

Das große Fodmap Kochbuch

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

Inhalt

Vorwort	7
Hinweis zu den Rezepten	8
Frühstück	9
Quinoa-Pudding mit Himbeeren	9
Haferflocken-Pancakes mit Ahornsirup	10
Buchweizen-Crêpes mit Erdbeerfüllung	11
Rührtofu mit Spinat und Tomaten	12
Reisbrei mit Kiwi	13
Brotsciben mit Feta und Gurke.....	14
Frühstücksquinoa mit Blaubeeren	15
Kichererbsenpfannkuchen mit frischen Kräutern	16
Laktosefreier Joghurt mit Fruchtmus	17
Blaubeer-Buchweizen Muffins.....	18
Reiswaffeln mit Tomate und Gurke	19
Zucchini-Rösti mit laktosefreiem Käse.....	20
Mandelmilch-Smoothie mit Spinat und Ananas.....	21
Omelett mit Alfalfa-Sprossen und Paprika.....	22
Hirse-Porridge mit Preiselbeeren	23
Hauptgerichte	24
Gebackener Lachs mit Dill und Zitronenbett	24
Rinderfiletstreifen mit Paprika und Quinoa	25
Hähnchenbrust mit Brokkoli	26

Tofu-Stir-Fry mit Gemüse und Sojasauce.....	27
Auberginen-Lasagne mit Spinat und Ricotta	28
Quinoa-Pilz-Pfanne mit Thymian	29
Gefüllte Paprika mit Reis und Gemüse	30
Zucchini-Spaghetti mit Tomaten-Basilikum-Sauce	31
Lammkoteletts mit Minz-Pesto.....	32
Fischfilet mit Mangold und Pinienkernen	33
Kürbis-Risotto mit gerösteten Kernen.....	34
Putenrouladen mit Cranberry-Füllung.....	35
Vegetarische Paella mit Safran und Gemüse	36
Rote-Linsen-Curry	37
Gemüse-Tajine mit Hirse.....	38
Suppen.....	39
Kürbis-Ingwer-Suppe	39
Karotten-Orangen-Suppe	40
Tomaten-Basilikum-Suppe.....	41
Linseneintopf mit Spinat	42
Zuccinicremesuppe	43
Karotten-Ingwer-Suppe	44
Brokkolisuppe	45
Auberginen-Zitrus-Suppe	46
Kichererbseneintopf mit Kurkuma und Karotten	47
Grüne Bohnensuppe mit Dill	48

Paprika-Kartoffel-Suppe	49
Auberginen-Tomatensuppe	50
Gurken-Dill-Suppe	51
Pilz-Risotto-Suppe	52
Quinoa-Gemüsesuppe	53
Salate	54
Rote-Linsen-Salat mit Paprika und Zitronendressing	54
Quinoa-Salat mit Gurken und Tomaten	55
Spinat-Salat mit Erdbeeren und Pinienkernen	56
Brokkolisalat mit Karotten und Dressing	57
Bunter Paprika-Salat mit Limettendressing.....	58
Endiviensalat mit Orangen	59
Gemischter Salat mit gebackenem Kürbis.....	60
Erdbeeren-Salat mit Minze	61
Grünkohl-Salat	62
Tomaten-Mozzarella-Salat mit Basilikum	63
Gurken-Melonen-Salat mit Minzjoghurt.....	64
Karotten-Sprossen-Salat mit Sesamdressing	65
Kichererbsen-Salat	66
Spinat-Orangen-Salat	67
Auberginen-Salat mit Blaubeeren.....	68
Snacks.....	69
Scharfe Kürbiskerne.....	69

Zucchininudeln mit Pesto	70
Paprika-Boote mit Quinoa-Füllung	71
Erdnussbutter-Himbeer-Riegel.....	72
Kokosjoghurt mit Beerenkompott	73
Reiskuchen mit Erdnussbutter	74
Auberginenröllchen	75
Tomaten-Basilikum-Bruschetta auf Brot	76
Fruchtspieße mit dunkler Schokolade.....	77
Gemüsesticks mit Käse-Dip	78
Beilagen	79
Geröstete Kürbisspalten	79
Gebratene grüne Bohnen mit Sojasauce	80
Karotten-Püree mit Ingwer	81
Gegrillte Auberginen mit Balsamico-Glasur.....	82
Zucchini-Fritter mit Joghurtdip.....	83
Knusprige Polenta-Ecken mit Rosmarin	84
Grünkohl-Chips	85
Hirsebratlinge mit Kräuterquark	86
Ofenkartoffeln mit Dill	87
Spinat-Quinoa-Salat	88
Desserts	89
Erdbeer-Sorbet mit Minze.....	89
Gebackene Kiwispalten	90

