

SOMMER- REZEPTE

BEI EINER ENTZÜNDLICH-
RHEUMATISCHEN
ERKRANKUNG



Inhalt

Vorwort **3**

Antipasti **4**

Bruschetta-Variationen 4

Gegrilltes Gemüse mit Champignons 6

Hauptgerichte **8**

Hähnchen-Gemüse-Spieße mit Rosmarin 8

Kabeljau mit Zitrone 10

Beilagen **12**

Champignons mit Frischkäse-Füllung 12

Spinatsalat mit Blaubeeren 14

Marinierte Kartoffelscheiben 16

Hinweis

Unsere Rezepte wurden exklusiv in Zusammenarbeit mit Food Professionals erarbeitet: Erfahrene Ernährungswissenschaftler*innen haben basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen Gerichte kreiert, die leicht zuzubereiten sind.

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

Dessert **18**

Obstsalat mit Früchten der Saison 18

Karamellisierte Apfelspalten 20

Nützliches **22**

Podcast 22

Notizen 23

Links & Adressen 24

Sommerzeit – Grillzeit

Lecker und gesund



Liebe Patientin, lieber Patient,

für die meisten von uns gehört Grillen in gemütlicher Runde an einem lauen Sommerabend zu den Highlights der Saison. Wir freuen uns neben der schönen Atmosphäre insbesondere über all die Leckereien, die die Saison mit sich bringt.

Auch mit rheumatoider Arthritis (RA) können Sie viele schmackhafte Grillgerichte genießen. In dieser Broschüre finden Sie eine Auswahl leckerer Rezepte, die genau auf Ihre Erkrankung abgestimmt sind. Bei diesen ist garantiert für jeden etwas dabei.

Zusammen ergeben sie außerdem ein tolles Menü oder ein abwechslungsreiches Buffet. Am Ende der Broschüre finden Sie nützliche Tipps und Hinweise rund um die Ernährung mit RA.

Also schwingen Sie die Grillzange und lassen Sie es sich schmecken!

Ihr *Biogen – Für mich* Team

Bruschetta

Variationen

Zubereitung

Das Brot in 1–2 dicke Scheiben schneiden und kurz (1–2 Min. pro Seite) auf den Grill legen. Anschließend das Brot mit etwas Olivenöl beträufeln und Meersalz draufstreuen.

Topping 1

Tomaten in kleine Würfel schneiden, Knoblauch hacken und das Basilikum sehr klein schneiden. Mit den Tomatenstücken und gut 2 EL Öl mischen. Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Varianten

Packen Sie Ihre italienischen Lieblingszutaten auf das geröstete Brot: z. B. getrocknete Tomaten, Parmaschinken, Rucola oder gehobelten Parmesan

Topping 2

Die Champignons in Scheiben schneiden, Zwiebel in feine Würfel schneiden und zusammen mit dem Speck in einer Pfanne anbraten. Gehackte Petersilie hinzufügen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Topping 1, pro Portion:

283,7 kcal | 8,8 g EW | 7,7 g F | 41,6 g KH | 3,5 BE

Topping 2, pro Portion:

310 kcal | 10 g EW | 12 g F | 38,7 g KH | 3,2 BE



Zutaten

für 3 Portionen

Für die Bruschetta

- 1 Vollkornbaguette
- Olivenöl
- etwas Meersalz

Topping 1

- 3 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund frisches Basilikum
- 2 EL Olivenöl

Topping 2

- 5 Champignons
- 1 kleine Zwiebel
- 50 g magere Speckwürfel
- etwas frische Petersilie

Zutaten

für 4 Portionen

- 2 Paprikaschoten
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 200 g Champignons
- 2 Zwiebeln

Marinade

- 1 Tasse Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Prise Thymian, Majoran
oder Rosmarin
- ½ TL Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe



Gegrilltes Gemüse

mit Champignons

Zubereitung

1. Paprika in Streifen, Zucchini und Aubergine in Scheiben schneiden. Große Pilze halbieren oder in dicke Scheiben schneiden, die Zwiebeln in große Stücke oder Ringe schneiden.
2. Nun das Olivenöl, die Kräuter, Gewürze und die zerdrückte Knoblauchzehe vermengen und daraus eine Marinade herstellen.
3. Das Gemüse und die Marinade in eine Schüssel geben, vorsichtig vermengen und eine halbe Stunde ziehen lassen.
4. Anschließend das marinierte Gemüse in eine Schale oder Grillpfanne füllen und ca. 10 Min. grillen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Pro Portion:

52 kcal | 4,5 g EW | 30 g F | 7,7 g KH | 0,6 BE

Alternative zur klassischen Grillsauce Zucchini Chutney

Zutaten

- 500 g Tomaten
- 250 g Zucchini
- 1 große Zwiebel
- 200 ml Essig
- 20 g Zucker
- Salz, Pfeffer, Majoran und evtl. Tomatenmark nach Geschmack

Zubereitung


Tomaten an der Unterseite kreuzweise anritzen, in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, abschrecken, anschließend die Haut abziehen und Tomaten vierteln. Zucchini kleinschneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Das Gemüse zusammen mit Essig und Zucker vermischen und in einem Topf ca. 20 Min. köcheln lassen. Dabei regelmäßig umrühren. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Majoran und Tomatenmark nach Geschmack würzen.

