

SOMMER- REZEPTE

**BEI CHRONISCH-
ENTZÜNDLICHEN
DARMERKRANKUNGEN**



Inhalt

Vorwort **3**

Antipasti

Toast mit Pesto und Putenaufschnitt	4
Fächerkartoffeln mit Salbei	6

Hauptgerichte

Hähnchen-Gemüse-Spieße	8
Lachs mit Sommergemüse	10
Taboulé mit Gemüse und Tofu	12

Beilagen

Quinoa-Salat	14
Italienischer Nudelsalat	16

Dessert

BauchschmeicheleInder Obstsalat	18
Gegrillte Banane mit Ahornsirup	20

Nützliches

Podcast	22
Notizen	23
Links und Adressen	24

Sommerzeit – Grillzeit

Lecker und gesund

Liebe Patientin, lieber Patient,

an einem lauen Abend mit Freund*innen und Familie zu grillen, gehört für die meisten von uns zu den schönsten Momenten des Sommers. Neben der Geselligkeit genießen wir dabei besonders das leckere Essen.

Auch mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung (CED) können Sie sich viele tolle Grillgerichte schmecken lassen. In dieser Broschüre finden Sie eine Auswahl leckerer Rezepte, die auf Ihre Erkrankung abgestimmt sind. Hier ist garantiert für jeden etwas dabei.



Zusammen ergeben sie ein vielfältiges Menü oder ein fantastisches Grill-Buffer. Am Ende der Broschüre finden Sie nützliche Tipps und Hinweise zu weitergehenden Informationen rund um das Thema CED und Ernährung.

Greifen Sie zu Schürze und Grillzange und lassen Sie es sich schmecken!

Ihr *Blogen* – Für mich Team

Toast mit Pesto

und Putenaufschnitt

Zubereitung

1. Das Basilikum zusammen mit dem Olivenöl und den Pinienkernen in einen Mixer geben. Den Parmesan reiben und ebenfalls in den Mixer geben. Solange pürieren, bis die Mischung glatt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Das Pesto auf alle acht Scheiben Brot verteilen. Vier Scheiben zur Seite legen. Auf die übrigen vier Scheiben den Putenaufschnitt legen, darauf den geschnittenen Mozzarella platzieren.

Varianten

Sie können das Rezept auch sehr gut abwandeln: z. B. mit Tomaten, Kräutern, wie Thymian und Majoran, oder Ei. Probieren Sie einfach aus, was Ihnen schmeckt!

3. Mit den restlichen vier Brotscheiben zudecken.
4. Die Sandwiches nun auf den Grill legen und bei geschlossenem Deckel auf jeder Seite 6 bis 7 Min. lang garen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Pro Portion:

925 kcal | 36,6 g EW | 67 g Fett | 42 g KH | 3,5 BE



Zutaten

für 4 Portionen

8 Scheiben	Brot (z. B. Weizen)
12 Scheiben	Putenaufschnitt
250 g	Mozzarella

Pesto

1 Topf	Basilikum
200 ml	Olivenöl
60 g	Pinienkerne
50 g	Parmesankäse
	Salz
	Pfeffer



Zutaten

für 4 Portionen

- 6 große Kartoffeln
- 12 Blätter frischer Salbei
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 50 g geriebenen jungen Gouda

Fächerkartoffeln

mit Salbei

Zubereitung

1. Kartoffeln zunächst säubern und trocknen. Dann in kurzen Abständen vorsichtig einschneiden, sodass Fächer entstehen. Wenn Sie die Kartoffel dabei auf einen Esslöffel legen, bleibt in jedem Fall ein Steg stehen.
2. Für die Marinade Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Kartoffeln mit Marinade bestreichen und mit Salbei belegen.
3. Die eingeschnittenen Kartoffeln in eine Grillschale legen und rund 60 Min. lang bei indirekter Hitze grillen. Wer mag, kann die Kartoffeln ganz zum Schluss mit geriebenem Gouda bestreuen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Pro Portion:

212 kcal | 6,3 g EW | 8,9 g F | 24,5 g KH | 2 BE



Schon gewusst?

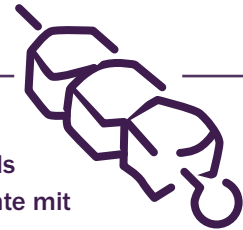
Salbei ist nicht nur lecker, dem Kraut werden auch vielfältige Heilwirkungen nachgesagt. Es soll u. a. antibakteriell, blutstillend, entzündungshemmend und krampflösend wirken.

Hähnchen-Gemüse-Spieße

Zubereitung

1. Das Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Sojasauce mit Essig, Öl, Honig und Sambal Oelek vermengen und so eine Marinade herstellen. In einem verschließbaren Gefäß mit dem Fleisch vermengen und mindestens 3 Std. bzw. über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.
3. Zucchini in große Würfel schneiden und Kirschtomaten halbieren oder ganz lassen.
4. Anschließend das Gemüse abwechselnd mit dem marinierten Fleisch auf Spieße stecken. Auf dem Grill von beiden Seiten garen.
5. Ergibt etwa 12 Spieße.

