

WEIHNACHTS- REZEPTE

**BEI CHRONISCH-ENTZÜNDLICHEN
DARMERKRANKUNGEN**



Inhalt

Vorwort	3
<hr/>	
Antipasti	
Joghurt-Fenchel-Salat	4
Rote-Bete-Möhren-Suppe	6
<hr/>	
Hauptgerichte	
Gefüllte Kartoffeln	8
Festlicher Kabeljau mit Vanille	10
Kräuterhähnchen im Bratbeutel	12
<hr/>	
Beilagen	
Festliche Kartoffelklöße	14
Möhrenpüree Deluxe	16
Fruchtige Rote-Bete-Pfanne	18

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.

Dessert

Bratäpfel	20
Risalamande (Dänischer Weihnachtsmandelmilchreis)	22
Zimtrollen	24

Nützliches

Podcast	26
Notizen	27
Links und Adressen	28

Weihnachtsrezepte

Festlich und gesund



Liebe Patientin, lieber Patient,

Wintergemüse wie Rote Bete, Möhren, Fenchel und Pastinaken zaubern auch in der kalten Jahreszeit Abwechslung auf den Teller und liefern zudem wertvolle Vitamine und Nährstoffe.

Ihnen stehen in der Weihnachtszeit auch mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung (CED) viele Möglichkeiten offen, Ihren Speiseplan ausgewogen zu gestalten. Genussvoll und ohne schlechtes Gewissen – die Rezepte in dieser Broschüre bieten Ihnen aufeinander abgestimmte Weihnachtsmenüs, aber auch einzeln sind die Gerichte genau das Richtige für jeden Anlass. Ob mit Fisch oder Fleisch kombiniert oder als vegetarische

Alternative – das winterliche Gemüse macht jede Mahlzeit zu einem Hingucker. Die Inhaltsstoffe vieler Zutaten können außerdem entzündungshemmend wirken und so zu Ihrem Wohlbefinden beitragen.

Probieren Sie es aus und entdecken Sie Ihr neues Lieblingsrezept!

Ihr Biogen – Für mich Team

Joghurt-Fenchel-Salat

Zubereitung

1. Fenchel waschen, den Strunk entfernen und alles in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Falls Sie das Gemüse dünsten möchten, salzen Sie den Fenchel etwas.
2. In der Zwischenzeit die Mandarine schälen und zerteilen.
3. 1 EL Weißweinessig mit 1 EL Wasser verdünnen. Mit Joghurt vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Fenchel mit den Mandarinstücken und dem Dressing mischen. Vor dem Servieren mindestens 20 Min. ziehen lassen.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Pro Portion:

394 kJ/94 kcal | 5,7 g EW | 2,2 g F | 10,0 g KH | 0,8 BE

Variante

Falls Sie rohes Gemüse nicht vertragen, können Sie den Fenchel dünsten, bis er schön weich ist. Bei Unverträglichkeit können Sie die Mandarine weglassen oder durch einen Apfel ersetzen.

Zutaten

für 2 Portionen

- 1 Fenchelknolle (ca. 250 g)
- 100 g Naturjoghurt
(bei Bedarf laktosefrei)
- 1 Mandarine
- 1 EL milder Weißweinessig
- 1 EL Wasser
- Salz
- Pfeffer

Zutaten

für 4 Portionen

- 6 Rote Bete
(insg. ca. 1,5 kg)
- 2 Kartoffeln
(insg. ca. 160 g)
- 2 Möhren (insg. ca. 200 g)
- 800 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- frische Kräuter zum Dekorieren

Tipp

Rote Bete enthält viele Mineralstoffe und Spurenelemente wie Eisen, die zu einer ausgewogenen und vollwertigen Ernährung beitragen können.

