

HERBST- REZEPTE

**BEI CHRONISCH-ENTZÜNDLICHEN
ERKRANKUNGEN**



Inhalt

Vorwort **3**

Hauptgerichte

Kürbisschiffchen mit Linsencurry	4
Herbstsalat mit Blumenkohl-Talern	6
Karotten-Orangen-Ingwer-Suppe	8
Chicorée-Wok mit Honig	10
Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Lachs-Crostini	12
Hähnchenbrust und Karotten auf grünem Püree	14
Gefüllter Herbstkürbis	16
Fruchtiger Kurkuma-Hirsebrei	18
Wärmende Kurkuma-Scones	20

Hinweis

Bitte beachten Sie bei allen Rezepten Ihre eventuellen individuellen Unverträglichkeiten und nehmen Sie auf Ihren aktuellen Krankheitsstatus Rücksicht.

Ofengemüse mit Honig-Senf-Marinade	22
Feldsalat mit Kürbis, Brokkoli und Allerlei	24
Wirsing-Forellen-Roulade	26
Salbeignocchi mit Pfifferlingen und Blaubeeren	28
Indisches Hähnchen-Dal	30
Gefüllte Paprika mit Hüttenkäse und Mangold	32

Nützliches

Podcast	34
Notizen	35
Links & Adressen	36

Herbstrezepte

Verlockende Wohlfühlgerichte für kühlere Tage

Liebe Patientin, lieber Patient,

der Sommer geht, die Tage werden kürzer und viele Menschen machen es sich jetzt wieder drinnen gemütlich – ideale Bedingungen, um mal wieder etwas Schönes zu kochen.

Der Herbst hat dafür einiges zu bieten, zum Beispiel Kürbisse in allen Varianten, rote Bete, frischen Feldsalat, aromatische Pilze oder knackige Äpfel. Zusammen mit Nüssen und bekömmlichen Gewürzen entstehen so wärmende Suppen, knackig-bunte Salate und wohlthuende Hauptgerichte.

Auch und gerade mit einer chronisch-entzündlichen Erkrankung sollten Sie sich Zeit für genussvolle Mahlzeiten

nehmen. Mit einer gesunden Ernährung können Sie einen wichtigen Beitrag für Ihr Wohlbefinden leisten. In dieser Broschüre finden Sie vielfältige Ideen für köstliche Herbstgerichte, die nicht nur Ihren Gaumen verwöhnen, sondern in denen auch viele Vitamine und Vitalstoffe stecken.

Tun Sie sich selbst öfter einmal etwas Gutes und lassen Sie sich von unserer Rezeptauswahl inspirieren. Wir wünschen Ihnen eine schöne Herbstzeit!

Ihr *Biogen* – Für mich Team

Zutaten

für 6 Portionen

Für die Gewürznüsse

- 5 EL gehackte Haselnusskerne
- 5 EL gehackte Walnusskerne
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 6 EL Kürbiskerne
- 2 EL Sesam
- 1 EL Mohn
- 2 TL flüssiger Honig
- Cayennepfeffer
- Salz

Für die Kürbisschiffchen

- 2 kg Hokkaido
- 4 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- Chilipulver

Für das Linsencurry

- 350 g Berglinsen
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL rote Currypaste
- 1 EL Kurkuma
- 1 EL Kokosöl
- 400 ml Kokosmilch (ungesüßt)
- 150 g frischer Spinat
- 1 Bund Koriander
- Salz



Kürbisschiffchen

mit Linsencurry

Zubereitung

1. Haselnuss- und Walnuskerne mit Koriander, Kreuzkümmel, Kürbiskernen, Sesam und Mohn vermengen. In eine beschichtete Pfanne geben und ohne Zugabe von Öl bei mittlerer Hitze rösten, bis die Kürbiskerne aufplatzen. Mit Cayennepfeffer, Honig und etwas Salz abschmecken und gut verrühren. Die Masse gleichmäßig auf einem Backpapierzuschnitt verteilen und auskühlen lassen.
2. Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze bzw. 180 °C Umluft vorheizen.
3. Linsen sorgfältig abwaschen und für etwa 30 Minuten in einem Liter leicht gesalzenem Wasser köcheln lassen.
4. Währenddessen Kürbisse gründlich säubern, entkernen und zu Schiffchen achteln. Das Rapsöl mit Salz, Pfeffer und Chilipulver verfeinern. Die Kürbisschiffchen großzügig mit dem Öl einreiben und anschließend für etwa 20 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.
5. Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln und in heißem Kokosöl glasig dünsten. Anschließend Currypaste, Kurkuma, Kokosmilch und abgossene Linsen hinzugeben. Das Linsencurry mit Salz abschmecken und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Umrühren etwas eindicken lassen. Koriander waschen, trocknen und gehackt unterrühren.
6. Spinat ebenfalls waschen und trocken schleudern. Das Linsencurry auf die Kürbisschiffchen verteilen und vor dem Servieren mit Spinat und Gewürzrüben garnieren.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Pro Portion:

2563 kJ/612 kcal | 26,0 g EW | 26,6 g F | 58,2 g KH | 4,8 BE

Linsen, Zwiebeln, Cayennepfeffer, Chilipulver und rote Currypaste werden von manchen Personen mit chronisch-entzündlicher Darmerkrankung weniger gut vertragen. Bitte beachten Sie Ihre persönliche Situation.

