

Persönliches
Rezeptbuch
von EVA TESTFRAU



Persönliches Rezeptbuch

von EVA TESTFRAU

Basierend auf Analyse 250700557098

Impressum

Medizinisches Versorgungszentrum Institut für Mikroökologie GmbH
Auf den Luppen 8
35745 Herborn
Telefon: 02772 9810
E-Mail: info@ifm-herborn.de

Haftungsausschluss:

Die Rezepte basieren auf den Ergebnissen der durchgeführten IgG-Testung (Typ-III-Allergie). Reaktionen der Typ-I-Allergie (Soforttyp) wurden dabei nicht berücksichtigt und sollten separat überprüft werden. Sollten bereits bekannte Typ-I-Allergien vorliegen, sind die entsprechenden Allergene und Lebensmittel unbedingt zu meiden.

Vorspeisen

Melonensalat mit Orangen, Rucola und Kürbiskernen
Blattsalat mit Topinambur, Mandarinen und Sonnenblumenkernen
Spinat-Kokos-Suppe mit Pinienkernen
Bratkartoffelsalat mit Radieschen, Basilikumpesto und Zitrone
Linsensalat mit Mangold und Mango

Hauptgerichte

Gegrillte Dorade Royale mit Artischocken, Spargel und Majoran
Klassischer Erbseneintopf mit Wiener Würstchen
Curry-Putenschnitzel auf Apfelkraut
Sushi mit Gurke
Gebackener Topinambur
Gemüsemischung aus dem Ofen
Buntes Pfannengemüse
Kürbis vom Grill mit Oliven mariniert

Desserts

Sorbet aus frischen Holunderbeeren
Chiapudding mit Erdbeermus
Mangosorbet

Sehr geehrte(r) PatientIn,

Sie halten Ihr persönliches Kochbuch in den Händen, das Ihnen eine Anregung für den Einstieg in Ihre neue kulinarische Welt gibt. Zur Benutzung der Rezepte noch ein paar Erläuterungen:

Gewichtsangaben:

Zur Berechnung des Nährwertes der einzelnen Rezepte sind die mengenmäßig wichtigsten Zutaten mit Gewichtsangaben versehen. Die üblichen Bezeichnungen, wie Esslöffel, Teelöffel, Tasse oder Bund sind daher in Gramm oder Milliliter umgerechnet angegeben. Die folgende Tabelle gibt Ihnen einen Überblick über die Verwendung der Maßangaben.

Nährwertangaben pro Portion:

Menge	Einheit	Zutat	Gewicht
1	TL	Zucker	7 g
1	EL	Zucker	14 g
1	TL	Mehl	7 g
1	EL	Mehl	14 g
1	TL	Flüssigkeit (Öl, Wasser, Essig)	3 ml
1	EL	Flüssigkeit (Öl, Wasser, Essig)	7 ml
1	Pkg	Trockenhefe	7 g
1	Pkg	Vanillezucker	8 g
1	Pkg	Backpulver	16 g
1	Blatt	Gelatine	2 g
1	ganze	Vanilleschote	3 g
1	mittlere	Kartoffel	130 g
1	mittlere	Zwiebel	100 g
1	mittlere	Tomate	140 g
1	mittlere	Knoblauchzehe	5 g
1	mittleres	Ei	65 g
1	mittlere	Zitrone	100 g
1	mittlere	Orange	200 g

Pfeffer & Öl:

Pfeffer kommt in nahezu jedem Gericht vor. Aber Pfeffer ist nicht gleich Pfeffer – es gibt eine vielfältige Auswahl von verschiedenen schärfenden Gewürzen. Diese sind z.B. Schwarzer und weißer Pfeffer, Cayenne-Pfeffer, Roter Pfeffer, bunter Pfeffer, Chili oder Peperoni etc., die sich beliebig durch einander ersetzen lassen. In diesem Rezeptbuch finden Sie deshalb in der Zutatenliste Pfeffer als allgemeine Angabe. Das gleiche gilt für die allgemeine Angabe „Öl“ in der Zutatenliste. Sie können je nach Verträglichkeit verschiedene Öle im Rotationsprinzip verwenden, z. B. Olivenöl, Sesamöl, Maiskeimöl, Kürbiskernöl, Sojaöl oder Sonnenblumenöl.

Glutenfreie Produkte:

Viele Fertigprodukte wie Nudeln oder Brot bestehen aus einer Vielzahl von Zutaten, wie Reis, Mais, Soja, Erbsen oder Linsen. Beim Kauf solcher Produkte sollten Sie deshalb auf die Zusammensetzung achten, um eventuell vorkommende unverträgliche Zutaten auszuschließen. Bitte verwenden Sie überwiegend sortenreine Produkte (z.B. nur aus Reis oder Mais), um die Rotation bestmöglich gestalten zu können. Aufgrund der Fülle der Produkte kann hierfür keine Nährwertangabe gemacht werden.

Nun wünschen wir Ihnen viel Erfolg und Spaß beim Kochen und vor allem beim Essen.

