



BIOBALANCE

REZEPTE

Im Folgenden findest Du eine Auswahl an Rezepten, die Dir den Einstieg in Deine Ernährungsumstellung erleichtern.

Was ist das Besondere an den BIOBALANCE-Rezepten?

- Sie **schmecken sehr gut**, sind **praxiserprobt** und auch für **Familien** geeignet.
- Sie bestehen aus **wenigen Grundzutaten** und sind **einfach umzusetzen**.
- Gerade wenn Du glutenhaltige Getreide oder Milchprodukte für einen gewissen Zeitraum von Deinem Speiseplan streichst, fehlen oft **gute Alternativen**. Anregungen dazu findest Du in den speziell darauf abgestimmten BIOBALANCE-Rezepten.
- Du erhältst **Basis-Rezepte** von Frühstück bis Hauptgericht und Besonderes wie Snacks und Gebäck.



Info

Diese BIOBALANCE Basis-Rezepte sind so formuliert, dass durch Einsetzen verschiedener Zutaten, je nach Verträglichkeit, die für Dich passenden Rezepte entstehen. So kannst Du zu jedem Zeitpunkt der Ernährungsumstellung Deinen Speiseplan sehr vielfältig gestalten.

Folgendes Beispiel-Rezept veranschaulicht ein Basis-Rezept, dass es ermöglicht verschiedene Zutaten, je nach Verträglichkeit, einzusetzen.

Beispiel: Du hast eine Reaktion auf Gluten, Kartoffeln und auf Mais.

Zur Erklärung: Durchgestrichen sind die Zutaten, die bei Dir entfallen. In Grün Deine, hier angenommene, Wahl.

Glutenfreie Brötchen (ca. 4 Stück)

- ▶ **200 g (Pseudo-)Getreidemehl nach Verträglichkeit** (z. B. ~~Maismehl~~, Sojamehl, Reismehl, Buchweizenmehl, ~~Hirse~~mehl) oder ~~200 g weichgekochte gekochte Kartoffeln~~ mit
- ▶ **20 g Stärke** nach Verträglichkeit (z. B. ~~Maisstärke~~, ~~Tapiokastärke~~, ~~Kartoffelstärke~~),
- ▶ **20 g Weinstein-Backpulver**,
- ▶ **1 TL Salz** mischen, dann
- ▶ **30 g Butter**, ~~Ghee~~ oder Margarine nach Verträglichkeit und
- ▶ **200-300 ml Mineralwasser** mit Kohlensäure zugeben und zu einem glatten Teig verrühren.
- ▶ Muffinformen einfetten und zu zwei Dritteln mit Teig füllen.
- ▶ Brötchen in den Muffinformen im vorgeheizten Backofen bei 180°C für 40-50 Minuten backen.

Lass Dich von den folgenden Rezepten inspirieren!

Übersicht der Rezept-Kategorien





Frühstück

Brot/Brötchen	Müsli	Brei/Milchreis	Waffeln
Muffins	Pfannkuchen	Smoothie	Obst mit Extra

Brot/Brötchen

Glutenfreie Brötchen (ca. 4 Stück)

- ▶ **200 g (Pseudo-)Getreidemehl nach Verträglichkeit** (z. B. Maismehl, Sojamehl, Reismehl, Buchweizenmehl, Hirsemehl) oder 200 g weichgekochte Kartoffeln mit
- ▶ **20 g Stärke** nach Verträglichkeit (z. B. Maisstärke, Tapiokastärke, Kartoffelstärke).
- ▶ **20 g Weinstein-Backpulver** und
- ▶ **1 TL Salz** mischen, dann
- ▶ **30 g Butter, Ghee oder Margarine** nach Verträglichkeit und
- ▶ **200-300 ml Mineralwasser** mit Kohlensäure zugeben und zu einem glatten Teig verrühren.
- ▶ Muffinformen einfetten und zu zwei Dritteln mit Teig füllen.
- ▶ Brötchen in den Muffinformen im vorgeheizten Backofen bei 180°C für 40-50 Minuten backen.

Kartoffel-Brötchen

- ▶ **500 g Kartoffeln** (sofern verträglich) schälen, in Stücke schneiden und in etwas Wasser für ca. 10-15 Minuten weich kochen, dann alles zu einem Brei pürieren und mit
- ▶ **1,5 TL Weinstein-Backpulver,**
- ▶ **1 Prise Salz,**
- ▶ **100 g Kartoffelmehl (Kartoffelstärke)** und
- ▶ **1 EL Öl** nach Verträglichkeit, zu einem Hefeteig-ähnlichen Teig verkneten. Bei Bedarf **etwas Mineralwasser** zugeben.
- ▶ Aus dem Teig Brötchen formen und diese auf einem Backblech mit Backpapier im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten backen.

Glutenfreies Brot

- ▶ **400 g glutenfreies Mehl nach Verträglichkeit** (auch Mischungen verschiedener verträglicher Mehle),
- ▶ **100 g Stärke** nach Verträglichkeit,
- ▶ **20 g Weinstein-Backpulver,**
- ▶ **14 ml Öl** nach Verträglichkeit,
- ▶ **10 g Salz,**
- ▶ **2 Eier** (oder die entsprechende Menge Ei-Ersatz) und
- ▶ **400 ml Wasser** zu einem Teig verkneten und in eine gefettete Kastenform geben und
- ▶ eine Viertelstunde bei 220°C backen, dann 40 Minuten bei 180°C.