Herbstsalat

mit Blumenkohl-Talern

Zubereitung

1. Rote-Bete-Knollen und Karotten schälen und mundgerecht würfeln. Zwiebel ebenfalls schälen und in feine Streifen schneiden. Spinat gründlich putzen und trocken schleudern.
2. Blumenkohl putzen und als Ganzes für 15 bis 20 Minuten in gesalzenem Wasser köcheln lassen. Anschließend abgießen und beiseite stellen.
3. Währenddessen Rote Bete und Zwiebel für etwa 5 Minuten in etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze andünsten. Karotten für weitere 5 Minuten hinzugeben und gelegentlich umrühren.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Orangensaft hinzugeben. Nach kurzem Köcheln vom Herd nehmen und mit Honig, Essig und Chilipulver verfeinern. Spinat vorsichtig unterheben.

Zitrusfrüchte wie Orangen – und deren Saft – werden von manchen Personen mit chronisch-entzündlicher Darmerkrankung weniger gut vertragen. Bitte beachten Sie Ihre persönliche Situation.

5. Sonnenblumen-, Pinien- und Kürbiskerne ohne zusätzliches Öl vorsichtig in einer Pfanne anrösten und beiseite stellen.
6. Abgekühlten Blumenkohl in etwa daumenbreite Scheiben schneiden und diese nochmals halbieren. Die Blumenkohl-Scheiben zunächst in Mehl, dann in verquirltem Ei und schließlich in Semmelbröseln wenden. In etwas Öl backen, bis die Taler auf beiden Seiten eine goldbraune Farbe annehmen.
7. Taler zusammen mit dem Salat servieren und mit geröstetem Kernemix und Leinsamenöl abrunden.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Pro Portion:

2340 kJ/559 kcal | 20,2 g EW | 20,8 g F | 61,4 g KH | 5,1 BE

Zutaten

für 4 Portionen

Für den Salat

- 800 g Rote Bete
- 800 g Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 200 g frischer Spinat
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Pinienkerne
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL natives kaltgepresstes Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml Orangensaft
- 1 TL flüssiger Honig
- 2 EL Essig
- ½ TL Chilipulver
- 2 TL Leinsamenöl

Für die Blumenkohl-Taler

- 1 Blumenkohl
- 4 EL Vollkornmehl
- 2 Eier
- 5 EL Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL natives kaltgepresstes Olivenöl

Tipp

Während Karotten und Spinat mit ihrem Reichtum an Antioxidantien glänzen, kann das sogenannte Betain in der Rote Bete zur Entgiftung des Körpers beitragen: Eine tolle Kombi für ein gesundes und immunstarkes Herbstgericht.

Zutaten

für 6 Portionen

- 1 kg Karotten
- 100 g frischer Ingwer
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 Chilischoten
- 2 EL Rapsöl
- 500 ml Orangensaft
- 700 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Koriander
- 200 g Schmand
- Salz
- Pfeffer



Karotten-Orangen-Ingwer-Suppe

Zubereitung

1. Ingwer und Zwiebeln schälen, würfeln und mehrere Minuten in heißem Öl glasig dünsten.
2. Währenddessen Karotten schälen, in Scheiben schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben.
3. Chilischoten abwaschen, der Länge nach aufschneiden, entkernen und kleingehackt kurz mitdünsten. Anschließend mit Orangensaft und Gemüsebrühe ablöschen und kurz aufkochen.
4. Etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen und anschließend sämig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Koriander waschen und trocken tupfen. Vor dem Servieren einen Esslöffel Schmand in den Teller geben und den fein gehackten Koriander darüber streuen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Pro Portion:

2340 kJ/559 kcal | 20,2 g EW | 20,8 g F | 61,4 g KH | 5,1 BE

Tipp

Karotten enthalten viel Beta-Carotin: Dieses Carotinoid wirkt unter anderem antioxidativ und kann damit eine schützende Wirkung auf körpereigene Zellen entfalten. Und damit nicht genug: Auch die Ingwerwurzel und der Orangensaft können, dank ihres hohen Vitamin-C-Gehalts, zum antioxidativen Effekt dieses herbstlichen Rezeptes beitragen.

Zwiebeln, Chilischoten sowie Orangensaft werden von manchen Personen mit chronisch-entzündlicher Darmerkrankung weniger gut vertragen. Bitte beachten Sie Ihre persönliche Situation.

Chicorée-Wok

mit Honig

Zubereitung

1. Chicorée waschen und trocken tupfen. Anschließend vierteln und den Strunk großzügig entfernen.
2. Zuckerschoten waschen und jeweils die Enden abschneiden. Pilze ebenfalls putzen und vierteln.
3. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.
4. Chicorée-Viertel in den Wok geben, in heißem Öl von allen Seiten goldbraun braten, abtupfen und wieder herausnehmen. Zwiebeln mehrere Minuten lang glasig dünsten und anschließend Zuckerschoten, Pilze, Ingwer, Knoblauch und Sojabohnen hinzugeben. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren zusammen anbraten.
5. Chicorée-Viertel wieder dazugeben, mit Sojasoße und Honig abschmecken und für einige Minuten abgedeckt köcheln lassen.
6. Währenddessen Sesamsamen ohne zusätzliches Öl vorsichtig anrösten und vor dem Servieren über das Gericht streuen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Pro Portion:

718 kJ/172 kcal | 8,4 g EW | 8,3 g F | 14,6 g KH | 1,2 BE

Pilze und Zwiebeln werden von manchen Personen mit chronisch-entzündlicher Darmerkrankung weniger gut vertragen. Bitte beachten Sie Ihre persönliche Situation.

