

Das große Fodmap Kochbuch

Leckere und einfache Rezepte für einen gesunden und beschwerdefreien Darm. FODMAP-arm kochen mit der FODMAP-Diät für mehr Wohlbefinden bei Reizdarm-Beschwerden.

Inhalt

Vorwort	7
Anmerkung zu den Rezepten	8
Frühstück	9
Quinoa-Porridge mit Erdbeeren	9
Laktosefreier Joghurt mit frischer Ananas.....	10
Haferflocken-Muffins	11
Kokosmilch-Smoothie mit Papaya	12
Rührei mit Spinat und Tomaten	13
Reiswaffeln mit Avocado	14
Omelett mit Feta und Rucola.....	15
Glutenfreie Hafer-Pfannkuchen mit Ahornsirup.....	16
Hirsebrei mit Mandarinen.....	17
Bananen-Hafer-Kekse	18
Suppen	19
Karotten-Ingwer-Suppe	19
Spinat-Püreesuppe mit Grünkohl.....	20
Kürbissuppe	21
Tomatensuppe mit Basilikum	22
Rucola-Suppe mit Kartoffeln	23
Pastinakensuppe.....	24
Zucchini-Suppe mit Petersilie	25
Minestrone mit glutenfreien Nudeln	26
Fenchel-Kartoffel-Suppe.....	27

Melanzani-Suppe	28
Linsensuppe	29
Gelbe Paprika-Cremesuppe	30
Brokkoli-Cremesuppe	31
Erbsen-Minz-Suppe	32
Süßkartoffelsuppe mit Koriander	33
Salate	34
Salat mit Maracuja-Dressing	34
Spinat-Orangensalat	35
Quinoasalat	36
Rucola mit Erdbeeren und Balsamico	37
Gurken-Karotten-Salat	38
Thunfischsalat mit grünen Bohnen	39
Italienischer Salat mit Mozzarella und Tomaten	40
Sommersalat mit Melone	41
Grüner Bohnensalat	42
Kartoffelsalat mit Schnittlauch	43
Hühnerstreifensalat mit Paprika	44
Hauptgerichte mit Fisch	45
Gedämpfter Fisch mit Zitronengras	45
Lachs mit Petersilien-Kartoffeln	46
Thunfisch-Steak mit grünem Spargel	47
Fischpfanne mit Fenchel	48

Kabeljau mit glutenfreier Kruste	49
Makrele mit Tomatensalsa.....	50
Forelle mit Rosmarinkartoffeln	51
Garnelen mit Zitronenreis	52
Seezunge mit Rucola-Salat.....	53
Tofu-Garnelen-Curry	54
Hauptgerichte mit Fleisch	55
Rindersteak mit Ofenkartoffeln	55
Hühnerbrust mit Gurkensalat.....	56
Schweinefilet mit Senfsoße.....	57
Lammkoteletts	58
Gebratene Ente mit Preiselbeeren	59
Putenrollbraten mit Knollensellerie	60
Zitronenhähnchen mit Brokkoli	61
Rinderhackpfanne mit Zucchini	62
Gefüllte Paprika mit Reis und Schweinefleisch.....	63
Lammcurry mit Kichererbsen.....	64
Vegetarische Hauptgerichte	65
Zucchininudeln mit Basilikum-Pesto	65
Auberginen-Lasagne mit laktosefreiem Käse	66
Quinoa-Pfanne mit Gemüse	67
Tofu-Stir-Fry mit Ingwer.....	68
Kürbis-Risotto mit Reis	69

Gefüllte Tomaten mit Hirse.....	70
Linsen-Burger.....	71
Spinat-Kokos-Curry.....	72
Süßkartoffel-Gratin	73
Polenta-Pizza.....	74
Kartoffel-Gnocchi mit Salbei	75
Wok-Gemüse mit Sojasprossen.....	76
Auberginen-Röllchen	77
Buchweizen-Rösti mit Avocado.....	78
Kichererbsen-Salat mit frischer Minze	79
Beilagen	80
Kartoffel-Püree.....	80
Rosmarin-Kartoffeln	81
Quinoa mit Cranberrys	82
Gedämpfter Brokkoli.....	83
Röstgemüse.....	84
Erbsen-Mais-Pfanne.....	85
Gurkensalat mit Dill	86
Tomaten-Spinat-Gratin	87
Süßkartoffel-Pommes.....	88
Gebratener Pak Choi	89
Snacks.....	90
Erdnussbutter-Bananen-Sandwich.....	90

