

Heike Dietz

Kochen und Backen



Leitfaden für interessanten Genuss –
die Empfehlung für Allergiker

*Essen fängt mit Wissen an****Genussvoll essen im Singlehaushalt und mit Freunden***

Immer mehr Menschen sind heute von Lebensmittel-Unverträglichkeiten und Allergien betroffen. Ich lebe mit einer Gluten-, Lactose- und Kuhmilch-Intoleranz und beschäftige mich seit über 40 Jahren mit der damit verbundenen Lebensumstellung. Meine Beratung sowie meine Rezeptesammlungen beruhen also auf langjähriger eigener Erfahrung und dem Umgang mit vielen Betroffenen.

Gluten-, lactose- und kuhmilchfrei das Leben genießen!

Mit dieser Rezeptesammlung möchte ich allen Interessierten hilfreiche Tipps und eine konkrete Lebenshilfe bieten – wertvolle Hinweise zum Umgang mit Lebensmitteln und für die Zubereitung von geschmackvollem Essen. Alle Rezepte sind gluten-, lactose- und kuhmilchfrei sowie ohne Rind- und Schweinefleisch.

Trotzdem kann jeder schnell leckere Bouletten braten und frisches Knabberbrot backen.

Meine Koch- und Backrezepte zeigen, dass es sehr viele Varianten gibt, schmackhaftes Essen zuzubereiten. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Ausprobieren der Gerichte.

Sie erreichen mich unter www.gluten-lactosefrei.de

Ihre Heike Dietz



Kurze Begriffserklärung

Gluten

Gluten ist der Oberbegriff für bestimmte Eiweißbestandteile im Getreide. Sie sind enthalten in Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer und auch in manchen Wildreissorten.

Gluten-Unverträglichkeit

Eine Gluten-Unverträglichkeit, auch Zöliakie oder Sprue genannt, ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms.

Lactose

Lactose ist der Oberbegriff für Milchzucker, der in allen Milchsorten wie Kuhmilch, Schafsmilch und anderen vorkommt.

Lactose-Unverträglichkeit

Eine Lactose-Intoleranz ist eine Milchzucker-Unverträglichkeit, bei der ein Bestandteil der Milch, die Lactose (= Milchzucker), Unverträglichkeiten hervorruft. Ursache für die Milchzucker-Unverträglichkeit ist das Fehlen beziehungsweise die unzureichende Produktion des Verdauungsenzyms Laktase, das in der Dünndarmschleimhaut vorkommt.

Kuhmilch

Kuhmilch-Allergie und Kuhmilch-Unverträglichkeit

Eine echte Kuhmilch-Allergie ist immer eine Allergie gegen die Eiweißbestandteile der Milch (Kasein, Laktalbumin, Laktoglobulin). Eine Allergie ist ein qualitatives und kein quantitatives Phänomen, es kommt also nicht auf die Menge, sondern auf die dem Allergen eigentümliche Information an.

-
- **ACHTUNG GLUTEN:** Weizen, Roggen, Gerste und deren Mehle sowie alle Waren, in denen diese Produkte verwendet werden
 - **ACHTUNG KUHMITLICH / LACTOSE:** Kuhmilch, Kuhmilchprodukte jeder Art sowie alle Waren, in denen diese Produkte verwendet werden

Kurze Symptomerklärung

Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien werden bei vielen Menschen erst nach langer Zeit und aufwendigen Tests tatsächlich erkannt. Je nach Art und Ausprägung äußern sie sich bei den Betroffenen in einer Reihe von unterschiedlichen Symptomen.

Häufige Symptome sind:

- Krämpfe im Magen und Bauchraum
- Übelkeit nach dem Genuss bestimmter Lebensmittel
- Durchfall
- Müdigkeit
- Magensäure, Sodbrennen
- Nervosität
- Unausgeglichenheit
- Hautprobleme – Ekzeme, Neurodermitis, Akne
- Haarausfall
- Bei Kindern: Verhaltensauffälligkeiten unterschiedlichster Art

Nicht selten liegt die Ursache solcher Symptome in der Unverträglichkeit von Inhaltsstoffen in Lebensmitteln.