Zutaten

für 4 Portionen

- 1 Chicorée
- 150 g Zuckerschoten
- 100 g Shiitake-Pilze
- 2 rote Zwiebeln
- 70 g frischer Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 50 g frische Sojabohnen
- 1 EL Sesamsamen
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Sojasoße
- 1 TL flüssiger Honig

Tipp

Chicorée ist eine gute Beta-Carotin-Quelle: Dieser Stoff wird im Körper zu Vitamin A umgebaut und kann unter anderem die Wundheilung sowie die Zellerneuerung anregen. Daneben ist der Korbblütler außergewöhnlich reich an Inulin. Dieser lösliche Ballaststoff kann die natürlichen Abwehrkräfte des Darms unterstützen und so für ein starkes Immunsystem sorgen.



Zutaten

für 4 Portionen

Für die Suppe

- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 400 g Knollensellerie
- 2 EL Rapsöl
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz
- 2 EL frischer Dill

Für die Lachs-Crostini

- 300 g Lachsaufschnitt
- 200 g Schmand
- 1 Baguette

Kartoffel-Sellerie-Suppe

mit Lachs-Crostini

Zubereitung

1. Kartoffeln und Sellerie schälen, fein würfeln und in etwas Öl für mehrere Minuten andünsten.
2. Mit Gemüsebrühe aufgießen und 20 bis 25 Minuten unter gelegentlichem Umrühren köcheln lassen.
3. Währenddessen den Lachsaufschnitt in den Schmand zupfen und beides fein pürieren.
4. Das Baguette in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, die Lachscreme darauf verstreichen und etwa 10 Minuten bei 200 °C Ober- und Unterhitze bzw. 180 °C Umluft knusprig backen.
5. Die Suppe ebenfalls pürieren, vorsichtig mit Salz abschmecken und abschließend mit etwas Dill garnieren. Zusammen mit den frischen Lachs-Crostini servieren.

Tipp

Machen Sie sich stark gegen Entzündungen: Mit den Omega-3-Fettsäuren des Lachsaufschnittes und den antioxidativen Vitaminen des Selleries können Sie sich und Ihrem Immunsystem etwas Gutes tun – auf bekömmliche Art und Weise.



Zubereitungszeit: 40 Minuten

Pro Portion:

2797 kJ/668 kcal | 33,0 gEW | 30,4 gF | 37,1 gKH | 3,1 BE

Hähnchenbrust und Karotten

auf grünem Püree

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, vierteln und etwa 20 Minuten in leicht gesalzenem Wasser köcheln lassen.
2. Karotten schälen, in Scheiben schneiden und für einige Minuten in Öl andünsten. Anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen und bis zur gewünschten Bissfestigkeit garen.
3. Zum Eindicken das Mehl langsam durch ein Sieb einrühren. Anschließend unter gelegentlichem Rühren warm halten.
4. Das Hähnchenbrustfilet für etwa 10 Minuten schonend in der Gemüsebrühe garen.
5. Währenddessen den Weißwein aufkochen, die Erbsen hinzugeben und etwa eine Minute bei mittlerer Hitze ziehen lassen. Anschließend vom Herd nehmen und fein pürieren.
6. Weichgekochte Kartoffelwürfel stampfen, mit Erbsenbrei vermengen und mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken.
7. Hähnchenbrustfilet, Karottengemüse und Kartoffel-Erbsen-Püree zusammen anrichten und vor dem Servieren mit frisch gehackter Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Pro Portion:

2126 kJ/508 kcal | 40,8 gEW | 13,8 gF | 43,5 gKH | 3,6 BE

Zutaten

für 2 Portionen

Für das Kartoffel-Erbsen-Püree

- 200 g mehligkochende Kartoffeln
- 200 g frische Erbsen
- 50 ml Weißwein
- 1 TL Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL frische Petersilie

Für das Karottengemüse

- 300 g Karotten
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 EL fein gemahlene Mehl (Weizen oder Dinkel)
- 1 EL Rapsöl
- Salz

Für die Hähnchenbrust

- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 200 ml Gemüsebrühe



Tipp

Mit diesem herbstlich-bunten Wohlfühlrezept können Sie Ihrem Verdauungstrakt viel Arbeit abnehmen. Denn: Gekochte Erbsen, Kartoffeln und Karotten sind in der Regel besonders leicht verdaulich.

