

Das große Arthrose Kochbuch

Einfache und leckere Rezepte zur natürlichen
Linderung von Gelenkschmerzen.
Entzündungshemmend kochen für mehr
Beweglichkeit und Lebensqualität.

Inhalt

Vorwort	7
Anmerkung zu den Rezepten	8
Frühstück	9
Knuspriges Haferflocken-Topping mit Früchten.....	9
Mandeljoghurt mit Chiasamen und Beeren.....	10
Buchweizen-Pfannkuchen.....	11
Kokosnuss-Quinoa mit Mango	12
Hirsebrei mit Apfel und Zimt	13
Acai-Bowl mit Nüssen und Kokosraspeln	14
Kürbiskern-Porridge.....	15
Grünkohl-Pfannkuchen mit Kräutern.....	16
Frischkornmüsli	17
Chia-Pudding mit Hafermilch.....	18
Suppen & Eintöpfe	19
Linsensuppe mit Karotten und Kurkuma.....	19
Brokkoli-Cremesuppe mit Mandelsplittern	20
Kürbissuppe	21
Grünkohleintopf mit Süßkartoffeln.....	22
Zucchini-suppe.....	23
Weißkohleintopf	24
Tomaten-Basilikum-Suppe.....	25
Rote-Bete-Suppe.....	26

Spinatsuppe mit Knoblauch und Cashew.....	27
Champignon-Cremesuppe	28
Kohlrabi-Suppe mit Kräutern	29
Artischockensuppe	30
Paprikasuppe mit Quinoa.....	31
Auberginensuppe mit Basilikum	32
Süßkartoffelsuppe	33
Salate	34
Feldsalat mit Granatapfelkernen.....	34
Linsensalat mit Rucola und Zitronendressing	35
Quinoasalat	36
Brokkolisalat	37
Spinatsalat mit Avocado und Pinienkernen	38
Rote-Bete-Salat mit Walnüssen.....	39
Gurkensalat mit Zitronendressing	40
Edamamesalat	41
Weißkohlsalat mit Apfel und Walnüssen.....	42
Chicorée-Salat.....	43
Kichererbsensalat	44
Fenchelsalat	45
Snacks & Beilagen.....	46
Süßkartoffelpommes.....	46
Gedünstetes Gemüse mit Kräuterquark.....	47

Hummus mit Karottensticks.....	48
Geröstete Kichererbsen mit Chili.....	49
Grünkohlchips mit Meersalz	50
Avocado-Feta-Dip.....	51
Zucchinisticks mit Joghurt-Dip	52
Edamame mit Meersalz	53
Ofengeröstete Paprika	54
Quinoa-Pilz-Pfanne	55
Spinat-Feta-Röllchen	56
Hauptgerichte	57
Spinat-Kichererbsen-Curry.....	57
Zucchini-Nudeln mit Pesto	58
Kürbis-Risotto mit Salbei.....	59
Linsen-Bolognese mit Spaghetti	60
Süßkartoffel-Gnocchi.....	61
Quinoa-Gemüse-Pfanne	62
Pilz-Ragout	63
Tofu-Stir-Fry mit Brokkoli	64
Hirse-Bowl.....	65
Spinat-Lasagne mit Mandelcreme	66
Vollkornwraps	67
Buchweizenpfannkuchen mit Spinatfüllung	68
Gemüse-Tajine	69

Kichererbsen-Gemüse-Curry	70
Smoothies & Drinks.....	71
Blaubeer-Hafer-Smoothie.....	71
Kurkuma-Latte mit Mandelmilch	72
Grüner Detox-Smoothie	73
Erdbeer-Mandel-Smoothie	74
Ananas-Kokos-Smoothie	75
Rote-Bete-Saft	76
Mango-Lassi mit Kardamom	77
Zitronen-Ingwer-Tee	78
Pfirsich-Smoothie	79
Sellerie-Apfel-Saft	80
Süße Leckereien	81
Energiebällchen mit Datteln und Nüssen	81
Haferflockenkekse mit Rosinen.....	82
Mandel-Honig-Riegel	83
Chia-Pudding mit Beeren	84
Leckeres Bananeneis	85
Quarkauflauf mit Äpfeln	86
Schokoladenmousse mit Avocado	87
Mandel-Zimt-Muffins.....	88
Apfel-Zimt-Riegel	89
Erdbeersorbet	90