MUSTERBEFUND



Vorspeisen

Melonensalat mit Orangen, Rucola und Kürbiskernen

Vorspeise

eifrei

glutenfrei

laktosefrei

ohne Alkohol

ohne Fisch

ohne Fleisch

sojafrei

vegan

vegetarisch

weizenfrei

Zeit: 35 min

Portionen: 4 Portionen

ID: 188228



Zutaten

- 50 Gramm Kürbiskerne
- 1 Esslöffel Sonnenblumenkerne
- 5 Hand voll Rucola
- 0.5 Cantaloupe-Melone
- 0.5 Galiamelone
- 2 Halbbloodorangen
- 0.5 Orange
- 3 Esslöffel Zitronensaft
- Salz
- Pfefferkörner, schwarz
- 6 Esslöffel Olivenöl
- 2 Frühlingszwiebeln
- Minze

Zubereitungszeiten

Vorbereit... 30 min
Kochzeit: 5 min
Gesamt: 35 min

Allergien

Schalenfrüchte, Schwefeldioxid
und Sulfid

Zubereitung

- 1 Die Kürbis- und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne trocken rösten und abkühlen lassen.
- 2 Den Rucola verlesen, waschen, von groben Stielen befreien und trockenschleudern. Den Rucola in 4 tiefe Teller verteilen.
- 3 Die Melonen schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Die Orangen großzügig schälen und filetieren, dabei den austretenden Saft auffangen und in eine Schüssel geben. Orangen- und Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl zufügen und alles gut verrühren.
- 4 Die Orangenfilets quer in kleine Stücke schneiden und mit den Melonenscheiben auf dem Rucola verteilen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Röllchen schneiden.
- 5 Den Salat mit dem Dressing beträufeln, mit den gerösteten Kernen und Frühlingszwiebeln bestreuen und mit Minze garniert servieren.

Nährwerte pro Portion

Nährstoff	Menge
Ballaststoffe	6.6 g
Calcium	201.1 mg
Eisen	2.9 mg
Eiweiß (Protein)	10.2 g
Energie (Kilojoule)	1,828.0 kJ
Energie (Kilokalorien)	436.0 kcal
Fett	15.2 g
Fruktose	6.2 g
Kohlenhydrate, resorbierbar	40.0 g
Vitamin A Beta-Carotin	11.4 mg
Vitamin B1 Thiamin	0.4 mg
Vitamin B6 Pyridoxin	0.4 mg
Vitamin B9 gesamte Folsäure	129.9 µg
Vitamin C Ascorbinsäure	164.8 mg
Vitamin D Calciferole	0.0 µg
Zink	1.8 mg
Zucker (gesamt)	39.2 g

Blattsalat mit Topinambur, Mandarinen und Sonnenblumenkernen

Vorspeise

eifrei

laktosefrei

ohne Alkohol

ohne Fisch

ohne Fleisch

vegan

vegetarisch

Zeit: 30 min **Portionen:** 4 Portionen **ID:** 188061



Zutaten

- 250 Gramm Baby-Leaf-Salat
- 350 Gramm Topinambur
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 4 Mandarinen
- 4 Esslöffel Sonnenblumenkerne
- 4 Esslöffel Balsamico
- 1 Teelöffel Dijon-Senf
- Salz
- Pfefferkörner, schwarz
- 8 Esslöffel Olivenöl
- 4 Zweige Thymian

Zubereitungszeiten

Vorbereit... 20 min
Kochzeit: 10 min
Gesamt: 30 min

Allergien

Schalenfrüchte, Schwefeldioxid
und Sulfite, Senf

Nährwerte pro Portion

Nährstoff	Menge
Ballaststoffe	13.1 g
Calcium	92.9 mg
Eisen	5.9 mg
Eiweiß (Protein)	6.6 g
Energie (Kilojoule)	1,453.0 kJ
Energie (Kilokalorien)	347.0 kcal
Fett	18.0 g
Fruktose	2.7 g
Kohlenhydrate, resorbierbar	16.7 g
Vitamin A Beta-Carotin	0.8 mg
Vitamin B1 Thiamin	0.5 mg
Vitamin B6 Pyridoxin	0.3 mg
Vitamin B9 gesamte Folsäure	79.4 µg
Vitamin C Ascorbinsäure	29.2 mg
Vitamin D Calciferole	0.0 µg
Zink	1.1 mg
Zucker (gesamt)	14.9 g

Zubereitung

- 1 Salat verlesen, waschen und trockenschleudern. Topinambur waschen, schälen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Sofort mit dem Zitronensaft beträufeln und vermengen, damit die Scheiben nicht oxidieren.
- 2 Zwei der Mandarinen schälen, in die einzelnen Segmente aufteilen und diese quer halbieren. Die anderen beiden Mandarinen auspressen.
- 3 Sonnenblumenkerne in einer Pfanne trocken anrösten und abkühlen lassen.
- 4 Mandarinenensaft mit Essig, Senf, Salz, Pfeffer und 6 EL Olivenöl zu einem Dressing verrühren.
- 5 Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze die Topinamburscheiben ca. 10 Minuten goldbraun braten. Thymian waschen, trockenschütteln und hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, beiseiteziehen und lauwarm abkühlen lassen.
- 6 Salat mit den Mandarinenstücken in einer Schüssel vermengen. Topinamburscheiben darüber verteilen, das Dressing darüber geben und mit den Kernen bestreuen.