**Essen fängt mit Wissen an –
nutzen Sie meine individuelle Beratung für Allergiker**

Vorwort	3	Kürbissuppe	39
Interessante Tipps		Broccolisuppe	40
Mayonnaise	12	Spargelsuppe	41
Gebundener Fond –		Hähnchensuppe	42
auch Mehlschwitze genannt . . .	13	Kartoffelsuppe	44
Kartoffelecken mit Rosmarin. . .	14	Fischsuppe vom Karpfen	45
Chips	15		
Schnelle Mahlzeiten		Gemüse	
Bratkartoffeln aus rohen		Broccoli · Blumenkohl ·	
Kartoffeln.	18	Rosenkohl	48
Bratkartoffeln aus gekochten		Paprika	49
Kartoffeln.	19	Spargel	49
Bratkartoffeln in 4 Varianten . .	20	Zucchini-Sommerüberraschung . .	50
Omelett	22	Zucchini gefüllt.	51
Maisnudeln - Grundrezept	23	Beilagen	
Nudelsonen	24	Risotto	54
Seeteufel	26	Scharfer Reis	55
Seeteufelfilet mit Büffel-		Bunter Kartoffelbrei	57
Mozzarella	27	Fleischgerichte	
Shrimps in Knoblauch / Chili . .	28	Bouletten	60
Kalbsschnitzel natur	29	„Falscher Hase“ mit Pilzfüllung . .	61
Chili con Carne	30	Hähnchenfilet im Kokosmantel . .	62
Feldsalat mit Hähnchenleber		Lammsteak mit grünen Bohnen. .	63
und grösteten Zwiebeln	31	Straußensteak mit	
Gemüsepfanne	33	Zwiebelringen	64
Suppen		Putenfilet mit Broccoliröschen. . .	65
Gulaschsuppe von der Pute . . .	36	Chicken Wings	66
Wirsingkohlsuppe	37	Rebhuhn	67
Weiße Bohnen- / Linsensuppe. . .	38	Hähnchenfilet mit	
		Paprikagemüse	68

Fischgerichte

Filet im Ofen	72
Hecht im Ofen	73
Lachsfilet	74
Rotbarschfilet	75
Forelle	76
Zander	77

Essen mit Freunden

Rehbraten	80
Kalbshaxe	82
Kaninchen in Weißwein	83
Coq au vin	84
Hähnchenfilet im Kokosmantel	85
Putenkeule	86
Königsberger Klopse	87
Kohlrouladen	88
Gefüllte Paprikaschoten	90
Karpfen gebacken	91

Salate

Dressing A-D	94
Gemischter Salat	96
Frischer Sommersalat	97
Möhren-Apfelsalat	97
Kartoffelsalat	98
Kartoffelsalat mit Mayonnaise	99
Kartoffelsalat, warm	100
Ruccola-Käsesalat	101
Selleriesalat	101
Rote-Beete-Orangensalat	102
Reisnudelsalat mit Shrimps	103

Schmackhafte Ergänzungen***Brotaufstriche und Dips***

Schafskäse in 2 Varianten	106
Schafsjoghurt in 3 Varianten	107
Joghurt mit Basilikum	108
Guacamole	108
Quittenchutney mit Datteln	109

Desserts

Dessert-Grundrezept	110
Verführung der Sinne	111
Frische Erdbeeren in Sahneschaum	112
Milchreis	113

Kuchen

Rührkuchen-Grundrezept	114
Honigkuchen	115

Knabberbrote

Frühlingsbrot herzhaft	118
Sommerbrot herzhaft	119
Herbstbrot herzhaft	120
Winterbrot herzhaft	121
Frühlingsbrot süß	122
Sommerbrot süß	123
Herbstbrot süß	124
Winterbrot süß	125
So entsteht Knabberbrotteig	126

Stichwortverzeichnis	130
Ausblick	131
Impressum	132

Chips

rohe Kartoffelschalen
Pflanzenöl
Meersalz

Frei von:

Gluten
Lactose
Weißzucker
Kuhmilch
Konservierungsstoffen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Vorbereitung: Die sehr gründlich gewaschenen rohen Kartoffelschalen abtupfen.

Zubereitung:

1. Auf ein mit Backpapier ausgelegten Blech die Schalen legen.
2. Diese mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln und leicht salzen.
3. Im Ofen auf mittlerer Stufe bei mittlerer Temperatur leicht knusprig-braun backen.

Dazu passen Dips jedweder Art.

Schnelle Mahlzeiten

Bratkartoffeln aus rohen Kartoffeln 18 · Bratkartoffeln
aus gekochten Kartoffeln 19 · Bratkartoffeln in 4 Varianten 20
Omelett 22 · Maisnudeln - Grundrezept 23 · Nudelsoßen 24
Seeteufel 26 · Seeteufelfilet mit Büffelmozzarella 27
Shrimps in Knoblauch / Chili 28 · Kalbsschnitzel natur 29
Chili con Carne 30 · Feldsalat mit Hähnchenleber
und grösteten Zwiebeln 31 · Gemüsepfanne 33



Seeteufel

200 g	Seeteufelfilet
30 g	geschälte Sonnenblumenkerne
100 g	Schafsjoghurt
1 Prise	Kümmel
ca. 5	Basilikumblätter
ca. 5	Pfefferminzblätter
	unjodiertes Meersalz oder Himalayasalz
	Olivenöl
1 Teelöffel	Zitronensaft

Für 1 Person

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitung:

1. Die Seeteufelfilets leicht salzen.
2. Das Olivenöl leicht erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten braten, ein wenig Zitronensaft während des Bratens auf den Fisch träufeln.
3. Die gebratenen Filets aus der Pfanne nehmen.
4. Für die Soße die Pfanne mit dem Sud wieder auf den Herd stellen. Die Sonnenblumenkerne, den Kümmel und den Joghurt dazugeben und das Ganze unter Rühren leicht erhitzen.
5. Zuletzt die klein geschnittenen Basilikum- und Pfefferminzblätter unterheben.