Reismilch-Pudding.....	91
Himbeer-Chia-Pudding.....	92
Fruchteis mit dunkler Schokolade	93
Beerenkuchen	94
Orangen-Quark-Creme	95
Schokoladen-Mousse mit Tofu	96
Blaubeer-Crumble mit Haferflocken	97
Erdnussbutter-Hafer-Riegel	98
Smoothies	99
Ananas-Mandelmilch-Smoothie.....	99
Rhabarber-Erdbeer-Smoothie	100
Papaya-Orangen-Smoothie	101
Karotten-Orangen-Smoothie	102
Brombeer-Lavendel-Smoothie	103
Smoothie mit Cantaloupe Melone	104
Grüntee-Smoothie mit Limette	105
Spinat-Kiwi-Smoothie.....	106
Erdbeer-Smoothie.....	107
Grüner Detox-Smoothie	108
Grüner Energie-Smoothie.....	109
Schlusswort	110
Impressum.....	111

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Kochbuch ist dein Wegweiser zu einem Leben voller Genuss und Wohlbefinden, angepasst an die Bedürfnisse und Herausforderungen einer FODMAP-armen Ernährung (FODMAP-Diät). Geschrieben mit Leidenschaft und einem tiefen Verständnis für die Feinheiten der Ernährung, zielt es darauf ab, dir nicht nur das Kochen zu erleichtern, sondern auch deine Beziehung zum Essen neu zu definieren.

Viele haben Bedenken, dass eine FODMAP-arme Ernährung kompliziert und einschränkend ist. Aber ich bin hier, um dir zu zeigen, dass es ganz anders sein kann. Ich sehe es als meine Aufgabe, dir zu zeigen, dass es unzählige Möglichkeiten gibt, lecker und gesund zu kochen, ohne dabei auf Geschmack oder Vielfalt verzichten zu müssen. Mit jedem Rezept in diesem Buch möchte ich dir die Tür zu einer Ernährungsweise öffnen, die ebenso inspirierend wie ausgewogen ist.

Mit jedem Gericht, das du zubereitest, wirst du mehr über die Zutaten, ihre Auswirkungen und die besten Kombinationsmöglichkeiten erfahren. Dieses Wissen wird dir nicht nur in der Küche, sondern auch in deinem alltäglichen Leben eine große Hilfe sein.

Ich ermutige dich, diese Rezepte als Grundlage zu nutzen und sie nach deinen Vorlieben und Bedürfnissen anzupassen. Die Küche ist ein Raum für Kreativität, und jede Mahlzeit bietet die Möglichkeit, etwas Neues zu lernen und deine Fähigkeiten zu erweitern.

Ich wünsche dir viel Erfolg und Freude beim Kochen und Genießen dieser Gerichte. Möge dieses Buch ein wertvoller Begleiter auf deinem Weg zu einem erfüllten Leben sein.

Mit herzlichen Grüßen,

Vanessa Zimmermann

Hinweis zu den Rezepten

Du wirst vielleicht bemerkt haben, dass in meinem Kochbuch etwas fehlt, was in vielen anderen Kochbüchern üblich ist: Bilder. Ich habe lange über diese Entscheidung nachgedacht und möchte dir gerne erläutern, warum ich diesen unkonventionellen Weg gewählt habe.

In erster Linie glaube ich fest daran, dass das Kochen eine Kunst ist, und wie bei jeder Kunst, spielen Vorstellungskraft und Kreativität eine entscheidende Rolle. Wenn ich dir genau vorschreibe und zeige, wie ein Gericht aussehen sollte, dann könnte ich ungewollt deine eigene Kreativität und Vorstellungskraft einschränken. Ich möchte, dass du dir beim Lesen meiner Rezepte eigene Bilder in deinem Kopf formst, dass du die Zutaten und das Endprodukt in deiner Vorstellung farbenfroh und lebendig visualisierst.