Melonen-Spieße	91
Gefüllte Eier mit Schnittlauch	92
Avocado-Dip mit Tortilla-Chips	93
Heidelbeer-Joghurt mit Chia-Samen	94
Oliven-Mozzarella-Sticks.....	95
Paprika-Streifen mit Hummus.....	96
Gurkenrollen mit Frischkäse.....	97
Fruchtjoghurt mit Kiwi.....	98
Gebackene Bananenchips	99
Desserts	100
Panna Cotta mit Himbeersoße	100
Kokosmilch-Eis mit Mango	101
Mandel-Kuchen mit Orangensoße	102
Schokoladen-Mousse.....	103
Ananas-Granita	104
Laktosefreies Schokoladenfondue.....	105
Kokos-Joghurt mit Honig	106
Gelee aus Passionsfrucht.....	107
Bananen-Kuchen	108
Mousse au Chocolat.....	109
Schlusswort	110
Impressum.....	111

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

als Autorin und leidenschaftliche Köchin, die stets auf der Suche nach neuen, inspirierenden Ideen für die Küche ist, habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, die FODMAP-arme Ernährung in den Mittelpunkt zu stellen. In diesem Buch findest du daher eine Vielzahl an Rezepten, die alle eines gemeinsam haben: Sie sind liebevoll zusammengestellt, leicht nachzukochen und sie tragen dazu bei, Verdauungsbeschwerden wie zum Beispiel Blähungen, Bauchschmerzen und Reizdarm-Symptome zu lindern.

Das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung hat in den letzten Jahren enorm zugenommen und es wird immer deutlicher, dass es kaum einen besseren Weg gibt, unserem Körper Gutes zu tun, als durch eine bewusste Lebensmittelauswahl. Das Ziel dieses Buches ist es, dich auf deinem persönlichen Weg zu einem gesunden Lebensstil zu begleiten und dir zu zeigen, dass eine FODMAP-arme Ernährung nicht bedeutet, dass du auf Genuss verzichten musst. Ganz im Gegenteil: Die Rezepte in diesem Buch beweisen, dass eine angepasste Ernährung und Genuss Hand in Hand gehen können.

Ich hoffe, dass du durch dieses Kochbuch die Freude am Entdecken und Ausprobieren neuer Rezepte findest. Denn am Ende des Tages geht es nicht nur darum, was wir essen, sondern auch darum, wie wir es zubereiten und genießen. Es ist die Leidenschaft, die Hingabe und die Liebe, die wir in die Zubereitung unserer Mahlzeiten stecken, die sie zu etwas Besonderem machen.

Nun wünsche ich dir viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte und beim Entdecken neuer Lieblingsgerichte. Möge dieses Buch dich auf deinem Weg zu einem gesunden und genussvollen Lebensstil begleiten.

Deine Carina Lehmann

Anmerkung zu den Rezepten

Du magst dich fragen, warum in diesem Kochbuch auf Bilder verzichtet wurde. Eine ungewöhnliche Wahl, das ist mir bewusst, denn wir leben in einer visuell stark orientierten Welt, in der ein Bild oft mehr als tausend Worte zu sagen scheint. Doch gerade im Kontext der Kulinarik glaube ich, dass diese bildlastige Herangehensweise uns manchmal die Möglichkeit nimmt, unsere eigene kreative Interpretation zu entwickeln und uns auf das Wesentliche zu konzentrieren: den Geschmack, die Aromen und die Freude am Kochen.