Den Seeteufel mit dieser leckeren Soße servieren. Dazu passen ein frischer Salat, Reis oder Knabberbrot.

Feldsalat mit Hähnchenleber und grösteten Zwiebeln

200 g Hähnchenleber
100 g Feldsalat
2 Zwiebeln
unjodiertes Meersalz oder Himalayasalz
Pfeffer
Olivenöl

Für 1 Person

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Vorbereitung: Den Feldsalat waschen und trocken tupfen.
Die Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Zubereitung:

1. Die Hähnchenleber salzen und mit Pfeffer bestreuen.
2. Dann in heißem Olivenöl von beiden Seiten braten.
3. Die Zwiebelscheiben in einer zweiten Pfanne mit Olivenöl braten, bis sie goldbraun sind.
4. Den Feldsalat auf dem Teller anrichten, die Leber und Zwiebelringe darüber legen.

Tipp: Dazu herzhaftes Knabberbrot servieren. Als Dressing eignet sich besonders gut 2 Esslöffel Olivenöl mit einem Teelöffel Senf sowie einem halben Teelöffel Rohrzucker und 2 Esslöffel Zitronensaft zu verrühren.



Gemüsepfanne

- 2 Zwiebeln
- 4 Paprika gelb und rot
- 2 Tomaten
- 2 Brokkoliröschen
- 1/2 Zehe Knoblauch
- 3 frische schwarze oder weiße Pfefferkörner
- 1 Teelöffel Salz
- Wasser
- frische Kräuter
- 1 Esslöffel Sonnenblumenöl

Für 1 Person

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Vorbereitung: Die Knoblauchzehe von der Schale befreien und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel von der Schale befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Tomaten würfeln.

Zubereitung:

In einer Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen und alle Zutaten dazugeben. Unter ständigem Rühren gut durchbraten.

Tipp: Dazu Knabberbrot servieren.

Suppen

Gulaschsuppe von der Pute 36 · Wirsingkohlsuppe 37
Weiße Bohnen- / Linsensuppe 38 · Kürbissuppe 39
Broccolisuppe 40 · Spargelsuppe 41 · Hähnchensuppe 42
Kartoffelsuppe 44 · Fischsuppe vom Karpfen 45



Weißer Bohnen- oder Linsensuppe

- 1 Tasse getrocknete Bohnen oder Linsen
- 1 Bund Suppengrün
- 200 g Suppenfleisch, geräuchert
z. B. von der Pute oder Wildfleisch
- 2 Puten- oder Wild-Knacker
- 3 Kartoffeln
- unjodiertes Meersalz oder Himalayasalz

Für 1-2 Personen

Zubereitungszeit: 30 Minuten (ohne Vorbereitungszeit)

Vorbereitung: Die Bohnen oder die Linsen für 2 Stunden in Wasser einweichen.

Das Suppengrün und die Möhren waschen, die Kartoffeln putzen und in kleine Stückchen schneiden.

Zubereitung:

1. Das Suppenfleisch für 12 Minuten in 0,5 Liter Wasser und mit einem Teelöffel Salz kochen, mit einem Schaumlöffel den „Fleischschaum“ an der Wasseroberfläche wegnehmen.
2. 0,5 Liter Wasser auffüllen und alle Zutaten, außer die Knacker in den Topf geben.
3. Das Ganze auf kleiner Flamme ca. 15 Minuten köcheln lassen.
4. Die Knacker in den Topf geben und kurz aufkochen lassen.

Den Eintopf je nach Geschmack mit Zitronensaft, Essig oder Zucker abschmecken.

Spargelsuppe

1/2 kg	weißer Spargel
ca. 20 g	Maismehl
1 Esslöffel	Olivenöl
50 ml	Schafs-, Soja- oder Reismilch
3 Stängel	frische Petersilie
Saft von 1	Zitrone
	unjodiertes Meersalz oder Himalayasalz

Für 1-2 Personen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Vorbereitung: Den Spargel schälen, die frische Petersilie waschen und klein hacken.

Zubereitung:

1. Den geschälten Spargel in ca. 1,5 Liter Wasser zum Kochen bringen, am besten in einem Spargelkochtopf. Kurz aufkochen lassen und dann den Spargel aus dem Topf nehmen.
2. Ca. 1 Esslöffel Olivenöl in einem anderen Topf erhitzen und sehr langsam das Maismehl in das heiße Öl einrühren.
3. Unter ständigem Rühren immer wieder eine kleine Menge des Spargelwassers mit einer Schöpfkelle unterheben und gut verrühren.
4. Wenn das komplette Spargelwasser eingerührt wurde, ist die Suppe gebunden.
5. Die Suppe mit Zitronensaft abschmecken und die gehackte Petersilie darüber streuen.

