

# **Das große Histaminintoleranz Kochbuch**

Einfache und leckere histaminarme Rezepte für ein gesundes und beschwerdefreies Leben. Histaminarm kochen für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität.

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>7</b>
<b>Anmerkung zu den Rezepten .....</b>	<b>8</b>
<b>Salate.....</b>	<b>9</b>
Frischer Sommersalat mit Eisbergsalat .....	9
Karottensalat mit Petersiliendressing.....	10
Blumenkohlsalat mit Kurkuma .....	11
Feldsalat mit Aprikose und Mango .....	12
Kartoffelsalat mit Petersilie und Karotten .....	13
Fenchelsalat mit Weintrauben und Litschi .....	14
Endiviensalat mit Johannisbeeren und Kürbiskernen .....	15
Süßer Fruchtsalat mit Apfel und Kirschen .....	16
Kürbissalat mit frischer Petersilie und Mandeln .....	17
Rhabarber-Mango-Salat.....	18
Chinakohl-Apfel-Salat mit Zimt.....	19
Artischockensalat mit Mohn und Kürbiskernen .....	20
Süßkartoffelsalat .....	21
Lauchsalat mit Zitronenmelisse .....	22
Rotkohlsalat mit Preiselbeeren und Weintrauben .....	23
<b>Suppen.....</b>	<b>24</b>
Kürbissuppe .....	24
Kartoffelsuppe mit Petersilie und Karotten .....	25
Pastinakensuppe.....	26

Blumenkohlsuppe mit Mandeln .....	27
Fenchelsuppe.....	28
Zucchinicremesuppe .....	29
Artischockensuppe .....	30
Mangoldsuppe mit Mandeltopping.....	31
Zwiebelsuppe mit Thymian und Petersilie .....	32
Wirsingcremesuppe .....	33
Pak Choi-Gemüsesuppe.....	34
Knollensellerie-Suppe .....	35
Rotkohl-Suppe mit Mandelstreuseln.....	36
Fenchel-Preiselbeersuppe.....	37
<b>Hauptgerichte .....</b>	<b>38</b>
Zucchini-Pfanne mit Kartoffeln .....	38
Kartoffelauflauf .....	39
Pastinakenpuffer mit Apfelchutney.....	40
Blumenkohl-Pfanne mit Mandeln .....	41
Kartoffelpfanne .....	42
Gebackene Süßkartoffel mit Kokosnussmus .....	43
Mungobohnensprossen-Pfanne mit Artischocken .....	44
Gebackene Kürbisscheiben .....	45
Zucchini-Pasta mit Pesto .....	46
Mandel-Brokkoli-Pfanne.....	47
Gebackener Fenchel mit Zitronenmelisse .....	48

Zuckerschoten-Gemüsepfanne .....	49
Süßkartoffel-Pastinaken-Pfanne .....	50
Gemüsecurry.....	51
Porree-Lasagne mit Kürbiskernsoße.....	52
<b>Glutenfreie Rezepte .....</b>	<b>53</b>
Reisnudeln mit Karotten-Fenchel-Sauce .....	53
Pfannkuchen mit Apfel und Kirschen.....	54
Kartoffelpfanne mit Blumenkohl.....	55
Süßkartoffelpuffer mit Mandelmus.....	56
Gemüsepfanne.....	57
Müsli mit Erdmandel und Heidelbeeren .....	58
Kartoffelbrot.....	59
Hirsepfanne mit Mungobohnensprossen.....	60
Reispudding .....	61
Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf .....	62
Kastanienpfannkuchen mit Aprikosenfüllung .....	63
Rhabarber-Mandelkuchen.....	64
Gebackene Blumenkohl Wings.....	65
Süßkartoffel-Gnocchi.....	66
Porridge mit Preiselbeeren und Granatapfel .....	67
Blumenkohl Risotto mit Zucchini .....	68
Gebratene Süßkartoffelscheiben mit Sesampaste .....	69
Mandelbrot mit Kürbiskernen .....	70