Zutaten

für 4 Portionen

Für den Kürbis

- 2 Butternut-Kürbisse
- 2 EL natives kaltgepresstes Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Kurkuma

Für die Füllung

- 150 g Naturreis
- 1 rote Zwiebel
- 2 Karotten
- 150 g Champignons
- 2 Stangensellerie
- ¼ Rotkohl
- 1 Apfel
- 50 g Walnusskerne
- 1 EL natives kaltgepresstes Olivenöl
- 100 ml Weißwein

- 1 EL flüssiger Honig
- 1 Granatapfel
- 1 Bund Thymian
- ½ Bund Petersilie
- ½ Camembert



Gefüllter Herbstkürbis

Zubereitung

1. Den Ofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) bzw. 180 °C (Umluft) vorheizen. Währenddessen die Kürbisse abwaschen, halbieren und mit einem Löffel großzügig aushöhlen. Anschließend mit Olivenöl einreiben, mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen und für etwa 45 Minuten im Ofen garen.
2. Reis nach Packungsangabe zubereiten.
3. Zwiebeln und Möhren schälen und würfeln. Pilze und Selleriestangen putzen und in Streifen schneiden. Die äußersten Blätter vom Rotkohl ablösen und den Strunk ausschneiden. Den übrigen Kohl waschen und in feine Streifen hobeln. Apfel würfeln und Walnüsse klein hacken.
4. Zwiebel in heißem Öl für mehrere Minuten glasig dünsten und in einer separaten Schüssel mit dem Reis vermengen. Anschließend zunächst Karotten und Champignons, dann Sellerie, Rotkohl und Apfelstücke anbraten und zusammen mit den Walnüssen zum Reis geben.

Zwiebeln, Pilze und Kohl werden von manchen Personen mit chronisch-entzündlicher Darm-erkrankung weniger gut vertragen. Bitte beachten Sie Ihre persönliche Situation.

5. Reis und Gemüse wieder in die Pfanne geben, mit Weißwein aufgießen und kurz köcheln lassen. Währenddessen Granatapfelkerne auslösen, Thymian und Petersilie hacken und zusammen mit dem Honig dem Reis beimengen. Dabei etwas Petersilie überlassen und beiseite stellen.
6. Reis samt Gemüse in die weichen Kürbishälften füllen, mit dünnen Camembert-Scheiben belegen und im Ofen backen, bis der Camembert zerläuft. Vor dem Servieren mit übriger Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Pro Portion:

1603 kJ/383 kcal | 14,0 g EW | 20,4 g F | 27,9 g KH | 2,3 BE

Fruchtiger Kurkuma-Hirsebrei

Zubereitung

1. Hirse und Leinsamen gründlich waschen, in beschichtetem Topf mit Wasser bedecken und mit etwas Salz würzen. Anschließend kurz aufkochen und bei geringer Hitze und geschlossenem Topfdeckel für etwa 20 bis 25 Minuten ziehen lassen.
2. Währenddessen das Obst waschen bzw. schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und beiseite stellen. Das Mark aus der Vanilleschote lösen und gemeinsam mit dem geschälten und fein gewürfelten Ingwer in den Hirsebrei geben. Anschließend mit Zimt, Kurkuma, Honig und Orangensaft verfeinern und abschmecken.
3. Mandelblättchen, Pistazien und Kokosraspeln in einer Pfanne ohne zusätzliches Öl anbraten. Den warmen Hirsebrei vor dem Servieren auf einzelne Schüsseln verteilen und ausgiebig mit geschnittenem Obst, gerösteten Nüssen und Kokosraspeln garnieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Pro Portion:

1399 kJ/334 kcal | 8,7 g EW | 16,3 g F | 31,7 g KH | 2,6 BE

Zitrusfrüchte wie Orangen – und deren Saft – werden von manchen Personen mit chronisch-entzündlicher Darmerkrankung weniger gut vertragen. Bitte beachten Sie Ihre persönliche Situation.

Tipp

Hirse ist als Grundlage dieses leuchtend gelben Frühstücksrezeptes besonders bekömmlich und kann durch ihren hohen Silizium-Gehalt ganz nebenbei auch den Wiederaufbau körpereigener Zellen unterstützen. Daneben tragen vor allem die immungesunden Zutaten Ingwer, Zimt und Kurkuma zu einem anti-entzündlichen Start in den Tag bei.

Zutaten

für 4 Portionen

- 200 g Hirse
- 2 EL Leinsamen
- 500 ml Wasser
- Salz
- 1 Vanilleschote
- 10 g frischer Ingwer
- 1 TL Zimt
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL flüssiger Honig
- 100 ml Orangensaft
- 5 EL Mandelblättchen
- 3 EL gehackte Pistazien
- 2 EL Kokosraspeln
- 1 Granatapfel
- 2 Orangen
- 1 Apfel

Zutaten

für 4 Portionen (12 Stück)

- 100 g gemahlene Vollkorn-Haferflocken
- 100 g Buchweizenmehl
- ½ Päckchen Backpulver
- ½ TL Natron
- Salz
- Abrieb einer halben Orange
- 70 g Kokosfett
- 3 EL flüssiger Honig
- 150 ml Naturjoghurt
- 1 Ei
- 3 TL Kurkuma
- ½ TL gemahlener Ingwer
- 1 TL Zimt
- 5 EL gehackte Mandeln
- 100 g getrocknete Aprikosen
- 100 ml Kokosmilch
- 4 EL Mandelblättchen