Spinat-Kokos-Suppe mit Pinienkernen

Vorspeise

eifrei

laktosefrei

ohne Alkohol

ohne Fisch

ohne Fleisch

vegetarisch

Zeit: 40 min

Portionen: 4 Portionen

ID: 187999



Zutaten

- 60 Gramm Langkornreis
- Salz
- 3 Esslöffel Pinienkerne
- 1 Zwiebel
- 350 Gramm Spinat
- 80 Gramm Knollensellerie
- 1 Esslöffel Pflanzenöl
- 600 Milliliter Gemüsebrühe, vegan
- 200 Milliliter Kokosmilch
- Pfefferkörner, schwarz
- Muskatnuss
- 1 Stängel Minze

Zubereitungszeiten

Vorbereit... 20 min
 Kochzeit: 20 min
Gesamt: 40 min

Allergien

Schalenfrüchte, Schwefeldioxid
 und Sulfid, Sellerie

Zubereitung

- 1 Den Reis abspülen und in reichlich Salzwasser in ca. 20 Minuten gar kochen.
- 2 Die Pinienkerne in einer Pfanne trocken rösten, beiseitestellen und abkühlen lassen.
- 3 Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Den Sellerie schälen und klein würfeln.
- 4 In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Die Selleriewürfel dazugeben und kurz mit anschwitzen, dann die Brühe und die Kokosmilch angießen und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- 5 Den Spinat zufügen, noch ca. 3-5 Minuten mitgaren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- 6 Die Minze abrausen, trockenschütteln, die Spitzen abzupfen und einige für die Garnitur beiseitelegen. Die übrige Minze zur Suppe geben und alles fein pürieren.
- 7 Abschmecken und in Schalen verteilen. Jeweils mit 2-3 EL Reis toppen, mit den Pinienkernen bestreuen und mit Minze garniert servieren.

Nährwerte pro Portion

Nährstoff	Menge
Ballaststoffe	5.2 g
Calcium	184.6 mg
Eisen	4.7 mg
Eiweiß (Protein)	7.4 g
Energie (Kilojoule)	777.0 kJ
Energie (Kilokalorien)	186.0 kcal
Fett	4.8 g
Fruktose	0.8 g
Kohlenhydrate, resorbierbar	11.3 g
Vitamin A Beta-Carotin	5.7 mg
Vitamin B1 Thiamin	208.7 µg
Vitamin B6 Pyridoxin	0.4 mg
Vitamin B9 gesamte Folsäure	124.5 µg
Vitamin C Ascorbinsäure	38.0 mg
Vitamin D Calciferole	0.2 µg
Zink	1.6 mg
Zucker (gesamt)	4.7 g

Bratkartoffelsalat mit Radieschen, Basilikumpesto und Zitrone

Vorspeise

eifrei

glutenfrei

laktosefrei

ohne Alkohol

ohne Fisch

ohne Fleisch

sojafrei

vegan

vegetarisch

weizenfrei

Zeit: 55 min **Portionen:** 4 Portionen **ID:** 187954



Zutaten

Für den Salat

- 800 Gramm Kartoffeln, Drilling
- 6 Esslöffel Pflanzenöl
- 1 Bund Radieschen
- 4 Hand voll Salatmischung
- 2 Hand voll Basilikum
- 2 Teelöffel Zitrone, Bio

Für das Basilikumpesto

- 5 Hand voll Basilikum
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 80 Gramm Mandeln
- Salz
- Pfefferkörner
- 3 Esslöffel Zitronensaft

Zubereitungszeiten

Vorbereit... 30 min
Kochzeit: 25 min
Gesamt: 55 min

Allergien

Schalenfrüchte, Schwefeldioxid
und Sulfid

Zubereitung

- 1 Für den Salat die Kartoffeln waschen, trockentupfen, quer halbieren, ggf. vierteln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin in 20-25 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig braten, dabei immer wieder wenden.
- 2 In der Zwischenzeit die Radieschen waschen, putzen und in Stifte oder Scheiben schneiden. Salatblätter und Basilikum waschen und trockenschleudern.
- 3 Für das Pesto die Basilikumblätter zusammen mit dem Öl, den Mandeln, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und 3-4 EL kaltes Wasser in einen Mixer geben und fein pürieren.
- 4 Zwei Lagen Küchenpapier auf einen großen Teller legen und die Bratkartoffeln darauf abtropfen lassen. Leicht salzen. Die Salatblätter auf einer großen Platte anrichten, Bratkartoffeln darauf verteilen und mit den Radieschen, den Basilikumblättern und dem Zitronenabrieb bestreuen.
- 5 Das Basilikumpesto über den Salat träufeln und sofort servieren. Restliches Pesto dazu reichen.

Nährwerte pro Portion

Nährstoff	Menge
Ballaststoffe	8.4 g
Calcium	160.4 mg
Eisen	4.1 mg
Eiweiß (Protein)	11.5 g
Energie (Kilojoule)	2,483.0 kJ
Energie (Kilokalorien)	593.0 kcal
Fett	28.4 g
Fruktose	2.2 g
Kohlenhydrate, resorbierbar	43.5 g
Vitamin A Beta-Carotin	2.3 mg
Vitamin B1 Thiamin	0.3 mg
Vitamin B6 Pyridoxin	243.3 µg
Vitamin B9 gesamte Folsäure	84.4 µg
Vitamin C Ascorbinsäure	83.7 mg
Vitamin D Calciferole	0.0 µg
Zink	1.9 mg
Zucker (gesamt)	7.0 g

Linsensalat mit Mangold und Mango

Vorspeise

eifrei

laktosefrei

ohne Alkohol

ohne Fisch

ohne Fleisch

vegan

vegetarisch

Zeit: 45 min

Portionen: 4 Portionen

ID: 187953



Zutaten

- 200 Gramm Mangold
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Mango
- 20 Gramm Petersilie, kraus
- 2 Orangen
- 4 Esslöffel Mandelstifte
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 4 Frühlingszwiebeln
- 200 Gramm Linsen, rot
- 1 Teelöffel Currypulver
- 500 Milliliter Gemüsebrühe, vegan
- 3 Esslöffel Balsamico, weiß
- Salz
- Pfefferkörner, schwarz