Rote-Bete-Möhren-Suppe

Zubereitung

1. Rote Bete, Möhren und Kartoffeln waschen, schälen und in etwa gleich große Stücke schneiden.
2. Gemüse im Olivenöl unter Rühren anschwitzen. Bei Bedarf die Hitze reduzieren, das Gemüse sollte nicht zu dunkel werden.
3. Mit der Brühe auffüllen, sodass das Gemüse gut bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Suppe ca. 30 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Mit einem Pürierstab pürieren.
5. Suppe nach Belieben (und Verträglichkeit) mit frischen, grob gehackten Kräutern wie Koriander oder Petersilie dekorieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Pro Portion:

1253 kJ/299 kcal | 7,7 g EW | 8,1 g F | 42,6 g KH | 3,6 BE

Gefüllte Kartoffeln

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, schälen und im Ganzen ca. 20 Min. in Salzwasser weich kochen.
2. In der Zwischenzeit den Spinat in Salzwasser 2 Min. blanchieren und danach abschrecken, damit er seine Farbe behält.
3. Spinat und Walnüsse hacken und mit dem Hüttenkäse vermischen. Mit getrockneten Kräutern, Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.
4. Kartoffeln in der Mitte durchschneiden und ausschaben. Das ausgeschabte Innere mit einer Gabel etwas zerdrücken und mit der Hüttenkäse-Spinat-Masse vermischen. Eventuell nachwürzen.

Variante

Kreativität erwünscht! Sie können auch Süßkartoffeln, Kürbis oder Champignons füllen oder den Spinat durch frischen Mangold ersetzen.

5. Die Masse auf den Kartoffeln verteilen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden, die gefüllten Kartoffelhälften damit belegen und im vorgeheizten Backofen 10 Min. bei 180 °C (Umluft 160 °C) garen.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Pro Portion:

739 kJ/177 kcal | 8,7 g EW | 8,3 g F | 15,0 g KH | 1,3 BE

Zutaten

für 6 Portionen

- 6 große, festkochende Kartoffeln (je ca. 80 g)
- 300 g Spinat
- 100 g Hüttenkäse
- 30 g Walnüsse
- 1–2 TL getrocknete Kräuter (z. B. Thymian)
- Salz
- Pfeffer
- 125 g Mozzarella (optional)



Zutaten

für 4 Portionen

4 Kabeljaufilets
(je ca. 150 g)

100 ml Rapsöl oder ein anderes
geschmacksneutrales
Pflanzenöl

1 Vanilleschote

½ Bio-Zitrone

Salz
Pfeffer

1 Backpapierbogen oder
Pergamentpapier

Festlicher Kabeljau

mit Vanille

Zubereitung

1. Vanilleschote halbieren und das Mark herausschaben. Zitrone waschen und Schale dünn abraspeln.
2. Öl in eine sterile Flasche mit Deckel füllen. Zitronenabrieb, Vanilleschote und Vanillemark hineingeben. Zitronenabrieb und Vanilleschote sollten vollständig bedeckt sein.
3. Die Mischung mindestens 24 Std. stehen lassen, damit sie gut durchzieht. Vanilleöl vor der Verwendung durch ein feines Sieb oder ein Stück Stoff abseien – bei Bedarf auch mehrfach, sodass keine Rückstände mehr im Öl bleiben.
4. Kabeljaufilets abwaschen und vorsichtig trocken tupfen. Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.
5. Filets von beiden Seiten mit Vanilleöl bestreichen. Verbleibendes Öl können Sie in der fest verschlossenen Flasche kühl lagern und für weitere leckere Gerichte verwenden.

Variante

Durch den Gehalt an Fett kann das Gericht unter Umständen schwer verträglich sein.

Sie können den Kabeljau auch durch Zander ersetzen. Wenn Sie den Kabeljau auf in Streifen geschnittenes Wurzelgemüse wie Möhren, Pastinaken oder Knollensellerie legen, haben Sie gleich eine leckere Beilage zum Fisch.

