten, die Kartoffeln einzeln darin einpacken und im vorgeheizten Backofen bei etwa 100 Grad warm halten.

Den Schnittlauch fein schneiden und mit dem Sauerrahm vermischen.

Die Alufolie leicht öffnen. Die Kartoffel der Länge nach leicht einschneiden und etwas auseinanderdrücken (Achtung: heiß!). Einen Klecks Sauerrahm in den Einschnitt geben.

Variante

Sauerrahm durch laktosefreien Quark ersetzen oder einen Gurkenquark (Tzatziki) zubereiten (siehe Seite 108).



Vanillecreme mit exotischen Früchten

Für 4 Personen

Zubereitung: 25 Minuten

Erkalten lassen: 30 Minuten

VANILLECREME

500 ml laktosefreie Milch

3 EL Zucker

2 Eier

1 EL Maisstärke

1 Vanilleschote, aufgeschnitten, Mark ausgekratzt

1 Baby-Ananas

2 Kiwis

1 Papaya

einige Blättchen Zitronenmelisse zum Garnieren

Milch, Zucker, Eier und Maisstärke in einem Topf gut verrühren. Vanillemark samt Schote beifügen. Unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Kurz weiterrühren und, sobald die Creme andickt, in eine Schüssel gießen. Eine Klarsichtfolie direkt auf die Creme legen, damit sich keine Haut bildet. Erkalten lassen.

Die Ananas oben und unten kappen, großzügig schälen, vierteln und wenn nötig den harten Strunk wegschneiden. Das Fruchtfleisch in Würfelchen schneiden. Die Kiwis schälen, halbieren und in Stücke schneiden. Die Papaya halbieren, die schwarzen Kerne entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher herausstechen.

Die Fruchtstücke in Schälchen verteilen. Die Vanilleschote aus der Creme entfernen und die Creme über die Früchte geben. Mit Zitronenmelisseblättchen garnieren und sofort servieren.

Variante

Die exotischen Früchte durch einheimische Beeren ersetzen: 200 g Erdbeeren, 100 g Himbeeren und 100 g Heidelbeeren.



REZEPTVERZEICHNIS

A

Äppler-Makkaroni 144
 Amaretti, Haselnuss-Schokoladen- 236
 Ananascake 231
 Auflauf mit Pak Choi und Fenchel 167

B

Bananen-Pfannkuchen 68
 Bananen-Schokoladen-Cake mit Nüssen 228
 Beerenmüesli mit Zitronen-Joghurt-Crème 93
 Biskuitrolade 221
 Blattsalat an Nuss-Vinaigrette 147
 Blitzcremes mit Meringues 206
 Erdbeercreme 206
 Marronicreme 206
 Bratkartoffeln, Rosmarin- 116
 Brot, Brotwaren
 Dinkel-Kastenbrot 57
 Dinkeltoast mit Räucherlachs 59
 Oliven-Focaccia 103
 Sandwich mit Oliven-Tapenade 76
 Brownies 226

C

Caesar Salad (mit Huhn oder Tofu) 80
 Cakes, Kuchen
 Ananascake 231
 Bananen-Schokoladen-Cake mit Nüssen 228
 Biskuitrolade 221
 Kartoffelkuchen mit Orange 233
 Kastanien-Schokoladen-Cake 230
 Rhabarberkuchen 235
 Rüebli torte 238
 Schokoladenkuchen 224
 Couscous, Hirse-, mit Kürbis und Koriander 159
 Cremes, Dips
 Basilikumpesto 137
 Frischkäse-Dill-Creme 59
 Gurkenquark 108
 Kräuterfrischkäse 59

Kräuterdip 110

Oliven-Tapenade 76

Peperoni-Tomaten-Sauce 119

Rucolapesto 141

Schnittlauchquark 55

Crêpes mit Karotten und Brokkoli an Gorgonzola-
 sauce 146

Crêpes mit Schnittlauchquark 55

Crevetten-Zitronen-Spieße 162

D

Dinkel-Kastenbrot 57
 Dinkeltoast mit Räucherlachs und Frischkäse-
 Dill-Creme 59

E

Eisbergsalat mit Thun und Tomaten 72
 Eis-Variationen
 Banana Split 209
 Beeren-Lutscher 209
 Express-Himbeer-Joghurt-Eis 209
 Vanilleeis mit Kaffee-Amaretto 210