Tipps:

- Es stehen auch verschiedene Brot- und Brötchen-Backmischungen für glutenfreie Brote zur Verfügung. Du findest diese Backmischungen in (Bio-)Supermärkten, Reformhäusern, einigen Drogeriemärkten und Onlineshops. Achte bei der Auswahl der Backmischung auf die Verträglichkeit aller Zutaten.
- Kochbücher für Allergiker (weizen-/glutenfreie Rezepte) und Kochbücher der Paläo-Ernährung enthalten verschiedene, gut verträgliche und schmackhafte Rezepte mit Getreide-Alternativen.







Müsli

- ▶ **Flocken oder (glutenfreie) Getreide** nach Verträglichkeit, z. B. Hirseflocken, Reisflocken, Amarant-Pops, Quinoa, Buchweizenkörner (gekocht)
- ▶ Kokosflocken, Sojaflocken
- ▶ **Samen und Kerne** nach Verträglichkeit, z. B. Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Kürbiskerne
- ▶ **Trockenfrüchte** nach Verträglichkeit, z. B. Rosinen, Feigen, Datteln, Aprikosen
- ▶ Trockene Müsli Mischung, evtl. mit frischen Obststücken und einer Milch/Milch-Alternative in einer Schüssel mischen.

Frühstücksbrei/Milchreis (ca. 2 Portionen)

- ▶ **500 ml Milch/Milchalternative** nach Verträglichkeit mit
- ▶ **150 g (Pseudo-)Getreide** nach Verträglichkeit (z. B. Hirse, Amarant, Maisgrieß, Reis, Milchreis)
- ▶ und **1 Prise Salz** aufkochen.
- ▶ Nach Belieben/Verträglichkeit **Trockenfrüchte (Rosinen, Aprikosenstücke)**
- ▶ und **1 Stück kleingeschnittenes Obst (z. B. Apfel, Birne)** zugeben und
- ▶ alles auf kleiner Flamme köcheln lassen (Garzeit: siehe unten).
- ▶ Mit **Süßmittel nach Verträglichkeit (z. B. Ahornsirup)** abschmecken.

Garzeiten (köcheln lassen):

	Amarant:	ca. 25 Minuten
	Hirse:	ca. 15-30 Minuten (je nach Sorte, Packungsangabe beachten)
	Maisgrieß:	ca. 15 Minuten
	Milchreis:	ca. 30-40 Minuten
	Quinoa:	ca. 20 Minuten
	Reis:	ca. 30 Minuten

Tipp:

Der Geschmack kann mit Zimt- oder Kakaopulver verändert werden. Weitere Zutaten wie Sonnenblumenkerne, Kokosflocken, Rosinen können je nach Vorliebe und Verträglichkeit ergänzt werden.

Waffeln (ca. 8-9 Stück)

- ▶ **100 g (Pseudo-)Getreide** nach Verträglichkeit (z. B. Amarant, Quinoa, Reis) nach Packungsanleitung in Wasser garen,
- ▶ **200 g Mehl** nach Verträglichkeit (z. B. Kastanienmehl, Hirsemehl, Amarantmehl, Erdmandelmehl, Maismehl) zugeben und
- ▶ **1 Prise Salz,**
- ▶ **1 EL Honig** oder anderes Süßungsmittel nach Verträglichkeit,
- ▶ **1 TL Weinstein-Backpulver** und
- ▶ **2 EL Öl** nach Verträglichkeit zufügen.
- ▶ **Ca. 100-150 ml (kohlenensäurehaltiges) Wasser** zufügen und umrühren, bis ein dickflüssiger Waffelteig entsteht und
- ▶ **2 Eier** bzw. entsprechende Menge Eiersatz zufügen und im Teig gut verrühren. Mit Wasser auffüllen, bis ein dünnflüssiger Teig entsteht, dann den
- ▶ Waffelteig in einem Waffeleisen ausbacken.

Tipp:

Der Geschmack kann mit Zimtpulver, Vanillepulver verändert werden. Weitere Zutaten wie Sonnenblumenkerne, Kokosflocken können je nach Vorliebe und Verträglichkeit ergänzt werden.

Muffins (ca. 12 kleine oder 6 große Muffins)

- ▶ **250 g (Pseudo-)Getreidemehl** nach Verträglichkeit (z. B. Quinoamehl, Amarantmehl, Teffmehl, Kastanienmehl, Maismehl oder Maisgrieß [dann mit anderen Mehlen mischen], Reismehl, Buchweizenmehl – alle Mehle auch als Mix), mit
- ▶ **1 TL Salz,**
- ▶ **1 TL Weinstein-Backpulver** und
- ▶ **5 g/1 gehäuften TL Guarkernmehl** in einer Schüssel mischen, dann
- ▶ **2 EL Öl** nach Verträglichkeit,
- ▶ **80 g Zucker oder Süßungsmittel** nach Verträglichkeit (z. B. Agavendicksaft),
- ▶ **nach Belieben** und Verträglichkeit 5 EL Rosinen, Sonnenblumenkerne, Nüsse oder Schokoraspele oder 1 kleine, fein geraspelte Möhre zugeben, und/oder mit Zimtpulver, Vanillepulver, Kakaopulver verfeinern.
- ▶ **350 ml Mineralwasser** zugeben und zu einem glatten Teig verrühren,
- ▶ Backofen auf 200°C vorheizen,
- ▶ Muffinformen mit etwas Öl nach Verträglichkeit einfetten, dann Teig einfüllen,
- ▶ Muffins 25 Minuten backen und
- ▶ eine Viertelstunde abkühlen lassen, bevor sie aus der Form gelöst werden.
- ▶ Pur oder mit süßem Brotaufstrich essen.