6. Den Kabeljau in eine Auflaufform legen, mit Back- oder Pergamentpapier abdecken und ca. 20–25 Min. garen.

Zubereitungszeit: 50 Minuten
(plus 24 Stunden Ziehzeit)

Pro Portion:

1427 kJ/343 kcal | 30,1 g EW | 24,3 g F | 0,7 g KH | 0,1 BE

Kräuterhähnchen

im Bratbeutel

Zubereitung

1. Gemüse waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kräuter hacken.
2. Filets waschen und vorsichtig trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Parallel dazu den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.
3. Gemüse, Filets, Kräuter und Gemüsebrühe in den Bratbeutel geben. Den Beutel mit Küchengarn verschließen und etwas durchkneten, damit sich die Kräuter gut verteilen. Bratbeutel etwas einschneiden oder einstechen, damit im Inneren kein Überdruck entstehen kann.
4. Das Gericht in einer Auflaufform im Ofen für 25 Min. backen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten



Pro Portion:

287 kcal | 33,7 g EW | 3,9 g F | 25,9 g KH | 2,2 BE

Tipp

Pastinaken enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe, die zu einer vollwertigen Ernährung beitragen können.



Zutaten

für 4 Portionen

- 4 Hähnchen- oder Putenbrustfilets (insg. ca. 600 g)
- 500 g Pastinaken und/oder anderes Gemüse wie Möhren, Topinambur, Rote Bete
- 300 ml Gemüsebrühe
- 5 TL getrocknete Kräuter (z. B. Oregano oder Thymian)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bratbeutel
- Küchengarn

Tipp

Zimt verleiht diesem Weihnachtsklassiker eine besondere Note und enthält Antioxidantien. Diese können entzündungshemmend wirken.

Zutaten

für 6 Portionen

- 1,5 kg mehligkochende Kartoffeln
- 70 g Margarine (oder Butter)
- 70 g Speisestärke
- 4 Eigelbe
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer
- optional Zimt oder Macis (Muskatblüte)

Festliche Kartoffelklöße



Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, schälen und in kochendem Salzwasser für 20 Min. garen. Abgießen und abkühlen lassen.
2. Kartoffeln mit einem Stampfer oder einer Kartoffelpresse zu Brei verarbeiten.
3. Stärke, Eigelbe und flüssige Butter hinzufügen. Kloßteig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss verfeinern. Etwas Zimt oder Macispulver hinzufügen. Die Zutaten vorsichtig unterheben.
4. Aus der Masse Klöße formen. Dazu die Hände vor jedem Knödel in Wasser tauchen, damit der Teig nicht an den Händen klebt.
5. Salzwasser in einem Topf erhitzen. Das Wasser nur leicht simmern lassen.
6. Klöße nacheinander ins Wasser geben, sodass sie sich nicht berühren. Für 15–20 Min. garen. Wenn die Klöße oben schwimmen, sind sie fertig. Heben Sie sie mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Pro Portion:

1592 kJ/379 kcal | 7,3 g EW | 14,0 g F | 53,1 g KH | 4,4 BE

Möhrenpüree Deluxe

Zubereitung

1. Möhren, Kartoffeln und Suppengrün waschen, schälen und in gleich große Stücke würfeln. Die Petersilie fein hacken und beiseitelegen.
2. Gemüse in einem Topf mit Olivenöl glasig anbraten. Gemüsebrühe hinzufügen. 20 Min. köcheln lassen, bis es gar ist.
3. Gemüsebrühe abgießen und das Gemüse mit einem Stampfer zerdrücken. Etwas Margarine oder Butter hinzufügen, um die Mischung geschmeidig zu machen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Macispulver würzen.
4. Vor dem Servieren können Sie das Möhrenpüree mit der gehackten Petersilie dekorieren.

Tipp

Macis (Muskatblüte) oder Ingwerpulver können Ihrem Gericht das gewisse Etwas verleihen. Probieren Sie verschiedene Gewürze aus!