F

Fisch
 Fisch auf Spinatbett an Curry-Kokos-Sauce 164
 Fischpäckchen mit Gemüsewürfelchen 169
 Fischpiccata mit Petersilienkartoffeln 166
 Fischröllchen an Zitronensauce mit Gemüse-
 reis 199
 Heilbutt mit Olivenkruste und Tomaten 185
 Lachs in der Folie 187
 Lachs mit Kartoffeln und Tomaten 147
 Lachs mit Kartoffel-Süßkartoffel-Gratin 188
 Lachs mit Oliven-Kräuter-Haube 198
 Lachsfilets mit Zitronenreisköpfchen 149
 Zander auf Frühlingsgemüse an Safransauce 187

Fleisch

Kalbsgeschnetzeltes mit Rösti 153

Kalbsrouladen mit Polenta und Wurzelgemüse 180

Kalbssteak am Spieß mit Gemüse 126

Moussaka mit Hackfleisch 200

Quinoa mit Rindfleisch und grünem Gemüse 182

Rindfleisch chinesische Art 150

Rindsschmortopf mit Kartoffeln und Gemüse 174

Saltimbocca 131

Schweinefiletstreifen Szechuan 192

Folienkartoffeln 126

Fried Rice mit Tofu 170

Frikadellen mit Tomaten und Käse überbacken 116

Frittata mit Karotten 60

G

Gemüse-Antipasto 110
 Gemüsecurry mit Duftreis 161
 Gemüse-Moussaka 124
 Gemüsesalat mit Oliven-Focaccia 103
 Griechischer Salat mit Feta 73
 Gurkensalat 149
 Gurkensalat an Joghurtdressing 193

H

Hackbraten 119
 Hirsebratlinge auf Ratatouillegemüse 122
 Hirsecreme mit Bananen 62
 Hirse-Spinat-Soufflé 179
 Hirsotto mit Gemüse 121
 Huhn, Truthahn
 Asiatischer Reismüesli mit Huhn 79
 Gefüllte Pouletröllchen mit Babykartoffeln
 und Cherrytomaten 194
 Huhn Sweet and Sour 173
 Poulet-Saltimbocca aus dem Ofen 132
 Quinoa-Tomaten-Salat mit Huhn und Rucola 74
 Satay-Spießchen mit Erdnuss-Kokos-Sauce 191
 Truthahn mit Radieschen auf Lattichsalat 83

J

Joghurtcreme mit Quinoa-Pops 62

K

Kaiserschmarrn mit Rhabarberkompott 212
 Kalbsgeschnetzeltes mit Rösti 153
 Kalbsrouladen mit Polenta 180
 Kalbssteak am Spieß mit Gemüse 126
 Karottensalat mit Orangen 128
 Kartoffel-Gemüse-Kuchen 106
 Kartoffelgratin 129
 Kartoffelkuchen mit Orange 233
 Kartoffeln mit Käse und Kräuterdip 110
 Kartoffel-Gemüse-Puffer 109
 Kartoffelpuffer mit Gurkenquark 108
 Kartoffelpüree 120
 Kartoffelsalat 106
 Kartoffelsalat Holzfällerart 85
 Kartoffelsüppchen mit Erdnussbutter 156
 Kartoffel-Süßkartoffel-Gratin 188
 Kartoffeltarte mit Tomaten 109
 Käsewähe mit Frühlingsalat 133
 Käse-Wurst-Salat 86
 Kastanien-Schokoladen-Cake 230
 Kleingebäck, Kekse
 Amaretti, Haselnuss-Schokoladen- 236
 Brownies 226
 Heidelbeer-Muffins 218
 Orangen-Maismuffins 220
 Peanut-Cookies 226
 Kräuterkartoffeln nach Bauernart 125
 Kürbis-Hirse-Burger mit Schnittlauch-Sauerrahm 77
 Kürbis-Kartoffel-Suppe 102

L

Lachs in der Folie 187
 Lachs mit Kartoffeln und Tomaten 147
 Lachs mit Kartoffel-Süßkartoffel-Gratin 188
 Lachs mit Oliven-Kräuter-Haube 198
 Lachsfilets mit Zitronenreisköpfchen 149

M

Maisnudeln mit Spinat und Räucherlachs 134
 Maispizza mit Gemüse 136
 Maisschnitten, gratiniert mit Tomaten und Raclettekäse 193
 Maisspaghetti mit Rucolapesto 141
 Maisspätzli 177
 Maistaler mit Kräuterfrischkäse 59
 Mais-Triangel mit Karotten-Fenchel-Gemüse 138
 Milchreis mit Erdbeeren 216
 Minestrone 100
 Moussaka mit Hackfleisch 200

Müesli

Beerenmüesli mit Zitronen-Joghurt-Crème 93
 Cornflakes-Knuspermüesli 52
 Flockenmüesli mit Himbeeren und Kernen 52

