

Sven-David Müller · Christiane Weißenberger



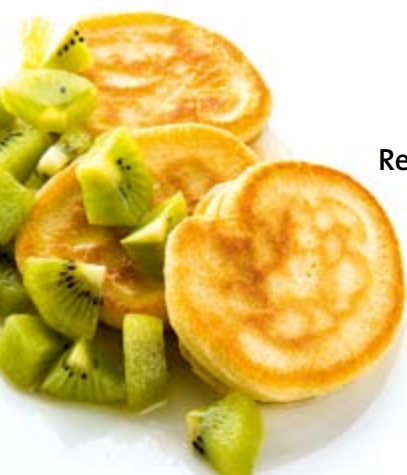
# Das große Arthrose-Kochbuch

- Über 130 köstliche Rezepte
- Pro Portion: Nährwerte und Angaben zu Vitamin E und C, Kalzium und Omega-3-Fettsäuren
- Alle wichtigen Ernährungsregeln und Küchentipps

# Inhalt



Vorwort .....	6
Volkskrankheit Arthrose .....	7
Gesund essen bei Arthrose .....	11
Das braucht unser Körper: Nährstoffe und Energie .....	11
Mit der Nahrung Entzündungen lindern .....	13
Mit Kalzium und Vitamin D Osteoporose vorbeugen .....	18
Weniger Schmerzen durch Gewichtsabnahme .....	19
Richtig trinken für Ihre Gesundheit .....	20
Die 10 wichtigsten Ernährungstipps auf einen Blick .....	21
Rezepte	
Frühstück .....	25
Vorspeisen .....	41
Salate und Snacks .....	61
Suppen .....	79
Saucen, Dips und Dressings .....	99
Hauptgerichte .....	115
Mit Milch und Milchprodukten .....	116
Vegetarisch .....	124
Mit Fisch .....	130
Mit Fleisch und Geflügel .....	136
Abendessen .....	143
Desserts und Gebäck .....	161
Rezeptregister .....	176



# Exotischer Obstsalat

aparte Note durch Limetten-Vanille-Dressing

## Zutaten für 2 Portionen

2 Vanilleschoten  
1 Bio-Limette  
1 große Birne  
1 Mango  
2 Kiwis  
2 EL Zucker

## Zubereitungszeit 25 Minuten

### Nährwert pro Portion

248 kcal/1038 kJ  
3 g Eiweiß  
1 g Fett  
53 g Kohlenhydrate  
8 g Ballaststoffe  
2 mg Vitamin E  
139 mg Vitamin C  
78 mg Kalzium

## Zubereitung

- 1| Die Vanilleschoten längs halbieren und das Mark herauskratzen. Die Limetten heiß abwaschen und die Schale dünn abreiben. Die Limette halbieren und auspressen. Die Birne waschen, halbieren, Kerngehäuse und Strunk entfernen und die Birnenhälften in Würfel schneiden. Die Birnenwürfel sofort mit etwas Limettensaft beträufeln. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch erst vom Stein, dann in Würfel schneiden. Die Kiwis schälen und in Stücke schneiden.
- 2| 100 ml Wasser mit Zucker, Vanilleschoten, Vanillemark und Limettensaft aufkochen. Das Obst mit der Limettenschale in eine Schüssel geben. Die heiße Marinade über die Früchte gießen und etwas abkühlen lassen.



# Herbstlicher Obstsalat

mit gerösteten Mandelplättchen

## Zutaten für 2 Portionen

1 Bio-Zitrone  
1 EL Ahornsirup  
125 g gemischte kernlose Trauben  
1 große Birne  
4 getr. Aprikosen  
1 EL Mandelblättchen

## Zubereitungszeit

20 Minuten

## Marinierzeit

10 Minuten

## Nährwert pro Portion

243 kcal/1016 kJ  
3 g Eiweiß  
2 g Fett  
51 g Kohlenhydrate  
7 g Ballaststoffe  
2,5 mg Vitamin E  
19 mg Vitamin C  
56 mg Kalzium

## Zubereitung

- 1| ½ TL abgeriebene Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft und 1 EL Ahornsirup in einer Schüssel verrühren.
- 2| Die Trauben waschen und längs halbieren. Die Birne waschen, vierteln, entkernen und längs in Spalten schneiden. Die Früchte zur Saftmischung in die Schüssel geben und 10 Minuten marinieren lassen.
- 3| Die Aprikosen in dünne Streifen schneiden und unterheben.
- 4| Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und kurz vor dem Servieren über den Birnen-Trauben-Salat streuen.