Stell dir vor, du blätterst durch ein Kochbuch, siehst ein wunderbares Foto eines Gerichts und denkst: „Das möchte ich kochen“. Das Bild setzt eine Erwartung. Es formt eine Vorstellung davon, wie das Endergebnis aussehen sollte. Doch was passiert, wenn dein Gericht nicht genau so aussieht wie auf dem Bild? Fühlst du dich dann als hättest du versagt? Dabei geht es beim Kochen doch eigentlich um den Prozess, die Erfahrung und letztendlich den Geschmack – nicht um die Perfektion eines Food-Fotos.

In diesem Kochbuch fehlen die Bilder bewusst. Ohne Bilder bist du frei, dir eigene Vorstellungen zu machen, wie dein Gericht aussehen könnte. Du hast die Freiheit, zu experimentieren, zu variieren und dein eigenes, einzigartiges Gericht zu kreieren.

Zusätzlich lege ich großen Wert darauf, dass du das Kochen als kreativen Prozess erlebst. Jedes Gericht, das du zubereitest, ist Ausdruck deiner Persönlichkeit, deiner Vorlieben, deines Geschmacks. Ohne vorgefertigte Bilder bist du der Künstler, der sein eigenes Kunstwerk schafft – einzigartig und individuell.

In diesem Sinne lade ich dich ein, dich auf diese besondere kulinarische Reise einzulassen. Lass dich von deiner Vorstellungskraft und deinen Geschmacksknospen leiten, nicht von Hochglanzbildern. Ich bin sicher, du wirst dabei ganz neue Seiten des Kochens entdecken.

Frühstück

Quinoa-Porridge mit Erdbeeren

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 50 g Quinoa, gut gespült
- 250 ml laktosefreie Milch oder Mandelmilch
- 5-6 frische Erdbeeren, gewaschen und geviertelt
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL Chia-Samen (nicht mehr als 2 EL pro Tag)
- Eine Prise Salz
- Einige frische Minzblätter, fein gehackt
- 1 EL Kokosnussraspeln

Zubereitung:

1. Du startest, indem du die Quinoa in einem Sieb unter fließendem Wasser gut spülst. Dieser Schritt ist wichtig, um den oft bitteren Geschmack der Quinoa zu entfernen.
2. Gib die Quinoa zusammen mit der laktosefreien Milch oder Mandelmilch und einer Prise Salz in einen Topf. Erhitze den Inhalt auf mittlerer Stufe, bis er zu köcheln beginnt.
3. Reduziere die Hitze auf niedrig und lass die Mischung unter gelegentlichem Rühren 15 Minuten köcheln. Die Quinoa sollte nun weich sein und die Milch fast vollständig absorbiert haben.
4. Füge die Chia-Samen und den Ahornsirup hinzu und rühre gut um. Wenn du es süßer magst, kannst du noch etwas mehr Ahornsirup hinzufügen.
5. Nimm den Topf vom Herd und lasse das Porridge kurz stehen.
6. Serviere dein Quinoa-Porridge in einer Schale oder einem tiefen Teller. Belege es mit den frischen Erdbeeren, streue die Kokosnussraspeln darüber und garniere mit den frisch gehackten Minzblättern.

Laktosefreier Joghurt mit frischer Ananas

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 200 g laktosefreier Joghurt
- 100 g frische Ananas, gewürfelt
- 10 g Kürbiskerne, geröstet
- 1 EL Chia-Samen (nicht mehr als 2 EL pro Tag)
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben
- Einige frische Minzblätter, zur Dekoration
- Eine Prise Zitronengras, fein gehackt

Zubereitung:

1. Die Ananas schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Den Ingwer schälen und fein reiben.
3. In einer Schüssel den laktosefreien Joghurt mit dem geriebenen Ingwer und Ahornsirup vermischen.
4. Die Ananaswürfel und Chia-Samen zum Joghurt hinzufügen und gut umrühren.
5. Die Joghurt-Ananas-Mischung in eine Schale geben.
6. Mit gerösteten Kürbiskernen und einer Prise fein gehacktem Zitronengras bestreuen.
7. Zum Schluss mit frischen Minzblättern dekorieren.

