AKUT-REZEPTE

BEI EINER ENTZÜNDLICH-RHEUMATISCHEN ERKRANKUNG

Biogen

Inhalt

Vorwort 3

Bewusst essen und genießen
Gutes für die Gelenke 4

Klein, aber oho | Vorspeisen & Snacks
Zucchini-Hummus-Röllchen mit Makrele 6
Gefüllte Salatherzen mit Limette und Koriander 8
Fischfrikadellen mit Kräutern und Senfdip 10

Gesund und bekömmlich | Hauptgerichte
Lachs-Spinat-Auflauf mit Haselnusskruste 12
Kichererbsen mit Spinat und Hähnchenbrust 14
Bunter Eintopf: Kitchari 16

Süß & fruchtig | Desserts
Saftiger Karottenkuchen 18
Chia-Pudding mit Heidelbeeren 20

Nützliches
Podcast 22
Notizen 23
Links und Adressen 24

Hinweis

Unsere Rezepte wurden exklusiv in Zusammenarbeit mit Food Professionals kreiert: Erfahrene Ernährungswissenschaftler*innen haben, basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen, frische und leicht nachzukochende Gerichte komponiert.

Die Rezepte enthalten Gemüse oder Obst sowie hochwertige Fette und erfüllen die Kriterien einer gesunden und ausgewogenen Ernährung.

Bitte beachten Sie zusätzlich Ihre individuellen Unverträglichkeiten und nehmen Sie Rücksicht auf Ihren aktuellen Krankheitsstatus.

Bunt & gesund

Rezepte für die akute Phase bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen

Liebe Patientin, lieber Patient,

eine entzündlich-rheumatische Erkrankung hält im Alltag manchmal kleine und größere Herausforderungen bereit. Dazu kann auch ein akuter Krankheitsschub gehören.

Ihre Gelenke sind steif und schmerzen und vielleicht können Sie sich nur eingeschränkt bewegen. In solchen Momenten ist Ihnen sicher nicht immer danach, sich in die Küche zu stellen und gesunde Gerichte zu kochen. Gerade in akuten Entzündungsphasen kann es jedoch sehr hilfreich sein, Ihr Immunsystem mit einer Extraportion Nährstoffen zu unterstützen.

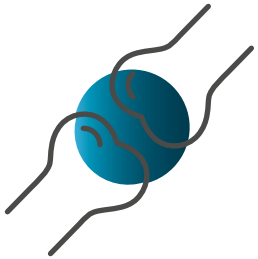
Vielleicht sind Sie unsicher, worauf es während eines Schubs besonders ankommt. Diese Broschüre zeigt es Ihnen: Sie steckt randvoll mit verlockenden Rezeptideen. Alle Gerichte lassen sich schnell zubereiten und enthalten wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und antientzündlich wirkende Zutaten. So können Sie aktiv etwas für Ihr Wohlbefinden tun.

Lassen Sie sich inspirieren und profitieren Sie auch von unseren nützlichen Hintergrundinformationen und Tipps.

Wir wünschen Ihnen köstliche kleine Auszeiten – und dass es Ihnen bald wieder besser geht.

Ihr *Biogen – Für mich* Team

Bewusst essen und genießen



Gutes für die Gelenke

Wenn es akut wird …

Als Patientin oder Patient mit einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung kennen Sie das sicher schon: Plötzlich sind Sie mit einem Entzündungsschub konfrontiert, der alltägliche Verrichtungen erschwert und oft mit Schwellungen der Gelenke und Schmerzen einhergeht. Das kann mühsam und belastend sein.

Umso wichtiger ist es jetzt, gut auf sich zu achten. In puncto Ernährung bedeutet das, Ihr Immunsystem in dieser sensiblen Phase bestmöglich zu unterstützen. Mit einer besonders vitalstoffreichen Kost können Sie dazu beitragen, dass Ihre Immunabwehr die Entzündungen in Ihren Gelenken wieder in den Griff bekommt.