Wärmende Kurkuma-Scones

Zubereitung

1. Backpulver mit einem Sieb in das Mehl einarbeiten und mit Haferflocken, Natron und etwas Salz in einer Rührschüssel vermengen. Die Orange gründlich waschen, abtrocknen und die Schale zur Hälfte abraspeln. Den Abrieb zusammen mit Kokosöl, Honig, Joghurt und Ei nach und nach hinzugeben und alles zu einem festen Teig verarbeiten. Mit Kurkuma, Ingwer, Zimt, Mandeln und Aprikosen abrunden und etwa eine halbe Stunde lang kalt stellen.
2. Ofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Währenddessen etwas Buchweizenmehl auf einem Stück Backpapier verstreuen und Teig darauf nochmals durchkneten. Anschließend auf eine Dicke von etwa 3 cm ausrollen und Kreise mit einem Durchmesser von etwa 8 cm ausstechen.

Tipp

Kurkuma bereichert mit seinem Geschmack und seiner entzündlichen Wirkung nicht nur exotische Curry-Gerichte: Auch diesem britischen Tea-time-Klassiker verleiht er eine ganz besondere Note. Darüber können sich Gaumen und Immunsystem gleichermaßen freuen.

3. Ausstiche auf einem frischen Backpapier verteilen und den Teigrest so oft neu verkneten und austechen, bis er vollständig verarbeitet ist. Scones vor dem Backen mit etwas Kokosmilch benetzen und mit Mandelblättchen bestreuen. Abschließend für etwa 30 bis 40 Minuten im Ofen goldbraun backen und vor dem Servieren abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Pro Portion:

2793 kJ/667 kcal | 15,6 g EW | 35,3 g F | 64,7 g KH | 5,4 BE

Ofengemüse

mit Honig-Senf-Marinade

Zubereitung

1. Hokkaido und Butternut waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Anschließend Zwiebeln, Pastinaken, Möhren und Süßkartoffel schälen und ebenfalls mundgerecht zuschneiden. Gemüse zusammen in große Auflaufform geben und beiseite stellen.
2. Für die Marinade Senf, Honig, Olivenöl, Kreuzkümmel und Koriandersamen in einer großen separaten Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Gemüse in Marinade schwenken und mit Thymian und Lorbeerblättern abrunden. Anschließend mit Frischhaltefolie abdecken und für 30 Minuten kühl stellen. Währenddessen Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze bzw. 180 °C Umluft vorheizen.
4. Ofengemüse für 25 bis 30 Minuten backen und frisch servieren.

Tip

Weil die Schale von Hokkaido und Butternut sehr dünn ist, kann sie ganz einfach mitgekocht und mitgegessen werden. Das spart nicht nur Zeit beim Kochen, sondern verpasst diesem bunten Herbstgericht auch eine Extraportion Vitamine: Die befinden sich nämlich, wie so oft, direkt unter der Schale.



Zubereitungszeit: 75 Minuten

Pro Portion:

1026 kJ/245 kcal | 7,3 g EW | 0,4 g F | 27,9 g KH | 2,3 BE

Senf und Zwiebeln werden von manchen Personen mit chronisch-entzündlicher Darmerkrankung weniger gut vertragen. Bitte beachten Sie Ihre persönliche Situation.



Zutaten

für 6 Portionen

Für das Ofengemüse

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 1 kleiner Butternut-Kürbis
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Pastinaken
- 4 Möhren
- 1 Süßkartoffel

Für die Marinade

- 3 EL Senf
- 2 EL flüssiger Honig
- 4 EL natives kaltgepresstes Olivenöl
- ½ TL ganze Kreuzkümmel
- ½ TL ganze Koriandersamen
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zweig Thymian
- 1 Lorbeerblatt

