

WEIHNACHTS- REZEPTE

BEI ENTZÜNDLICH-RHEUMATISCHEN
ERKRANKUNGEN



Inhalt

Vorwort 3

Vorspeisen

Rosenkohl-Salat mit Walnüssen 4
Winterliche Gemüsesuppe 6

Hauptgerichte

Feuriger Grünkohl 8
Geschenkpäckchen mit Kabeljau 10
Putenbrust aus dem Ofen 12

Beilagen

Bunter Möhren-Linsen-Reis 14
Verpacktes Ofengemüse 16
Pikanter Topinambur aus dem Ofen 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 und Backen

Veganes Orangen-Schoko-Duett 20
Weihnachtlicher Quarkstollen 22
Weihnachtspätzchen 24

Nützliches

Podcast 26
Notizen 27
Links und Adressen 28

Festlicher Genuss

Abwechslungsreiche Rezepte für die Weihnachtszeit



Liebe Patientin, lieber Patient,

Weihnachtszeit ist Genusszeit – auch mit rheumatoider Arthritis (RA) oder einer anderen entzündlich-rheumatischen Erkrankung. Mit klassischen Weihnachtsgerichten voll leckerer Zutaten lässt sich die Adventszeit ausgewogen und vielfältig genießen. Auch im Winter gibt es Gemüse für jeden Geschmack. Da ist farbenfrohe Abwechslung auf dem Teller garantiert.

In dieser Broschüre finden Sie Rezepte und Alternativen, wie Sie die Gerichte an Ihre individuellen Verträglichkeiten anpassen können. Ob süße Leckereien, als Weihnachtsgeschenk verpackter Fisch oder Gemüse – Genuss ohne Reue ist das Stichwort. Mit diesen Rezepten

können Sie die (Vor-)Weihnachtszeit kulinarisch gestalten und Ihrem Körper gleichzeitig etwas Gutes tun. Viele Zutaten können entzündungshemmend wirken. Kombiniert ergeben sie ein festliches Weihnachtsmenü oder einzeln eine wärmende Mahlzeit.

Probieren Sie es aus und genießen Sie das Weihnachtsfest mit bunten Rezepten.

Ihr Biogen – Für mich Team wünscht Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit!

Zutaten

für 4 Portionen

- 500 g Rosenkohl
- 40 g Walnüsse
- 2 Äpfel (insg. ca. 230 g)
- 2 TL Oregano, Rosmarin oder Thymian
- 20 g Granatapfelkerne
- 1 EL natives Olivenöl
- Salz
- Pfeffer



Variante

Sie können Rosenkohl auch durch purinarmes Gemüse wie Kürbis oder Zucchini ersetzen.

Rosenkohl-Salat

mit Walnüssen

Zubereitung

1. Rosenkohl waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Äpfel ebenfalls waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
2. Frische Kräuter zerkleinern. Alternativ können Sie auch getrocknete Kräuter verwenden.
3. Olivenöl erhitzen. Rosenkohl und Apfelstücke in die Pfanne geben. Mit den Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles unter gelegentlichem Wenden ca. 8–10 Min. dünsten, bis das Gemüse weich ist. (Bei Kürbis oder Zucchini können die Garzeiten abweichen.)
4. Zuletzt die Walnüsse grob hacken und zusammen mit den Granatapfelkernen über den Salat streuen. Alles gut durchmischen und noch warm servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Pro Portion:

872 kJ/209 kcal | 7,7 g EW | 11,2 g F | 15,5 g KH | 1,3 BE

Winterliche Gemüsesuppe

Zubereitung

1. Gemüse waschen, putzen und in etwa gleich große Würfel schneiden.
2. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse hinzugeben. Ca. 3 Min. dünsten.
3. Die Gemüsebrühe und die frischen Kräuter hinzugeben. Das Gemüse sollte gut mit Flüssigkeit bedeckt sein.
4. Das Gemüse etwa 10 Min. kochen, bis es weich ist.
5. Das Gemüse pürieren. Je nach Gusto können Sie es gröber oder feiner pürieren. Für eine dickflüssigere Konsistenz gießen Sie etwas vom Kochwasser ab.
6. Mit Pfeffer oder anderen Gewürzen wie Chili- oder Currypulver würzen, wenn Sie es etwas pikanter mögen. Auch geriebener Ingwer verfeinert Ihre Suppe.