Tipp:

Muffins sind auch bestens geeignet als Snack im Büro, unterwegs oder in der Schule.

Pfannkuchen (1 Portion)

- ▶ **3 EL verträgliches Mehl** (z. B. Hirsemehl, Kastanienmehl für süße Pfannkuchen, Dinkelmehl, Buchweizenmehl für salzige Pfannkuchen) mit
- ▶ etwas **Wasser** zu einem glatten Teig rühren,
- ▶ **1 Ei (oder 1 EL Chiasamen)** zugeben und verrühren und kurz quellen lassen.
- ▶ Evtl. noch etwas Wasser zugeben, bis der Teig dünnflüssig ist.
- ▶ Beschichtete Pfanne mit **Öl** nach Verträglichkeit erwärmen,
- ▶ Pfannkuchenteig zugeben und von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken.
- ▶ Mit frischen Obststücken oder einem Aufstrich servieren.

Smoothie (1 Portion)

- ▶ **1-2 Stück Obst** nach Verträglichkeit (z. B. Banane, Kiwi, ein großes Stück Melone) mit
- ▶ **20 g Nüssen** nach Verträglichkeit (z. B. Mandel, Haselnuss)
- ▶ und ca. **150 ml Wasser** mischen,
- ▶ je **nach Belieben** und Verträglichkeit auch entkernte Datteln zum Süßen zugeben und/oder 1 Handvoll grünes Gemüse (Spinat, Mangold) oder Salat zufügen.
- ▶ Mit dem Pürierstab, einem Standmixer oder Smoothiemixer pürieren und dann in einem Glas servieren.

Obst mit Extra

- ▶ Als leichtes Frühstück eignet sich auch **1 Stück Obst** nach Verträglichkeit.
- ▶ Nach Belieben um 1-2 EL Nüsse nach Verträglichkeit oder 1 Scheibe Schinken ergänzt.



Aufstriche & Dips

Kakao-Aufstrich	Avocado-Brotaufstrich	Kräuter-Dip/Gemüse-Dip
-----------------	-----------------------	------------------------

Kakao-Aufstrich

- ▶ **100 g Kokosöl** mit
- ▶ **30 g Kakaopulver** und
- ▶ **30 g Honig** in einer Schüssel zu einer Creme verrühren.

Avocado-Brotaufstrich

- ▶ **1 Avocado** halbieren, entkernen, Fruchtfleisch in eine Schüssel geben und mit
- ▶ **1 klein gewürfelten Zwiebel**,
- ▶ etwas **hellem Essig oder Zitronensaft** und
- ▶ ca. **1 EL Öl** nach Verträglichkeit verrühren.
- ▶ Mit **Salz** und **Pfeffer**, evtl. auch mit einer Prise **Curry** (Inhaltsstoffe nach Verträglichkeit) und **Chilipulver** abschmecken.
- ▶ **Nach Belieben** und Verträglichkeit mit etwas gewürfelter Tomate, Nordseekrabben, Olivenscheiben oder 1 kleinen gepressten Knoblauchzehe variieren.

Kräuter-Dip/Gemüse-Dip

- ▶ **100 g Sojajoghurt** oder **50 g Cashewkerne, in 100 ml Wasser püriert**, mit
- ▶ **1-2 EL hellem Essig oder Zitronensaft**,
- ▶ **2-3 EL Öl** nach Verträglichkeit,
- ▶ **1-2 EL frischen Kräutern** (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Basilikum oder Minze) nach Verträglichkeit oder 100 g gedünsteten Gemüsewürfeln (z. B. Zucchini, Möhre) und
- ▶ **Salz** und **Pfeffer** gut verrühren.
- ▶ **Nach Belieben** und Verträglichkeit eine gepresste Knoblauchzehe und/oder Gewürze (Paprikapulver, Currypulver) zugeben.



Salatdressings

Essig-Öl-Dressing

Joghurt-Dressing

Kräuter-Pesto

Essig-Öl-Dressing

- ▶ **3 EL Öl** nach Verträglichkeit mit
- ▶ **1 EL Essig** nach Verträglichkeit (oder Zitronensaft),
- ▶ **1 TL Süßungsmittel** (Honig, Agavendicksaft, Ahornsirup) nach Verträglichkeit oder **Zucker**,
- ▶ **1 Prise Salz**,
- ▶ etwas **Pfeffer** und
- ▶ **½ TL Senf** zu einer Marinade verrühren.
- ▶ **Nach Belieben** mit 1-2 EL gehackten Küchenkräutern nach Verträglichkeit (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Estragon, Dill) verfeinern.

Joghurt-Dressing

- ▶ **2 EL Sojajoghurt oder Naturjoghurt** (nach Verträglichkeit) mit
- ▶ **1 EL Essig** nach Verträglichkeit,
- ▶ **1 EL Öl** nach Verträglichkeit und
- ▶ **2 EL Küchenkräutern** nach Verträglichkeit (Petersilie, Schnittlauch, Estragon, Dill etc.) verfeinern oder variieren mit Paprikapulver oder Currypulver (auf Verträglichkeit der Inhaltsstoffe achten).



Tipp:

Wer auf Soja reagiert, kann eine **Basiscreme** aus 50 g Sonnenblumenkernen oder Cashewkernen (nach Verträglichkeit), mit 100 ml Wasser püriert, statt des Sojajoghurts verwenden.