Dann gibt es da noch einen weiteren, sehr persönlichen Grund. Ich bin der Meinung, dass Bilder oft Erwartungen setzen. Wie oft habe ich schon ein Gericht nach einem Rezept zubereitet und war enttäuscht, weil es nicht genau so aussah wie auf dem Bild? Diesen Druck, ein perfektes, fotogenes Ergebnis zu erzielen, möchte ich dir ersparen. Ich möchte, dass du das Kochen genießt, ohne dich ständig mit einem Bild vergleichen zu müssen. Es geht um den Geschmack, das Erlebnis und das Teilen von Mahlzeiten mit denen, die dir nahe stehen, nicht um die Perfektion eines Fotos.

Ein weiterer Aspekt ist die Einzigartigkeit. Jeder von uns hat einen anderen Geschmack, andere Vorlieben und einen anderen Stil beim Anrichten. Wenn du mein Rezept nimmst und es zu deinem eigenen machst, wird es etwas Einzigartiges sein, etwas, das nur du so kreieren kannst. Und dieser Gedanke erfüllt mich mit Freude.

Schließlich möchte ich, dass mein Kochbuch nicht nur eine Anleitung, sondern auch eine Inspirationsquelle ist. Ich hoffe, dass du die Freiheit, die ich dir durch das Fehlen von Bildern gebe, als eine Einladung siehst, zu experimentieren, zu improvisieren und über den Tellerrand hinauszuschauen.

Frühstück

Quinoa-Pudding mit Himbeeren

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 50 g Quinoa, gut gespült und abgetropft
- 200 ml laktosefreie Milch, ungesüßt
- Eine Prise Salz
- 1 TL Ahornsirup
- 1/2 TL Vanilleextrakt
- 100 g Himbeeren, frisch oder gefroren
- Einige Minzblätter zum Garnieren

Zubereitung:

1. Gib die Quinoa zusammen mit der laktosefreien Milch und einer Prise Salz in einen kleinen Topf. Bringe die Mischung zum Kochen, reduziere dann die Hitze und lasse sie bei niedriger Temperatur etwa 15 Minuten köcheln. Rühre gelegentlich um, um sicherzustellen, dass die Quinoa nicht am Boden des Topfes anhaftet.
2. Wenn die Quinoa weich ist und die meiste Flüssigkeit aufgenommen hat, nimm den Topf vom Herd. Rühre den Ahornsirup und Vanilleextrakt unter. Lasse den Pudding einige Minuten abkühlen. Währenddessen kannst du die Himbeeren waschen und bereitlegen. Wenn du gefrorene Himbeeren verwendest, lasse sie vorher auftauen.
3. Gib den leicht abgekühlten Quinoa-Pudding in eine Schüssel. Falls der Pudding zu dick ist, kannst du noch etwas laktosefreie Milch hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
4. Verteile die Himbeeren über den Quinoa-Pudding und garniere das Ganze mit ein paar Minzblättern. Guten Appetit.

Haferflocken-Pancakes mit Ahornsirup

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 50 g Haferflocken, zu Mehl gemahlen
- 1 Bio-Ei Größe M
- 60 ml laktosefreie Milch
- 1/4 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 EL Ahornsirup, plus etwas mehr zum Servieren
- Natives Olivenöl extra zum Braten
- Frische Erdbeeren, halbiert, zum Garnieren
- Einige Blätter frische Minze, zum Garnieren

Zubereitung:

1. Nimm eine mittelgroße Schüssel und vermische das gemahlene Haferflockenmehl mit dem Backpulver und einer Prise Salz.
2. Schlage das Ei auf und füge es zusammen mit der laktosefreien Milch zu den trockenen Zutaten. Rühre alles gut um, bis ein glatter Teig entsteht. Gib 1 EL Ahornsirup dazu und rühre nochmals um.
3. Erhitze ein wenig Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe. Sobald die Pfanne heiß ist, gib einen Teil des Teigs hinein, um einen Pancake zu formen. Brate den Pancake etwa 2-3 Minuten auf der einen Seite, bis kleine Bläschen auf der Oberfläche erscheinen, dann wende ihn und brate ihn auf der anderen Seite goldbraun.
4. Wiederhole den Vorgang mit dem restlichen Teig.
5. Serviere die Pancakes mit frischen Erdbeerhälften und etwas Ahornsirup. Garniere das Ganze zusätzlich mit frischen Minzblättern. Guten Appetit.