Das schmeckt Ihrem Immunsystem

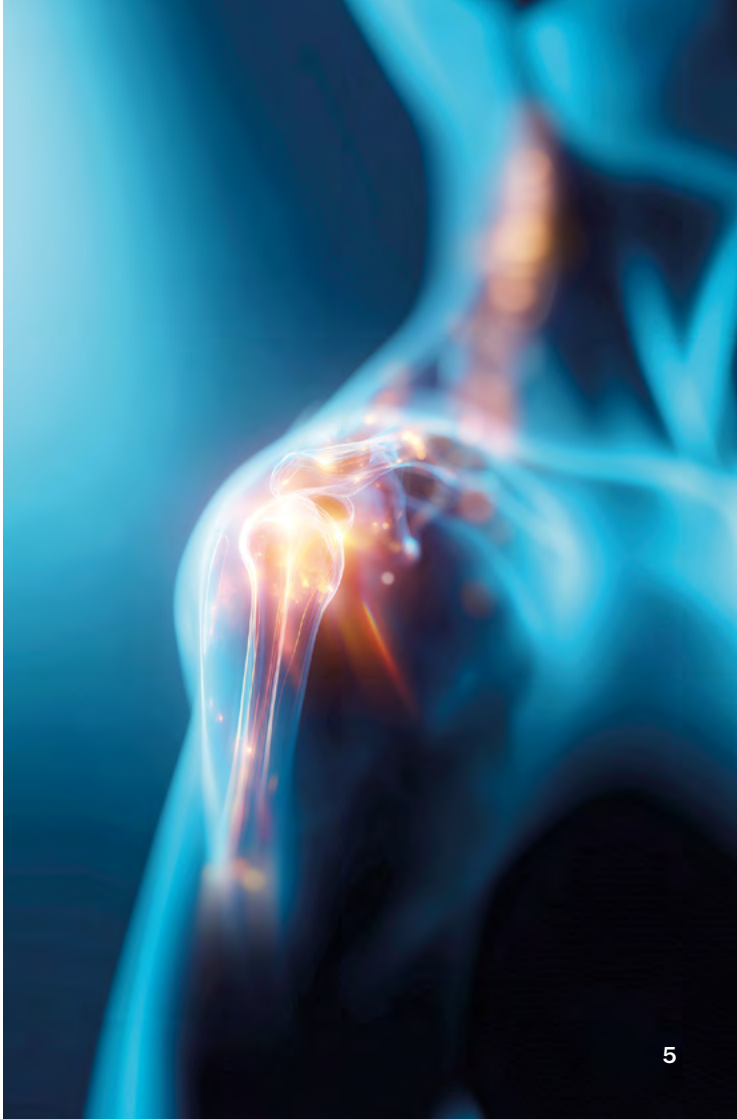
- Gemüse und Früchte enthalten unter anderem wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Vor allem die Vitamine C und E neutralisieren als Antioxidanzien Sauerstoffradikale, die an Entzündungsprozessen beteiligt sind.
- Omega-3-Fettsäuren (z. B. in Olivenöl oder Fisch) und andere gesunde Fette können entzündungshemmend wirken.
- Auch einigen Gewürzen wird eine antientzündliche sowie schmerzlindernde Wirkung zugeschrieben (z. B. Kurkuma).

Arachidonsäure meiden

Die sogenannte Arachidonsäure findet sich in Nahrungsmitteln tierischer Herkunft und kann Entzündungen der Gelenke begünstigen. Achten Sie daher besonders während eines akuten Schubs darauf, möglichst wenig Fleisch- und Wurstwaren, Milch und Milchprodukte sowie Eier zu sich zu nehmen. Alternativ können Sie proteinreichen Seefisch und Hülsenfrüchte essen.

Werden Sie aktiv

Vermutlich steht Ihnen der Sinn gerade nicht nach Mahlzeiten, die aufwändig zubereitet werden. Das ist mehr als verständlich. Nehmen Sie sich jedoch auch und gerade während eines Schubs zumindest etwas Zeit, um sich selbst etwas Gutes zu tun: Lassen Sie sich von den Rezepten auf den nächsten Seiten inspirieren. Dort erfahren Sie zudem, welche Zutaten während eines entzündlichen Schubs besonders hilfreich sind. Mit einer solch abwechslungsreichen und gesunden Ernährung können Sie aktiv zu Ihrem Wohlbefinden beitragen.