Haferflocken-Muffins

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 40 g glutenfreies Mehl (z.B. Reismehl oder Maismehl)
- 1 TL Backpulver
- 1 Bio-Ei
- 60 ml laktosefreie Milch oder Mandelmilch
- 2 EL Ahornsirup
- 1 TL natives Olivenöl extra
- 1 Prise Salz
- 50 g frische Heidelbeeren
- 1 TL Zitronenabrieb von einer Bio-Zitrone
- 1 TL gehackte Petersilie

Zubereitung:

1. Heize deinen Ofen auf 180 Grad vor.
2. In einer Schüssel Haferflocken, glutenfreies Mehl und Backpulver miteinander vermischen.
3. In einer anderen Schüssel das Ei mit der laktosefreien Milch, Ahornsirup und Olivenöl verquirlen.
4. Die nassen Zutaten zu den trockenen geben und alles gut verrühren.
5. Die Heidelbeeren und den Zitronenabrieb unter den Teig heben.
6. Die Muffinförmchen zu etwa zwei Dritteln mit dem Teig füllen.
7. Die Muffins im vorgeheizten Ofen für etwa 15-18 Minuten backen, bis sie fest sind und eine goldbraune Farbe angenommen haben.
8. Lass die Muffins ein paar Minuten in der Form abkühlen, bevor du sie herausnimmst. Bestreue die Muffins vor dem Verzehr mit etwas gehackter Petersilie. Guten Appetit.

Kokosmilch-Smoothie mit Papaya

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 1 reife Papaya, geschält, entkernt und gewürfelt
- 200 ml Kokosmilch
- 1 unreife Banane, geschält und in Stücke geschnitten
- 1 TL Ahornsirup, je nach gewünschter Süße
- 1 EL Chia-Samen (nicht mehr als 2 EL pro Tag)
- 1 Prise gemahlener Ingwer
- Saft einer halben frischen Bio-Limette
- 3-4 Eiswürfel
- Einige frische Minzblätter zum Dekorieren

Zubereitung:

1. Nimm einen Mixer zur Hand und gebe die gewürfelte Papaya, die Banane und die Eiswürfel hinein.
2. Füge nun die Kokosmilch, den Ahornsirup und den Limettensaft hinzu. Für eine leichte Schärfe kannst du eine Prise gemahlenden Ingwer begeben.
3. Mixe alles auf höchster Stufe, bis der Smoothie schön cremig ist.
4. Überprüfe die Konsistenz und Süße. Wenn du es süßer magst, kannst du noch etwas Ahornsirup hinzufügen und erneut mixen.
5. Gieße den Smoothie in ein großes Glas und streue die Chia-Samen darüber. Lass den Smoothie etwa 5 Minuten stehen, damit die Chia-Samen aufquellen können.
6. Zum Schluss mit ein paar frischen Minzblättern dekorieren.

Rührei mit Spinat und Tomaten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 2 Bio-Eier
- 100 g Spinat, gewaschen und grob gehackt
- 2 Tomaten, gewaschen und gewürfelt
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 30 g Feta, zerkrümelt
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1/4 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL gehackter Schnittlauch

Zubereitung:

1. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Den Spinat hinzufügen und 2-3 Minuten anbraten, bis er leicht zusammenfällt.
2. Die gewürfelten Tomaten in die Pfanne geben und weitere 2 Minuten braten.
3. In einer Schüssel die Eier aufschlagen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und gut verquirlen.
4. Die verquirlten Eier zum Spinat und den Tomaten in die Pfanne gießen.
5. Unter ständigem Rühren das Ei stocken lassen, sodass ein cremiges Rührei entsteht.
6. Kurz vor dem Servieren den zerkrümelten Feta und die gehackte Petersilie unter das Rührei heben.
7. Das fertige Rührei auf einen Teller geben und mit Schnittlauch bestreuen.

Reiswaffeln mit Avocado

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 3 Reiswaffeln
- 1/2 reife Avocado, geschält und entkernt
- 3 Scheiben Tomate
- 1 TL frisch gehackte Petersilie
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL Bio-Limettensaft
- 1 Prise Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Kürbiskerne

Zubereitung:

1. Zunächst die Avocado in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken, bis eine grobe Paste entsteht.
2. Limettensaft, Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zur Avocado-Paste hinzufügen und alles gut vermischen.
3. Nun die Reiswaffeln auf einen Teller legen.
4. Die Avocado-Mischung gleichmäßig auf den drei Reiswaffeln verteilen.
5. Jede Reiswaffel mit einer Scheibe Tomate belegen.
6. Das Ganze mit frisch gehackter Petersilie und Kürbiskernen bestreuen.