Tipp: Den Spargel in ein wenig Olivenöl goldgelb braten und salzen. Er schmeckt ausgezeichnet zu Fleisch, oder einfach nur so. Gut passen auch Kartoffeln in jedweder Form dazu.

Kartoffelsuppe

0,5 kg	Kartoffeln
1 Bund	Suppengrün
1	Möhre
1	Zwiebel
75 g	geräucherter Putenschinken
	unjodiertes Meersalz oder Himalayasalz

Für 1-2 Personen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Vorbereitung: Die Kartoffeln, das Suppengrün, die Möhren und die Zwiebeln waschen, schälen oder putzen und in kleine Stücke schneiden. Den Putenschinken in kleine Würfel schneiden.

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln, die Möhren und das Suppengrün in einen Topf geben und mit Wasser auffüllen, bis alles bedeckt ist. Das Ganze mit einer Prise Salz zum Kochen bringen. Ca. 1 Liter Wasser nachfüllen und weiterkochen.
2. Nach ca. 15 Minuten sind die Zutaten weich gekocht. Alle Zutaten stampfen.
3. Nun die Zwiebeln und den Schinken mit ein wenig Olivenöl anbraten.
4. Den gebratenen Schinken und die Zwiebelstücke in die Suppe geben.

Tipp: Gut zur Kartoffelsuppe schmecken Wiener Würstchen, Knacker oder Bockwürste – natürlich aus Hähnchen- oder Putenfleisch. Am besten erwärmt man die Würstchen in der Suppe.

Zucchini – eine Sommerüberraschung

1/2 kg	Zucchini
1/2 kg	Tomaten
1 Bund	Petersilie
2	Zwiebeln
4	ganze bunte Pfefferkörner
	unjodiertes Meersalz oder Himalayasalz

Für 1-2 Personen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Vorbereitung: Die Zucchini schälen und teilen, die Kerngehäuse entfernen und dann in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen und hacken.

Zubereitung:

1. In einem Topf folgende Schichten legen:

Den Boden des Topfes mit Olivenöl bedecken. Eine Schicht Tomaten- und Zucchinischeiben hineinlegen. Eine Prise Salz, einige Pfefferkörner und zwei Esslöffel gehackte Petersilie darüber streuen. Dann die Zwiebelscheiben darauf legen. Das Ganze mit ein wenig Olivenöl beträufeln – so nacheinander alle Zutaten schichten.

2. Den Topf mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze auf dem Herd langsam köcheln lassen. Bitte nicht umrühren!

Wenn der Duft von Tomaten, Zwiebeln und Kräutern die Küche erfüllt, ist das Essen fertig.

Beilagen

Risotto 54 · Scharfer Reis 55
Bunter Kartoffelbrei 57



Bunter Kartoffelbrei

300 g	Kartoffeln
75 ml	Sojamilch, Kokosmilch oder Schafsmilch
1	Möhre
1/4	Peperoni, frisch oder aus dem Glas
	Petersilie
1 Prise	unjodiertes Meersalz oder Himalayasalz

Für 1-2 Personen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitung:

1. 1 Liter Wasser zum Kochen bringen. Die gewaschenen und geschälten Kartoffeln in das kochende Wasser geben. Die garen Kartoffeln stampfen und die Milch dazugeben, bis ein dicker Brei entstanden ist.
2. Die gehackte Petersilie und das klein geschnittene Gemüse unter den Brei heben.
3. Den Kartoffelbrei als Beilage zu Fisch oder Fleisch servieren – er schmeckt auch als kleine Zwischenmahlzeit.



Fleischgerichte

Bouletten 60 · „Falscher Hase“ mit Pilzfüllung 61
Hähnchenfilet im Kokosmantel 62 · Lammsteak mit
grünen Bohnen 63 · Straußensteak mit Zwiebelringen 64
Putenfilet mit Broccoliröschen 65 · Chicken Wings 66
Rebhuhn 67 · Hähnchenfilet mit Paprikagemüse 68



Bouletten

200 g	gehacktes Hähnchen- oder Putenfleisch
1/4 Teelöffel	unjodiertes Meersalz oder Himalayasalz
1/4 Teelöffel	geriebene Chili
1	mittelgroße Zwiebel
75 g	glutenfreies Semmelmehl oder 2 glutenfreie Brötchen
1	Ei
1 Prise	geriebene Muskatnuss
1/4 Teelöffel	schwarzer Pfeffer
1/4 Teelöffel	süßer Paprika
1/4 Teelöffel	Chilipulver
	Oliven- oder Sonnenblumenöl

Für 1-2 Personen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Vorbereitung: Die Zwiebeln schälen und würfeln.

