

Arthrose und Entzündungshemmende Ernährung Kochbuch

Das große 2-in-1-Kochbuch mit nährstoffreichen Rezepten zur Unterstützung der Gelenke und abwechslungsreichen Gerichten bei Entzündungen.

Inhalt

Ernährung bei Arthrose	11
Vorwort	11
Anmerkung zu den Rezepten	12
Frühstück	13
Knuspriges Haferflocken-Topping mit Früchten	13
Mandeljoghurt mit Chiasamen und Beeren	14
Buchweizen-Pfannkuchen	15
Kokosnuss-Quinoa mit Mango	16
Hirsebrei mit Apfel und Zimt	17
Acai-Bowl mit Nüssen und Kokosraspeln.....	18
Kürbiskern-Porridge.....	19
Grünkohl-Pfannkuchen mit Kräutern	20
Frischkornmüsli	21
Chia-Pudding mit Hafermilch	22
Suppen & Eintöpfe	23
Linsensuppe mit Karotten und Kurkuma	23
Brokkoli-Cremesuppe mit Mandelsplittern	24
Kürbissuppe	25
Grünkohleintopf mit Süßkartoffeln.....	26
Zucchini-suppe.....	27
Weißkohleintopf	28
Tomaten-Basilikum-Suppe	29
Rote-Bete-Suppe.....	30
Spinatsuppe mit Knoblauch und Cashew	31
Champignon-Cremesuppe	32

Kohlrabi-Suppe mit Kräutern	33
Artischockensuppe	34
Paprikasuppe mit Quinoa	35
Auberginensuppe mit Basilikum	36
Süßkartoffelsuppe	37
Salate	38
Feldsalat mit Granatapfelkernen	38
Linsensalat mit Rucola und Zitronendressing	39
Quinoasalat.....	40
Brokkolisalat.....	41
Spinatsalat mit Avocado und Pinienkernen	42
Rote-Bete-Salat mit Walnüssen.....	43
Gurkensalat mit Zitronendressing	44
Edamamesalat	45
Weißkohlsalat mit Apfel und Walnüssen	46
Chicorée-Salat	47
Kichererbsensalat.....	48
Fenchelsalat.....	49
Snacks & Beilagen	50
Süßkartoffelpommes.....	50
Gedünstetes Gemüse mit Kräuterquark	51
Hummus mit Karottensticks.....	52
Geröstete Kichererbsen mit Chili	53
Grünkohlchips mit Meersalz.....	54
Avocado-Feta-Dip	55
Zucchinisticks mit Joghurt-Dip	56

Edamame mit Meersalz	57
Ofengeröstete Paprika	58
Quinoa-Pilz-Pfanne	59
Spinat-Feta-Röllchen	60
Hauptgerichte	61
Spinat-Kichererbsen-Curry	61
Zucchini-Nudeln mit Pesto	62
Kürbis-Risotto mit Salbei	63
Linsen-Bolognese mit Spaghetti	64
Süßkartoffel-Gnocchi	65
Quinoa-Gemüse-Pfanne	66
Pilz-Ragout	67
Tofu-Stir-Fry mit Brokkoli	68
Hirse-Bowl	69
Spinat-Lasagne mit Mandelcreme	70
Vollkornwraps	71
Buchweizenpfannkuchen mit Spinatfüllung	72
Gemüse-Tajine	73
Kichererbsen-Gemüse-Curry	74
Smoothies & Drinks	75
Blaubeer-Hafer-Smoothie	75
Kurkuma-Latte mit Mandelmilch	76
Grüner Detox-Smoothie	77
Erdbeer-Mandel-Smoothie	78
Ananas-Kokos-Smoothie	79
Rote-Bete-Saft	80

Mango-Lassi mit Kardamom	81
Zitronen-Ingwer-Tee	82
Pfirsich-Smoothie	83
Sellerie-Apfel-Saft	84
Süße Leckereien	85
Energiebällchen mit Datteln und Nüssen	85
Haferflockenkekse mit Rosinen	86
Mandel-Honig-Riegel	87
Chia-Pudding mit Beeren	88
Leckeres Bananeneis	89
Quarkauflauf mit Äpfeln	90
Schokoladenmousse mit Avocado	91
Mandel-Zimt-Muffins	92
Apfel-Zimt-Riegel	93
Erdbeersorbet	94
Hirsebrei mit Kakao und Banane	95
Kokos-Pfannkuchen	96
Energiebällchen mit Datteln und Kakao	97
Feigen im Mandelteig	98
Zimt-Hafer-Cookies	99
Glutenfreie Rezepte	100
Mandelbrot	100
Kokos-Hafer-Cookies	101
Quinoa-Muffins mit Heidelbeeren	102
Süßkartoffel-Brownies	103
Haselnuss-Kuchen	104

Dattel-Walnuss-Brot.....	105
Selbstgemachtes Zucchini-Brot	106
Hirsebrötchen mit Kürbiskernen	107
Kokos-Mandel-Muffins	108
Buchweizen-Pizza mit Gemüse	109
Mandel-Zitronen-Kuchen.....	110
Kürbiskern-Cookies.....	111
Schokoladen-Muffins mit Quinoa.....	112
Apfel-Mandel-Kuchen	113
Schlusswort	114
Entzündungshemmende Ernährung	115
Vorwort	115
Grundlagen	116
Entzündungshemmende Nahrungsmittel	119
Lebensmittel, die Entzündungen fördern.....	128
Mikronährstoffe	130
Frühstücksideen.....	135
Goldene Kurkuma-Pfannkuchen	135
Himmlischer Avocado-Toast.....	136
Omega-3 Müsli mit Walnüssen	137
Fruchtige Haferflocken mit Beeren	138
Frischer Mango-Chia-Pudding.....	139
Apfel-Zimt Quinoa-Porridge	140
Bananen-Mandel-Overnight Oats.....	141
Buchweizen-Pancakes mit Beeren	142
Proteinreicher Quark mit Leinsamen	143