Zubereitungszeit: 30–40 Minuten

Pro Portion:

1165 kJ/277 kcal | 5,4 g EW | 8,4 g F | 42,1 g KH | 3,5 BE

Tipp

Bauen Sie frische Kräuter wie Thymian, Oregano oder Rosmarin in Ihre Kochroutine ein. Sie enthalten viele Antioxidantien, die entzündungshemmend wirken können.

Zutaten

für 2 Portionen

- 450 g Kartoffeln oder anderes Gemüse wie Kürbis oder Pastinaken
- 600 ml Gemüsebrühe
- 2–3 TL frische Kräuter (z. B. Thymian, Rosmarin, Oregano)
- 1 EL Olivenöl
Pfeffer
geriebener Ingwer,
Chili- oder Currypulver
(nach Geschmack)



Zutaten

für 2 Portionen

150 g	Grünkohl
50 g	gehackte Nüsse (z. B. Walnüsse)
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
½	Chilischote
200 g	Kartoffeln
1 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer

Feuriger Grünkohl

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und in etwa gleich große Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 20 Min. garen. Grünkohl waschen, die Blätter von den Stielen befreien und hacken.
2. Den Grünkohl in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren. Danach mit kaltem Wasser abschrecken.
3. Zwiebel, Knoblauch und Chilischote kleinschneiden. Die Nüsse hacken. Alles in etwas Öl in einer Pfanne vorsichtig anschwitzen, ggf. die Hitze reduzieren.
4. Grünkohl in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Kartoffeln abgießen und alles zusammen servieren.

Tipp

Grünkohl enthält viele Antioxidantien, die anti-entzündlich wirken können. Außerdem sticht er durch seinen hohen Vitamin-C-Gehalt hervor.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Pro Portion:

1638 kJ/394 kcal | 11,3 g EW | 24,3 g F | 27,8 g KH | 2,3 BE

Geschenkpäckchen

mit Kabeljau

Zubereitung

1. Fisch waschen und vorsichtig trocken tupfen. Parallel den Ofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.
2. Aus dem Saft einer halben Zitrone, Olivenöl, den Kräutern, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen.
3. Das Wurzelgemüse schälen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Das Gemüse mit der Marinade vermischen und kurz ziehen lassen.
4. In der Zwischenzeit die Backpapierbögen jeweils in der Mitte durchschneiden oder das Pergament in vier gleich große Rechtecke zuschneiden.
5. Das Gemüse auf die Zuschnitte verteilen. Jeweils ein Filet pro Päckchen auf das Gemüse setzen.

6. Die Enden der Päckchen zusammenklappen und bei Bedarf mit Küchengarn fixieren. Im Ofen für ca. 25–35 Min. garen.
7. Aus der zweiten Hälfte der Zitrone schmale Schnitze schneiden und vor dem Servieren auf die Filets legen.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Pro Portion:

1390 kJ/331 kcal | 33,0 g EW | 9,8 g F | 24,3 g KH | 2,0 BE

Zutaten

für 4 Portionen

- 4 Kabeljaufilets
(je ca. 150 g)
- 400 g Pastinaken oder ein
anderes Wurzelgemüse,
z. B. Möhren oder
Knollensellerie
- 1 Bio-Zitrone
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL frische Kräuter
nach Geschmack
- Salz
- Pfeffer
- 2 Backpapierbögen
oder Pergamentpapier
evtl. Küchengarn