Johannisbeer-Kastanien-Muffins .....	71
Nudeln mit Oliven und Mangold .....	72
<b>Frühstücksideen .....</b>	<b>73</b>
Haferflocken mit Apfel, Mango und Kirschen .....	73
Joghurt mit Granatapfel und Heidelbeeren.....	74
Kartoffelpfannkuchen mit Apfelchutney.....	75
Frisch gebackenes Brot.....	76
Quinoamüsli.....	77
Pfannkuchen mit Kastanienmehl und Blaubeeren.....	78
Apfel- und Kürbiskernmüsli .....	79
Eierpfanne mit Kartoffeln .....	80
Joghurt mit Datteln und Tigernüssen .....	81
Hirse-Porridge .....	82
Frische Weintrauben mit Joghurt und Kürbiskernen .....	83
Erdmandel-Porridge mit frischen Kirschen .....	84
Leinsamen Pancakes mit Heidelbeerfüllung .....	85
Zucchini-Karotten-Rösti.....	86
<b>Einfache Beilagen .....</b>	<b>87</b>
Gebackene Süßkartoffelspalten .....	87
Gedünsteter Brokkoli mit Mandeln .....	88
Kartoffelpüree mit Petersilie .....	89
Quinoa mit Artischocken und Karotten.....	90
Hirse mit Zucchini .....	91

Gedünstete Karotten.....	92
Blumenkohlreis mit Petersilie .....	93
Kohlrabi und Pastinakenpfanne .....	94
Kartoffel und Knollenselleriebrei .....	95
<b>Desserts .....</b>	<b>96</b>
Apfel-Kirsch-Crumble .....	96
Frische Mango-Creme .....	97
Gebackene Feige mit Mandelmus .....	98
Preiselbeer-Granita .....	99
Maracuja-Pudding mit Tigernuss-Topping.....	100
Rhabarber-Kompott.....	101
Dattel-Kokos-Bällchen.....	102
Chia-Pudding mit Blaubeersauce.....	103
Nektarinen-Tarte .....	104
Erdmandel-Mousse mit Granatapfelkernen.....	105
Marillensorbet mit Zitronenmelisse.....	106
Heidelbeer-Parfait.....	107
Litschi-Gelee mit Weintrauben .....	108
Kastanien-Mousse.....	109
<b>Schlusswort .....</b>	<b>110</b>
<b>Impressum.....</b>	<b>111</b>

# **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 histaminarme Ernährung in den Mittelpunkt zu stellen. In diesem Buch findest du daher eine Vielzahl an Rezepten, die alle gemeinsam haben: Sie sind liebevoll zusammengestellt, leicht nachzukochen und sie tragen dazu bei, die Beschwerden einer Histaminintoleranz 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 histaminarme 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 Geschmacksknöpfen leiten, nicht von Hochglanzbildern. Ich bin sicher, du wirst dabei ganz neue Seiten des Kochens entdecken.

# Salate

## Frischer Sommersalat mit Eisbergsalat

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

### Zutaten:

- 1 Handvoll Eisbergsalat, gewaschen und grob zerrissen
- 50 g Mangold, gewaschen und in Streifen geschnitten
- 1 kleiner Apfel, gewaschen, entkernt und in feine Spalten geschnitten
- 50 g frische Blaubeeren
- 1 Karotte, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 5 - 7 Radieschen, gewaschen und in dünne Scheiben geschnitten
- 1 EL Kürbiskerne
- Ein paar frische Petersilienblätter, gehackt
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Verjus
- Eine Prise Salz
- Eine Prise weißer Pfeffer

### Zubereitung:

1. In einer großen Salatschüssel den Eisbergsalat, Mangold, Apfelspalten, Blaubeeren, Karottenscheiben und Radieschenscheiben vermengen.
2. In einer kleinen Pfanne die Kürbiskerne ohne Öl leicht rösten, bis sie anfangen zu duften. Vorsicht, sie können schnell verbrennen! Dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
3. Für das Dressing Olivenöl, Verjus, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verquirlen. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.
4. Das Dressing über den Salat gießen und alles gut vermischen, sodass der Salat gleichmäßig mit dem Dressing bedeckt ist.
5. Den Salat mit den gerösteten Kernen bestreuen und mit gehackter Petersilie garnieren.