Zucchini-Hummus-Röllchen

mit Makrele

Zubereitung

1. Die Zutaten für den Hummus in einer Küchenmaschine pürieren und beiseitestellen. Bei Bedarf mit etwas Wasser verdünnen.
2. Zucchini mit dem Gemüsehobel oder mit einem Messer in Streifen schneiden. Zucchinistreifen in einer Pfanne vorsichtig anbraten, damit sie sich besser rollen lassen.
3. Jeden Zucchinistreifen mit etwas Hummus bestreichen. Karotten raspeln. Makrele klein schneiden. Beides auf den Zucchinistreifen verteilen.
4. Zucchinistreifen samt Füllung aufrollen, aufspießen und genießen.

Zubereitungszeit: 20–25 Minuten

Pro Portion:
2144 kJ/513 kcal | 41,2 g EW | 26 g F | 24,3 g KH | 2,0 BE

Tipp

Makrele und Olivenöl sind reich an wertvollen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, allen voran Omega 3. Kichererbsen enthalten viel Protein und sind als pflanzlicher Eiweißlieferant eine gute Alternative zu Fleisch.

Zutaten

für 2 Portionen

1 große	Zucchini (ca. 250 g)
150 g	Karotten
250 g	Makrele in Olivenöl

Für den Hummus

200 g	gegarte Kichererbsen
1 EL	Zitronensaft
5 g	Kreuzkümmel
20 g	Tahin/Sesampaste
10 ml	Olivenöl
4 g	Salz
½	Knoblauchzehe

Zutaten

für 2 Portionen

2	Romana-Salatherzen
200 g	Tomaten
1	mittlere Avocado
1	mittlere Karotte
40 g	geschrotete Leinsamen
1	Limette
20 g	frischer Koriander
20 ml	Olivenöl
40 g	Rosinen

Tipp

Avocado, Leinsamen und Olivenöl sorgen hier als Trio für einen hohen Gehalt an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Das Karotinoid in der Karotte hat eine antioxidative Wirkung.

Gefüllte Salatherzen

mit Limette und Koriander

Zubereitung

1. Salatherzen putzen und Blätter auf eine Platte legen.
2. Gemüse waschen und schälen.
3. Tomaten, Avocado und Karotte in kleine Würfel schneiden und miteinander vermengen.
4. Salatherzen mit der Mischung füllen.
5. In einer Schüssel ein Dressing aus Olivenöl, Limettensaft, Koriander, geschroteten Leinsamen und Rosinen zubereiten und anschließend über die Salatherzen geben.

Zubereitungszeit: 10–15 Minuten

Pro Portion:
2357 kJ/569 kcal | 10,6 g EW | 41,8 g F | 26,8 g KH | 2,2 BE

Fischfrikadellen

mit Kräutern & Senfdip

Zubereitung

1. Fischfilet unter fließendem Wasser waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und beiseitelegen.
2. Knoblauch, Dill und Schnittlauch fein hacken. Zitronenschale mit einer feinen Reibe abreiben, Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
3. Fischfilet grob in Stücke teilen und in eine Schüssel geben. Mit Knoblauch, Kräutern, Zitronenabrieb und 1 EL Zitronensaft vermengen.
4. Ei, Semmelbrösel, Pfeffer und Salz hinzufügen und die Masse mit einem Mixer oder Pürierstab kurz pürieren.
5. Die Masse kurz stehen lassen. Anschließend mit leicht bemehlten Händen etwa 6 Frikadellen formen und in einer Pfanne mit Olivenöl braten.
6. Für den Dip Schalotten pellen, waschen und fein würfeln. Basilikum waschen, zupfen und hacken.
7. Quark mit Senf und Öl vermischen. Schalotte und Basilikum hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Pro Portion:
2921 kJ/699 kcal | 55,1 g EW | 38,8 g F | 30,6 g KH | 2,5 BE

Variante

Statt Kabeljau können Sie alternativ auch einen anderen Fisch verwenden, etwa Seelachs oder Zander.