Kräuter-Pesto

- ▶ **2 Bund Bärlauch oder Schnittlauch**,
- ▶ **5 EL helle Samen/Nüsse** nach Verträglichkeit (z. B. Pinienkerne, Sonnenblumenkerne, Cashewkerne),
- ▶ **250 ml Öl** nach Verträglichkeit und
- ▶ **1 Prise Salz** in einem Küchenmixer pürieren und in einem verschlossenen Glas im Kühlschrank aufbewahren. Passt als Salatsoße ebenso wie als Dip oder Kräuterbutter-Ersatz bei Unverträglichkeit von Tiermilchprodukten.



Salate

Blattsalate/Gurkensalat

Möhrensalat/Selleriesalat

Kartoffelsalat

Blattsalate/Gurkensalat

Blattsalate: z. B. Chicorée, Feldsalat, Kopfsalat, Endiviensalat, Radicchio etc.

- ▶ **1-2 Handvoll Blattsalat** (gewaschen und trockengeschleudert) pro Person oder eine halbe Salatgurke (gewaschen, evtl. geschält und in Scheiben geschnitten) pro Person mit
- ▶ **Essig-Öl-Dressing oder Joghurt-Dressing** mischen.
- ▶ Nach Verträglichkeit mit gerösteten Samen (z. B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Cashewkerne), eingelegter Rote Bete, Apfelwürfeln mischen, oder den Gurkensalat mit frischen Granatapfelkernen und Blättern frischer Minze verfeinern.

Zusätzliche Rezept-Tipps:

Zu Blattsalaten passen je nach Verträglichkeit auch angebratene Fleischstücke, Thunfisch aus der Dose, hart gekochte Eier, Tomaten, glutenfreie Croutons, Mangoscheiben, Tofu-Würfel.

Möhrensalat/Selleriesalat

- ▶ **1 Möhre oder ein Stück Sellerieknolle** pro Person waschen, schälen und fein raspeln.
- ▶ Nach Belieben mit **Essig-Öl-Dressing oder Joghurt-Dressing** verrühren.

Variationen:

Einen halben Apfel pro Person fein raspeln oder 1 EL geröstete Samen nach Verträglichkeit (Sonnenblumenkerne, Cashewkerne, Kürbiskerne etc.) zugeben oder ca. 50 g frische Keimlinge (z. B. Kresse, Sojakeime, Brokkolikeimlinge).

Kartoffelsalat

- ▶ **500 g Kartoffeln** im Dampftopf oder Kochtopf garen, pellen und abkühlen lassen, dann in Scheiben schneiden und
- ▶ mit **300 g** gewürfelten **Tomatenstücken** oder **1** gewürfelten **roten Paprika** und
- ▶ **1** gewürfelten **Zwiebel** oder **150 g** klein geschnittenem **Rucolasalat** mischen.
- ▶ Mit **Dressing nach Wahl** (Essig-Öl oder Joghurt) vermischen und
- ▶ nach dem Durchziehen mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und
- ▶ evtl. mit Kresse verzieren.



Vorspeisen & Snacks

Antipasti	Tofu-Caprese	Gemüse-Chips
------------------	---------------------	---------------------

Antipasti

- ▶ **4 Zucchini** (gewaschen und in Scheiben geschnitten) und
- ▶ **2 Auberginen** (gewaschen und in Scheiben geschnitten) auf einem Grill, in einer Grillpfanne oder im Backofen mit Grill bei ca. 180°C grillen, bis sie gebräunt sind.
- ▶ Dann die Zucchini- und Auberginenscheiben mit
- ▶ **12 Trockentomaten** (in Streifen geschnitten) in einer Schüssel mischen und mit
- ▶ **Pflanzenöl** nach Verträglichkeit (z. B. Olivenöl, Leinöl),
- ▶ **1 TL Salz** und
- ▶ **4 EL Essig** nach Verträglichkeit durchmengen.
- ▶ Alles in ein Schraubdeckelglas füllen, kühl stellen und
- ▶ einzelne Portionen je nach Bedarf servieren.

Tofu-Caprese

- ▶ **6 Tomaten** waschen und in Scheiben schneiden,
- ▶ **100 g Tofu** (natur, geräuchert, mit Kräutern oder Nüssen nach Verträglichkeit) in Scheiben schneiden,
- ▶ **1 Handvoll** frische **Basilikumblätter** waschen und mit
- ▶ **2 EL Essig** nach Verträglichkeit,
- ▶ **4 EL Öl** nach Verträglichkeit,
- ▶ **Salz** und
- ▶ **Pfeffer** zu einer Marinade verrühren.
- ▶ Tomatenscheiben und Tofuscheiben abwechselnd auf Tellern anrichten, mit Basilikum bestreuen und mit der Marinade beträufeln.

Gemüse-Chips

- ▶ **300 g Kohlblätter** (Grünkohl, Wirsing etc.) oder **Kartoffel/Süßkartoffel** nach Verträglichkeit auswählen, dann waschen.
- ▶ Kohl in mundgerechte Stücke rupfen, Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.
- ▶ In einer Schüssel **2-3 EL Öl** nach Verträglichkeit geben, **½ TL Salz** und **Gewürze** nach Verträglichkeit (Pfeffer, Currypulver, Paprikapulver, Chilipulver oder Muskatnuss) damit verrühren und Gemüsestücke zufügen, alles gut mischen.
- ▶ Gemüsestücke auf ein Backblech mit Backpapier verteilen und im vorgeheizten Backofen backen: Kohl bei 160°C für 15 Minuten, Kartoffeln für 25 Minuten.
- ▶ Ein Stück testen, bei Bedarf die Gemüsestücke auf dem Backblech nachwürzen, dann in eine Schüssel geben.