Kürbiskernbrot mit Avocado	144
Suppen	145
Grüne Erbsen-Minz-Suppe.....	145
Wohltuende Hühnersuppe	146
Mediterrane Linsensuppe.....	147
Scharfe Rote-Bete-Suppe	148
Cremige Brokkoli-Suppe	149
Wärmende Kürbissuppe mit Kokosmilch	150
Tomaten-Basilikum-Suppe.....	151
Selleriesuppe mit Apfel	152
Feurige Thai-Curry-Suppe	153
Pikanter Kichererbsen-Eintopf.....	154
Salate	155
Quinoa-Salat mit Avocado und Limette	155
Griechischer Salat mit Olivenöl-Dressing	156
Spinat-Salat mit Blaubeeren und Mandeln.....	157
Linsensalat mit Rucola und Feta	158
Wassermelonen-Feta-Salat	159
Kichererbsensalat mit Granatapfel	160
Süßkartoffelsalat mit Honig-Senf-Dressing	161
Avocado-Mango-Salat	162
Bulgursalat mit Kirschtomaten	163
Brokkoli-Salat mit Sesamdressing	164
Vegetarische Hauptgerichte	165
Mediterrane Gemüsepfanne.....	165
Spinat-Linsen-Curry.....	166

Überbackene Auberginen mit Quinoa-Füllung	167
Rote-Linsen-Pasta mit Spinatsauce.....	168
Veggie-Burger mit Süßkartoffelpommes	169
Bunte Buddha-Bowl.....	170
Kürbisrisotto mit Salbei	171
Zucchini-Spaghetti mit Tomaten-Basilikum-Sauce	172
Auberginen-Curry mit Kokosmilch	173
Wokgemüse mit Tofu und Sesam	174
Snacks.....	175
Avocado-Hummus mit Karottensticks	175
Gebackene Süßkartoffelchips	176
Gemüsesticks mit Joghurt-Dip	177
Mandel-Energiebällchen.....	178
Quinoa-Cracker mit Guacamole	179
Kokos-Chia-Pudding	180
Goji-Beeren-Energie-Riegel	181
Haferflocken-Bananen-Muffins	182
Gemüsespiralen mit Hummus.....	183
Apfelringe mit Mandelbutter	184
Beilagen	185
Gebackene Süßkartoffelspalten	185
Ofen-Rote-Bete mit Feta	186
Gebratene Zucchini mit Knoblauch.....	187
Gerösteter Blumenkohl mit Kurkuma	188
Grüne Erbsen mit Minze.....	189
Gebackene Karotten mit Honig und Thymian.....	190

Geröstete Kichererbsen	191
Gedämpfter Spargel mit Zitrone	192
Süßkartoffelpüree mit Zimt.....	193
Quinoa mit gerösteten Mandeln.....	194
Desserts	195
Beeren-Sorbet mit Minze.....	195
Bananen-Eiscreme mit Nüssen	196
Quinoa-Pudding mit Beeren	197
Kokos-Milchreis mit Mango	198
Chia-Pudding mit Himbeeren	199
Haferflocken-Apfel-Crumble	200
Mandel-Bananen-Pfannkuchen	201
Beeren-Joghurt-Parfait.....	202
Dattel-Energiebällchen mit Kakao	203
Apfel-Zimt-Muffins	204
Getränke	205
Grüner Tee mit Zitrone und Ingwer	205
Himbeer-Minz-Wasser.....	206
Goldener Kurkuma-Latte.....	207
Apfel-Zimt-Tee.....	208
Frische Wassermelonen-Limonade.....	209
Matcha-Latte mit Mandelmilch	210
Grüner Entgiftungssaft	211
Rote-Bete-Gemüsesaft	212
Gurken-Minz-Wasser.....	213
Karotten-Ingwer-Saft	214

Smoothies	215
Sommerbeeren-Smoothie mit Haferflocken	215
Grüner Detox-Smoothie mit Grünkohl und Zitrone	216
Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie	217
Blaubeer-Avocado-Smoothie	218
Kurkuma-Pfirsich-Smoothie	219
Apfel-Zimt-Haferflocken-Smoothie	220
Mandel-Beeren-Smoothie	221
Ingwer-Wassermelonen-Smoothie	222
Himbeeren-Chia-Samen-Smoothie	223
Avocado-Kiwi-Grünkohl-Smoothie	224
Aufstriche	225
Rote-Bete-Tahini-Aufstrich	225
Kürbiskern-Pesto mit Basilikum	226
Linsen-Aufstrich mit Knoblauch	227
Paprika-Feta-Aufstrich	228
Auberginen-Aufstrich mit Olivenöl	229
Zitronen-Avocado-Creme	230
Karotten-Aufstrich mit Kurkuma	231
Grünkohl-Pesto mit Mandeln	232
Sonnentrocknete Tomaten-Tapenade	233
Süßkartoffel-Aufstrich mit Zimt	234
Schlusswort	235
Impressum	236

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.

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.