Hähnchen-Gemüse-Spieße

mit Rosmarin

Zubereitung

1. Paprika waschen und den Stiel und die Kerne entfernen, in große Würfel schneiden und die roten Zwiebeln vierteln. Zucchini gründlich waschen und ungeschält in mittelgroße Scheiben schneiden. Hähnchenfleisch in mittelgroße Würfel schneiden. Rosmarinblätter abzupfen.
2. Das Fleisch und das Gemüse auf die Spieße stecken. Dabei zwischen Zucchinischeiben, Geflügel- bzw. Tofustücke, gelben und roten Paprikawürfeln sowie Zwiebelspalten abwechseln. Die Spieße würzen und Olivenöl darüber geben. Die Spieße auf den Grill legen und ca. 4 Min. pro Seite garen.



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

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Pro Portion:

277 kcal | 16,4 g EW | 16,8 g F | 6,2 g KH | 0,5 BE



Tipp

Verwenden Sie doch einfach die Rosmarin-Stängel als Spieße: dafür am unteren Ende mit dem Messer anspitzen und nur ein paar Blätter am oberen Ende stehen lassen.

Zutaten

für 6 Portionen

- 400 g Hähnchenfleisch
- 2 rote Paprikas
- 2 gelbe Paprikas
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Zucchini
- 4 Zweige Rosmarin
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer



Zutaten

für 4 Portionen

- 4 Kabeljau, frisch und ausgenommen
- 3 unbehandelte Zitronen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 6 EL Olivenöl
- Meersalz
- Pfeffer

Kabeljau

mit Zitrone

Zubereitung

1. Den Kabeljau waschen und abtupfen. Anschließend auf jeder Seite drei- bis viermal diagonal einschneiden. Die Lauchzwiebeln kleinschneiden, die Knoblauchzehe in dünne, zwei Zitronen in dicke Scheiben schneiden. Von der dritten Zitrone die Schale abreiben und anschließend auspressen.
2. Aus Zitronensaft, Olivenöl, dem Abrieb der Zitronen und der Hälfte der Lauchzwiebeln eine Marinade herstellen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Zitronenscheiben, den geschnittenen Knoblauch und die restlichen Lauchzwiebeln in die Fisch-Bäuche verteilen. Die Marinade über den Kabeljau gießen. Im Kühlschrank 3–4 Std. ziehen lassen.

Tipp

Verwenden Sie vorzugsweise magere Fischarten wie beispielsweise Hering, Kabeljau, Zander oder Forelle. Denn neben Fleisch und Eiern enthalten auch einige Fischarten Arachidonsäure. Dazu gehören: Lachs, Thunfisch und Rotbarsch – diese sollten Sie bei rheumatoider Arthritis lieber selten oder gar nicht genießen.

4. Die Fische vor dem Grillen aus der Marinade nehmen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. grillen. Öfter drehen und zwischendurch mit der Marinade bestreichen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Pro Portion:

343 kcal | 37,2 g EW | 33 g F | 7,3 g KH | 0,6 BE

Champignons

mit Frischkäse-Füllung

Zubereitung

1. Champignons trocken abreiben. Die Stiele abtrennen und zur Seite legen. Den Pilzhut vorsichtig aushöhlen, auch die so gewonnenen Stücke und den Pilzhut aufheben. Nun werden der Stiel und die Pilzstücke vom Aushöhlen in kleine Würfelchen geschnitten. Anschließend Zwiebel fein würfeln.
2. Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Zwiebelstücke anbraten, gewürfelte Pilzstücke hinzufügen und kurz braten. Anschließend den Frischkäse dazugeben, schmelzen und kurz aufkochen lassen. Wenn die Masse etwas abgekühlt ist, Kräuter untermischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Nun die Mischung in die Pilzhüte füllen.
3. Schließlich werden die gefüllten Champignons in einer Grillschale auf den Grill gelegt, bis die Füllung bräunlich ist und die Pilze weich sind.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Pro Portion:

450 kcal | 23,6 g EW | 34 g F | 10,1 g KH | 0,8 BE

Zutaten

für 2 Portionen

- 8 große Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- 200 g Frischkäse (für vegane Variante vegane Frischcreme verwenden)
- 1 EL gehackte Kräuter (z. B. Basilikum, Oregano, Majoran, Thymian, Schnittlauch, Petersilie)
- Salz
- Pfeffer
- etwas Zitronensaft



Zutaten

für 2 Portionen

- 500 g Babyspinat, gewaschen
- 3 Radieschen, in Scheiben geschnitten
- ca. 30 Blaubeeren
- 5 EL Ziegenkäse, zerkrümelt

Dressing

- 6 EL Olivenöl
- ½ Zitrone
- 1 TL Honig
- 1 TL Dijon-Senf
- 2 EL Himbeeressig
- Salz und Pfeffer

Tipps

Statt der Blaubeeren können Sie auch Himbeeren verwenden. Für eine extra Portion Geschmack und Protein Alfalfa-Sprossen oder zerstoßene Walnüsse zugeben. Vegan wird das Rezept, indem Sie statt Ziegenkäse kleingeschnittene Avocado verwenden.