Suppen

Klare Fleischsuppe	Cremige Gemüsesuppe
Asia-Suppe	Feuriger Paprika-Eintopf/Chili con Carne/Chili sin Carne

Klare Fleischsuppe

- ▶ **1 kg** frisches **Suppenhuhn** (ausgenommen, gewaschen) oder **1 kg Rinderbeinscheiben** mit
- ▶ **2 Litern Wasser** in einen großen Dampfkochtopf oder Topf geben, mit
- ▶ **Salz,**
- ▶ **Pfeffer** und
- ▶ **2 Lorbeerblättern** für 1 bis 1,5 Stunden kochen (Dampftopf nach Anleitung).
- ▶ In der Zwischenzeit **halbe Sellerieknolle** schälen und würfeln,
- ▶ **4 Möhren** schälen und klein schneiden und
- ▶ **1 kleine Stange Lauch** putzen und in Ringe schneiden (Alternative: Blumenkohl oder grüne Bohnen).
- ▶ **Nach Belieben:** 4 Kartoffeln schälen und würfeln.
- ▶ Das Gemüse ca. 30 Minuten vor Garzeitende (wenn im Topf gegart, sonst ca. 5 Minuten vor Garzeitende im Dampftopf) zum Fleisch geben und dann weiter garen.
- ▶ Huhn/Rinderbeinscheiben nach der Garzeit aus dem Topf nehmen, Fleisch in kleine Stücke schneiden, zur Brühe zurück geben und
- ▶ Gemüse hinzufügen.
- ▶ Mit Salz, Pfeffer, **frischen Kräutern** nach Verträglichkeit (z. B. Petersilie) abschmecken.
- ▶ **Nach Belieben:** gekochten Reis zufügen und kurz mit erhitzen.

Cremige Gemüsesuppe

- ▶ **1 Zwiebel** schälen und würfeln, in **Öl** nach Verträglichkeit anbraten, mit
- ▶ **250 ml Gemüsebrühe** (auf Zutatenliste achten) ablöschen,
- ▶ **100 g Kartoffeln** (sofern verträglich) schälen und würfeln, zur Brühe geben, dann
- ▶ **150 g Gemüse** (Blumenkohl, Rosenkohl, Möhre, Pastinake, Kürbis etc. nach Verträglichkeit) putzen und zur Brühe geben.
- ▶ Ca. 15 Minuten köcheln lassen, dann pürieren.
- ▶ Mit **Salz, Pfeffer,** geriebener **Muskatnuss,** evtl. etwas Zucker oder Honig abschmecken.
- ▶ **Nach Belieben** und Verträglichkeit frische Kräuter und/oder (Soja-)Sahne und/oder Kokosmilch zum Verfeinern zufügen.

Asia-Suppe

- ▶ **250 g Pilze** nach Verträglichkeit (Champignons, Shiitake-Pilze etc.) putzen und in Scheiben schneiden,
- ▶ **300 g gewaschene Cocktailtomaten** (oder große Tomaten, geviertelt) und
- ▶ **500 g Hühnerbrust- oder Putenfilet** in Würfel schneiden **oder 200 g Krabben** (geschält und gekocht) bereit stellen.
- ▶ **1 Zwiebel** schälen und würfeln, in etwas verträglichem **Öl** in einem großen Suppentopf anbraten,
- ▶ Pilze, Tomaten und Fleisch/Krabben zugeben,
- ▶ **400 ml Kokosmilch** zufügen und alles 10 Minuten köcheln lassen.
- ▶ Wasser je nach Belieben zufügen.
- ▶ Mit **Salz, Zitronensaft/Weißwein, Chilipulver** und/oder **Currypulver** (Zutaten nach Verträglichkeit) abschmecken.

Tipp:

Kurz vor Ende der Garzeit ein Daumengroßes Stück Ingwer (falls verträglich), fein gewürfelt, zugeben.

Feuriger Paprika-Eintopf/Chili con Carne/Chili sin Carne

- ▶ **1 große Zwiebel** und
- ▶ **1 Chilischote** schälen, fein würfeln und in
- ▶ etwas verträglichem **Öl** andünsten.
- ▶ **3** geschälte und gepresste **Knoblauchzehen** zufügen.

Zusätzlich

für Chili con Carne:

- ▶ **400 g Hackfleisch** nach Verträglichkeit zufügen und anbraten.
- ▶ **1 rote Paprikaschote** und **1 grüne Paprikaschote** waschen, entkernen, würfeln und mit anbraten
- ▶ **250 g rote Bohnen oder Kidneybohnen** aus der Dose (abgetropft) zufügen.
- ▶ **1 Dose Tomaten** und

für Chili sin Carne:

- ▶ **300 g Sojagranulat** zufügen.
- ▶ Alle Zutaten 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen, evtl. immer wieder etwas Wasser zufügen,
- ▶ dann mit **Salz, Pfeffer, Paprikapulver** und/oder **Chilipulver** auf die gewünschte Schärfe abschmecken.