# Karottensalat mit Petersiliendressing

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 2 mittelgroße Karotten, geschält und gerieben
- 1 kleiner Apfel, gewaschen und gerieben
- 50 g Blaubeeren, gewaschen
- 3 EL frische Petersilie, fein gehackt
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Honig
- Eine Prise Salz
- Eine Prise schwarzer Pfeffer

## Zubereitung:

1. In einer Schüssel die geriebenen Karotten und den geriebenen Apfel mischen.
2. Blaubeeren hinzufügen und alles gut vermengen.
3. Für das Dressing in einer kleinen Schüssel Olivenöl, Apfelessig, Honig, Salz, Pfeffer und die fein gehackte Petersilie zusammenrühren, bis eine homogene Mischung entsteht.
4. Das Dressing über den Salat gießen und alles gut vermischen.
5. Den Salat für etwa 10 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
6. Vor dem Verzehr nochmals gut durchmischen und in einer Salatschale anrichten.

# **Blumenkohlsalat mit Kurkuma**

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

## **Zutaten:**

- 250 g Blumenkohl, in Röschen zerteilt
- 1 Apfel, gewürfelt
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 kleine Möhre, fein geraspelt
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 TL Verjus
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

## **Zubereitung:**

1. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Blumenkohlröschen für etwa 5 Minuten blanchieren, bis sie bissfest sind. Abgießen und kalt abschrecken, damit der Kochprozess gestoppt wird.
2. In der Zwischenzeit den Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Möhre waschen, schälen und fein raspeln.
3. In einer kleinen Pfanne ohne Öl die Kürbiskerne kurz anrösten, bis sie leicht gebräunt sind. Achtung, sie verbrennen leicht!
4. Den blanchierten Blumenkohl, Apfelwürfel, geraspelte Möhre und die gerösteten Kerne in eine große Schüssel geben.
5. In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, Verjus, Kurkuma, Salz und Pfeffer miteinander verrühren, bis eine homogene Vinaigrette entsteht.
6. Die Vinaigrette über den Salat gießen und alles gut vermengen. Zum Schluss mit der fein gehackten Petersilie bestreuen.

# Feldsalat mit Aprikose und Mango

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 60 g Feldsalat, gewaschen und getrocknet
- 1 Aprikose, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten
- 1/4 reife Mango, geschält und in kleine Würfel geschnitten
- 2 EL frische Oliven, entkernt und halbiert
- 1 EL Kürbiskerne, geröstet
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Verjus
- Salz und schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- 1 EL frischer Basilikum, fein gehackt

## Zubereitung:

1. In einer großen Schüssel Feldsalat, Aprikosenscheiben und Mangowürfel vorsichtig vermengen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Verjus, Salz, Pfeffer und Basilikum verrühren, bis eine gleichmäßige Vinaigrette entsteht.
3. Die Vinaigrette über den Salat gießen und alles sanft vermischen, so dass der Salat gleichmäßig mit der Vinaigrette bedeckt ist.
4. Den Salat auf einen Teller geben und mit Oliven und gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

# Kartoffelsalat mit Petersilie und Karotten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 150 g Kartoffeln, gewaschen und in Würfel geschnitten
- 80 g Karotten, geschält und in feine Scheiben geschnitten
- 1 kleiner Apfel, gewaschen und in kleine Würfel geschnitten
- 1 EL Oliven, frisch und in Scheiben geschnitten
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Leinsamen
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL Verjus
- Salz, nach Geschmack
- Weißer Pfeffer, nach Geschmack
- 1 TL Zitronenmelisse, fein gehackt

## Zubereitung:

1. Bringe in einem mittelgroßen Topf Wasser zum Kochen. Füge eine Prise Salz hinzu und koch die Kartoffelwürfel für etwa 10 Minuten, bis sie weich sind. Gib die Karottenscheiben in den letzten 3 Minuten hinzu. Abgießen und beiseite stellen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Verjus, gehackte Zitronenmelisse, Salz und Pfeffer vermischen, um ein Dressing zu kreieren.
3. Nimm eine größere Schüssel und vermische die Kartoffelwürfel, Karottenscheiben, Apfelwürfel, geschnittene Oliven und Leinsamen.
4. Gieße das Dressing über den Salat und mische alles gut durch. Lass den Salat kurz ziehen.
5. Zum Schluss den Salat mit der frisch gehackten Petersilie bestreuen.