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, gut vermischen und mit den Händen oder einer Küchenmaschine kneten.
2. Mit feuchten Händen die Bouletten formen.
3. In einer Pfanne das Öl erhitzen, dann die Bouletten von beiden Seiten bei mittlerer Hitze braten, bis diese goldbraun und knusprig sind.

Tipp: Alternativ kann man die Bouletten mit Cayennepfeffer oder mit klein gewürfelten Paprikastückchen zubereiten.

Hähnchenfilet im Kokosmantel

- 1 Hähnchenfilet
- 20 g Kokosraspeln
- 20 ml Kokosmilch
- unjodiertes Meersalz oder Himalayasalz
- Rosenpaprika
- Olivenöl

Für 1 Person

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Vorbereitung: Das Filet waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Zubereitung:

1. Das Filet mit Salz und Paprika würzen. Dann das Filet in Kokosmilch legen, abtropfen lassen und in die Kokosraspeln legen. So panieren, dass so viele Kokosraspeln wie möglich an dem Fleisch haften bleiben.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das vorbereitete Fleischstück bei mittlerer Temperatur goldbraun braten.

Tipp: Als Beilage zu dem fertig gebratenen Filet eignen sich Reis, Reismudeln, Kartoffeln oder Salat.

Lammsteak mit grünen Bohnen

1-2 Lammsteaks
200 g grüne Bohnen
Bohnenkraut
Pfeffer
Himalayasalz
Olivenöl

Für 1-2 Personen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Vorbereitung: Die grünen Bohnen waschen und putzen.

Zubereitung:

1. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstücke schnell unter Wenden braten.
2. Die Bohnen in einem Topf mit ein wenig Wasser, einer Prise Salz und Bohnenkraut kurz aufkochen.
3. Die gebratenen Steaks mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Bohnen in der Pfanne unter Wenden kurz anbraten.

Tipp: Als Beilage zu den fertig gebratenen Steaks eignen sich Reis, Reisnudeln, Kartoffeln oder Kartoffelsalat.

Straußensteak mit Zwiebelringen

- 1-2 Staußensteaks
- 2 Zwiebeln
- Pfeffer
- Himalayasalz
- Sonnenblumenöl

Für 1-2 Personen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Vorbereitung: Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Zubereitung:

1. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstücke schnell unter Wenden braten.
2. In einer zweiten Pfanne ein wenig Sonnenblumenöl erhitzen und die Zwiebelringe braten.
3. Die gebratenen Steaks mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Als Beilage zu den fertig gebratenen Steaks eignen sich Reis, Reisnudeln, Kartoffeln oder Salat.

Rebhuhn

	1	Rebhuhn
1 Teelöffel		Paprika Edelsüß
1 Teelöffel		Honig
1/2 Teelöffel		Himalayasalz
1 Esslöffel		Olivenöl
		Sonnenblumenöl zum Braten

Für 1 Person

Zubereitungszeit: 15-20 Minuten

Vorbereitung: Das Olivenöl, den Honig, das Salz und das Paprikagewürz gut miteinander vermischen.

Zubereitung

in der Pfanne im Ofen:

1. Das Rebhuhn in einer Pfanne im Ofen bei mittlerer Hitze und auf mittlerer Stufe mit dem Sonnenblumenöl von beiden Seiten anbraten.
2. Nach ungefähr 10 Minuten Bratzeit das Rebhuhn von beiden Seiten mit dem Öl-Honig-Gewürz-Gemisch bestreichen.
Das knusprige Rebhuhn ist etwa nach weiteren 10 Minuten Bratzeit fertig.

Tipp: Als Beilage zum Rebhuhn eignen sich Reis, Reisnudeln, Kartoffeln oder Salat. Gern auch Rotkraut.

Fischgerichte

Filet im Ofen 72 · Hecht im Ofen 73
Lachsfilet 74 · Rotbarschfilet 75
Forelle 76 · Zander 77



Es gibt so aufregend viele Fische und Möglichkeiten, diese sehr lecker zuzubereiten. Ich nutze gern den Ofen und die Auflaufform, lasse Appetit und Fantasie spielen. Natürlich sind der Grill und die Pfanne ebenso willkommen zur Zubereitung.

Filet im Ofen

200 g	Filet vom Barsch oder vom Seelachs
1 Stängel	Petersilie
1/2	Limette
75 ml	Schafsmilch
50 g	Schafsjoghurt
1	Lauchzwiebel
	Olivenöl

Für 1 Person

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitung:

1. Die Filetstücke ein wenig salzen. In einer Auflaufform den Boden mit Olivenöl bedecken und die Filetstücke darauf legen.
2. Diese mit Joghurt bestreichen.
3. Dann geschnittene Lauchzwiebelstücke, gehackte Petersilie und dünn geschnittene Limettenscheiben darauf schichten.
4. Den Auflauf im Ofen bei 180°C und mit Umluft ca. 10 Minuten garen.