Omelett mit Feta und Rucola

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 2 Bio-Eier
- 50 g Feta, zerkrümelt
- Eine Handvoll Rucola Salat, gewaschen und grob gehackt
- 5 Cherry-Tomaten, halbiert
- 1/4 gelbe Paprika, gewürfelt
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Eine Prise Salz und Pfeffer
- 1 EL gehackter Schnittlauch
- 1 TL gehackter Basilikum

Zubereitung:

1. In einer Schüssel die Eier aufschlagen und mit einer Gabel leicht verquirlen. Etwas Salz, Pfeffer und Basilikum hinzufügen und beiseite stellen.
2. In einer beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen. Paprika und Cherry-Tomaten hinzufügen und 2-3 Minuten anbraten, bis sie weich sind.
3. Die verquirlten Eier in die Pfanne geben und gleichmäßig verteilen. Das Omelett bei mittlerer Hitze garen, bis die Unterseite goldbraun ist.
4. Den zerkrümelten Feta und den Rucola gleichmäßig über die eine Hälfte des Omeletts streuen.
5. Wenn das Omelett durchgegart, aber oben noch leicht feucht ist, mit einem Pfannenwender die leere Omelethälfte über die belegte klappen.
6. Noch etwa 1 Minute in der Pfanne lassen, dann auf einen Teller gleiten lassen.
7. Mit Schnittlauch bestreuen und servieren. Guten Appetit!

Glutenfreie Hafer-Pfannkuchen mit Ahornsirup

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 70 g glutenfreie Haferflocken
- 1 Bio-Ei
- 100 ml laktosefreie Milch oder Mandelmilch
- 1 TL Backpulver
- Eine Prise Salz
- 1 TL Zucker
- Einige frische Heidelbeeren, gewaschen
- 1 EL Ahornsirup zum Beträufeln
- Ein wenig Butter oder Margarine zum Braten
- Einige frische Erdbeeren zum Garnieren, gewaschen und halbiert

Zubereitung:

1. In einer Schüssel die Haferflocken, Backpulver, Salz und Zucker gut vermischen.
2. Das Ei hinzufügen und gut mit den trockenen Zutaten vermengen.
3. Langsam die Milch einrühren, bis ein gleichmäßiger, nicht zu flüssiger Teig entsteht. Wenn der Teig zu dick ist, etwas mehr Milch hinzufügen.
4. Eine Pfanne auf mittlere Hitze erwärmen und ein wenig Butter oder Margarine darin schmelzen lassen.
5. Für jeden Pfannkuchen eine Portion Teig in die Pfanne geben und gleichmäßig verteilen. Einige Heidelbeeren auf den Pfannkuchen streuen.
6. Den Pfannkuchen 2-3 Minuten von jeder Seite goldbraun braten, bis er fest und gut durchgegart ist.
7. Den fertigen Pfannkuchen auf einen Teller legen und mit Ahornsirup beträufeln.
8. Zum Schluss mit frischen Erdbeeren garnieren.

Hirsebrei mit Mandarinen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 50 g Hirse, gut gewaschen
- 250 ml laktosefreie Milch oder Mandelmilch
- 1 Mandarine, geschält und in Stücke geschnitten
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Kokosnuss, gerieben
- Eine Prise Salz
- Einige frische Minzblätter zur Dekoration, optional
- Einige Himbeeren zur Dekoration, optional

Zubereitung:

1. In einem Topf die Milch erhitzen, bis sie fast kocht.
2. Die gewaschene Hirse und eine Prise Salz hinzufügen und gut umrühren.
3. Die Hitze reduzieren und den Brei 10-15 Minuten köcheln lassen, bis die Hirse weich ist und die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat. Gelegentlich umrühren, um sicherzustellen, dass nichts anbrennt.
4. Während die Hirse kocht, kannst du die Mandarine schälen und in kleine Stücke schneiden.
5. Wenn die Hirse fertig gekocht ist, vom Herd nehmen und Ahornsirup und geriebene Kokosnuss unterrühren.
6. Den Hirsebrei in eine Schüssel geben, mit Mandarinenstücken garnieren und nach Wunsch mit frischen Himbeeren und Minzblättern dekorieren. Guten Appetit.