# Fenchelsalat mit Weintrauben und Litschi

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 1 mittelgroßer Fenchel, gewaschen und in dünne Scheiben geschnitten
- 8 frische Weintrauben, gewaschen und halbiert
- 5 Litschis, geschält und entkernt
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Verjus
- 1 TL Sesamsamen
- Eine Prise Salz
- Eine kleine Prise schwarzer Pfeffer, nach Bedarf
- Einige Blätter frische Petersilie, gewaschen und grob gehackt
- 1 EL Mandeln, großzügig gehackt

## Zubereitung:

1. Nimm eine Salatschüssel zur Hand und füge die in Scheiben geschnittenen Fenchelstücke hinzu.
2. Mische die halbierten Weintrauben und die Litschis unter den Fenchel.
3. In einer kleinen Schale Olivenöl, Verjus, Salz und Pfeffer vermengen, um ein Dressing herzustellen.
4. Gieße das Dressing über den Salat und vermische alles gut miteinander, sodass der Salat gleichmäßig mit dem Dressing bedeckt ist.
5. Bestreue den Salat mit Sesamsamen, gehackten Mandeln und der frischen Petersilie. Guten Appetit.

# **Endiviensalat mit Johannisbeeren und Kürbiskernen**

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

## **Zutaten:**

- 100 g Endiviensalat, gewaschen und grob gehackt
- 50 g Johannisbeeren, gewaschen und von den Rispen gelöst
- 20 g Kürbiskerne, geröstet
- 1 kleiner Apfel, gewürfelt
- 1 EL Chia-Samen
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Verjus
- Salz und schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- 1 TL Honig
- Einige Blättchen frische Petersilie, gehackt

## **Zubereitung:**

1. In einer trockenen Pfanne die Kürbiskerne kurz rösten, bis sie anfangen zu duften. Achte darauf, dass sie nicht verbrennen. Dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. In einer großen Salatschüssel den Endiviensalat mit den Johannisbeeren, den Apfelstücken und den gerösteten Kürbiskernen vermengen.
3. In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, Verjus, Honig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen. Gut verrühren, bis es eine homogene Masse ergibt.
4. Das Dressing über den Salat geben und alles gut miteinander vermischen.
5. Den Salat auf einem Teller anrichten, mit Chia-Samen bestreuen und mit der gehackten Petersilie garnieren.

# **Süßer Fruchtsalat mit Apfel und Kirschen**

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

## **Zutaten:**

- 1 Apfel, gewaschen und gewürfelt
- 10 Kirschen, entsteint und halbiert
- 5 Erdmandeln, fein gemahlen
- 4 EL Joghurt
- 1 EL Mandeln, grob gehackt
- 1 TL Honig
- 1 Prise Zimt
- 1 EL Kokoschips
- 1 EL Chia-Samen

## **Zubereitung:**

1. Du nimmst als Erstes den Apfel und würfelst ihn in kleine, mundgerechte Stücke.
2. Danach entsteinst du die Kirschen und halbierst sie.
3. Nimm eine Schüssel und vermische die Apfelstücke und Kirschen. Füge die gemahlenen Erdmandeln hinzu.
4. Nun gibst du den Joghurt in die Schüssel und verrührst alles gut miteinander. Wenn du magst, kannst du den Honig einrühren, um dem Salat eine zusätzliche Süße zu verleihen.
5. Die gehackten Mandeln und die Kokoschips sorgen für ein wenig Crunch in deinem Fruchtsalat. Streue sie darüber.
6. Zum Abschluss streust du die Chia-Samen darüber und gibst eine Prise Zimt dazu. Alles gut miteinander vermengen.
7. Lass den Salat für etwa 10 Minuten ziehen, damit die Chia-Samen aufquellen können.