Zutaten

für 6 Portionen

Für den Salat

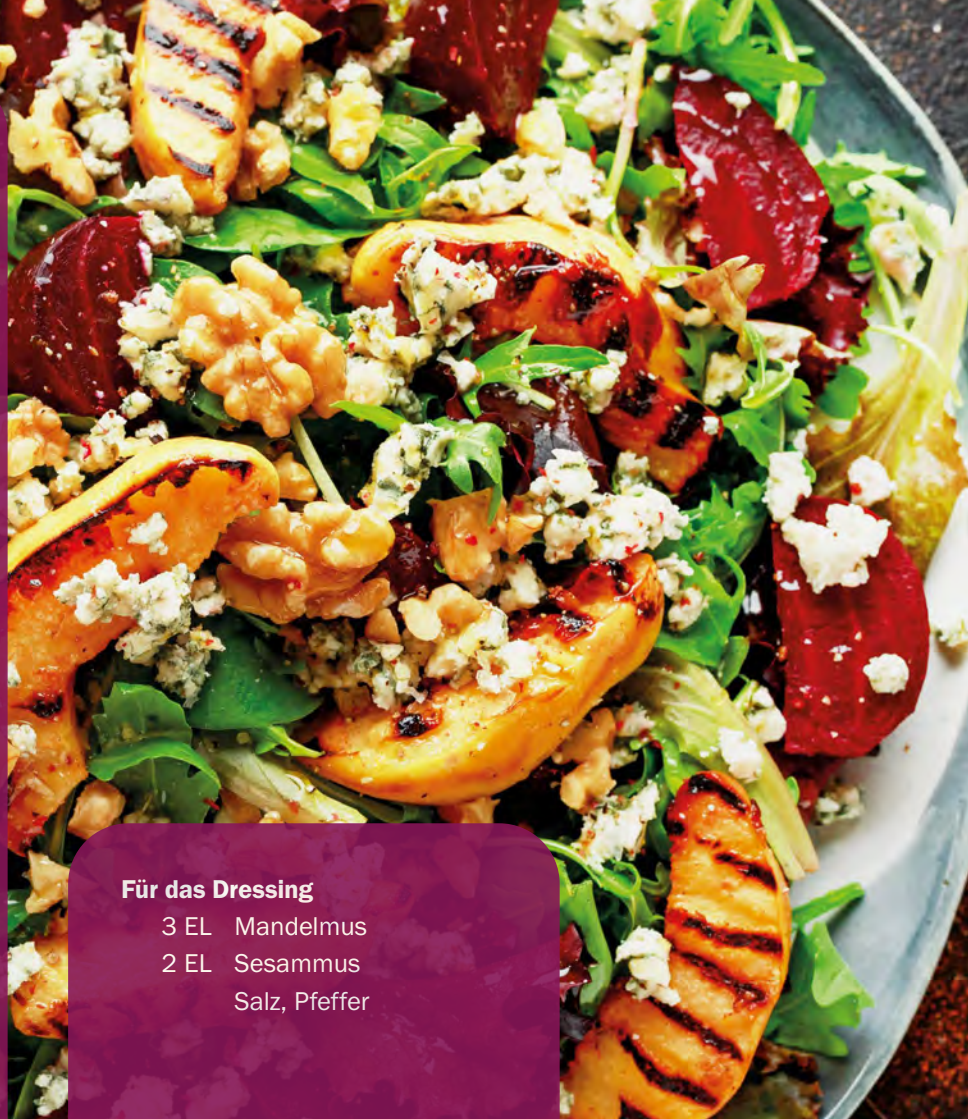
- 1 großer Hokkaido
- 1 Brokkoli
- 1 Glas/Dose Kichererbsen
(Abtropfgewicht: ca. 250 g)
- 400 g Feldsalat
- 2 Karotten
- 1 Pastinake
- 2 Knollen gekochte
Rote Bete
- 2 Äpfel

Für die Marinade

- 6 EL natives kaltgepresstes
Olivenöl
- 5 EL Tamari Sojasaße
(glutenfreie Sojasaße)
- 1 EL frischer Basilikum
- 1 EL frische Minze
- ½ EL frischer Rosmarin
- ½ EL frischer Thymian

Für das Dressing

- 3 EL Mandelmus
- 2 EL Sesammus
- Salz, Pfeffer



Feldsalat

mit Kürbis, Brokkoli und Allerlei

Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze bzw. 180 °C Umluft vorheizen. Währenddessen Brokkoli waschen, in mundgerechte Röschen schneiden und 5 Minuten in kochendem Wasser bissfest garen. Hokkaido ebenfalls waschen, entkernen und in Würfel schneiden.
2. Olivenöl und Tamari Sojasoße mit Basilikum, Minze, Rosmarin und Thymian zu einer Marinade verarbeiten. Anschließend Hokkaidowürfel auf ein Backblech geben, mit etwa 2/3 der Marinade bestreichen und für 5 Minuten im Ofen backen.
3. Währenddessen Kichererbsen abgießen, in einer Schüssel mit Brokkoli vermengen und restliche Marinade hinzugeben. Brokkoli und Kichererbsen zusammen mit Hokkaido für weitere 5 Minuten backen und im Anschluss warm halten.
4. Feldsalat waschen und trocken schleudern. Karotten und Pastinaken schälen und in feine Streifen schneiden oder raspeln. Äpfel waschen und ebenso wie Rote Bete zu mundgerechten Stücken würfeln. Alles zusammen auf einem Salatbett garnieren.
5. Mandel- und Sesammus vermengen, mit etwas warmem Wasser zu cremigem Dressing verarbeiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren über Rohkost und Salat träufeln und zusammen mit warmem Ofengemüse reichen.

Zubereitungszeit: 55 Minuten

Pro Portion:

2383 kJ/569 kcal | 15,1 gEW | 26,1 gF | 35,9 gKH | 2,9 BE

Wirsing-Forellen-Roulade

Zubereitung

1. Wirsingblätter vorsichtig vom Strunk trennen und gründlich waschen. Vier große Blätter anschließend für kurze Zeit in kochendes Salzwasser geben, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Kleinere Blätter grob zupfen und beiseitelegen.
2. Zitrone gründlich waschen, trocknen und abraspeln. Den Abrieb zusammen mit fein gehackten Tomaten, Oliven und Petersilie zu einer glatten Paste verarbeiten und mit Salz und Pfeffer verfeinern.
3. Reis nach Packungsanweisung zubereiten und bis zum Servieren warm halten.
4. Jeweils zwei große Wirsingblätter und ein Forellenfilet aufeinanderlegen und reichlich mit Tomaten-Oliven-Paste bestreichen. Vorsichtig aufrollen, mit Küchengarn verschnüren, in heißem Öl goldbraun anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen.