Hauptgerichte – mit Fleisch

Schmorgerichte	Frisch vom Grill	Soßen- und Gewürz- kombinationen
----------------	------------------	-------------------------------------

Schmorgerichte

- ▶ **Pro Person 150-200 g Fleisch** nach Verträglichkeit, in Streifen oder Würfel schneiden bzw. Hackfleisch verwenden.
- ▶ **1 Zwiebel** schälen und würfeln.
- ▶ **Pro Person 200 g Gemüse** nach Verträglichkeit, putzen, in mundgerechte Stücke schneiden (z. B. Möhre, Lauch, Paprika, Champignons, Zucchini, Blumenkohl – auch in Kombination einzelner Sorten),
- ▶ **1-2 EL Öl** nach Verträglichkeit in einer Pfanne erwärmen, Zwiebelwürfel darin anbraten,
- ▶ Fleisch zufügen und bei mittlerer Herdhitze anbraten.
- ▶ Mit **Salz, Pfeffer, Gewürzen** nach Verträglichkeit würzen (z. B. Paprikapulver, Currypulver, Chilipulver, Kräuter der Provence, Majoran, Thymian, Kreuzkümmel).
- ▶ Gemüsestücke hinzufügen und
- ▶ mit **Flüssigkeit** nach Verträglichkeit ablöschen (Wasser, Weißwein, Rotwein, Gemüsebrühe).
- ▶ **Soße** nach Verträglichkeit zufügen und schmoren (Hackfleisch und Geflügel, klein geschnittenes Schweinefleisch: 20 Minuten; Rind, Lamm: 120 Minuten).
- ▶ **Nach Belieben** mit frischen Küchenkräutern nach Verträglichkeit (Petersilie, Schnittlauch, Kresse etc.) kurz vor dem Servieren verfeinern.

Wähle dazu eine Beilage nach Verträglichkeit und rotiere die Beilagen.

Beispiele:

- ➔ Reis
- ➔ Weizennudeln, oder glutenfreie Varianten:
Glasnudeln aus Erbsenmehl, Buchweizennudeln, Gemüsenudeln
- ➔ Kartoffeln
- ➔ Pastinakenpüree
- ➔ Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen
- ➔ Hirse
- ➔ Quinoa
- ➔ Amarant

Soßen- und Gewürzkombinationen

	Fleisch	Soße (Rezept-Tipps: siehe unten)	Gewürze & spezielle Zutaten
Feuriges Fleisch	Rind, Lamm, Innereien wie Leber, Niere, Herz	Tomatensoße	Scharfes Paprikapulver, Chilipulver, Knoblauch, Tomatenmark
Asia-Gefühle	Geflügel	Currysoße, Kokossoße	Currypulver, Ingwer, Zitronensaft
1001-Nacht	Geflügel, Rind, Lamm, Schwein	Currysoße, Kokossoße	Koriander, Pfirsichstücke, Birnenstücke, Dattelstücke
Leichtes Leben	Geflügel, Rind, Lamm, Schwein, Kaninchen	Gemüsebrühe	Lorbeerblatt
Wilder Genuss	Hirsch, Reh	Wildsoße	Wacholderbeeren, Lorbeerblatt, Nelken, Honig, Marmelade nach Verträglichkeit

Tomatensoße:

- ▶ 1 Dose Schältomaten oder Tomatenstücke im eigenen Saft zum Schmorgericht geben.

Currysoße

- ▶ Wasser und Sojasahne angießen, ca. 1 TL Curry pro 2 Personen zufügen. Bitte achte bei der Auswahl des Currypulvers darauf, dass für Dich alle Zutaten, die auf dem Etikett stehen, verträglich sind! Currypulver sind Mischungen von Gewürzen, die von jedem Hersteller anders kombiniert werden.

Kokossoße

- ▶ Wasser und 1 Dose Kokosmilch zum Schmorgericht geben.

Gemüsebrühe

- ▶ Wasser und ca. 1 TL Gemüsebrühepulver (auf Hefe, Glutamat und andere Zusatzstoffe achten) pro Person.

Wildsoße

- ▶ Etwas Wasser und ca. 100 ml Rotwein pro Person angießen.

Frisch vom Grill

Einfach und schnell: Fleisch grillen (Backofen, Elektro- oder Gasgrill), dazu einen Salat, gegrilltes Gemüse und/oder eine Beilage nach Verträglichkeit wählen.

i Tipp:

Kombiniere die Gerichte mit unterschiedlichen Aufstrichen, Dips oder einer Tomatensoße.



Hauptgerichte – mit Fisch oder Meeresfrüchten

Schmorgerichte	Frisch vom Grill	Grilltipps
----------------	------------------	------------

Schmorgerichte

- ▶ **Pro Person 150-200 g Fisch oder 100 g Garnelen** nach Verträglichkeit
- ▶ **1 Zwiebel** schälen und würfeln.
- ▶ **Pro Person 200 g Gemüse** nach Verträglichkeit putzen, in mundgerechte Stücke schneiden (z. B. Möhre, Lauch, Paprika, Champignons, Zucchini, Erbsen – auch in Kombination einzelner Sorten).
- ▶ **1-2 EL Öl** nach Verträglichkeit in einer Pfanne erwärmen, Zwiebelwürfel darin anbraten,
- ▶ Fisch/Garnelen zufügen und bei mittlerer Herdhitze anbraten.
- ▶ Mit **Salz, Pfeffer, Gewürzen** nach Verträglichkeit würzen (z. B. Paprikapulver, Currypulver, Chilipulver, Kräuter der Provence, Majoran, Thymian, Kreuzkümmel),
- ▶ Gemüsestücke hinzufügen und
- ▶ mit **Flüssigkeit** nach Verträglichkeit ablöschen (Wasser, Weißwein, Rotwein, Gemüsebrühe).
- ▶ **Soße** nach Verträglichkeit zufügen und alles ca. 15-20 Minuten schmoren.
- ▶ **Nach Belieben** mit frischen Küchenkräutern nach Verträglichkeit (Petersilie, Schnittlauch, Kresse etc.) kurz vor dem Servieren bestreuen.