Statt Hähnchen können Sie das Rezept mit Pute oder als vegetarische/vegane Variante mit Tofu abwandeln!



Zubereitungszeit: 30 Minuten

Pro Portion:

253 kcal | 31,4 g EW | 9,6 g F | 7,6 g KH | 0,6 BE

Tipp

Wem Sambal Oelek zu scharf ist, kann stattdessen Sojasauce oder etwas Tomatenmark verwenden.

Zutaten

für 4 Portionen

- 500 g Hähnchenbrustfilets
- 4 EL Sojasauce
- 1 EL Essig
- 1 EL Kokosöl
- 1 TL Honig
- ½ TL Sambal Oelek
- 2 Zucchini
- 300 g Kirschtomaten

Zutaten

für 2 Portionen

- ca. 450 g gewürfeltes Gemüse nach Wahl (z. B. Möhren, Kartoffeln, grüner Spargel, Brokkoli, Zucchini, zarter Kohlrabi)
- 1 Bund frisches Basilikum
- 100 g Kirschtomaten
- 1 EL Olivenöl
- 2 Lachsfilets mit Haut, geschuppt
- 1½ Zitronen oder Limetten
- ½ Teelöffel milder Senf
- 4 EL griechischer Joghurt natives Olivenöl extra Salz und Pfeffer



Lachs

mit Sommergemüse

Zubereitung

1. Gemüse waschen und abtropfen lassen, würfeln und in eine große Schüssel geben. Tomaten halbieren und hinzugeben. Basilikumblätter abzupfen und davon die Hälfte ebenfalls hinzugeben. Einen Esslöffel Olivenöl untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Anschließend das Gemüse in einer Grillschale auf dem Grill platzieren und ca. 15 Min. grillen, bis das Gemüse beginnt, weich zu werden. Nun die Lachsfilets auf das Gemüse legen. Zitronensaft und Olivenöl über dem Lachs und dem Gemüse verteilen. Grillen, bis der Lachs gar ist (ca. 10 Min.).

Tipp

Zu Lachs schmeckt auch ein Senf-Honig-Dressing ganz hervorragend: einfach Senf, Honig und Naturjoghurt zu gleichen Teilen mit etwas gehacktem Dill zusammenrühren. Schon haben Sie ein leckeres Dressing.

3. Das restliche Basilikum, den Senf und den Joghurt vermischen. Eine Prise Salz, Olivenöl und einen Spritzer Zitronensaft hinzugeben. Die Mischung als Dip verwenden oder den Lachs mit einem Löffel Dip garnieren.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Pro Portion:

583 kcal | 46 g EW | 32,3 F | 21,7 g KH | 2 BE

Taboulé

mit Gemüse und Tofu

Zubereitung

1. Tofu auspressen und würfeln. Marinadezutaten in einer Schale verrühren und Tofu mindestens eine Stunde darin einlegen.
2. Bulgur 5 Min. in kochendem Wasser garen. Gekochten Bulgur in eine Salatschüssel geben und 20 Min. abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Tomaten, Sellerie und (geschälte) Gurke schneiden.
3. Gemüse mit dem Bulgur vermischen. Zitrone auspressen und Koriander hacken. In die Schüssel geben und unterrühren. Das gewürzte Taboulé mit einem sauberen Tuch abdecken und 40 Min. in den Kühlschrank stellen.

Tipp

Pressen Sie Tofu vor der Zubereitung aus. Das Wasser in der Verpackung soll den Tofu frisch halten, wird aber vom Tofu aufgesogen. Solange er vollgesogen ist, kann er allerdings keine Gewürze oder Marinade aufnehmen. Zum Auspressen den Tofu einfach zwischen mehrere Stücke Küchenpapier legen und mit einem dicken Buch oder ähnlichem beschweren.

4. Tofu anschließend auf Spießen oder lose in einer Grillschale von beiden Seiten grillen, bis er leicht gebräunt ist. Taboulé als Beilage servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Pro Portion:

853 kcal | 35,8 g EW | 25,4 F | 108,8 g KH | 9 BE

Zutaten

für 2 Portionen

- 200 g Bulgur
- 2 Bio-Tomaten
- ½ Gurke
- 100 g Sellerie
- 400 g Tofu
- 1 unbehandelte Zitrone
- 7 Stängel frischer Koriander
- Walnussöl und Pfeffer

Marinade

- 4 EL Sojasauce
- 2 EL Essig
- 2 EL Speisestärke
- 4 TL Kreuzkümmel
- 4 TL Paprikapulver
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer



Zutaten

für 4 Portionen

- 120 g Quinoa
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 große Tomaten
- 1 Zucchini
- 3 Möhren
- ½ Bund Petersilie
- mehrere Stängel
frische Minze
- mehrere Stängel
frischer Koriander
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl



Schon gewusst?

Quinoa stammt aus Südamerika und wird hauptsächlich in Peru, Bolivien und Ecuador angebaut. Es wird dabei bereits seit etwa 5000 Jahren als Nahrungsmittel verwendet. Zu Recht, denn Quinoa ist nicht nur eine tolle Eiweißquelle, sondern enthält darüber hinaus viele essenzielle Vitamine, Mineralien und Nährstoffe.