Hirsebrei mit Kakao und Banane	91
Kokos-Pfannkuchen.....	92
Energiebällchen mit Datteln und Kakao	93
Feigen im Mandelteig.....	94
Zimt-Hafer-Cookies.....	95
Glutenfreie Rezepte	96
Mandelbrot.....	96
Kokos-Hafer-Cookies	97
Quinoa-Muffins mit Heidelbeeren.....	98
Süßkartoffel-Brownies.....	99
Haselnuss-Kuchen	100
Dattel-Walnuss-Brot.....	101
Selbstgemachtes Zucchini-Brot	102
Hirsebrötchen mit Kürbiskernen.....	103
Kokos-Mandel-Muffins	104
Buchweizen-Pizza mit Gemüse	105
Mandel-Zitronen-Kuchen.....	106
Kürbiskern-Cookies.....	107
Schokoladen-Muffins mit Quinoa.....	108
Apfel-Mandel-Kuchen	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 Arthrose-freundliche 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, die Symptome von Arthrose 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 Arthrose-freundliche Ernährung nicht bedeutet, dass du auf Genuss verzichten musst. Ganz im Gegenteil: Die Rezepte in diesem Buch beweisen, dass eine gesunde 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

Knuspriges Haferflocken-Topping mit Früchten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 50 g Haferflocken, grob
- 1 EL Kokosöl, geschmolzen
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- 1 Prise Salz
- 50 ml Hafermilch
- 1 Handvoll gemischte Beeren (Himbeeren, Blaubeeren, Erdbeeren), gewaschen und halbiert
- 1 EL gehackte Nüsse (z.B. Mandeln oder Walnüsse)
- 1 Prise Zimt

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Haferflocken, geschmolzenes Kokosöl, Honig und Salz in einer Schüssel vermischen, bis alles gut vermischt ist.
3. Die Hafermischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten goldbraun backen. Zwischendurch einmal umrühren, damit nichts anbrennt.
4. Während die Haferflocken backen, Hafermilch in einem Topf erwärmen. Nicht kochen lassen!
5. Die heiße Hafermilch in eine Schüssel gießen, die gebackenen Haferflocken darauf verteilen.
6. Mit den halbierten Beeren und den gehackten Nüssen garnieren. Zum Schluss eine Prise Zimt darüber streuen.

Mandeljoghurt mit Chiasamen und Beeren

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 150 g Mandeljoghurt, gut gekühlt
- 1 EL Chiasamen
- 50 g gemischte Beeren (Himbeeren, Blaubeeren, Erdbeeren), gewaschen und halbiert
- 1 TL Honig
- 1 TL frisch gepresster Bio-Zitronensaft
- 1 EL gehackte Mandeln, leicht geröstet
- Eine Prise Zimt

Zubereitung:

1. Gib den Mandeljoghurt in eine Schüssel und rühre die Chiasamen unter. Lass die Mischung 5 Minuten quellen.
2. Währenddessen mische in einer kleinen Schüssel die Beeren mit dem Zitronensaft und Honig.
3. Gib die Beerenmischung über den Mandeljoghurt und vermische alles sanft.
4. Bestreue das Ganze mit den gehackten Mandeln und einer Prise Zimt. Guten Appetit.

Buchweizen-Pfannkuchen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 100 g Buchweizenmehl
- 150 ml Wasser
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 EL Chiasamen, gemahlen
- 2 EL Agavendicksaft, plus extra zum Beträufeln
- 1 EL Kokosöl, zum Braten
- 1 Handvoll frische Beeren, gewaschen und halbiert

Zubereitung:

1. In einer Schüssel Buchweizenmehl, Wasser, Backpulver und Salz zu einem glatten Teig vermischen.
2. Gemahlene Chiasamen hinzufügen und gut unterrühren, bis sie vollständig eingearbeitet sind.
3. Den Teig 10 Minuten ruhen lassen, damit die Chiasamen quellen können.
4. Eine Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen und das Kokosöl hinzufügen.
5. Für jeden Pfannkuchen etwa eine Kelle des Teigs in die Pfanne geben und 2-3 Minuten von jeder Seite goldbraun braten.
6. Die Pfannkuchen auf einen Teller legen, mit Agavendicksaft beträufeln und mit den halbierten Beeren belegen.