Zutaten

für 2 Portionen

350 g	frisches Kabeljaufilet
1	Knoblauchzehe
1 Bund	Dill
1 Bund	Schnittlauch
1	unbehandelte Bio-Zitrone (ca. 50 g)
1	Ei
3 EL	Semmelbrösel
1 Prise	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Meersalz
2 EL	Dinkelmehl (hell, Typ 630)
2 EL	Olivenöl

Für den Senfdip

2	Schalotten
1 Bund	Basilikum
250 g	Speisequark
3 EL	körniger Senf
1 EL	Leinöl
1 Prise	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Meersalz

Tipp

Lachs ist besonders reich an ungesättigten Fettsäuren wie Omega 3. Ungesättigte Fettsäuren können dazu beitragen, die Immunabwehr zu stärken und Entzündungen abklingen zu lassen.

Zutaten
für 2 Portionen

20 g	Butter
2 EL	gemahlene Haselnüsse
1 EL	reines Haselnussmus
250 ml	Milch
100 g	Spinat
200 g	Kartoffeln
1	Zwiebel
1	Brühwürfel
200 g	frisches Lachsfilet
3 EL	Parmesan
1 Prise	Pfeffer

Lachs-Spinat-Auflauf

mit knuspriger Haselnusskruste

Zubereitung

1. Falls erforderlich, den Lachs zum Auftauen in heiße Brühe legen oder einen Tag vorher im Kühlschrank in einem verschlossenen Gefäß auftauen. Das Auftauwasser weggießen. Anschließend die Haut entfernen und pfeffern.
2. Backofen auf 200 °C vorheizen.
3. Kartoffeln mit Schale in kaltes Wasser legen, kurz aufkochen und 25 Minuten köcheln lassen.
4. Kartoffeln nach dem Abkühlen schälen und zerstampfen. Milch erhitzen und mit Kartoffeln sowie der Hälfte der Butter verrühren. Mit Pfeffer abschmecken.
5. Zwiebeln fein hacken und mit einem Stückchen Butter anschwitzen. Spinat hinzugeben und unter Rühren einige Minuten garen.
6. Den Auflauf schichten: Zuerst Lachs in die Auflaufform geben, dann Spinat darauf verteilen und zuletzt Kartoffelpüree darauf geben. Den Auflauf mit gemahlenen Haselnüssen und Parmesan bestreuen.
7. Im Ofen 25 Minuten backen.

Zubereitungszeit: 35 Minuten | Backzeit: 25 Minuten

Pro Portion:
2850 kJ/683 kcal | 38,8 g EW | 40,2 g F | 38,7 g KH | 3,2 BE

Kichererbsen

mit Spinat, Hähnchenbrust und Kokosmilch

Zubereitung

1. Paprika waschen und klein schneiden. Hähnchenbrust in Würfel schneiden.
2. Hähnchenbrust und Paprika zusammen anbraten.
3. Wenn das Fleisch fast gar ist, gegarte Kichererbsen und Kirschtomaten hinzufügen und kurz mitbraten.
4. Mit Kokosmilch ablöschen und Gewürze hinzufügen. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen und gelegentlich umrühren.
5. Zum Schluss Spinat hinzufügen und die Pfanne vom Herd nehmen. Das Ganze in der Resthitze der Pfanne noch ein wenig ziehen lassen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Pro Portion:
2313 kJ/555 kcal | 34,4 g EW | 30,6 g F | 29,7 g KH | 2,5 BE

Tipp

Neben dem vitaminreichen Gemüse punkten hier besonders die Kichererbsen und die Hähnchenbrust mit ihrem hochwertigen Eiweiß. Kurkuma, dem eine entzündungshemmende Wirkung nachgesagt wird, rundet das leckere und gesunde Gericht ab.