Buchweizen-Crêpes mit Erdbeerfüllung

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 50 g Buchweizenmehl
- 1 Bio-Ei Größe M
- 100 ml laktosefreie Milch
- 1 Prise Salz
- 1 TL natives Olivenöl extra
plus etwas mehr zum Braten
- 100 g Erdbeeren, gewaschen
und in Scheiben geschnitten
- 1 EL Ahornsirup
- Frische Minze zum Garnieren

Zubereitung:

1. In einer Schüssel Buchweizenmehl, das Ei, laktosefreie Milch und eine Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren. Lass den Teig für etwa 10 Minuten ruhen, damit das Mehl die Flüssigkeit gut aufnehmen kann.
2. Erhitze ein wenig Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe. Gib die Hälfte des Teigs in die Pfanne und verteile ihn dünn, indem du die Pfanne schwenkst. Brate den Crêpe von beiden Seiten goldbraun an, etwa 2 Minuten pro Seite. Wiederhole diesen Schritt mit dem restlichen Teig.
3. Während die Crêpes abkühlen, kannst du die Erdbeerscheiben mit Ahornsirup mischen. Lass die Mischung für ein paar Minuten stehen, damit die Erdbeeren den Sirup aufnehmen können.
4. Gib die Erdbeerfüllung auf eine Hälfte jedes Crêpes, klappe sie dann um und serviere sie mit einem Klecks laktosefreiem Joghurt, falls gewünscht, und garniere mit frischer Minze. Guten Appetit.

Rührtofu mit Spinat und Tomaten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 200 g fester Tofu, zerkrümelt
- 100 g frischer Spinat, gewaschen und grob gehackt
- 2 mittelgroße Tomaten, gewürfelt
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1/4 TL Kurkuma
- 1/4 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie, fein gehackt, zum Garnieren

Zubereitung:

1. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe. Gib den zerkrümelten Tofu in die Pfanne und brate ihn für 5 Minuten, bis er leicht gebräunt ist.
2. Streue Kurkuma und Paprikapulver über den Tofu und rühre um, damit die Gewürze gleichmäßig verteilt sind.
3. Füge die Tomatenwürfel hinzu und koche alles für weitere 3 Minuten. Die Tomaten sollten weich werden, aber noch ihre Form behalten.
4. Gib den frischen Spinat dazu und koche ihn, bis er gerade welk geworden ist, was etwa 2 Minuten dauern sollte. Rühre regelmäßig um, damit alles gut vermischt wird.
5. Schmecke das Gericht mit Salz und Pfeffer ab.
6. Sobald alles gut erhitzt und der Spinat zusammengefallen ist, nimm die Pfanne vom Herd.
7. Serviere das Gericht auf einem Teller und garniere es mit frisch gehackter Petersilie. Guten Appetit.

Reisbrei mit Kiwi

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 50 g Reis (weiß oder braun), gut gespült und abgetropft
- 200 ml laktosefreie Milch, ungesüßt
- 1 Kiwi, geschält und in Würfel geschnitten
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Chiasamen
- 1 Prise Muskat
- 1 Prise Zimt

Zubereitung:

1. Gib den Reis zusammen mit der laktosefreien Milch in einen kleinen Topf. Koche die Mischung auf mittlerer Hitze auf. Sobald sie zu köcheln beginnt, reduziere die Hitze auf ein Minimum und lasse den Reis unter gelegentlichem Rühren etwa 15-20 Minuten köcheln, bis er weich und die Mischung cremig ist. Achte darauf, dass der Reis nicht anbrennt.
2. Während der Reis köchelt, schneidest du die Kiwi in kleine Würfel.
3. Sobald der Reis die gewünschte Konsistenz erreicht hat, nimm den Topf vom Herd. Rühre den Ahornsirup unter und lasse den Brei ein wenig abkühlen.
4. Gib die Kiwiwürfel und die Chiasamen in den leicht abgekühlten Reisbrei.
5. Runde den Geschmack mit einer Prise Muskat und Zimt ab.
6. Serviere den Reisbrei in einer Schüssel. Guten Appetit.