Kokosnuss-Quinoa mit Mango

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 50 g Quinoa, gewaschen
- 150 ml Kokosmilch
- 1 reife Mango, geschält und gewürfelt
- 1 EL Chiasamen
- 1 TL Honig oder Ahornsirup, nach Belieben
- Eine Prise Salz
- Einige frische Minzblätter, gewaschen und gehackt

Zubereitung:

1. In einem Topf die Kokosmilch zum Kochen bringen.
2. Quinoa und eine Prise Salz hinzufügen und auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgenommen ist und der Quinoa weich ist. Dies dauert etwa 15 Minuten.
3. Während der Quinoa kocht, die Mango in kleine Würfel schneiden.
4. Wenn der Quinoa fertig ist, von der Hitze nehmen und kurz abkühlen lassen.
5. Honig oder Ahornsirup sowie Chiasamen unterrühren.
6. Die Mango-Würfel hinzufügen und gut vermischen.
7. In eine Schüssel geben und mit gehackten Minzblättern garnieren.

Hirsebrei mit Apfel und Zimt

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 50 g Hirse, gut gewaschen
- 250 ml Wasser
- 1 Apfel, gewürfelt
- 1 TL Zimtpulver
- 1 EL Honig
- Eine Prise Salz
- 1 EL Mandelblättchen
- 1 EL Rosinen

Zubereitung:

1. In einem kleinen Topf das Wasser zum Kochen bringen. Salz und die gewaschene Hirse hinzufügen.
2. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
3. Während die Hirse kocht, den Apfel würfeln.
4. Nach 10 Minuten die Apfelwürfel, Rosinen und das Zimtpulver zur Hirse geben. Alles gut verrühren.
5. Weitere 3-4 Minuten köcheln lassen, bis der Apfel weich wird.
6. Den Topf vom Herd nehmen und den Honig unterrühren.
7. In eine Schale geben und mit Mandelblättchen bestreuen.

Acai-Bowl mit Nüssen und Kokosraspeln

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 2 EL Acai-Pulver
- 1 reife Banane, geschält und in Stücke geschnitten
- 50 g gemischte Beeren (z.B. Himbeeren, Erdbeeren), gewaschen
- 100 ml Kokosmilch
- 1 TL Honig nach Geschmack
- 2 EL Kokosraspeln, getrocknet
- 20 g Walnüsse, gehackt
- 15 g Mandeln, gehackt
- 1 EL Chiasamen
- Frische Minze, zum Garnieren

Zubereitung:

1. In einem leistungsstarken Mixer die Banane, Beeren, Acai-Pulver, Kokosmilch und Honig zusammengeben und auf hoher Stufe pürieren, bis alles gut vermengt und cremig ist.
2. Die Mischung in eine Schale gießen.
3. Kokosraspeln, Walnüsse, Mandeln und Chiasamen über die Acai-Mischung streuen.
4. Mit frischen Minzblättern garnieren.

Kürbiskern-Porridge

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 50 g Haferflocken, fein
- 250 ml Hafermilch
- 1 Banane, in Scheiben geschnitten
- 2 EL Kürbiskerne, geröstet
- 1 TL Chiasamen
- 1 TL Honig
- 1 Prise Zimt

Zubereitung:

1. In einem Topf die Hafermilch zum Kochen bringen.
2. Haferflocken hinzufügen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen.
3. Chiasamen unterrühren und weiter köcheln, bis der Porridge eindickt.
4. Topf vom Herd nehmen. Honig und Zimt unterrühren.
5. In eine Schüssel geben und mit Bananenscheiben und Kürbiskernen garnieren.

Grünkohl-Pfannkuchen mit Kräutern

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 60 g Grünkohl, gewaschen und fein gehackt
- 50 g Vollkornmehl
- 1 Bio-Ei, aufgeschlagen
- 100 ml Hafermilch
- Eine Handvoll frische Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch), gewaschen und fein gehackt
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Salz
- 1 EL natives Olivenöl extra

Zubereitung:

1. In einer Schüssel das Vollkornmehl mit Backpulver und Salz vermengen.
2. Das aufgeschlagene Ei und die Hafermilch hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren.
3. Den gehackten Grünkohl und die Kräuter unterrühren, bis alles gut vermischt ist.
4. Eine Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen und das Olivenöl hineingeben.
5. Mit einer Kelle Portionsweise Teig in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun backen.
6. Die Pfannkuchen auf einem Teller anrichten. Guten Appetit.