Zutaten

für 2 Portionen

250 g	gegarte Kichererbsen
200 g	Spinat
30 g	Paprika (grün)
60 g	Kirschtomaten
200 g	Hähnchenbrust
½ TL	Kurkumapulver
6 g	Pfeffer
100 ml	Kokosmilch
20 ml	Olivenöl

Zutaten

für 2 Portionen

1 TL	Kreuzkümmelsamen
1 TL	Fenchelsamen
½ TL	schwarzer Pfeffer
½ TL	Kurkumapulver
1 Prise	Zimt
1	kleine Zwiebel
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 8 g)
1	Knoblauchzehe
100 g	Mungobohnen
50 g	Basmatireis
1 EL	Ghee (Butterschmalz)
100 g	Erbsen
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
2 EL	frische Kräuter (gehackt)

Bunter Eintopf

Kitchari

Zubereitung

1. 12 Stunden vorher den Reis waschen und die Gewürze zusammenmischen. Mungobohnen nach Packungsanleitung vorab einweichen.
2. Mungobohnen und Reis abgießen und in die Pfanne geben. Die dreifache Menge Wasser dazugeben, aufkochen lassen und bei niedriger Stufe köcheln lassen.
3. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und klein hacken. Gemüse und Kräuter waschen, putzen und klein schneiden.
4. Ghee in einer Pfanne erhitzen. Gewürze, Zwiebel, Ingwer und Knoblauch zugeben und anrösten.
5. Gemüse separat in Ghee andünsten. Salz und Pfeffer nach Belieben zufügen.
6. Wenn die Mungobohnen-Reismischung weichgekocht ist, Gemüse dazugeben und mit frischen Kräutern garnieren.

Zubereitungszeit: 60 Minuten
Achtung: 12 Stunden vorher den Reis waschen und die Gewürze mischen.

Pro Portion:
1743 kJ/414 kcal | 19,4 g EW | 8,8 g F | 57,5 g KH | 4,8 BE

Hintergrund

Kitchari ist ein traditionelles Gericht der ayurvedischen Küche. Ihm werden gesundheitsfördernde Eigenschaften nachgesagt. Ingwer, Kurkuma und Zimt enthalten Stoffe, die antientzündlich wirken können.

Saftiger Karottenkuchen

Zubereitung

1. Eier trennen. Eigelb und Zucker schaumig schlagen.
2. Zitronenschale reiben und hinzufügen. Dann Mehl, Salz, Hefe, gemahlene Mandeln, gehackte Pekannüsse und Gewürze dazugeben.
3. Alles zusammen mit der Küchenmaschine oder dem Handrührgerät verrühren.
4. Karotten fein raspeln und unterheben. Zitronensaft hinzugeben.
5. Alles mit der Küchenmaschine zu einem homogenen Teig verarbeiten.
6. Zum Schluss Cranberrys und Goji-Beeren unterrühren.
7. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Teig in eine mit Butter gefettete Backform geben.
8. Im Ofen 40–50 Minuten bei 180 °C backen.

Tipp: Der Teig ist recht zäh und lässt sich am besten mit einer Küchenmaschine verarbeiten.

Zubereitungszeit: 30 Minuten |
Backzeit: 40–50 Minuten

Pro Stück:
1178 kJ/283 kcal | 8,1 g EW | 17 g F | 22,2 g KH | 1,8 BE

Variante
Statt Walnüssen können Sie auch gehackte Pekannüsse verwenden.

Tipp

Dieser Kuchen steckt randvoll mit Früchten und Gewürzen, die reich an Antioxidanzien sind. Nüsse und Mandeln sorgen für eine Extraportion wertvoller Fettsäuren. Da der Kuchen recht viele Eier enthält, genießen Sie ihn am besten nur in Maßen.

Zutaten

für 1 Kuchen (10 Stücke)

250 g	Karotten (Gewicht nach Schälen)
175 g	gemahlene Mandeln
50 g	Walnüsse (gehackt)
25 g	getrocknete Cranberrys
25 g	getrocknete Goji-Beeren
4	Eier
75 g	Weizenvollkornmehl
100 g	Zucker
½ TL	Salz
1	unbehandelte Bio-Zitrone
1 EL	Zimt
½ TL	gemahlener Ingwer
20 g	Butter zum Einfetten der Backform

Tipp

Chia-Samen sind reich an Omega-3-Fettsäuren und zudem sättigend, da sie beim Aufquellen ihr Volumen vergrößern. Heidelbeeren enthalten viele Antioxidanzien und können entzündungshemmend wirken.