Brotscheiben mit Feta und Gurke

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 2 Scheiben glutenfreies Brot
- 30 g Feta, zerkrümelt
- 1/4 Gurke, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL Balsamico-Essig
- Eine Prise Salz
- Eine Prise Pfeffer
- Ein paar Blätter frischer Basilikum, fein gehackt
- 1 TL Kürbiskerne, optional

Zubereitung:

1. Toaste die Brotscheiben in einem Toaster oder einer Pfanne, bis sie leicht knusprig sind.
2. Verteile den zerkrümelten Feta gleichmäßig auf den noch warmen Brotscheiben.
3. Lege die Gurkenscheiben sorgfältig auf den Feta.
4. In einer kleinen Schüssel vermische das Olivenöl mit dem Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer. Schlage die Mischung leicht mit einer Gabel auf, um eine einfache Vinaigrette zu erstellen.
5. Träufle die Vinaigrette vorsichtig über die Brotscheiben. Sei sparsam, damit das Brot nicht durchweicht.
6. Streue den gehackten Basilikum und optional die Kürbiskerne über die Brotscheiben. Guten Appetit.

Frühstücksquinoa mit Blaubeeren

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 50 g Quinoa, gut gespült und abgetropft
- 125 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 TL Ahornsirup
- 50 ml laktosefreie Milch oder ungesüßte Mandelmilch
- 50 g frische Heidelbeeren
- 1 TL Chiasamen
- 1 TL gehackte Pfefferminze für die Garnierung

Zubereitung:

1. Gib die Quinoa zusammen mit dem Wasser und einer Prise Salz in einen kleinen Topf. Lass es aufkochen, dann reduziere die Hitze, decke es ab und lasse es für etwa 10-15 Minuten köcheln, bis die Quinoa weich ist und das Wasser vollständig aufgenommen wurde.
2. Sobald die Quinoa gekocht ist, nimm den Topf vom Herd. Rühre den Ahornsirup und die laktosefreie Milch oder Mandelmilch unter die Quinoa.
3. Füge die frischen Heidelbeeren und Chiasamen hinzu. Verrühre alles gut miteinander.
4. Serviere das Gericht in einer Schale und garniere es mit gehackter Pfefferminze. Guten Appetit.

Kichererbsenpfannkuchen mit frischen Kräutern

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 50 g Kichererbsenmehl
- 120 ml Wasser
- 1/4 TL Salz
- 1/4 TL Kurkuma
- 1 EL frisch gehackter Schnittlauch
- 1 EL frisch gehackte Petersilie
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL laktosefreier Joghurt zum Servieren
- 1/4 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- Einige frische Spinatblätter als Beilage

Zubereitung:

1. In einer mittelgroßen Schüssel das Kichererbsenmehl, Salz und Kurkuma vermischen. Nach und nach das Wasser einrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Lass den Teig für etwa 10 Minuten ruhen, damit das Mehl das Wasser aufnehmen kann und der Teig etwas eindickt.
2. Nach der Ruhezeit den frisch gehackten Schnittlauch und die Petersilie unter den Teig heben.
3. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Sobald das Öl heiß ist, gieße die Hälfte des Teiges in die Pfanne und verteile ihn gleichmäßig zu einem runden Pfannkuchen. Brate den Pfannkuchen für etwa 2-3 Minuten von jeder Seite, bis er goldbraun und knusprig ist. Wiederhole den Vorgang mit dem restlichen Teig.
4. Serviere die Pfannkuchen warm mit einem Klecks laktosefreiem Joghurt obenauf. Mit frischem schwarzem Pfeffer bestreuen und zusammen mit einigen frischen Spinatblättern als Beilage servieren. Guten Appetit.

Laktosefreier Joghurt mit Fruchtmus

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 150 g laktosefreier Joghurt
- 50 g Erdbeeren, frisch und in Würfel geschnitten
- 50 g frische Heidelbeeren
- 1/2 TL frisch geriebener Ingwer
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Chiasamen
- Ein paar frische Minzblätter zum Garnieren

Zubereitung:

1. Nimm eine kleine Schüssel und mische den laktosefreien Joghurt mit dem Ahornsirup, bis eine gleichmäßige Konsistenz entsteht.
2. Gib die Erdbeeren, Heidelbeeren und den frisch geriebenen Ingwer in einen Mixer. Mixe alles auf hoher Stufe, bis ein glattes Fruchtmus entsteht.
3. Gieße das Fruchtmus über den gesüßten Joghurt in der Schüssel.
4. Streue die Chiasamen über das Fruchtmus.
5. Garniere dein Frühstück mit einigen frischen Minzblättern. Guten Appetit.