Wähle dazu eine Beilage nach Verträglichkeit und rotiere die Beilagen. Beispiele:

- Reis
- Weizennudeln, oder glutenfreie Varianten:
Glasnudeln aus Erbsenmehl, Reisnudeln, Buchweizennudeln, Gemüsenudeln
- Kartoffeln, Kartoffelsalat
- Pastinakenpüree
- Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen
- Hirse
- Quinoa
- Amarant

Tipps:

- Paniere Fisch je nach Verträglichkeit mit Sesamsamen, Kokosflocken, gemahlene Nüssen oder Kartoffelmehl.
- Brate Fisch und Gemüse getrennt und reiche einen Kartoffelsalat als Beilage dazu.

Soßen- und Gewürzkombinationen

	Soße*	Gewürze & spezielle Zutaten
Feuriger Fisch	Tomatensoße	Scharfes Paprikapulver, Chilipulver, Knoblauch, Tomatenmark
Asia-Gefühle	Currysoße, Kokossoße	Currypulver, Ingwer, Zitronensaft
1001-Nacht	Currysoße, Kokossoße	Koriander, Pfirsichstücke, Birnenstücke, Dattelstücke
Leichtes Leben	Gemüsebrühe	Lorbeerblatt
Wilder Genuss	Wildsoße	Wacholderbeeren, Lorbeerblatt, Nelken, Honig, Marmelade nach Verträglichkeit

* Rezepte: siehe Fleischgerichte

Frisch vom Grill

Einfach und schnell: Fisch oder Garnelen grillen (Backofen, Elektro- oder Gasgrill), dazu einen Salat, gegrilltes Gemüse und/oder eine Beilage nach Verträglichkeit wählen.

Grill-Tipps:

- Reiche **Aufstriche, Dips oder eine Tomatensoße** dazu.
- **Besonders geeignet als Grillfisch:** alle fettreichen und festfleischigen Fischarten, z. B. Barsch, Dorade, Forelle, Kabeljau, Lachs, Thunfisch, Zander
- **Besonders geeignete Meeresfrüchte zum Grillen:** Garnele, Jakobsmuschel, Miesmuschel, Tintenfisch
- Nutze spezielle „**Grillkörbe**“ oder „**Fischzangen**“, in die der Fisch eingespannt wird, damit er nicht beim Wenden zerfällt.
- Spieße **Garnelen und Muscheln auf einen Grillspieß**, damit sie nicht durch das Rost fallen und auch schnell gewendet werden können.
- **Soßenzubereitung:** siehe Fleischrezepte



Hauptgerichte – Vegetarisch

Gemüse-/Pilz-Soße auf Beilage	Bratlinge	Ei und Kartoffel	Weitere Rezept-Tipps
-------------------------------	-----------	------------------	----------------------

Gemüse-/Pilz-Soße auf Beilage

- ▶ **Beilage** nach Verträglichkeit/Rotationsschema auswählen und zubereiten.

Beispiele:

- ➔ Reis
 - ➔ Nudeln, Glasnudeln, Gemüsenudeln
 - ➔ Kartoffeln, Kartoffelsalat
 - ➔ Pastinakenpüree
 - ➔ Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen
 - ➔ Hirse
 - ➔ Quinoa
 - ➔ Amarant
-
- ▶ **1 Zwiebel** schälen und würfeln,
 - ▶ **200 g Gemüse und/oder Pilze** nach Verträglichkeit putzen und in mundgerechte Stücke schneiden,
 - ▶ ca. **1-2 EL Öl** nach Verträglichkeit in einem Topf oder einer Pfanne erwärmen, dann
 - ▶ Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.
 - ▶ Gemüsestücke zugeben und
 - ▶ mit **Salz, Pfeffer, weiteren Gewürzen** (z. B. Paprikapulver, Currypulver, Kräuter der Provence) und **frischen Kräutern** nach Verträglichkeit (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Korianderblätter) würzen.
 - ▶ Mit **Flüssigkeit** nach Verträglichkeit ablöschen (Wasser, passierte Tomatenstücke, Gemüsebrühe, Weißwein, Rotwein) und
 - ▶ zugedeckt ca. 15 Minuten garen.



Bratlinge

- ▶ **200 g Tofu** (Natur) **oder 35 g Hirseflocken/Hirsemehl, 5 g Flohsamenschalen und 200 ml Wasser** (ca. 15 Minuten quellen lassen und gut durchrühren) mit
- ▶ **1** geputzten **Möhre**,
- ▶ **1** geschälten **Zwiebel**,
- ▶ **2 EL frischen Kräutern** nach Verträglichkeit (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Koriander, Basilikum) **oder 2 TL getrockneten Kräutern** nach Verträglichkeit und
- ▶ **30 g Nüssen** nach Verträglichkeit (z. B. Cashewkerne, Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse) in einen Küchenmixer geben oder mit einem Pürierstab pürieren.
- ▶ Mit **Salz, Pfeffer, evtl. Currypulver oder frisch geriebener Muskatnuss** oder einer **gepressten Knoblauchzehe** abschmecken.
- ▶ In einer beschichteten Pfanne **Öl** nach Verträglichkeit bei mittlerer Herdhitze erwärmen,
- ▶ je einen Esslöffel Teig in die Pfanne geben, zu einem Bratling flach drücken und von beiden Seiten goldgelb in der Pfanne ausbacken.
- ▶ Dazu passen Blattsalate oder Gurkensalat.

