

Arthrose und Histaminintoleranz Kochbuch

Das große 2-in-1 Kochbuch mit einfachen und leckeren Rezepten zur natürlichen Linderung von Gelenkschmerzen und für eine histaminarme Ernährung.

Inhalt

Ernährung bei Arthrose	12
Vorwort	12
Anmerkung zu den Rezepten	13
Frühstück.....	14
Knuspriges Haferflocken-Topping mit Früchten.....	14
Mandeljoghurt mit Chiasamen und Beeren.....	15
Buchweizen-Pfannkuchen	16
Kokosnuss-Quinoa mit Mango.....	17
Hirsebrei mit Apfel und Zimt.....	18
Acai-Bowl mit Nüssen und Kokosraspeln.....	19
Kürbiskern-Porridge.....	20
Grünkohl-Pfannkuchen mit Kräutern.....	21
Frischkornmüsli.....	22
Chia-Pudding mit Hafermilch	23
Suppen & Eintöpfe	24
Linsensuppe mit Karotten und Kurkuma	24
Brokkoli-Cremesuppe mit Mandelsplittern.....	25
Kürbissuppe	26
Grünkohleintopf mit Süßkartoffeln.....	27
Zucchinisuppe	28
Weißkohleintopf.....	29

Tomaten-Basilikum-Suppe.....	30
Rote-Bete-Suppe.....	31
Spinatsuppe mit Knoblauch und Cashew.....	32
Champignon-Cremesuppe	33
Kohlrabi-Suppe mit Kräutern	34
Artischockensuppe	35
Paprikasuppe mit Quinoa.....	36
Auberginensuppe mit Basilikum	37
Süßkartoffelsuppe	38
Salate.....	39
Feldsalat mit Granatapfelkernen.....	39
Linsensalat mit Rucola und Zitronendressing	40
Quinoasalat.....	41
Brokkolisalat	42
Spinatsalat mit Avocado und Pinienkernen	43
Rote-Bete-Salat mit Walnüssen.....	44
Gurkensalat mit Zitronendressing	45
Edamamesalat	46
Weißkohlsalat mit Apfel und Walnüssen.....	47
Chicorée-Salat.....	48
Kichererbsensalat	49
Fenchelsalat	50
Snacks & Beilagen	51

Süßkartoffelpommes	51
Gedünstetes Gemüse mit Kräuterquark	52
Hummus mit Karottensticks	53
Geröstete Kichererbsen mit Chili	54
Grünkohlchips mit Meersalz	55
Avocado-Feta-Dip	56
Zucchinisticks mit Joghurt-Dip	57
Edamame mit Meersalz	58
Ofengeröstete Paprika	59
Quinoa-Pilz-Pfanne	60
Spinat-Feta-Röllchen	61
Hauptgerichte	62
Spinat-Kichererbsen-Curry	62
Zucchini-Nudeln mit Pesto	63
Kürbis-Risotto mit Salbei	64
Linsen-Bolognese mit Spaghetti	65
Süßkartoffel-Gnocchi	66
Quinoa-Gemüse-Pfanne	67
Pilz-Ragout	68
Tofu-Stir-Fry mit Brokkoli	69
Hirse-Bowl	70
Spinat-Lasagne mit Mandelcreme	71
Vollkornwraps	72

Buchweizenpfannkuchen mit Spinatfüllung	73
Gemüse-Tajine	74
Kichererbsen-Gemüse-Curry.....	75
Smoothies & Drinks	76
Blaubeer-Hafer-Smoothie	76
Kurkuma-Latte mit Mandelmilch	77
Grüner Detox-Smoothie.....	78
Erdbeer-Mandel-Smoothie.....	79
Ananas-Kokos-Smoothie.....	80
Rote-Bete-Saft.....	81
Mango-Lassi mit Kardamom	82
Zitronen-Ingwer-Tee	83
Pfirsich-Smoothie	84
Sellerie-Apfel-Saft	85
Süße Leckereien.....	86
Energiebällchen mit Datteln und Nüssen	86
Haferflockenkekse mit Rosinen.....	87
Mandel-Honig-Riegel.....	88
Chia-Pudding mit Beeren	89
Leckeres Bananeneis	90
Quarkauflauf mit Äpfeln	91
Schokoladenmousse mit Avocado.....	92
Mandel-Zimt-Muffins	93

Apfel-Zimt-Riegel.....	94
Erdbeersorbet	95
Hirsebrei mit Kakao und Banane.....	96
Kokos-Pfannkuchen.....	97
Energiebällchen mit Datteln und Kakao	98
Feigen im Mandelteig.....	99
Zimt-Hafer-Cookies.....	100
Glutenfreie Rezepte.....	101
Mandelbrot	101
Kokos-Hafer-Cookies	102
Quinoa-Muffins mit Heidelbeeren	103
Süßkartoffel-Brownies.....	104
Haselnuss-Kuchen	105
Dattel-Walnuss-Brot.....	106
Selbstgemachtes Zucchini-Brot.....	107
Hirsebrötchen mit Kürbiskernen	108
Kokos-Mandel-Muffins	109
Buchweizen-Pizza mit Gemüse.....	110
Mandel-Zitronen-Kuchen.....	111
Kürbiskern-Cookies.....	112
Schokoladen-Muffins mit Quinoa.....	113
Apfel-Mandel-Kuchen	114
Ernährung bei Histaminintoleranz	115