Zutaten

für 4 Portionen

- 800 g Putenbrust am Stück oder 4 einzelne Putenbrustfilets
- 450 g Kartoffeln
- 450 g Möhren
- 250 g Topinambur oder Pastinaken
- 300 ml Gemüsebrühe
- ½ TL Chilipulver
- 2–3 TL frische Kräuter (z. B. Thymian, Oregano oder Rosmarin)
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Putenbrust

aus dem Ofen

Zubereitung

1. Ofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Fleisch waschen, vorsichtig trocken tupfen und mit Chili, Salz und Pfeffer einreiben.
2. Das Gemüse waschen, schälen und in große Würfel schneiden.
3. Fleisch in einem Bräter mit Olivenöl von allen Seiten anbraten. Die Hälfte der Gemüsebrühe und Thymian hinzufügen. Bräter samt Deckel auf die unterste Schiene im Ofen stellen.
4. Nach ca. 20 Min. die restliche Gemüsebrühe und das Gemüse hinzufügen. Gemüse und Fleisch noch einmal ca. 25–30 Min. im Ofen lassen, bis der Braten durch und das Gemüse bissfest ist.

Tipp

Würzen Sie das Fleisch mit Chili, profitieren Sie von der antientzündlichen Wirkung des Scharfmachers.

5. Wenn Sie Putenbrustfilets verwenden, braten Sie diese an und nehmen Sie sie aus dem Bräter. Danach dünsten Sie das Gemüse im selben Öl. Setzen Sie die Filets im Anschluss auf das Gemüse und stellen Sie den Bräter in den Ofen. Die Garzeit beträgt nun ca. 25–30 Min.

Zubereitungszeit: 55–80 Minuten

Pro Portion:

1849 kJ/439 kcal | 53,0 g EW | 6,1 g F | 35,9 g KH | 3,0 BE

Bunter Möhren-Linsen-Reis

Zubereitung

1. Gemüse waschen, schälen und klein schneiden. Zwiebel, Chilischote und Knoblauch ebenfalls klein schneiden.
2. Reis und Linsen waschen und abtropfen lassen.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Gemüse samt Zwiebel, Knoblauch und Chilischote 5 Min. dünsten.
4. Stückige Tomaten, Gemüsebrühe und Linsen hinzufügen. Das Gemisch aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Mischung abgedeckt 10 Min. köcheln lassen.
6. Reis hinzufügen und noch einmal 20 Min. garen. Das Gemüse sollte bissfest sein, der Reis bzw. die Linsen weich.
7. Das Gericht mit Koriander, Petersilie oder anderen Kräutern nach Belieben würzen.

Zubereitungszeit: 45–50 Minuten



Pro Portion:

1253 kJ/298 kcal | 9,8 g EW | 5,7 g F | 47,4 g KH | 3,9 BE

Tipp

Wurzelgemüse wie Topinambur oder Pastinaken enthalten viele Mineralstoffe und Vitamine, die zu einer vollwertigen Ernährung beitragen.



Zutaten

für 4 Portionen

- 500 g bunte Möhren oder anderes Wurzelgemüse (z. B. Pastinaken oder Topinambur)
- 250 g gewaschene Linsen
- 125 g Vollkornreis
- 300 g stückige Tomaten
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Zwiebel
- ½ Chilischote
- Koriander oder Petersilie
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer



Zutaten

für 2 Portionen

- 200 g Möhren, Kürbis oder Rote Bete
- 100 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 100 ml Olivenöl
- 4 Zweige frische Kräuter (z. B. Thymian, Oregano oder Rosmarin)
- Salz
- Pfeffer
- 2 Backpapierbögen oder Pergamentpapier evtl. Küchengarn

Verpacktes Ofengemüse

Zubereitung

1. Gemüse waschen, schälen und würfeln. Die Zwiebel klein schneiden.
2. Knoblauch klein hacken oder auspressen. Mit Olivenöl, getrockneten Kräutern, Salz und Pfeffer zu einer Marinade mischen.
3. Gemüse und Zwiebel mit der Marinade vermengen und etwas ziehen lassen. Parallel dazu den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.
4. In der Zwischenzeit die Backpapierbögen halbieren oder aus Pergamentpapier vier gleich große Rechtecke ausschneiden.
5. Das Gemüse auf dem Papier verteilen. Auf jedes Päckchen einen Zweig der frischen Kräuter (z. B. Thymian, Oregano oder Rosmarin) verteilen. Die Päckchen zusammenfalten und gegebenenfalls mit Küchengarn verschließen.
6. Im Ofen für 20–25 Min. backen.