Zutaten
für 2 Portionen

400 ml	Soja-Drink
40 g	Chia-Samen
200 g	Heidelbeeren

Chia-Pudding

mit Heidelbeeren

Zubereitung

1. Pflanzen-Drink und Chia-Samen in ein Gefäß geben und gut verrühren. Mischung abgedeckt in den Kühlschrank stellen.
2. Heidelbeeren pürieren.
3. Die pürierten Heidelbeeren kurz vor dem Servieren über den Chia-Pudding geben.

Tipp: Die Pudding-Konsistenz wird am besten erreicht, wenn man die Chia-Samen über Nacht im Pflanzen-Drink quellen lässt.

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Quellzeit: mindestens 60 Minuten

Pro Portion:
776 kJ/187 kcal | 8,6 g EW | 10,3 g F | 11,6 g KH | 1,0 BE

Podcast

Achtung, entzündlICH: ein Podcast von Betroffenen für Betroffene

Lernen Sie unsere Blogger*innen durch ihre persönlichen Erfahrungsberichte kennen und tauchen Sie ein in ihren individuellen Alltag mit einer chronisch-entzündlichen Erkrankung. Freuen Sie sich auf Themen wie:

→ Rheuma und das richtige Mindset

→ Sportverletzungen

→ Morbus Bechterew und Stigmatisierung

Die Podcast-Folgen der Reihe „Achtung, entzündlICH“ finden Sie auf Spotify:

Biogen-287661 DE v1.0 05.2026

Notizen

Links und Adressen

Ernährung bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen

Sie haben Appetit auf mehr bekommen? Dann schauen Sie gleich mal auf **biogen-fuer-mich.de** vorbei.

Im Bereich Leben – Alltag finden Sie weitere Anregungen zum rheuma-gerechten Schlemmen.

Weitere Anregungen für Ihren Alltag mit einer chronisch-entzündlichen Erkrankung finden Sie auf der Website **biogen-fuer-mich.de**.

Organisationen für Patient*innen

Deutsche Rheuma-Liga e. V.

Selbsthilfeorganisation für Menschen mit rheumatoider Arthritis. Hier finden Sie ebenfalls Ernährungshinweise.

→ **www.rheuma-liga.de**

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e. V. Bundesverband

Das Netzwerk zur Selbsthilfe hält Informationen und Tipps rund um die Wirbelsäulenerkrankung bereit.

→ **https://www.bechterew.de/**

Wichtiger Hinweis

Diese Broschüre kann und soll das vertrauensvolle persönliche Gespräch mit einer ärztlichen Fachkraft nicht ersetzen. Sie ist als ergänzende Basisinformation zu verstehen.

Bitte besprechen Sie Ihre individuelle Situation stets mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt.

Bildnachweis
Das verwendete Bildmaterial stammt von folgenden Online-Bilddatenbanken:

istockphoto.com, shutterstock.com und adobestock.com

Biogen ist alleiniger Eigentümer dieser Fotos.

Quellen und weiterführende Informationen

Deutsche Rheuma-Liga: Ernährung und Rheuma. URL: https://www.rheuma-liga.de/rheuma/alltag-mit-rheuma/ernaehrung (abgerufen am 15.10.2025).

Die *Biogen – Für mich* Services

Biogen *Für mich*

Ob Website, App oder Podcast: In unserem Servicepaket dreht sich alles um Ihre Gesundheit.

***Biogen – Für mich* Website**
Alles rund um Symptome, Diagnose und Ihr Leben mit einer chronisch-entzündlichen Erkrankung finden Sie auf unserer Website.

Die Biogen AR App
Maximal anschaulich: Mit Augmented Reality das eigene Krankheitsbild verstehen.

Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben
Holen Sie sich frische Impulse für mehr Bewegung im Alltag mit chronisch-entzündlicher Erkrankung.

Broschüren für Patient*innen
Erhältlich in Ihrer fachärztlichen Praxis oder bequem über **biogen-fuer-mich.de** herunterladen

Unser kostenfreier Patient*innenservice

089 99617-0

Biogen-287661 DE v1.0 05.2026

Biogen-202681 DE v4.0 09.2025 Art.Nr. 1100003019

Biogen GmbH
Riedenburger Straße 7 • 81677 München • www.biogen.de

Biogen Care
Für mich