Vorwort.....	115
Salate.....	116
Frischer Sommersalat mit Eisbergsalat	116
Karottensalat mit Petersiliendressing.....	117
Blumenkohlsalat mit Kurkuma	118
Feldsalat mit Aprikose und Mango.....	119
Kartoffelsalat mit Petersilie und Karotten	120
Fenchelsalat mit Weintrauben und Litschi	121
Endiviensalat mit Johannisbeeren und Kürbiskernen	122
Süßer Fruchtsalat mit Apfel und Kirschen	123
Kürbissalat mit frischer Petersilie und Mandeln.....	124
Rhabarber-Mango-Salat	125
Chinakohl-Apfel-Salat mit Zimt.....	126
Artischockensalat mit Mohn und Kürbiskernen	127
Süßkartoffelsalat	128
Lauchsalat mit Zitronenmelisse.....	129
Rotkohlsalat mit Preiselbeeren und Weintrauben	130
Suppen.....	131
Kürbissuppe	131
Kartoffelsuppe mit Petersilie und Karotten	132
Pastinakensuppe	133
Blumenkohlsuppe mit Mandeln.....	134
Fenchelsuppe.....	135

Zucchinicremesuppe.....	136
Artischockensuppe	137
Mangoldsuppe mit Mandeltopping	138
Zwiebelsuppe mit Thymian und Petersilie.....	139
Wirsingcremesuppe	140
Pak Choi-Gemüsesuppe.....	141
Knollensellerie-Suppe.....	142
Rotkohl-Suppe mit Mandelstreuseln.....	143
Fenchel-Preiselbeersuppe	144
Hauptgerichte	145
Zucchini-Pfanne mit Kartoffeln	145
Kartoffelauflauf	146
Pastinakenpuffer mit Apfelchutney.....	147
Blumenkohl-Pfanne mit Mandeln	148
Kartoffelpfanne	149
Gebackene Süßkartoffel mit Kokosnussmus	150
Mungobohnensprossen-Pfanne mit Artischocken	151
Gebackene Kürbisscheiben	152
Zucchini-Pasta mit Pesto.....	153
Mandel-Brokkoli-Pfanne	154
Gebackener Fenchel mit Zitronenmelisse	155
Zuckerschoten-Gemüsepfanne	156
Süßkartoffel-Pastinaken-Pfanne	157

Gemüsecurry.....	158
Porree-Lasagne mit Kürbiskernsoße	159
Glutenfreie Rezepte	160
Reisnudeln mit Karotten-Fenchel-Sauce	160
Pfannkuchen mit Apfel und Kirschen.....	161
Kartoffelpfanne mit Blumenkohl	162
Süßkartoffelpuffer mit Mandelmus.....	163
Gemüsepfanne.....	164
Müsli mit Erdmandel und Heidelbeeren.....	165
Kartoffelbrot.....	166
Hirsepfanne mit Mungobohnensprossen	167
Reispudding	168
Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf	169
Kastanienpfannkuchen mit Aprikosenfüllung	170
Rhabarber-Mandelkuchen.....	171
Gebackene Blumenkohl Wings.....	172
Süßkartoffel-Gnocchi.....	173
Porridge mit Preiselbeeren und Granatapfel	174
Blumenkohl Risotto mit Zucchini.....	175
Gebratene Süßkartoffelscheiben mit Sesampaste	176
Mandelbrot mit Kürbiskernen	177
Johannisbeer-Kastanien-Muffins	178
Nudeln mit Oliven und Mangold	179

Frühstücksideen	180
Haferflocken mit Apfel, Mango und Kirschen.....	180
Joghurt mit Granatapfel und Heidelbeeren.....	181
Kartoffelpfannkuchen mit Apfelchutney.....	182
Frisch gebackenes Brot	183
Quinoamüsli	184
Pfannkuchen mit Kastanienmehl und Blaubeeren.....	185
Apfel- und Kürbiskernmüsli	186
Eierpfanne mit Kartoffeln	187
Joghurt mit Datteln und Tigernüssen	188
Hirse-Porridge	189
Frische Weintrauben mit Joghurt und Kürbiskernen	190
Erdmandel-Porridge mit frischen Kirschen.....	191
Leinsamen Pancakes mit Heidelbeerfüllung	192
Zucchini-Karotten-Rösti.....	193
Einfache Beilagen	194
Gebackene Süßkartoffelpalten	194
Gedünsteter Brokkoli mit Mandeln	195
Kartoffelpüree mit Petersilie.....	196
Quinoa mit Artischocken und Karotten.....	197
Hirse mit Zucchini	198
Gedünstete Karotten	199
Blumenkohlreis mit Petersilie	200

Kohlrabi und Pastinakenpfanne.....	201
Kartoffel und Knollenselleriebrei	202
Desserts	203
Apfel-Kirsch-Crumble	203
Frische Mango-Creme	204
Gebackene Feige mit Mandelmus	205
Preiselbeer-Granita.....	206
Maracuja-Pudding mit Tigernuss-Topping	207
Rhabarber-Kompott.....	208
Dattel-Kokos-Bällchen.....	209
Chia-Pudding mit Blaubeersauce	210
Nektarinen-Tarte	211
Erdmandel-Mousse mit Granatapfelkernen	212
Marillensorbet mit Zitronenmelisse.....	213
Heidelbeer-Parfait.....	214
Litschi-Gelee mit Weintrauben.....	215
Kastanien-Mousse.....	216
Schlusswort.....	218
Impressum	219

Ernährung bei Arthrose

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.