Zubereitungszeiten

Vorbereit... 30 min
Kochzeit: 15 min
Gesamt: 45 min

Allergien

Schalenfrüchte, Sellerie

Zubereitung

- 1 Mangold putzen, waschen und trockenschütteln. Die Blätter in 1 cm breite Streifen, die Stiele separat in ca. 5 mm breite Scheiben schneiden. Sellerie putzen, waschen, längs halbieren und in kleine Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, die grünen und weißen Teile getrennt in Ringe schneiden.
- 2 Das Öl in einem Topf erhitzen, die weißen Zwiebelringe darin anschwitzen, Linsen dazugeben, Currypulver darüberstäuben und kurz mitrösten. Mit Brühe auffüllen und alles zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 5-6 Minuten köcheln lassen.
- 3 Mangoldstiele, Sellerie und Orangensaft ergänzen und 5 Minuten weitergaren. Mangoldblätter hinzufügen und 1 Minute mit ziehen lassen.
- 4 Die Linsenmischung in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei den Sud auffangen. Lauwarm abkühlen lassen.
- 5 Vom Sud 5-6 EL abnehmen und mit dem Essig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Linsengemüse in einem Schälchen mit dem Dressing mischen.
- 6 Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein und dann in kleine Würfel oder Spalten schneiden. Petersilie waschen und trockenschütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.
- 7 Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, herausnehmen.
- 8 Mango sowie je gut die Hälfte des Zwiebelgrüns und der Petersilie unter die Linsen mischen. Restliche Zwiebelringe, übrige Petersilie und die Mandeln daraufstreuen.

Nährwerte pro Portion

Nährstoff	Menge
Ballaststoffe	11.5 g
Calcium	223.2 mg
Eisen	4.4 mg
Eiweiß (Protein)	11.0 g
Energie (Kilojoule)	1,309.0 kJ
Energie (Kilokalorien)	313.0 kcal
Fett	7.4 g
Fructose	6.2 g
Kohlenhydrate, resorbierbar	30.0 g
Vitamin A Beta-Carotin	6.1 mg
Vitamin B1 Thiamin	0.3 mg
Vitamin B6 Pyridoxin	0.5 mg
Vitamin B9 gesamte Folsäure	103.5 µg
Vitamin C Ascorbinsäure	108.0 mg
Vitamin D Calciferole	0.2 µg
Zink	1.8 mg
Zucker (gesamt)	23.3 g



Hauptgerichte

Gegrillte Dorade Royale mit Artischocken, Spargel und Majoran

Hauptgericht

eifrei

glutenfrei

laktosefrei

ohne Alkohol

ohne Fleisch

sojafrei

weizenfrei

Zeit: 65 min Portionen: 4 Portionen ID: 199227



Zutaten

- 2 Doraden
- 4 Stängel Thymian
- 4 Stängel Majoran
- 1 Teelöffel Zitrone, Bio
- 6 Esslöffel Olivenöl
- Salz
- Pfefferkörner
- 2 Zitronen, Bio
- 4 Artischocken
- 500 Gramm Spargel, grün

Zubereitungszeiten

Vorbereit... 20 min
 Kochzeit: 15 min
 Kühlzeit: 30 min
Gesamt: 65 min

Allergien

Fisch

Zubereitung

1. Einen Grill vorheizen. Doraden innen und außen kalt abbrausen und trockentupfen. Kräuter waschen, trockenschütteln, von der Hälfte die Blätter abstreifen und hacken. Mit Zitronenabrieb und Olivenöl in einer Schale mischen und die Fische darin wenden. Abgedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.
2. Dann Fische innen und außen salzen und pfeffern. Eine Zitrone waschen, in Scheiben schneiden und mit den übrigen Kräutern in den Bauchraum der Fische füllen. Artischocken putzen, den Stiel abschneiden und die Sprossen halbieren. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und die Stangen bei Bedarf im unteren Drittel schälen.
3. Fische auf dem Grill in 10-12 Minuten garen. Am besten in einem Fisch-Grillgitter oder in einer Alu-Grillschale. Dabei einmal vorsichtig wenden.
4. Artischocken und Spargel daneben in 6-7 Minuten grillen.
5. Fisch und Gemüse auf Tellern anrichten. Übrige Zitronen in Scheiben schneiden und zum Beträufeln dazu reichen.
6. Mit Majoran garnieren und servieren. Dazu passt frisches Weißbrot.

Nährwerte pro Portion

Nährstoff	Menge
Ballaststoffe	15.4 g
Calcium	122.0 mg
Eisen	4.6 mg
Eiweiß (Protein)	49.8 g
Energie (Kilojoule)	1.881.0 kJ
Energie (Kilokalorien)	449.0 kcal
Fett	14.6 g
Fruktose	3.6 g
Kohlenhydrate, resorbierbar	6.5 g
Vitamin A Beta-Carotin	0.9 mg
Vitamin B1 Thiamin	0.5 mg
Vitamin B6 Pyridoxin	0.8 mg
Vitamin B9 gesamte Folsäure	175.1 µg
Vitamin C Ascorbinsäure	50.0 mg
Vitamin D Calciferole	0.0 µg
Zink	1.2 mg
Zucker (gesamt)	6.5 g