Spinatsalat

mit Blaubeeren

Zubereitung

1. Den Babyspinat in eine Schüssel geben. Die Radieschen in dünne Scheiben schneiden und mit den Blaubeeren zum Babyspinat in die Schüssel geben. Den Ziegenkäse über dem Salat zerkrümeln.
2. Für das Dressing Essig, Senf und Honig in einer kleinen Schüssel vermischen. Olivenöl zugeben und schnell rühren, bis sich die einzelnen Komponenten der Salatsauce gut miteinander vermengt haben.
3. Vor dem Servieren das Dressing über den Salat geben.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Pro Portion:

405 kcal | 11,3 g EW | 34 g F | 9,8 g KH | 0,9 BE

Kartoffelscheiben

Zubereitung

1. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Die Gewürze und das Olivenöl verrühren, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Marinade zusammen mit den Kartoffeln in einen Gefrierbeutel geben. Den verschlossenen Beutel gut durchschütteln, bis die Kartoffelscheiben rundum bedeckt sind.
2. Über Nacht bzw. mindestens sechs Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Zwischendurch den Inhalt immer wieder durchmengen, damit die Marinade gut durchzieht.
3. Anschließend auf dem Grill von beiden Seiten goldig rösten. Zwischendurch mit überschüssiger Marinade nachbepinseln.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Pro Portion:

329 kcal | 4,5 g EW | 19,4 g F | 31,7 g KH | 2,6 BE

Tipp

Currypulver enthält Curcumin. Der Inhaltsstoff soll entzündungshemmend wirken.



Zutaten

für 3 Portionen

- 600 g Kartoffeln, festkochend
- 70 ml Olivenöl
- 1,5 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1,5 TL Petersilie, frisch, gehackt
- 1,5 TL Rosmarin, frisch, gehackt
- 1,5 TL Currypulver
- Pfeffer und Salz nach Geschmack

Zutaten

für 8 Portionen

- 500 g Erdbeeren
- 2 Äpfel
- 2 Handvoll Beeren
(ca. 60 g)
(z. B. Himbeeren, Johannisbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren oder Stachelbeeren)
- etwas Zitronensaft





Obstsalat

mit Früchten der Saison

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

Apfelspalten

Karamellisiert

Zubereitung

1. Die Äpfel in Spalten schneiden, Kerngehäuse entfernen.
2. Öl in eine Grillpfanne geben. Apfelspalten, Sternanis und Zimtstange hinzufügen und anrösten.
3. Den Honig und Apelessig dazugeben und kurz köcheln lassen. Anschließend herunternehmen und mit der Margarine glasieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Pro Portion:

286 kcal | 1,4 g EW | 18 g F | 27 g KH | 2,3 BE



Eine spannende Abwechslung zu den üblichen Grillgetränken bietet Infused Water. Aus Wasser, Früchten, Gemüse, Kräutern und Gewürzen lassen sich leckere Getränke-Highlights zaubern. Die schmecken nicht nur unheimlich gut, sondern verschönern auch so manches Grillbuffet. Das Auge trinkt schließlich mit! Eine interessante Variante: Limette, Ingwer und Zitronenmelisse. Limette und Ingwer schneiden und mit frischer Zitronenmelisse in ein Gefäß mit Wasser geben.



Zutaten

für 2 Portionen

- 2 Äpfel
- 2 EL Rapsöl
(alternativ Kokosöl)
- 1 Zimtstange
- 2 Sternanis
- 2 EL Honig
- 1 EL Apfelessig
- 25 g Margarine

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

Ernährung bei rheumatoider Arthritis

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 rheumagerechten 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 rheumatischen Erkrankung verträgt oder nicht. Online nutzen oder bestellen:





Bildnachweis

Das verwendete Bildmaterial stammt von folgenden Online-Bilddatenbanken:

istockphoto.com, adobestock.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 Rheuma-Liga Bundesverband e. V.: Ernährung und Rheuma, o. J. Verfügbar unter: <https://www.rheuma-liga.de/rheuma/alltag-mit-rheuma/ernaehung> (abgerufen am 16.06.2025)

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.

Broschüren für Patient*innen

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



Unser kostenfreier
Patient*innenservice

☎ 089 99617 70



Biogen.

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