Friskhornmüsli

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 50 g Haferflocken, grob
- 3 Datteln, entsteint und klein geschnitten
- 10 Mandeln, grob gehackt
- 150 ml Mandelmilch, ungesüßt
- 1 EL Chia-Samen
- 1 TL Honig
- 1/2 Apfel, gewaschen und fein gewürfelt
- Eine Prise Zimt

Zubereitung:

1. Du nimmst eine mittelgroße Schüssel zur Hand und gibst die Haferflocken hinein.
2. Die klein geschnittenen Datteln, gehackten Mandeln und Chia-Samen dazugeben.
3. Die Mandelmilch darüber gießen und gut umrühren, sodass alle Zutaten gut miteinander vermengt sind.
4. Jetzt den fein gewürfelten Apfel unterheben.
5. Das Ganze mit einem TL Honig süßen und mit einer Prise Zimt bestreuen.
6. Lass das Müsli für etwa 5 Minuten ziehen, sodass die Haferflocken und Chia-Samen etwas aufquellen können.
7. Zum Schluss gut umrühren.

Chia-Pudding mit Hafermilch

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 3 EL Chia-Samen
- 250 ml Hafermilch
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Ahornsirup
- Eine kleine Handvoll frische Beeren, gewaschen
- Ein paar gehackte Mandeln
- Eine Prise Zimt

Zubereitung:

1. Nimm eine Schüssel und gib die Chia-Samen hinein.
2. Füge Hafermilch, Vanilleextrakt und Ahornsirup hinzu und rühre alles gut um.
3. Lass die Mischung für mindestens 10 Minuten stehen, damit die Chia-Samen die Flüssigkeit aufnehmen können.
4. Währenddessen kannst du die Beeren vorbereiten und die Mandeln hacken.
5. Nachdem der Chia-Pudding angedickt ist, gib ihn in ein Glas oder eine Schale.
6. Füge nun die Beeren und gehackten Mandeln obendrauf.
7. Bestreue alles mit einer Prise Zimt. Fertig.

Suppen & Eintöpfe

Linsensuppe mit Karotten und Kurkuma

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 100 g grüne Linsen, gewaschen
- 2 mittelgroße Karotten, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 TL Kurkuma-Pulver
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 Prise Pfeffer
- Salz nach Bedarf
- 1 EL frischer Koriander, gehackt (zum Garnieren)

Zubereitung:

1. Erhitze das Olivenöl in einem Topf auf mittlerer Hitze. Füge die gehackte Zwiebel hinzu und dünste sie, bis sie glasig ist.
2. Gib die gewürfelten Karotten und das Kurkuma-Pulver hinzu. Kurz anbraten, bis die Karotten leicht goldbraun sind.
3. Füge die Linsen, Kreuzkümmel und Gemüsebrühe hinzu. Erhöhe die Hitze, bis es kocht, dann reduziere auf niedrige Hitze und lass die Suppe 25 Minuten köcheln oder bis die Linsen weich sind.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Suppe in eine Schüssel gießen und mit frischem Koriander garnieren.

Brokkoli-Cremesuppe mit Mandelsplittern

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 200 g Brokkoli, in Röschen geteilt
- 30 g Mandelsplitter, leicht geröstet
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Kokosmilch
- 1/2 TL Kurkuma
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL frischer Bio-Zitronensaft
- 1 EL frischer Schnittlauch, gehackt

Zubereitung:

1. Erhitze Olivenöl in einem Topf und dünste die Zwiebel darin glasig an.
2. Füge Brokkoliröschen hinzu und brate sie für 3 Minuten mit an.
3. Gieße Gemüsebrühe dazu und bringe alles zum Kochen.
4. Reduziere die Hitze und lasse den Brokkoli 10 Minuten köcheln.
5. Währenddessen röste die Mandelsplitter in einer Pfanne ohne Öl, bis sie goldbraun sind.
6. Gib Kokosmilch und Kurkuma in den Topf und püriere die Suppe mit einem Stabmixer, bis sie cremig ist.
7. Schmecke mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft ab.
8. Gib die Suppe in einer Schale und streue Mandelsplitter und Schnittlauch darüber.