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Pro Portion:

653 kJ/156 kcal | 4,3 g EW | 5,3 g F | 18,5 g KH | 1,5 BE

Zutaten

für 4 Portionen

- 600 g Möhren
- 150 g Kartoffeln
- 1 Bund Suppengrün
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Margarine (oder Butter)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Macis (Muskatblüte)





Zutaten

für 4 Portionen

- 800 g Rote Bete
- 50 ml Apfelsaft
- 150 ml Wasser
- 2-3 kleine Äpfel
(insg. ca. 300 g)
- 1 TL Chilipulver
(alternativ Currypulver)
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

Fruchtige Rote-Bete-Pfanne

Zubereitung

1. Rote-Bete-Knollen schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Stücke in Olivenöl andünsten.
2. Äpfel schälen und würfeln. Zu den Knollen geben und etwas mitdünsten.
3. Den Apfelsaft mit der angegebenen Menge Wasser verdünnen und nach 3-5 Min. hinzufügen.
4. Das Gemisch unter gelegentlichem Rühren ca. 45 Min. bei mittlerer Hitze kochen, bis die Rote Bete und die Äpfel schön weich sind.
5. Zuletzt mit Chili- oder Currypulver sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp

Chili- oder Currypulver können Sie ganz einfach durch Kurkuma oder Zimt ersetzen. Alle Gewürze enthalten Antioxidantien, die zu einer antientzündlichen Ernährung beitragen können.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Pro Portion:

909 kJ/217 kcal | 3,4 g EW | 8,1 g F | 29,2 g KH | 2,4 BE

Bratäpfel

Zubereitung

1. Äpfel waschen, das obere Drittel abschneiden und die Äpfel entkernen bzw. aushöhlen.
2. Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.
3. Die Vanilleschote halbieren und aus einer Hälfte das Mark herauskratzen. Aus Vanillemark, Butter, Zimt und Honig eine geschmeidige Paste herstellen.
4. Die Masse gleichmäßig auf die ausgehöhlten Äpfel verteilen und das obere Drittel wieder aufsetzen.
5. Im Ofen für ca. 30 Min. garen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Pro Portion:

641 kJ/153 kcal | 0,4 g EW | 7,0 g F | 20,9 g KH | 1,7 BE

Tipp

One apple a day – Äpfel sind für ihren potenziell positiven Einfluss auf die Gesundheit bekannt. Sie enthalten Antioxidantien, die entzündungshemmend wirken können.

Zutaten

für 6 Portionen

- 6 große, reife Äpfel (je ca. 120 g)
- 50 g Margarine (oder Butter)
- 3 TL Honig
- 2 TL Zimt
- ½ Vanilleschote



Weihnachts- tradition

Wer die ganze Mandel in seinem Milchreis findet, bekommt nach dänischer Tradition ein kleines Geschenk, z. B. ein Marzipanschwein.

Zutaten

für 4 Portionen

- 200 g Milchreis
- 1 l Milch
- 80 g gehackte Mandeln
- 1 ganze Mandel
- 1 Vanilleschote
- 150 g reife Äpfel
- 50 g Rohrohrzucker
- 1-2 Prisen Zimt

Risalamande

Dänischer Weihnachtsmandelmilchreis

Zubereitung

1. Äpfel waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Boden eines Topfes mit einer dünnen Schicht Wasser bedecken. Apfelstücke hinzufügen und ca. 20 Min. kochen. Bei Bedarf mit Zucker süßen.
2. In der Zwischenzeit die Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen. Vanillemark und die ausgeschabte Schote in der Milch erhitzen.
3. Milchreis hinzufügen und 25-30 Min. garen. Zwischendurch umrühren und die Hitze reduzieren, damit der Milchreis nicht anbrennt.
4. Ist der Milchreis gar, Vanilleschote herausnehmen und die gehackten Mandeln unterheben. Mit Zimt abschmecken. Die ganze Mandel zum Schluss unterheben.
5. Milchreis zusammen mit Apfelkompott servieren.