Zubereitungszeit: 40–50 Minuten

Pro Portion:

2343 kJ/567 kcal | 3,8 g EW | 50,6 g F | 20,9 g KH | 1,7 BE

Pikanter Topinambur

aus dem Ofen

Zubereitung

1. Gemüse waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden.
2. Aus Olivenöl, Chili- bzw. Currypulver, Salz und Pfeffer eine Marinade mischen.
3. Gemüse mit der Marinade in einer Schüssel vermengen und etwas stehen lassen. Das Gemüse sollte rundherum mit der Marinade bedeckt sein, jedoch nicht triefen. Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.
4. Topinambur in eine Auflaufform geben und im Ofen backen.
5. Nüsse klein hacken und nach 20 Min. zum Topinambur hinzufügen.
6. Je nach Dicke der Stücke das Gemüse weitere 10–15 Min. backen.

7. Aus dem Ofen holen und vor dem Servieren nach Belieben mit frischen Kräutern wie Petersilie und Koriander garnieren.

Zubereitungszeit: 45–50 Minuten

Pro Portion:

1660 kJ/400 kcal | 5,7 g EW | 20,1 g F | 36,2 g KH | 3,0 BE

Variante

Sie können Topinambur auch durch Süßkartoffeln ersetzen.

Tipp

Gewürze wie Curry oder auch Kurkuma enthalten Curcumin, das entzündungshemmend wirken und dazu beitragen kann, rheumatische Schmerzen zu mildern.

Zutaten

für 4 Portionen

- 800 g Topinambur
- 3–4 EL Olivenöl
- 1 EL Chili- oder Currypulver (alternativ ½ frische Chilischote)
- 3 EL gehackte Nüsse (z. B. Walnüsse)
- Salz
- Pfeffer
- frische Kräuter zum Garnieren (Petersilie, Koriander o. ä.)



Zutaten

für 2 Portionen

- 2 Bananen
(insg. ca. 170 g)
- 2 EL entfettetes/stark
entöltes Kakaopulver
Mark einer Vanilleschote
- 1 Prise Zimt
- 1 Orange
- 2 EL Sojadrink oder ein
anderer Pflanzendrink
Agavendicksaft oder
Ahornsirup (nach
Geschmack)

Veganes Orangen-Schoko-Duett

Zubereitung

1. Die Bananen schälen.
2. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit einem spitzen (Gemüse-)Messer herausschaben.
3. Bananen, 2 EL Pflanzendrink, Kakaopulver und Vanillemark fein pürieren. Eine Prise Zimt hinzufügen und bei Bedarf mit Agavendicksaft oder Ahornsirup nachsüßen.
4. Masse auf zwei Schälchen verteilen und ca. 2 Std. kühlen.
5. Orange filetieren. Dazu die einzelnen Orangenscheiben aus den weißen Zwischenhäuten schneiden und damit das Dessert dekorieren.

Tipp

Dunkles Kakaopulver enthält Antioxidantien und Mineralstoffe, die entzündungshemmend wirken können. Orangen können aufgrund ihres Vitamin-C-Gehalts ebenfalls zu einer antientzündlichen Ernährung beitragen und zaubern Farbe auf den Teller.

Zubereitungszeit: 20 Minuten (plus 2 Stunden Kühlzeit)

Pro Portion:

568 kJ/135 kcal | 3,1 g EW | 1,1 g F | 25,4 g KH | 2,1 BE

Weihnachtlicher Quarkstollen

Zubereitung

1. Von der Zitrone bzw. Orange die Schale vorsichtig abreiben. Parallel den Backofen auf 160 °C (Umluft 140 °C) vorheizen.
2. Mehl, Backpulver und gemahlene Mandeln mischen. Zucker, Butter, Zitronenabrieb und Quark hinzufügen. Die Eier verquirlen und ebenfalls hinzugeben. Zuletzt Rosinen und/oder Nüsse kurz unterkneten. Ist der Teig feucht und klebrig, fügen Sie noch etwas Mehl hinzu, bis er sich vom Schüsselboden löst.