Blaubeer-Buchweizen Muffins

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 120 g Buchweizenmehl
- 1 TL Backpulver
- 1/4 TL Salz
- 1 Bio-Ei Größe M
- 60 ml laktosefreie Milch
- 40 ml Ahornsirup
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL Vanilleextrakt
- 80 g Heidelbeeren, frisch oder gefroren

Zubereitung:

1. Heize deinen Backofen auf 180 Grad vor und setze Papierförmchen in ein Muffinblech.
2. In einer Schüssel vermische das Buchweizenmehl, Backpulver und Salz.
3. In einer anderen Schüssel schlage das Ei auf und füge laktosefreie Milch, Ahornsirup, Olivenöl und Vanilleextrakt hinzu. Rühre alles gut um, bis es eine homogene Masse ergibt.
4. Gib die nassen Zutaten zu den trockenen und rühre vorsichtig um, bis alles gerade so vermischt ist. Achte darauf, den Teig nicht zu überarbeiten.
5. Hebe die Heidelbeeren unter die Teigmasse. Falls du gefrorene Heidelbeeren verwendest, musst du sie nicht vorher auftauen.
6. Verteile den Teig gleichmäßig auf die vorbereiteten Muffinförmchen. Jedes Förmchen sollte etwa zu 3/4 gefüllt sein.
7. Backe die Muffins für 15-20 Minuten im vorgeheizten Ofen, oder bis ein Zahnstocher sauber herauskommt, wenn du ihn in die Mitte eines Muffins steckst.
8. Lass die Muffins für 5 Minuten im Blech abkühlen, bevor du sie auf ein Kuchengitter setzt, um sie vollständig abkühlen zu lassen. Guten Appetit.

Reiswaffeln mit Tomate und Gurke

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 2 Reiswaffeln
- 1 kleine Tomate, in dünne Scheiben geschnitten
- 1/4 Gurke, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 EL laktosefreier Frischkäse
- 1 TL natives Olivenöl extra
- Eine Prise Salz
- Eine Prise Pfeffer
- Einige Blätter frischer Basilikum, fein gehackt
- 1 EL Kürbiskerne, leicht geröstet

Zubereitung:

1. Beginne damit, die Reiswaffeln auf einen sauberen Teller zu legen. Streiche den laktosefreien Frischkäse gleichmäßig auf beide Waffeln.
2. Verteile die dünn geschnittenen Tomaten- und Gurkenscheiben auf den mit Frischkäse bestrichenen Reiswaffeln.
3. Träufle ein wenig Olivenöl über die Tomaten- und Gurkenscheiben und würze sie mit einer Prise Salz und Pfeffer.
4. Bestreue die belegten Waffeln mit den frisch gehackten Basilikumblättern und den leicht gerösteten Kürbiskernen. Guten Appetit.

Zucchini-Rösti mit laktosefreiem Käse

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 200 g Zucchini, grob gerieben
- 50 g laktosefreier Hartkäse (z.B. Cheddar), fein gerieben
- 1 Bio-Ei Größe M, verquirlt
- 2 EL Buchweizenmehl
- 1/4 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL frisch gehackte Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

1. Drücke die geriebene Zucchini in einem sauberen Küchentuch fest aus, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. Dies ist wichtig, damit die Rösti nicht zu feucht werden.
2. In einer mittelgroßen Schüssel die ausgedrückte Zucchini, den laktosefreien Hartkäse, das verquirlte Ei, Buchweizenmehl, Salz und Pfeffer vermengen. Rühre alles gut um, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
3. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne über mittlerer Hitze. Forme mit den Händen kleine Rösti aus der Zucchini-Mischung und lege sie vorsichtig in die Pfanne. Drücke sie leicht flach, damit sie gleichmäßig garen.
4. Brate die Rösti von jeder Seite für etwa 3-4 Minuten oder bis sie goldbraun und knusprig sind. Wende sie vorsichtig mit einem Pfannenhelfer, um sicherzustellen, dass sie nicht zerbrechen.
5. Sobald die Rösti fertig sind, lege sie auf Küchenpapier, um überschüssiges Öl aufzusaugen.
6. Serviere das Gericht heiß und garniere es mit frisch gehackter Petersilie. Guten Appetit.