Klassischer Erbseneintopf mit Wiener Würstchen

Hauptgericht

ohne Alkohol

ohne Fisch

Zeit: 790 min **Portionen:** 4 Portionen **ID:** 199205



Zutaten

- 250 Gramm Trockenerbsen
- 80 Gramm Bauchspeck
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 100 Gramm Knollensellerie
- 300 Gramm Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 1 Teelöffel Majoran, getrocknet
- Salz
- Pfefferkörner
- 4 Wiener Würstchen
- Petersilie

Zubereitungszeiten

Vorbereit... 20 min
Kochzeit: 50 min
Ruhezeit: 720 min
Gesamt: 790 min

Allergien

Schwefeldioxid und Sulfit, Sellerie, Senf

Nährwerte pro Portion

Nährstoff	Menge
Ballaststoffe	14.1 g
Calcium	109.1 mg
Eisen	6.9 mg
Eiweiß (Protein)	28.4 g
Energie (Kilojoule)	2.633.0 kJ
Energie (Kilokalorien)	629.0 kcal
Fett	16.6 g
Fruktose	1.2 g
Kohlenhydrate, resorbierbar	43.8 g
Vitamin A Beta-Carotin	3.3 mg
Vitamin B1 Thiamin	0.7 mg
Vitamin B6 Pyridoxin	0.5 mg
Vitamin B9 gesamte Folsäure	121.8 µg
Vitamin C Ascorbinsäure	46.3 mg
Vitamin D Calciferole	0.0 µg
Zink	4.2 mg
Zucker (gesamt)	5.9 g

Zubereitung

- 1 Erbsen in ca. 1,5 l kaltem Wasser über Nacht einweichen.
- 2 Speck in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, Möhren und Sellerie putzen und schälen und ebenso würfeln.
- 3 Den Speck in einem Topf 4-5 Minuten anbraten.
- 4 Gemüse zugeben und kurz mitschwitzen. Erbsen mit dem Einweichwasser angießen und alles ca. 45 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren.
- 5 Kartoffeln schälen, würfeln und nach ca. 25 Minuten zugeben. Mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen.
- 6 Die Würstchen einlegen und 5 Minuten darin warm werden lassen. Mit Petersilie garnieren und servieren.

Curry-Putenschnitzel auf Apfelkraut

Hauptgericht

eifrei

ohne Alkohol

ohne Fisch

Zeit: 35 min Portionen: 4 Portionen ID: 199158



Zutaten

- 4 Putensteaks
- Salz
- Pfefferkörner
- 1 Esslöffel Currypulver
- 2 Teelöffel Pflanzenöl
- 2 Äpfel
- 800 Gramm Sauerkraut, eingelegt
- 0.5 Teelöffel Zucker
- 1 Bund Schnittlauch

Nährwerte pro Portion

Nährstoff	Menge
Ballaststoffe	6.9 g
Calcium	138.7 mg
Eisen	3.8 mg
Eiweiß (Protein)	12.6 g
Energie (Kilojoule)	790.0 kJ
Energie (Kilokalorien)	189.0 kcal
Fett	2.8 g
Fruktose	6.2 g
Kohlenhydrate, resorbierbar	16.9 g
Vitamin A Beta-Carotin	166.4 µg
Vitamin B1 Thiamin	176.9 µg
Vitamin B6 Pyridoxin	1.0 mg
Vitamin B9 gesamte Folsäure	92.3 µg
Vitamin C Ascorbinsäure	54.9 mg
Vitamin D Calciferole	0.0 µg
Zink	5.4 mg
Zucker (gesamt)	13.0 g

Zubereitungszeiten

Vorbereit... 15 min
Kochzeit: 20 min
Gesamt: 35 min

Allergien

Schwefeldioxid und Sulfite

Zubereitung

- 1 Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Fleisch trockentupfen, mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und mit dem Öl einreiben.
- 2 Äpfel waschen, vierteln, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Sauerkraut und Zucker mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Sauerkraut in einer Auflaufform verteilen und das Fleisch darauflegen. Im Ofen für ca. 20 Minuten garen.
- 4 Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Sauerkraut und Schnitzel auf Schalen oder Teller verteilen, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Sushi mit Gurke

Hauptgericht

eifrei

glutenfrei

laktosefrei

ohne Alkohol

ohne Fisch

ohne Fleisch

vegan

vegetarisch

weizenfrei

Zeit: 30 min **Portionen:** 12 Stücke **ID:** 79763



Zutaten

- 0.25 Gurke
- 1 Blatt Nori
- 200 Gramm Sushireis
- 0.5 Teelöffel Wasabi

Zubereitungszeiten

Vorbereit... 30 min
Gesamt: 30 min

Allergien

Keine

Nährwerte pro Portion

Nährstoff	Menge
Ballaststoffe	0.4 g
Calcium	13.5 mg
Eisen	0.3 mg
Eiweiß (Protein)	0.9 g
Energie (Kilojoule)	153.0 kJ
Energie (Kilokalorien)	37.0 kcal
Fett	24.9 mg
Fruktose	0.4 g
Kohlenhydrate, resorbierbar	7.8 g
Vitamin A Beta-Carotin	80.5 µg
Vitamin B1 Thiamin	8.7 µg
Vitamin B6 Pyridoxin	19.3 µg
Vitamin B9 gesamte Folsäure	15.3 µg
Vitamin C Ascorbinsäure	2.0 mg
Vitamin D Calciferole	0.0 µg
Zink	0.2 mg
Zucker (gesamt)	0.9 g