Tipp: Gut schmecken auch Paprikastücke und Artischockenherzen, die zwischen den Filetstücken gegart werden.



Rotbarschfilet

200 g Rotbarschfilet
frische Petersilie, gehackt
2 Lauchzwiebeln, klein geschnitten
Saft von 1 Zitrone
Olivenöl

Für 1 Person

Zubereitungszeit: 15-20 Minuten

Zubereitung:

1. Die Filetstücke ein wenig salzen.
2. In einer Pfanne mit erhitztem Olivenöl die Filets braten.
3. Die Filets aus der Pfanne nehmen, mit dem Saft der Zitrone beträufeln und die gehackte Petersilie sowie die klein geschnittenen Lauchzwiebeln auf dem Fisch anrichten.

Dazu passen besonders gut Kartoffeln – siehe auch Beilagen.

Tipp: Das Filet kann auch gern im Ofen gebacken werden.

Forelle

- 1 Forelle, küchenfertig ausgenommen
- 1/2 unbehandelte Zitrone, in dünne Scheiben geschnitten
- frische Petersilie, gehackt
- Meersalz unjodiert
- Olivenöl

Für 1 Person

Zubereitungszeit: 15-20 Minuten

Zubereitung:

1. Die Forelle waschen und abtupfen.
2. Die geschälten, in dünne Scheiben geschnittenen Zitronenscheiben und die Petersilie in den Fisch legen.
3. Den Fisch leicht salzen.
4. Den Fisch in Aluminiumfolie wickeln und auf ein Backblech auf die mittlere Schiene legen.
5. Bei mittlerer Hitze im Ofen ca. 15 Minuten in der Folie backen.

Dazu passen gebratenene Polentascheiben, Reis oder Kartoffeln.

Tipp: Als Vorspeise eignet sich dünn geschnittener Fenchel, der mit ein paar Tropfen Olivenöl angerichtet wurde.

Essen mit Freunden

Rehbraten 80 · Kalbshaxe 82 · Kaninchen in Weißwein 83
Coq au vin 84 · Hähnchenfilet im Kokosmantel 85
Putenkeule 86 · Königsberger Klopse 87 · Kohlrouladen 88
Gefüllte Paprikaschoten 90 · Karpfen gebacken 91



Coq au vin

1	ganzes Hähnchen
1 Bund	Suppengrün
1	Selleriestange
500 g	Kartoffeln
2	Paprika
1	große Zwiebel
5	Gewürzkörner
3	mittelgroße Möhren
2 Teelöffel	unjodiertes Meersalz oder Himalayasalz
1 Flasche	Rotwein
	Olivenöl

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 40-50 Minuten

Vorbereitung: Das Suppengrün, die Selleriestangen, die Möhren, die Zwiebel, die Paprika und die Kartoffeln putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Das Hähnchen unter fließendem Wasser waschen, abtupfen und rundum salzen.

Zubereitung:

1. In einem großen Bräter Olivenöl erhitzen und das Hähnchen von beiden Seiten anbraten.
2. Den Herd auf 180°C vorheizen. Das Hähnchen ca. 10 Minuten im abgedeckten Bräter auf mittlerer Schiene anbraten.
3. Den brutzelnden Braten mit ca. 200 ml Rotwein das erste Mal ablöschen.
4. Den Vorgang nach wenigen Minuten immer wieder wiederholen. Das Fleisch vom Hähnchen verändert sich durch den Rotwein und wird rötlicher. Dann das Gemüse und die Gewürzkörner in den Rotweinsud zum Hähnchen geben.
5. Das Coq au vin ist fertig, wenn sich das Fleisch von den Knochen lösen lässt.

Das Gericht komplett mit allen Zutaten aus dem Bräter anrichten und servieren.

Gefüllte Paprikaschoten

500 g	gehacktes Hähnchenfleisch
6	große Paprikaschoten
2	mittelgroße Zwiebeln
200 g	glutenfreies Semmelmehl oder 2 glutenfreie Brötchen
2	Eier
1 Teelöffel	Kümmel
1,5 Teelöffel	Salz
1 Teelöffel	Pfeffer
	Oliven- ode Sonnenblumenöl

Für 6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Vorbereitung: Die Zwiebeln schälen und in ganz kleine Stücke schneiden. In eine große Schüssel das Gehackte, die aufgeschlagenen Eier, 2 Teelöffel Salz, 1 Teelöffel Pfeffer mit dem Semmelmehl geben. Die Paprikaschoten waschen, das Kerngehäuse entfernen und innen ausspülen.

Zubereitung:

1. Alle Zutaten, außer die Paprikaschoten, in der Schüssel gut miteinander vermischen und mit feuchten Händen eine feste Fleischmasse formen.
2. Die Fleischmasse portionieren, in die Paprikaschoten füllen und festdrücken.
3. In einer großen Pfanne reichlich Öl erhitzen und die gefüllten Paprikaschoten hineinlegen. Von allen Seiten kurz anbraten und mit ca. 200 ml Wasser ablöschen.
4. Wenn die Paprikaschoten ein wenig schrumpelig, aber lecker braun aussehen, sind sie fertig.
5. Für die Soße die Schoten aus der Pfanne nehmen und den Fond mit 2 Esslöffel Schafsjoghurt und ein wenig Rosenpaprika kurz aufkochen.