Variante

Bei Unverträglichkeit kann Kuhmilch auch durch einen Pflanzendrink, z. B. einen Hafer-, Reis- oder Mandeldrink, ersetzt werden. Das Kompott können Sie mit Obst variieren, das Sie gut vertragen, z. B. mit Aprikose oder Pfirsich.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Pro Portion:

2295 kJ/547 kcal | 16,1g EW | 21,6g F | 70,4g KH | 5,9 BE

Zimtrollen

Zubereitung

1. Mehl und Backpulver mischen. Zucker, Vanillezucker und Butter hinzufügen. Das Ei verquirlen und ebenfalls hinzufügen. Alles zu einem Teig verarbeiten.
2. Zimt und 2 EL Honig verrühren.
3. Den Teig ca. 1 cm dünn ausrollen und die Zimt-Honig-Mischung gleichmäßig darauf verteilen. Den Teig vorsichtig einrollen und in Folie gewickelt 1 Std. kühlen.
4. Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Ca. 1-2 cm dicke Scheiben von der Rolle abschneiden.
5. Zimtrollen ca. 15 Min. backen, bis sie goldbraun sind.

Zubereitungszeit: 30 Min. (plus 1 Stunde Kühlzeit)

Pro Portion (1 Zimtrolle):

1323 kJ/316 kcal | 4,3 g EW | 15,6 g F | 38,9 g KH | 3,2 BE

Getränke-Tipp

Fruchtiger Weihnachtspunsch

Lassen Sie ½ l Wasser mit zwei Beuteln Roibusch-Tee und einer Zimtstange 5-10 Min. köcheln. In der Zwischenzeit pressen Sie 2 Mandarinen aus und fügen den Saft zum Sud hinzu. Noch einmal aufgekocht und mit Honig abgeschmeckt – fertig ist ein wärmender Punsch für kalte Tage.



Zutaten

für 7 Rollen

- 250 g Mehl
- 125 g Margarine
(oder Butter)
- 50 g Rohrohrzucker
- 1 TL Backpulver
- 1 Ei
- 1 Pck. Vanillezucker
- 2 EL Honig
- 1 TL Zimt



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.



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



Organisationen für Patient*innen

Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung

Bundesverband für chronisch-entzündliche Erkrankungen des Verdauungstraktes (DCCV) e. V.

→ www.dccv.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 und adobestock.com

Biogen ist alleiniger Eigentümer dieser Fotos.

Quellen und weiterführende Informationen

Heseker, Helmut; Heseker, Beate: Die Nährwerttabelle. 7. Aufl. 2021/2022. Umschau Zeitschriftenverlag 2021.

Deutsches Ernährungsberatungs- und Informationsnetz (Debinet): Morbus Crohn/Colitis ulcerosa - Therapie im Überblick. URL: <http://www.ernaehrung.de/tipps/morbuscrohn/morbus12.php> (abgerufen am 30.03.2023).

Verbraucherzentrale.de: Sekundäre Pflanzenstoffe, 18.10.2022. URL: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/sekundaere-pflanzenstoffe-warum-sie-wichtig-sind-4946> (abgerufen am: 30.03.2023).

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.

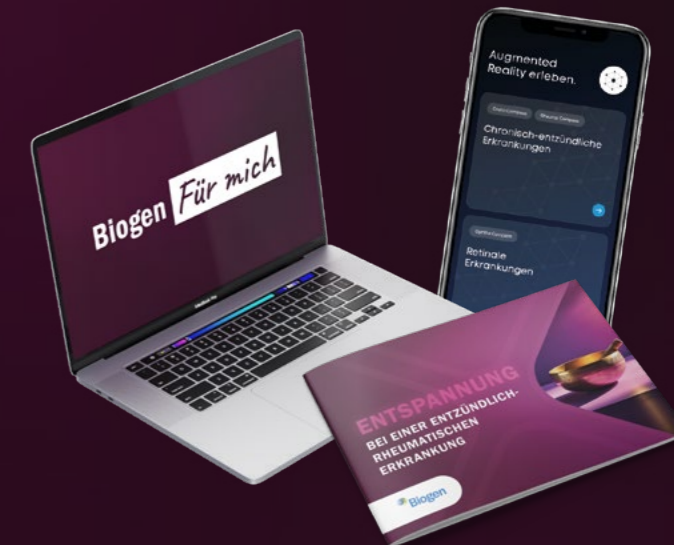


Erfahrungsberichte von Betroffenen

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 heruntergeladen



Unser kostenfreier Patient*innenservice

☎ 089 99617 70



Biogen.

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