Eier und Backofenkartoffeln mit Schlemmerkruste

- ▶ **1 kg Kartoffeln** mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser abbürsten, dann halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech mit Backpapier legen.
- ▶ Schlemmerkruste zubereiten und dann auf den Kartoffelschnittflächen verteilen:
 - ➔ 1 kleine Zwiebel, gewürfelt, in Öl nach Verträglichkeit dünsten, 1 Knoblauchzehe schälen und gepresst zu den Zwiebeln geben, 3 EL Honig und 3 EL Tomatenmark zugeben, mit Salz, Pfeffer, Gewürzen nach Verträglichkeit abschmecken – **oder:**
 - ➔ 150 g Sesampaste (Tahin) mit einem halben Bund gewaschener und gehackter Petersilie oder Schnittlauch, 3 EL hellem Essig und 2 gepressten Knoblauchzehen mischen.
- ▶ Kartoffeln bei 200°C für 30-40 Minuten überbacken.
- ▶ **1-2 Eier pro Person** mit kaltem Wasser aufsetzen, wenn das Wasser kocht, ca. 6 Minuten bei geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen, dann Wasser abgießen, Eier mit kaltem Wasser abschrecken und pellen.
- ▶ Eier mit Backofenkartoffeln servieren, dazu passen Soßen und Dips und/oder ein Blattsalat oder Gurkensalat (siehe Rezepte).

Weitere Rezept-Tipps:

1. **Frische Salate** (siehe Salat-Rezepte), **evtl. mit eingelegten Tofuwürfeln** servieren (Tofu in Würfel schneiden, in Öl und Kräutern nach Verträglichkeit mindestens 2 Tage einlegen).
2. **Cremige Gemüsesuppe** (siehe Suppen)
3. **Paprika-Eintopf** (siehe Suppen: ohne Fleisch zubereiten)
4. **Chili sin Carne** (siehe Suppen: mit Sojagranulat statt Fleisch zubereiten)



Frucht-Quark	Obst-Grütze	Weitere Rezept-Tipps
--------------	-------------	----------------------

Tofu-Frucht-Quark

- ▶ **200 g Naturtofu** mit
- ▶ **200 g frischen (oder aufgetauten) Erdbeeren oder 1 Banane oder 200 g anderem, saftigen Obst** und
- ▶ **2-3 EL Süßungsmittel** nach Verträglichkeit **oder Zucker** zu einem Quark pürieren.
- ▶ **Nach Belieben** mit Zitronensaft, Vanillepulver, Zimtpulver abschmecken.

Obst-Grütze

- ▶ **750 g Tiefkühlobst oder frisches Obst** in einem Topf aufkochen,
- ▶ **1-3 EL Süßungsmittel** nach Verträglichkeit **oder Zucker** zugeben (je nach Säuregrad des verwendeten Obstes).
- ▶ **1-2 TL Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl oder Tapiokastärke** in etwas kaltem Wasser auflösen, zum Obst geben und
- ▶ alles aufkochen, bis eine Grütze entstanden ist.
- ▶ **Nach Wunsch** und Verträglichkeit mit Zimt und/oder Vanillepulver verfeinern und dann heiß in eine Schüssel füllen.

Weitere Rezept-Tipps:

Als Süßspeisen lassen sich auch diese **Frühstücks-Rezepte** nutzen:

1. Müsli mit frischem Obst
2. Brei/Milchreis
3. Pfannkuchen
4. Smoothie
5. Obst mit Extra



Obstkuchen	Nuss-Kekse	Weitere Rezept-Tipps
------------	------------	----------------------

Obstkuchen

- ▶ **180 g Maismehl oder ein anderes Mehl** nach Verträglichkeit,
- ▶ **70 g Maisstärke oder anderes Verdickungsmittel** nach Verträglichkeit,
- ▶ **16 g Weinstein-Backpulver**,
- ▶ **250 g Butter, Margarine oder Kokosöl** nach Verträglichkeit,
- ▶ **150 g Zucker oder Süßungsmittel** nach Verträglichkeit,
- ▶ **1 Ei oder Ei-Ersatz** für 1 Ei und
- ▶ etwas **Vanillepulver** (wenn verträglich) zu einem Teig kneten.
- ▶ Teig auf dem Boden einer gefetteten Springform verteilen.
- ▶ **1 kg Äpfel oder Pfirsiche** waschen, in kleine Spalten schneiden und kreisförmig auf dem Kuchenboden verteilen.
- ▶ **Nach Belieben** und Verträglichkeit 3 EL Mandelsplitter oder Mandelplättchen darauf verteilen und
- ▶ bei 175°C ca. 45 Minuten backen.

Nuss-Kekse

- ▶ **150 g Mehl** nach Verträglichkeit (Kastanienmehl, Erdmandelmehl, Maismehl etc.),
- ▶ **100 g fein gehackte Nüsse** nach Verträglichkeit (z. B. Haselnüsse, Walnüsse, Pekannüsse),
- ▶ **12 g Guarkernmehl** oder ein anderes Dickungsmittel nach Verträglichkeit und
- ▶ nach Belieben und Verträglichkeit: etwas **Zimt- und/oder Vanillepulver** in einer Schüssel mischen.
- ▶ **80 g Fett** nach Verträglichkeit (Butter, milchfreie Margarine, Ghee, Kokosöl) und
- ▶ **120 g Süßungsmittel** nach Verträglichkeit **oder Zucker** zufügen.
- ▶ **Nach Belieben** ca. 40 ml Nusslikör oder Wasser zufügen und
- ▶ alle Zutaten zu einem Teig verkneten.
- ▶ Mit zwei Teelöffeln kleine Keksportionen abstechen und auf ein Backblech mit Backpapier setzen und
- ▶ im vorgeheizten Backofen bei ca. 170-180°C für 8-10 Minuten backen.

Weitere Rezept-Tipps:

Als Gebäck lassen sich auch diese Frühstücks-Rezepte nutzen:

1. Waffeln
2. Muffins
3. Pfannkuchen