Tipp: Zu diesem Gericht schmecken Reis oder Kartoffeln sehr gut.

Salate

Dressing A-D 94 · Gemischter Salat 96 · Frischer Sommersalat 97
Möhren-Apfelsalat 97 · Kartoffelsalat 98 · Kartoffelsalat mit
Mayonnaise 99 · Kartoffelsalat, warm 100 · Ruccola-Käsesalat 101
Selleriesalat 101 · Rote-Beete-Orangensalat 102
Reisnudelsalat mit Shrimps 103



Für die Zubereitung von leckeren Salaten braucht man neben frischen Zutaten auch ein wenig Fantasie und Lust zum Ausprobieren. Somit gibt es hier keine Angaben zu Portionen, denn die Menge setzt sich nach dem Appetit zusammen. Hier ein paar Vorschläge für Dressing-Varianten. Ich empfehle, das Dressing in einem kleinen Krug zuzubereiten und den Salat erst am Tisch anzurichten. So bleibt er frisch und knackig bis zum Essen.

Das Dressing kann man gern vorrätig ansetzen und im Kühlschrank aufbewahren.

Dressing A

2	Esslöffel Olivenöl
2 Teelöffel	Senf
1	Esslöffel Balsamico
1/2 Teelöffel	Honig

Die Zutaten mit einem Schneebesen verrühren.

Tipp: Nach Lust und Geschmack je 1 Teelöffel Kürbiskernöl, Arganöl, Hanföl oder Sanddornöl dazugeben.

Dressing B

500 g	Schafsjoghurt
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	Petersilie
	Paprikapulver
	unjodiertes Meersalz oder Himalayasalz

Die klein gehackten Kräuter mit einem Schneebesen in den Schafsjoghurt einrühren. Eine Prise Salz und eine Prise Paprikapulver unterheben. Je nach Geschmack sind auch andere Kräuter möglich.

Dressing C

200 g	Schafsjoghurt
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	Petersilie
4 Blätter	frische Pfefferminze
	unjodiertes Meersalz oder Himalayasalz
	Rosenpaprika

Alle Kräuter waschen und hacken. Die gehackten Kräuter mit dem Joghurt in ein Gefäß geben und mit einem Schneebesen verrühren. Eine Prise Salz und eine Prise Rosenpaprika untermischen.

Dressing D

200 g	Schafsjoghurt
2 Teelöffel	Kümmel, ganz
1 große	Handvoll Basilikumblätter
2 Teelöffel	getrocknete Peperoni

Alle Zutaten in den Mixer geben und grob hacken. Mit Salz abschmecken.



Gemischter Salat – sehr knackig

- 1 große Gurke
- 3 Tomaten
- 1 Paprika, rot oder gelb
- 1 Bund Radieschen

Zubereitung:

1. Die Gurke schälen und in dünne Scheiben oder kleine Würfel schneiden.
2. Die gewaschenen Tomaten in Scheiben oder in kleine Würfel schneiden.
3. Die Paprika waschen, von den Kernen sowie vom Stiel befreien und in kleine Würfel schneiden.
4. Radieschen waschen, von den Blättern befreien und vierteln.
5. Alle Zutaten vermischen.



Reisnudelsalat mit Shrimps

200 g	Reisnudeln
75 g	Sojasprossen
1	Möhre
20 g	gehackte Erdnüsse
1/4	Paprikaschote, rot
100 g	Shrimps, frisch oder gefroren
1/2 Teelöffel	unjodiertes Meersalz oder Himalayasalz

Für 1-2 Personen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Vorbereitung: Die Möhre putzen und in hauchdünne Streifen schneiden. Die Paprikaschote ebenfalls putzen und in hauchdünne Streifen schneiden.

Zubereitung:

1. In einem Topf 1 Liter gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Reisnudeln in das kochende Wasser geben und bei kleiner Flamme die Reisnudeln „bissfest“ kochen.
 2. Die frischen oder aufgetauten Shrimps in Olivenöl und dem Harissa leicht knusprig braten.
 3. Die Nudeln in ein Sieb gießen und mit kaltem Wasser abspülen.
 4. Eine große Schüssel jeweils mit der Hälfte der Nudeln, der Möhrenstreifen, der Paprikastreifen und der Shrimps befüllen. Den Vorgang wiederholen.
-

Schmackhafte Ergänzungen

Brotaufstriche und Dips: Schafskäse in 2 Varianten 106
Schafsjoghurt in 3 Varianten 107 ·
Joghurt mit Basilikum 108 · Guacamole 108
Quittenchutney mit Datteln 109

Desserts: Dessert-Grundrezept 110 · Verführung der Sinne 111
Frische Erdbeeren in Sahneschaum 112 · Milchreis 113

Kuchen: Rührkuchen-Grundrezept 114 · Honigkuchen 115



Brotaufstriche und Dips

Schafskäse in zwei Varianten

Variante 1:

200 g	Schafskäse
50 ml	Schafsmilch
1 Teelöffel	Harissa

Zubereitung:

Die Zutaten gut miteinander mischen – fertig.