Zubereitung

- 1 Die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und in feine Stifte schneiden.
- 2 Das Noriblatt längs halbieren und eine Hälfte quer auf die Arbeitsfläche legen (wenn vorhanden auf die mit Frischhaltefolie umwickelte Sushi-Bambusmatte). Die Hälfte des Sushireises mit gut angefeuchteten Händen auf dem Noriblatt verteilen, dabei am oberen Rand einen etwa 1 cm breiten Rand frei lassen. Etwas Wasabi auf der Reismitte quer als dünnen Streifen mit dem Finger verstreichen.
- 3 Die Hälfte der Gurkenstifte auf den Wasabi legen. Den freien Noriblattrand mit etwas Wasser bestreichen. Das Noriblatt von der unteren Längsseite her über die Füllung schlagen und dabei aufrollen. Den Rand leicht andrücken. Mit der zweiten Hälfte genauso verfahren und beide Rollen in jeweils 6 gleich große Stücke schneiden.
- 4 Nach Belieben mit Ingwer servieren.

Gebackener Topinambur

Hauptgericht

eifrei

laktosefrei

ohne Alkohol

ohne Fisch

ohne Fleisch

vegetarisch

Zeit: 60 min

Portionen: 4 Personen

ID: 77552



Zutaten

- Meersalz
- 4 Esslöffel Olivenöl
- Pfefferkörner
- 2 Zweige Rosmarin
- 800 Gramm Topinambur
- 2 Zwiebeln, rot

Zubereitungszeiten

Vorbereit... 15 min
Backen ca.: 45 min
Gesamt: 60 min

Allergien

Schwefeldioxid und Sulfite

Nährwerte pro Portion

Nährstoff	Menge
Ballaststoffe	25.0 g
Calcium	38.0 mg
Eisen	7.7 mg
Eiweiß (Protein)	5.6 g
Energie (Kilojoule)	774.0 kJ
Energie (Kilokalorien)	185.0 kcal
Fett	8.6 g
Fruktose	0.7 g
Kohlenhydrate, resorbierbar	10.9 g
Vitamin A Beta-Carotin	60.6 µg
Vitamin B1 Thiamin	0.4 mg
Vitamin B6 Pyridoxin	0.3 mg
Vitamin B9 gesamte Folsäure	76.0 µg
Vitamin C Ascorbinsäure	12.0 mg
Vitamin D Calciferole	0.0 µg
Zink	239.7 µg
Zucker (gesamt)	7.1 g

Zubereitung

- 1 Den Ofen auf 160°C Umluft vorheizen. Die Topinambur schälen und je nach Größe ganz lassen oder längs halbieren. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden.
- 2 Beides mit dem Olivenöl vermengen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem Backblech verteilen und im Ofen ca. 45 Minuten goldbraun und weich backen. Während der letzten ca. 10 Minuten den abgezupften Rosmarin darüber streuen und das Gemüse ab und zu wenden.
- 3 Dazu nach Belieben einen cremigen Dip mit grünem Pfeffer reichen.

Gemüsemischung aus dem Ofen

Hauptgericht eifrei glutenfrei laktosefrei

ohne Alkohol ohne Fisch ohne Fleisch

vegetarisch weizenfrei

Zeit: 55 min **Portionen:** 4 Personen **ID:** 79457



Zutaten

- 400 Gramm Rote Bete
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Knoblauch
- 400 Gramm Knollensellerie
- 2 kleine Stangen Lauch
- 3 Lorbeerblätter
- Meersalz
- 4 Möhren
- 4 Esslöffel Olivenöl
- Pfeffer
- 2 Zweige Rosmarin

Zubereitungszeiten

Vorbereit... 15 min
Backen ca.: 40 min
Gesamt: 55 min

Allergien

Schwefeldioxid und Sulfit, Sellerie

Nährwerte pro Portion

Nährstoff	Menge
Ballaststoffe	9.1 g
Calcium	122.9 mg
Eisen	2.4 mg
Eiweiß (Protein)	4.5 g
Energie (Kilojoule)	832.0 kJ
Energie (Kilokalorien)	198.0 kcal
Fett	8.6 g
Fruktose	2.1 g
Kohlenhydrate, resorbierbar	16.1 g
Vitamin A Beta-Carotin	6.2 mg
Vitamin B1 Thiamin	114.0 µg
Vitamin B6 Pyridoxin	0.4 mg
Vitamin B9 gesamte Folsäure	143.4 µg
Vitamin C Ascorbinsäure	22.9 mg
Vitamin D Calciferole	0.0 µg
Zink	1.0 mg
Zucker (gesamt)	14.7 g

Zubereitung

- 1 Den Sellerie, die Rote Bete und die Möhren schälen. Den Sellerie in Stücke, die Rote Bete in Spalten und die Möhren in dicke Scheiben schneiden. Alles in einer Backform verteilen.
- 2 Den Rosmarin abbrausen, abzapfen und mit den Lorbeerblättern, dem Öl und dem Zitronensaft unter das Gemüse mengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen unter gelegentlichem Wenden etwa 40 Minuten goldbraun backen.
- 3 Währenddessen den Lauch waschen, putzen und in 8-10 cm lange Stücke schneiden. Den Knoblauch waagrecht halbieren. Beides während der letzten ca. 20 Minuten unter das Gemüse mengen.
- 4 Zum Schluss abschmecken und servieren.