Wirsing und Zwiebeln werden von manchen Personen mit chronisch-entzündlicher Darm-erkrankung weniger gut vertragen. Bitte beachten Sie Ihre persönliche Situation.

5. Anschließend Zwiebel fein würfeln, zusammen mit gehacktem Wirsing in derselben Pfanne für mehrere Minuten andünsten und mit Brühe ablöschen. Bei mittlerer Hitze kurz einkochen lassen und schließlich Rouladen für weitere 10 Minuten hinzugeben.
6. Rouladen zusammen mit Reis servieren und mit etwas Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Pro Portion:

1573 kJ/376 kcal | 36,3 gEW | 13,9 gF | 22,4 gKH | 1,9 BE



Zutaten

für 2 Portionen

- 50 g Wirsing
- 1 Bio-Zitrone
- 20 g getrocknete Tomaten
in Öl
- 30 g schwarze, entsteinte
Oliven
- ½ Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- 120 g Naturreis
- 2 (je 150 g) Forellenfilets
- 1 EL kaltgepresstes natives
Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 30 ml Gemüsebrühe

Zutaten

für 2 Portionen

Für die Gnocchi

- 1 Bund Salbei
- 200 g Hüttenkäse
- 50 g geriebener Parmesan
- 1 Eigelb
- 80 g Mehl
- 50 g Hirsegrües
- ½ Bio-Zitrone
(Schalenabrieb)
- Salz
- Pfeffer
- ½ TL Muskat

Für die Soße

- 300 g Pfifferlinge
- 150 g Blaubeeren
- 100 ml Sahne
- 100 ml Weißwein
- 150 ml Gemüsebrühe
- 50 g Geriebenen Parmesan
- ½ Bio-Zitrone (Saft und
Schalenabrieb)
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Rapsöl

Salbeignocchi

mit Kürbis, Brokkoli und Allerlei

Zubereitung

1. Salbeiblätter einzeln abzupfen, mit dem Hüttenkäse vermengen und anschließend pürieren. Geriebenen Parmesan, Eigelb, Mehl und Hirsegries unterrühren und die Masse zu einem Teig verarbeiten. Mit Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Anschließend etwa eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Währenddessen Pfifferlinge putzen, Blaubeeren abwaschen und getrennt beiseite stellen.
3. Sahne zusammen mit Gemüsebrühe und Weißwein aufkochen lassen. Parmesan hinzugeben und unter Rühren in der Soße auflösen. Mit Saft und Abrieb der Zitrone verfeinern und abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Parmesan, Pilze und Zitronen werden von manchen Personen mit chronisch-entzündlicher Darmerkrankung weniger gut vertragen. Bitte beachten Sie Ihre persönliche Situation.

4. Gnocchiteig auf bemehlter Arbeitsfläche zu etwa fingerdicken Rollen formen und in 2 cm große Stücke schneiden. Anschließend mit einer Gabel etwas eindrücken und in kochendes Salzwasser geben. Gnocchi ziehen lassen, bis sie oben schwimmen. Anschließend abschöpfen.
5. Pfifferlinge schonend in Rapsöl andünsten. Gnocchi und Blaubeeren dazugeben und gemeinsam kurz anbraten. Zusammen mit der Soße servieren.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Pro Portion:

3771 kJ/901 kcal | 45,7 gEW | 48,6 gF | 53,0 gKH | 4,4 BE

Indisches Hähnchen-Dal

Zubereitung

1. Fleisch gründlich waschen, trocken tupfen und würfeln. Anschließend Zwiebel und Ingwer schälen und fein schneiden. Chili waschen, längs aufschneiden, Strunk und Kerne entfernen und hacken. Orange gründlich waschen, abtrocknen und die Schale zur Hälfte abraspeln.
2. Mandeln ohne zusätzliches Öl in einer großen Pfanne vorsichtig anrösten, wieder herausnehmen und beiseite stellen. Etwas Öl in die Pfanne geben und das Fleisch darin scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, ebenfalls wieder herausnehmen und beiseite stellen.
3. Zwiebel und Ingwer im Bratfett für mehrere Minuten bei mittlerer Hitze andünsten und Kreuzkümmel, Koriander und Kurkuma hinzugeben. Linsen waschen, abtropfen lassen und anschließend zusammen mit Fleisch, Chili, Curryblättern und Orangenschalenabrieb in die Pfanne geben. Mit Hühnerbrühe ablöschen, kurz aufkochen und für etwa 15 Minuten abgedeckt bei geringer Hitze unter gelegentlichem Umrühren ziehen lassen.
4. Währenddessen Spinat gründlich waschen, trocken schleudern und schließlich für wenige Minuten mitköcheln.
5. Die Curryblätter vor dem Servieren wieder entfernen. Das Dal noch einmal abschmecken, mit gerösteten Mandeln garnieren und mit einer großzügigen Portion Naturjoghurt reichen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Pro Portion:

2498 kJ/597 kcal | 56,4 g EW | 23,9 g F | 35,1 g KH | 2,9 BE

Zwiebeln, Chilischoten, Linsen und Curryblätter werden von manchen Personen mit chronisch-entzündlicher Darmerkrankung weniger gut vertragen. Bitte beachten Sie Ihre persönliche Situation.