Bananen-Hafer-Kekse

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 1 unreife Banane, zerdrückt
- 40 g Haferflocken
- 1 EL Kokosmilch
- 1 TL Ahornsirup
- 1 Prise Salz
- 1/2 TL Backpulver
- 1 TL Vanilleextrakt
- Einige gehackte Erdbeeren, zum Garnieren

Zubereitung:

1. Heize deinen Ofen auf 180 Grad vor. Lege ein Backblech mit Backpapier aus.
2. In einer Schüssel die zerdrückte unreife Banane, Haferflocken, Kokosmilch, Ahornsirup, Salz, Backpulver und Vanilleextrakt miteinander vermischen.
3. Forme aus dem Teig 5 gleichmäßige Kekse und lege sie auf das vorbereitete Backblech.
4. Garniere die Kekse mit den gehackten Erdbeeren, indem du sie leicht in den Teig drückst.
5. Backe die Kekse für 10 bis 12 Minuten oder bis sie fest und leicht goldbraun sind.
6. Nimm die Kekse aus dem Ofen und lass sie auf dem Blech auskühlen. Sie werden beim Abkühlen noch etwas fester. Guten Appetit.

Suppen

Karotten-Ingwer-Suppe

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 3 Karotten, gewaschen und in Scheiben geschnitten
- 1 cm frischer Ingwer, fein gehackt
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 200 ml laktosefreie Milch
- 1 EL Ahornsirup
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- Einige Blätter Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Schnittlauch, fein gehackt
- 1 EL Kürbiskerne zum Garnieren

Zubereitung:

1. In einem mittelgroßen Topf das Olivenöl erhitzen und die Karottenscheiben zusammen mit dem fein gehackten Ingwer darin für etwa 5 Minuten anbraten, bis die Karotten weich sind.
2. Die laktosefreie Milch hinzufügen und zum Kochen bringen. Dann den Ahornsirup, Salz und Pfeffer einrühren und alles zusammen für weitere 10 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen.
3. Mit einem Pürierstab oder in einem Mixer die Suppe pürieren, bis sie glatt und cremig ist. Sollte die Konsistenz zu dick sein, kannst du noch ein wenig Wasser hinzufügen.
4. Die Suppe in eine Schüssel geben, mit Petersilie, Schnittlauch und Kürbiskernen garnieren und servieren.

Spinat-Püreesuppe mit Grünkohl

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 100 g frischer Spinat, gewaschen und grob gehackt
- 50 g Grünkohl, gewaschen, Mittelrippe entfernt und grob gehackt
- 1 kleine Kartoffel, geschält und gewürfelt
- 1/2 Zucchini, gewürfelt
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 300 ml laktosefreie Milch
- 1 TL Schnittlauch, fein gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Petersilie, fein gehackt, zum Garnieren
- 1 EL Kürbiskerne, optional zum Garnieren

Zubereitung:

1. In einem Topf das Olivenöl erhitzen. Kartoffel- und Zucchiniwürfel darin für ca. 5 Minuten andünsten, bis sie leicht goldbraun sind.
2. Spinat und Grünkohl hinzufügen und für weitere 2 Minuten dünsten, bis der Spinat welk ist.
3. Mit der laktosefreien Milch ablöschen und zum Kochen bringen.
4. Die Suppe auf kleiner Flamme für etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffelstücke weich sind.
5. Vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer oder in einem Standmixer pürieren, bis die Suppe cremig und klumpenfrei ist.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den gehackten Schnittlauch unterrühren.
7. In eine Schüssel gießen, mit Petersilie und optional mit Kürbiskernen garnieren.