Buntes Pfannengemüse

Hauptgericht eifrei glutenfrei laktosefrei

ohne Alkohol ohne Fisch ohne Fleisch sojafrei

vegan vegetarisch weizenfrei

Zeit: 60 min Portionen: 4 Personen ID: 79190



Zutaten

- 1 Kohlrabi
- 3 Möhren
- 700 Gramm Pellkartoffeln
- Pfefferkörner, schwarz
- Salz
- 2 Esslöffel Schnittlauch
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 150 Gramm Zuckerschoten
- 2 Zwiebeln

Nährwerte pro Portion

Nährstoff	Menge
Ballaststoffe	8.1 g
Calcium	104.5 mg
Eisen	3.0 mg
Eiweiß (Protein)	7.5 g
Energie (Kilojoule)	1,005.0 kJ
Energie (Kilokalorien)	240.0 kcal
Fett	1.5 g
Fruktose	2.2 g
Kohlenhydrate, resorbierbar	36.3 g
Vitamin A Beta-Carotin	4.7 mg
Vitamin B1 Thiamin	0.3 mg
Vitamin B6 Pyridoxin	0.6 mg
Vitamin B9 gesamte Folsäure	65.9 µg
Vitamin C Ascorbinsäure	72.0 mg
Vitamin D Calciferole	0.0 µg
Zink	1.2 mg
Zucker (gesamt)	8.9 g

Zubereitungszeiten

Vorbereit... 40 min
Garzeit: 20 min
Gesamt: 60 min

Allergien

Schwefeldioxid und Sulfit

Zubereitung

- 1 Die Kartoffeln pellen und in Spalten schneiden. Den Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Die Möhren schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- 2 Die Zwiebeln abziehen und längs in Spalten schneiden. Die Zuckerschoten waschen, die Enden abschneiden. Die Schoten schräg in Stücke schneiden.
- 3 In einer eisernen Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Zwiebeln, Möhren und Kohlrabi hinzufügen und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 8 Minuten braten.
- 4 Dann Kartoffeln und Zuckerschoten zugeben (ggf. restliches Öl zufügen) und alles weitere 8-10 Minuten fertig braten. Salzen und pfeffern.
- 5 Das Gemüsegröstel mit Schnittlauch bestreut servieren.

Kürbis vom Grill mit Oliven mariniert

Hauptgericht

eifrei

glutenfrei

laktosefrei

ohne Alkohol

ohne Fisch

ohne Fleisch

sojafrei

vegetarisch

weizenfrei

Zeit: 40 min **Portionen:** 4 Personen **ID:** 77674



Zutaten

- 2 Prisen Zucker
- 2 Esslöffel Apfelbalsamessig
- 1 Butternut-Kürbis
- 1 Chilischote, rot
- 3 Frühlingszwiebeln
- 150 Gramm Oliven, schwarz
- 100 Milliliter Olivenöl
- 1 Hand voll Petersilie
- Pfefferkörner
- Salz

Zubereitungszeiten

Vorbereit... 25 min
Grillzeit ca.: 15 min
Gesamt: 40 min

Allergien

Schwefeldioxid und Sulfid

Nährwerte pro Portion

Nährstoff	Menge
Ballaststoffe	6.7 g
Calcium	108.0 mg
Eisen	2.7 mg
Eiweiß (Protein)	3.0 g
Energie (Kilojoule)	1.380.0 kJ
Energie (Kilokalorien)	330.0 kcal
Fett	20.5 g
Fruktose	3.6 g
Kohlenhydrate, resorbierbar	13.6 g
Vitamin A Beta-Carotin	1.8 mg
Vitamin B1 Thiamin	132.1 µg
Vitamin B6 Pyridoxin	0.3 mg
Vitamin B9 gesamte Folsäure	101.3 µg
Vitamin C Ascorbinsäure	44.2 mg
Vitamin D Calciferole	0.0 µg
Zink	0.7 mg
Zucker (gesamt)	10.3 g

Zubereitung

- 1 Für die Marinade die Oliven abgießen. Das Fruchtfleisch rund um den Kern abschneiden (oder entsteinte Oliven verwenden) und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.
- 2 Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Plättchen abpfeifen und in Streifen schneiden. Die Chilischote waschen, halbieren, entkernen und fein hacken.
- 3 Das Gemüse mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und mit dem Öl sowie dem Essig vermengen.
- 4 Den Kürbis halbieren, entkernen, schälen und in Spalten schneiden. Salzen, pfeffern, dünn mit der Marinade bepinseln und in eine Alugrillschale legen. Etwa 15 Minuten unter gelegentlichem Grillen wenden, bis der Kürbis weich wird.
- 5 Anschließend auf Tellern anrichten und die übrige Marinade darüber träufeln.



Desserts

Sorbet aus frischen Holunderbeeren

Dessert

eifrei

glutenfrei

laktosefrei

ohne Alkohol

sojafrei

vegan

vegetarisch

weizenfrei

Zeit: 270 min **Portionen:** 4 Portionen **ID:** 189837


Zutaten

- 500 Gramm Holunderbeeren
- 200 Milliliter Holundersaft
- 180 Gramm Zucker
- 1 Vanilleschote