Zutaten

für 4 Portionen

- 600 g Hähnchenfilet
- 1 Zwiebel
- 2 TL frischer Ingwer
- 1 grüne Chilischote
- 2 EL Mandelblättchen
- 2 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- gemahlener Kreuzkümmel
- Koriander
- Kurkuma
- 180 g rote Linsen
- 2 Curryblätter
- ½ Orange
- 600 ml Hühnerbrühe
- 100 g Babyspinat
- 200 g Naturjoghurt



Zutaten

für 4 Portionen

- 4 Paprika
- 6 EL natives kaltgepresstes Olivenöl
- 1 großer Mangold
- 2 Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer
- ½ TL gemahlene Muskatnuss
- 200 g Hüttenkäse
- 1 EL Basilikumpesto
- 1 großes Ei
- 100 g Schafskäse

Gefüllte Paprika

mit Hüttenkäse und Mangold

Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze bzw. 180 °C Umluft vorheizen. Paprika waschen, abtrocknen und in Nähe des Stielansatzes rundherum aufschneiden. Deckel abnehmen, Schote entkernen und mit Öl einreiben. Auf einem Backpapier für etwa 10 Minuten im Ofen ohne Deckel garen.
2. Währenddessen Mangold gründlich waschen, Strunk großzügig entfernen und Blätter von Stielen trennen. Blätter in Streifen und Stiele in schmale Scheiben schneiden. Anschließend Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. Mangoldstiele in heißem Öl andünsten und nach 5 Minuten Mangoldblätter und Knoblauch hinzugeben. Für weitere 5 Minuten garen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss verfeinern.

Paprika werden von manchen Personen mit chronisch-entzündlicher Darmerkrankung weniger gut vertragen. Bitte beachten Sie Ihre persönliche Situation.

4. Vom Herd nehmen und Hüttenkäse, Pesto und Ei unterrühren. Die vorgegarten Paprikaschoten mit der Masse befüllen, mit etwas Schafskäse garnieren und samt Deckel für weitere 20 Minuten backen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Pro Portion:

1762 kJ/421 kcal | 18,4 gEW | 28,2 gF | 14,1 gKH | 1,2 BE

Podcast



Podcast-Beiträge – 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**
- **Achtsamkeit und Stressmanagement im Alltag**
- **Morbus Bechterew und Stigmatisierung**

Übrigens: Die Podcast-Folgen der Reihe „Achtung, entzündlich“ finden Sie auch auf Spotify:



Neugierig geworden?

Regelmäßig vorbeizuschauen lohnt sich, denn unsere Blogger*innen kreieren laufend neue Beiträge für Sie!



Nützliches

Links und Adressen

Organisationen für Patient*innen

DCCV e. V.

Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung,
DCCV e. V. Bundesweite Selbsthilfeorganisation für
Menschen mit CED

→ www.dccv.de

Deutsche Rheuma-Liga e. V.

Die Selbsthilfeorganisation für Menschen mit
rheumatischen Erkrankungen

→ www.rheuma-liga.de

PsoNet – Regionale Psoriasisnetze in Deutschland

Hier finden Sie Selbsthilfe- und Regionalgruppen.

→ www.psonet.de

Deutsche UVEITIS Arbeitsgemeinschaft, DUAG e. V.

Selbsthilfeorganisation für Menschen mit Uveitis

→ www.duag.org

Ernährung bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen

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

Unter *Meine Rezepte* erwartet Sie eine
umfangreiche Rezeptsammlung mit
vielen weiteren Anregungen.



Im Bereich *Meine Broschüren* finden Sie
viele Hefte zu ausgewählten Themen
rund um Ihre Erkrankung – inklusive
weiterer Rezeptbroschüren.



Lebensmittellisten

Top oder Flop – schauen Sie einfach
nach, ob ein Lebensmittel sich mit Ihrer
Erkrankung verträgt oder nicht. Online
nutzen oder bestellen:





Bildnachweis

Das verwendete Bildmaterial stammt von folgenden Online-Bilddatenbanken:

istockphoto.com und adobestock.com

Die Bildlizenzen liegen bei Biogen.

Quellen und weiterführende Informationen

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V.: Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen, o. J. URL: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/> (abgerufen am 10.04.2024).

Biller-Nagel, G.; Schäfer, C.: Gut essen – Morbus Crohn & Colitis ulcerosa. Stuttgart: TRIAS Verlag, 4. Auflage 2021.

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.: Ernährung und Rheuma, o. J. URL: <https://www.rheumaliga.de/rheuma/alltag-mit-rheuma/ernaehrung/> (abgerufen am 10.04.2024).

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.

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.



Erfahrungsberichte von Betroffenen

Lernen Sie unsere Blogger*innen im Podcast „Achtung, entzündlich“ hautnah kennen.

Unser kostenfreier
Patient*innenservice

☎ 089 99617 70

Broschüren für Patient*innen

Erhältlich in Ihrer fachärztlichen Praxis oder bequem über biogen-fuer-mich.de herunterladen





Biogen.

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