Variante 2:

200 g	Schafskäse
50 ml	Schafsmilch
1 Teelöffel	Harissa
2 Esslöffel	Oliven

Zubereitung:

Die Zutaten gut miteinander mischen – fertig.

Verführung der Sinne

500 g	Schafsjoghurt
100 g	Weintrauben, ohne Kerne
100 g	Erdbeeren
1 Esslöffel	brauner Rohrzucker
1 Teelöffel	Agar Agar
100 ml	Wasser
1/2	Zitrone
30 g	bittere Schokolade
20 g	gehackte Walnüsse

Frei von:

Gluten
Lactose
Weißzucker
Gelatine
Kuhmilch
Konservierungsstoffen

Zubereitung:

1. Die Weintrauben von den Stielen lösen, die Erdbeeren vom Grün befreien und die Früchte gut waschen und abtupfen.
 2. 2/3 der Weintrauben mit dem Wasser und dem Saft der halben Zitrone zum Kochen bringen.
 3. Einen Teelöffel Agar Agar in die kochenden Früchte einrühren und ein weiteres Mal kurz aufkochen lassen.
 4. In einer Schüssel den Joghurt mit dem Zucker, die restlichen Weintrauben und die gewürfelten Erdbeeren verrühren.
 5. Dann langsam die Agar Agar-Weintrauben unterrühren.
 6. In eine Glasschüssel auf den Boden die gehackte, bittere Schokolade geben.
 7. Die Joghurt-Masse langsam in die Glasschüssel geben.
 8. Nun die gehackten Nüsse auf die Dessertmasse streuen.
-

Milchreis

500 ml	Reismilch
2 Tassen	Milchreis
200 g	frische Erdbeeren
1 Esslöffel	brauner Rohrzucker

Frei von:

Gluten
Lactose
Weißzucker
Gelatine
Kuhmilch
Konservierungsstoffen

Zubereitung:

1. Die Erdbeeren vom Grün befreien und die Früchte gut waschen, abtupfen und vierteln.
2. Die Reismilch im Topf zum Kochen bringen.
3. Den Reis in den Topf geben, alles aufkochen und dann auf kleiner Flamme abgedeckt weiter köcheln lassen.
4. In kurzen Abständen den Milchreis umrühren.
5. Wenn der Reis weich ist, vom Herd nehmen und den braunen Rohrzucker unterrühren.

Den Reis in eine Schüssel füllen und warm, oder auch gern kalt mit den Erdbeeren servieren.

Tipp: Beliebt ist auch die Zugabe eines Zucker-Zimt-Gemisches. Es eignen sich alle Früchte als Ergänzung zum Milchreis – ob warm oder kalt.



Honigkuchen

Variante 1

4	Eier
200 g	Honig
100 g	Kokosraspeln
300 g	geriebene Mandeln
50 g	geriebene Nüsse
50 g	geschälte Sonnenblumenkerne
50 g	Rosinen
3	klein geschnittene Backpflaumen
2	kleine Fläschchen Bittermandelaroma
1 Prise	unjodiertes Meersalz oder Himalayasalz

Frei von:

Gluten

Lactose

Weißzucker

Gelatine

Kuhmilch

Konservierungsstoffen

Zubereitung:

1. Die Eier schaumig rühren, den Honig dazugeben und unterrühren. Zu der schaumigen Masse alle Zutaten geben und das Ganze zu einem dicken Brei verbinden.
2. Eine beliebige Kuchenbackform fetten und die Masse bei 160°C mit Umluft 50 Minuten backen.

Variante 2

Anstelle der Kokosraspeln 300g geriebene Nüsse verwenden.



Knabberbrote

*Meine Knabberbrote habe ich passend zu unseren Jahreszeiten
kreiert: Frühling, Sommer, Herbst und Winter –
alle Jahreszeiten in herzhaften und süßen Varianten.*

Herzhafte Knabberbrote:

*Das Knabberbrot schmeckt prima zu Salaten,
mit leckeren Brotaufstrichen oder einfach pur.*

Frühlingsbrot 118 · Sommerbrot 119 · Herbstbrot 120 · Winterbrot 121

Süße Knabberbrote:

Ob zu Kaffee oder Tee – sie sind immer ein Genuss.

Frühlingsbrot 122 · Sommerbrot 123 · Herbstbrot 124 · Winterbrot 125

So entsteht Knabberbrotteig 126