Zubereitungszeiten

Vorbereit... 20 min
 Kochzeit: 10 min
 Kühlzeit: 240 min
Gesamt: 270 min

Allergien

Keine

Nährwerte pro Portion

Nährstoff	Menge
Ballaststoffe	5.1 g
Calcium	52.8 mg
Eisen	3.2 mg
Eiweiß (Protein)	4.2 g
Energie (Kilojoule)	1,163.0 kJ
Energie (Kilokalorien)	278.0 kcal
Fett	186.2 mg
Fruktose	5.3 g
Kohlenhydrate, resorbierbar	56.7 g
Vitamin A Beta-Carotin	0.6 mg
Vitamin B1 Thiamin	96.7 µg
Vitamin B6 Pyridoxin	0.4 mg
Vitamin B9 gesamte Folsäure	24.3 µg
Vitamin C Ascorbinsäure	35.5 mg
Vitamin D Calciferole	0.0 µg
Zink	0.4 mg
Zucker (gesamt)	56.0 g

Zubereitung

- 1 Die Holunderbeeren waschen, waschen und mit dem Saft in einen Topf geben. Den Zucker und das Vanillemark dazugeben und alles 5-6 Minuten leicht köcheln lassen.
- 2 Abkühlen lassen, die Masse sehr fein pürieren und durch ein feines Sieb in ein flaches Metallgefäß füllen. Für ca. 4 Stunden ins Gefrierfach stellen. Dabei alle 20-30 Minuten kräftig umrühren.
- 3 Zum Servieren nach Belieben mit extra Holunderbeeren garnieren.

Chiapudding mit Erdbeermus

Dessert

eifrei

glutenfrei

laktosefrei

ohne Alkohol

sojafrei

vegan

vegetarisch

weizenfrei

Zeit: 730 min

Portionen: 4 Portionen

ID: 193671



Zutaten

- 500 Milliliter Mandelmilch
- 2 Esslöffel Ahornsirup
- 0.5 Vanilleschote
- 80 Gramm Chia-Samen
- 250 Gramm Erdbeeren

Zubereitungszeiten

Vorbereit... 10 min
Kühlzeit: 720 min
Gesamt: 730 min

Allergien

Schalenfrüchte, Schwefeldioxid und Sulfid

Nährwerte pro Portion

Nährstoff	Menge
Ballaststoffe	6.3 g
Calcium	83.9 mg
Eisen	2.4 mg
Eiweiß (Protein)	5.2 g
Energie (Kilojoule)	776.0 kJ
Energie (Kilokalorien)	185.0 kcal
Fett	1.5 g
Fruktose	8.2 g
Kohlenhydrate, resorbierbar	23.2 g
Vitamin A Beta-Carotin	20.0 µg
Vitamin B1 Thiamin	113.2 µg
Vitamin B6 Pyridoxin	126.1 µg
Vitamin B9 gesamte Folsäure	43.4 µg
Vitamin C Ascorbinsäure	43.6 mg
Vitamin D Calciferole	0.6 µg
Zink	1.2 mg
Zucker (gesamt)	23.1 g

Zubereitung

- 1 Mandelmilch in einem Topf mit 1 EL Ahornsirup und der Vanille erwärmen. Die Chiasamen einrühren, zur Seite ziehen und ca. 20 Minuten quellen lassen.
- 2 In 4 Gläser (ca. 250 ml) füllen und über Nacht kalt stellen.
- 3 Am nächsten Tag die Erdbeeren waschen und 4 schöne Exemplare für die Deko zur Seite geben. Den Rest putzen und mit übrigem Ahornsirup fein pürieren.
- 4 Das Erdbeermus auf den Puddings verteilen, je 1 Erdbeere an den Glasrand stecken und servieren.

Mangosorbet

Dessert

eifrei

glutenfrei

laktosefrei

ohne Alkohol

sojafrei

vegan

vegetarisch

weizenfrei

Zeit: 1815 min

Portionen: 4 Personen

ID: 79946



Zutaten

- 1 Chilischoten
- 2 Mangos
- 1 Orange
- 1 Zitrone
- 100 Gramm Zucker, braun

Zubereitungszeiten

Vorbereit... 15 min
 Frierzeit ... 1800 min
Gesamt: 1815 min

Allergien

Keine

Nährwerte pro Portion

Nährstoff	Menge
Ballaststoffe	3.9 g
Calcium	51.3 mg
Eisen	0.8 mg
Eiweiß (Protein)	1.5 g
Energie (Kilojoule)	895.0 kJ
Energie (Kilokalorien)	214.0 kcal
Fett	0.3 g
Fruktose	5.4 g
Kohlenhydrate, resorbierbar	47.4 g
Vitamin A Beta-Carotin	1.8 mg
Vitamin B1 Thiamin	115.0 µg
Vitamin B6 Pyridoxin	0.3 mg
Vitamin B9 gesamte	66.3 µg
Folsäure	66.3 µg
Vitamin C Ascorbinsäure	92.5 mg
Vitamin D Calciferole	0.0 µg
Zink	248.4 µg
Zucker (gesamt)	47.1 g

Zubereitung

- 1 Die Chilischote in einen kleinen Topf mit kochendem Wasser bröseln, 1-2 Minuten köcheln lassen und anschließend abgießen.
- 2 Den Zucker mit dem Orangensaft, dem Zitronensaft und 250 ml Wasser aufkochen lassen. 1-2 Minuten köcheln bis sich der Zucker vollständig gelöst hat. Von der Hitze nehmen und auskühlen lassen.
- 3 Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und im Mixer mit dem Sirup fein pürieren.
- 4 Die Chili unterrühren und das Sorbet in einer Eismaschine fertig stellen. Oder in eine flache Metallschale füllen, abdeckt und mindestens 3 Stunden frieren lassen. Zwischendurch immer wieder mit einer Gabel kräftig rühren.
- 5 Zum Servieren vom Sorbet Kugeln abstechen und nach Belieben in Gläser gefüllt servieren.