Muffins

Heidelbeer-Muffins 218
 Orangen-Maismuffins 220
 Paprika-Basilikum-Muffins 96
 Spinat-Muffins 98

O

Ofenfrites 129
 Ofengemüse, mediterranes, mit Kartoffeln 113
 Omelettes, Crêpes, Pancakes
 Crêpes mit Karotten und Brokkoli an Gorgonzola sauce 146
 Gemüse-Omelett mit Schinken 55
 Omelett mit Cherrytomaten 56
 Omelettes, gefüllt mit Hackfleisch 115
 Pancakes mit Ahornsirup und Heidelbeeren 66
 Reiscrêpe-Schnecken mit Räucherlachs 158
 Tortilla mit Zucchini und Peperoni 93

P

Paella mit Gemüse 184
 Panna cotta an Kiwisauce 215
 Paprikaschiffchen mit Safranrisotto 142
 Pasta-Bohnen-Salat mit Salsiccia 82

Peanut-Cookies 226

Polenta-Tomaten-Gratin mit Basilikumpesto 137
 Porridge (Grundrezept) 63
 Erdbeer-Porridge 65
 Süßes Kürbis-Porridge 65
 Pouletröllchen, gefüllt, mit Babykartoffeln und Cherrytomaten 194

Q

Quinoa mit Rindfleisch und grünem Gemüse 182
 Quinoasalat 92
 Quinoa-Tomaten-Salat mit Huhn und Rucola 74

R

Raclette mit Kartoffeln in der Schale 114
 Reiscrêpe-Schnecken mit Räucherlachs 158
 Reisköpfchen, Zitronen- 149
 Reismudelsalat mit Huhn, asiatischer 79
 Reissalat tricolore 90
 Reissalat, Curry-, mit Früchten 88
 Rhabarberkuchen 235
 Riesencrevetten in Ananas-Curry-Sauce 163
 Rindfleisch chinesische Art 150
 Rindsschmortopf mit Kartoffeln und Gemüse 174
 Riz Casimir 196
 Rösti aus rohen Kartoffeln 128
 Rösti mit Spiegelei 60
 Rüeblitorte 238
 Rührei mit Schnittlauch 56

S

Safranrisotto 142
 Salade niçoise 70
 Salate
 Asiatischer Reismudelsalat mit Huhn 79
 Blattsalat an Nuss-Vinaigrette 147
 Caesar Salad (mit Huhn oder Tofu) 80
 Curry-Reissalat mit Früchten 88
 Eisbergsalat mit Thunfisch und Tomaten 72
 Gemüsesalat mit Oliven-Focaccia 103

Griechischer Salat mit Feta 73
 Gurkensalat 149
 Gurkensalat mit Joghurtdressing 193
 Karottensalat mit Orangen 128
 Kartoffelsalat Holzfallerart
 Käse-Wurst-Salat 86
 Pasta-Bohnen-Salat mit Salsiccia 82
 Quinoasalat 92
 Quinoa-Tomaten-Salat mit Huhn und Rucola 74
 Reissalat tricolore 90
 Salade niçoise 70
 Tabouleh-Salat mit Hirse 95
 Tomaten-Mozzarella-Salat 141

Saltimbocca 131

Saltimbocca, Poulet-, aus dem Ofen 132

Sandwich mit Oliven-Tapenade 76

Satay-Spießchen mit Erdnuss-Kokos-Sauce 191
 Schokoladen-Himbeer-Küchlein 225
 Schokoladenkuchen 224
 Schokoladenmousse, einfache 211
 Schokoladenpudding, schneller 211
 Schupfnudeln 178
 Schweinefiletstreifen Szechuan 192
 Smoothies, Shakes, Drinks

Bananen-Orangen-Joghurt-Shake 50

Erdbeer-Shake 50

Himbeer-Bananen-Smoothie 50

Paprika-Tomaten-Smoothie 50

Spätzlipfanne mit Spinat und Salsiz 177

Suppen

Kaltes Gurken-Avocado-Süppchen 156

Kartoffelsüppchen mit Erdnussbutter 156

Kürbis-Kartoffel-Suppe 102

Minestrone 100

T

Tabouleh-Salat mit Hirse 95

Tomaten-Mozzarella-Salat 141

Tomatenquiche mit Kräuterfrischkäse 105

Tortilla mit Zucchini und Peperoni 93
 Truthahn mit Radieschen auf Lattichsalat 83

V

Vanillecreme mit exotischen Früchten 204
 Vanilleflan mit marinierten Beeren 210

W

Wokgemüse mit Tofu 202

Z

Zander auf Frühlingsgemüse an Safransauce 187
 Zitronen-Joghurt-Crème 93
 Zucchini-Küchlein mit Rohschinken 86