# Kürbissalat mit frischer Petersilie und Mandeln

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 200 g Kürbis, gewürfelt
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Eine Prise Salz
- 1 EL Mandeln, grob gehackt
- Eine Handvoll frische Petersilie, gehackt
- 1 Apfel, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 EL Joghurt
- 1 TL Dinkelsirup
- Weißer Pfeffer, nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Erhitze eine Pfanne bei mittlerer Hitze und gib das Olivenöl hinein. Füge die Kürbiswürfel hinzu und brate sie etwa 8-10 Minuten an, bis sie weich sind, aber noch etwas Biss haben. Würze mit einer Prise Salz. Vom Herd nehmen und zur Seite stellen, um abzukühlen.
2. Während der Kürbis abköhlt, röste die gehackten Mandeln in einer trockenen Pfanne leicht an, bis sie leicht goldbraun sind. Beiseite stellen.
3. In einer Salatschüssel Joghurt, Dinkelsirup und weißem Pfeffer mischen, um ein einfaches Dressing herzustellen.
4. Füge den abgekühlten Kürbis, Apfelscheiben, geröstete Mandeln und gehackte Petersilie zum Dressing in der Schüssel hinzu. Mische alles vorsichtig durch, bis alle Zutaten gut miteinander vermischt sind.

# Rhabarber-Mango-Salat

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 100 g Rhabarber, gewaschen und in feine Stücke geschnitten
- 100 g Mango, geschält und gewürfelt
- 50 g Feldsalat, gewaschen und trocken geschleudert
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Verjus
- 1 TL Honig
- 2 EL gehackte Mandeln, leicht geröstet
- Eine Prise Salz
- Eine Prise weißer Pfeffer

## Zubereitung:

1. Zunächst bereitest du den Rhabarber vor. Den Rhabarber gut waschen, die Enden entfernen und in feine Stücke schneiden.
2. Mango schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
3. Für das Dressing das Olivenöl, Verjus und Honig in einer kleinen Schüssel miteinander verquirlen. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.
4. Den Feldsalat auf einem Teller ausbreiten und darüber die Rhabarber- und Mangowürfel verteilen.
5. Das Dressing gleichmäßig über den Salatträufeln.
6. Zum Schluss mit den gehackten Mandeln bestreuen. Guten Appetit!

# **Chinakohl-Apfel-Salat mit Zimt**

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

## **Zutaten:**

- 150 g Chinakohl, in feine Streifen geschnitten
- 1 mittelgroßer Apfel, gewaschen und in dünne Scheiben geschnitten
- 1 EL gehackte Mandeln
- 1 TL Zimt
- 2 EL Joghurt
- 1 TL Honig
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Salz nach Geschmack
- Schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL frisch gehackte Petersilie

## **Zubereitung:**

1. In einer großen Schüssel den Chinakohl und die Apfelscheiben vermengen.
2. In einer kleinen Schale Joghurt, Honig, Olivenöl, Zimt, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
3. Das Dressing über den Chinakohl und die Äpfel geben und gut vermischen, sodass alles gut bedeckt ist.
4. Die gehackten Mandeln darüberstreuen und mit der frisch gehackten Petersilie garnieren.

# **Artischockensalat mit Mohn und Kürbiskernen**

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

## **Zutaten:**

- 1 frische Artischocke, geputzt und in Viertel geschnitten
- 1 kleiner Apfel, gewürfelt
- 50 g Feldsalat, gewaschen und getrocknet
- 1 EL Kürbiskerne, geröstet
- 1 TL Mohn
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Verjus
- 1 TL Dinkelsirup oder Honig
- Eine Prise Salz
- Eine Prise Schwarzer Pfeffer
- 1 EL gehackte Petersilie

## **Zubereitung:**

1. Zuerst die Artischocken-Viertel in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser für etwa 10-12 Minuten kochen, bis sie weich sind. Anschließend abgießen und beiseite stellen, um sie etwas abkühlen zu lassen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Verjus, Dinkelsirup oder Honig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen.
3. Den Feldsalat und die gewürfelten Äpfel in eine Salatschüssel geben. Die abgekühlten Artischockenviertel hinzufügen.
4. Das vorbereitete Dressing über den Salat gießen und alles gut vermengen.
5. Den Salat auf einen Teller geben, mit Kürbiskernen, Mohn und gehackter Petersilie bestreuen.