Quinoa-Salat

Zubereitung

1. Quinoa mit heißem Wasser abspülen, um die Bitterstoffe in den äußeren Schichten zu entfernen.
2. Anschließend 15–20 Min. in der Gemüsebrühe köcheln und danach abgedeckt abkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit Tomaten, Zucchini und Möhren klein würfeln. Die Kräuter fein schneiden. Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel miteinander vermischen. Alles miteinander vermengen. Mindestens 1–2 Std. ziehen lassen.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Pro Portion:

172 kcal | 8,3 g EW | 2,8 F | 25,6 g KH | 2,3 BE

Nudelsalat

Zubereitung

1. Nudeln in Salzwasser kochen und danach abkühlen lassen.
2. Kirschtomaten halbieren, geschälte Gurke, Rucola und Mozzarella kleinschneiden. Kräuter ebenfalls feinschneiden.
3. Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen.
4. Alle Zutaten miteinander vermengen und mindestens 2 Std. ziehen lassen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Pro Portion:

303 kcal | 9,2 g EW | 16,7 F | 26,5 g KH | 2,2 BE

Zutaten

für 6 Portionen

500 g	Nudeln
100 g	Rucola
250 g	Kirschtomaten
125 g	Mozzarella
½	Gurke
	mehrere Stängel Basilikum
	mehrere Stängel Schnittlauch

Dressing

4 EL	Apfelessig
7 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer



Schnell gemacht und einfach köstlich

Senf selber herstellen

Zutaten

- 50 g Senfkörner
- 60 ml Wasser
- 60 ml Apfelessig
etwas Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 1 EL Honig

Zubereitung

Senfkörner, Wasser und Apfelessig in eine Schüssel füllen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Zitronensaft, Salz und Honig hinzufügen und alles pürieren. Abschmecken und nach Geschmack verfeinern, z. B. mit Kurkuma, Thymian oder Rosmarin. Probieren Sie es aus!

Tipps

- In Gläser füllen und drei Wochen ruhen lassen. Das entschärft den Senf, der direkt nach der Verarbeitung zunächst etwas scharf ist.
- Am mildesten sind weiße Senfkörner, braune und schwarze sind schärfer.



Zutaten

für 2 Portionen

- 2 Äpfel
- 2 Bananen
- 100 g Erdbeeren oder Himbeeren
- einige Blätter Minze
- etwas Limettensaft



Obstsalat

Zubereitung

1. Das Obst waschen, Äpfel schälen und schneiden. Bei den Beeren jeweils die Stielansätze entfernen. Erdbeeren halbieren.
2. Alles in eine große Schüssel geben, mit etwas Zitronensaft beträufeln und vorsichtig mischen. Dabei darauf achten, dass die Beeren nicht zu sehr gequetscht werden.

Topping

Eine interessante Note gewinnt der Obstsalat durch ein paar Minzblätter oder einige Walnüsse.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Pro Portion:

45 kcal | 0,7 g EW | 0 g F | 8 g KH | 0,8 BE

Gegrillte Banane

mit Ahornsirup

Zubereitung

1. Die Bananen mit der Schale auf den Grill legen und so lange grillen, bis sie weich sind. Zwischendurch wenden, damit sie nicht verbrennen. Idealerweise nutzen Sie hierfür die Resthitze des Grills.
2. Danach die Bananen längs aufschneiden und mit Ahornsirup übergießen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Pro Portion:

146 kcal | 1,1 g EW | 0 g F | 33 g KH | 2,8 BE

Tipp

Wer Ananas gut verträgt, kann das Rezept mit dieser leckeren Frucht abwandeln. Auch andere Früchte, wie Äpfel oder Melonen, lassen sich wunderbar grillen und als leckere Nachspeise servieren.

Zutaten

für 4 Portionen

- 4 Bananen
- 4 EL Ahornsirup



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:

- **CED und Kinder**
- **Achtsamkeit und Stressmanagement im Alltag**
- **Schamgefühl und CED**

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

Ernährung bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen

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 für bauchschmeichelndes Schlemmen.

Unter **biogen-fuer-mich.de** können Sie in der umfangreichen Rezeptsammlung stöbern und einen persönlichen Ernährungsplan anlegen.



Lebensmittellisten

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





Bildnachweis

Das verwendete Bildmaterial stammt von folgenden Online-Bilddatenbanken:

adobestock.com, istockphoto.com und shutterstock.com

Die Bildlizenzen liegen bei Biogen.

Quellen und weiterführende Informationen

Hans Konrad Biesalski et al.: Taschenatlas Ernährung. Thieme, 8. Auflage 2020

Karl von Koerber et al.: Vollwert-Ernährung, 11. Auflage 2012

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkung auf die Gesundheit – Eine Aktualisierung anhand des Ernährungsberichts 2012. DGEinfo (12/2014) S178–186

Wichtiger 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.

Alle Rezepte enthalten hochwertige Fette, viel Gemüse oder Obst und erfüllen die Kriterien einer gesunden und ausgewogenen Ernährung.

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

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