3. Teig auf dem Backblech zu einem ovalen Stollen formen und für etwa 60 Min. backen.
4. Stollen nach dem Backen nach Geschmack mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit: 70 Minuten

Pro Stück:

2217 kJ/530 kcal | 13,4 gEW | 24,6 gF | 59,7 gKH | 5,0 BE

Tipp

Sie können die Rosinen zur Hälfte oder komplett durch klein gehackte Nüsse ersetzen.



Zutaten

für einen Stollen (ca. 10 Stücke)

- | | |
|--------|---|
| 500 g | Vollkornmehl |
| 250 g | Magerquark |
| 180 g | gemahlene Mandeln |
| 150 g | Rohrohrzucker
(oder Agavendicksaft) |
| 150 g | Butter (oder Margarine) |
| 2 | Eier |
| 1 Pck. | Backpulver |
| 180 g | Rosinen (alternativ zur
Hälfte durch Nüsse
ersetzt) |
| 1 | Bio-Zitrone oder
Bio-Orange (Abrieb)
Puderzucker |





Weihnachtsplätzchen

Variante
Sie können die gemahlene Walnüsse auch durch gemahlene Mandeln oder Haselnüsse ersetzen.

Zutaten

für 80 Plätzchen

- 250 g Vollkornmehl
- 180 g Margarine
- 1 Ei
- 150 g gemahlene Walnüsse
- 80 ml Agavendicksaft
- 3 EL Milch (oder eine pflanzliche Alternative, z.B. Sojadrink)
- 100 g Walnüsse (oder andere Nüsse zur Dekoration)
- 80 g Kuvertüre (mind. 70 % Kakaoanteil)
- 1 Prise Salz

Zubereitung

1. Mehl, Zucker und gemahlene Nüsse in einer Schüssel vermischen.
2. Nun die flüssigen Bestandteile (Margarine, Milch, Ei und Agavendicksaft) hinzugeben und zu einem glatten Teig kneten.
3. Den Teig in Folie eingewickelt 1 Std. im Kühlschrank kalt stellen.
4. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Den Teig knapp 1cm dünn ausrollen und Plätzchen ausstechen.
5. Die Plätzchen ca. 10 Min. backen. Währenddessen die Kuvertüre schmelzen.
6. Die geschmolzene Schokolade dünn auf den Plätzchen verstreichen und nach Belieben mit den übrigen Walnüssen dekorieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten (plus 2 Stunden Kühlzeit)

Pro Portion (4 Kekse):

946 kJ/228 kcal | 4,0 g EW | 17,1 g F | 13,4 g KH | 1,1 BE

Getränke-Tipp Weihnachtlicher Gewürztee

Lassen Sie Gewürze wie Zimt, Kardamom oder Nelken mit 0,5 l Wasser in einem Topf ca. 10 Min. köcheln. In der Zwischenzeit gießen Sie 0,5 l Roibusch-Tee auf. Beides vermischt und noch einmal erhitzt – fertig ist der winterliche Gewürztee. Auch Ingwer, Kurkuma oder Honig schmecken gut und können entzündungshemmend wirken.



Nützliches

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 rheumagerechten 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.

→ www.bechterew.de/startseite/



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, adobestock.com und shutterstock.com

Biogen ist alleiniger Eigentümer dieser Fotos.

Quellen und weiterführende Informationen

Rheumaliga Schweiz: Genuss mit Wirkung. Ernährung bei entzündlichem Rheuma. URL: https://www.rheumaliga-shop.ch/media/shop/document/D431_Genuss_mit_Wirkung_Broschüre_001.pdf (abgerufen am: 29.03.2023).

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.: Ernährung und Rheuma. URL: <https://www.rheumaliga.de/rheuma/alltag-mit-rheuma/ernaehrung> (abgerufen am: 29.03.2023).

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