# Pfirsichmarmelade

mit feinem Lavendelaroma

## Zutaten für 6–7 Gläser

1 kg entsteinte Pfirsiche  
2 Bio-Zitronen  
1 kg Gelierzucker  
1 EL Lavendelblüten

## Zubereitungszeit

20 Minuten

## Garzeit

ca. 5–10 Minuten

## Nährwert pro Portion (1 EL = 20 g)

43 kcal/180 kJ  
0 g Eiweiß  
0 g Fett  
10 g Kohlenhydrate  
0 g Ballaststoffe  
0,2 mg Vitamin E  
1,5 mg Vitamin C  
1 mg Kalzium

## Zubereitung

- 1| Die Pfirsiche in 1 cm große Würfel schneiden. Die Zitronen waschen, 3 TL Schale fein abreiben, 6 EL Saft auspressen.
- 2| Die vorbereiteten Früchte, Zitronenschale und -saft sowie Zucker in einem großen Topf mischen und unter Rühren aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten sprudelnd kochen. Eine Gelierprobe machen, eventuell weitere 5–10 Minuten kochen. Den aufgestiegenen Schaum mit einem Schaumlöffel abschöpfen.
- 3| Die Lavendelblüten unter die Konfitüre rühren und diese sofort bis zum Rand in sterile Twist-off-Gläser (à 220 ml Inhalt) füllen. Die Gläser verschließen und 5 Minuten auf den Deckel stellen. Anschließend die Gläser umdrehen und abkühlen lassen. Die Konfitüre mindestens 1 Woche durchziehen lassen.



# Schwarzwälder Kirschmarmelade

der Tortenklassiker aufs Brot

## Zutaten für 5–6 Gläser

1 kg entsteinte  
Sauerkirschen  
1 kg Gelierzucker  
2 TL Instant-Espressopulver  
2 EL Kakaopulver

## Zubereitungszeit

15 Minuten

## Garzeit

ca. 5–10 Minuten

## Nährwert pro Portion (1 EL = 20 g)

47 kcal/194 kJ  
0 g Eiweiß  
0 g Fett  
11 g Kohlenhydrate  
0 g Ballaststoffe  
0 mg Vitamin E  
0 mg Vitamin C  
0 mg Kalzium

## Zubereitung

- 1| Die Hälfte der Kirschen und den Gelierzucker in einem großen Topf pürieren. Espressopulver, Kakaopulver und die restlichen Kirschen untermischen.
- 2| Bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten sprudelnd kochen. Eine Gelierprobe machen, eventuell weitere 5–10 Minuten kochen. Den aufgestiegenen Schaum mit einem Schaumlöffel abschöpfen.
- 3| Die Kirschmarmelade sofort randvoll in saubere Twist-off-Gläser (à 220 ml Inhalt) füllen. Die Gläser verschließen und 5 Minuten auf den Deckel stellen. Anschließend die Gläser umdrehen und abkühlen lassen. Die Marmelade mindestens 1 Woche durchziehen lassen.



# Pancakes mit Kiwisalat

bekömmlich mit Dinkelmehl

## Zutaten für 2 Portionen

2 Kiwis  
2 EL Ahornsirup  
1 EL Zitronensaft  
125 g Dinkelmehl  
1½ gestr. TL Backpulver  
1 geh. EL Zucker  
1 Prise Salz  
2 Eier  
100 ml Kokosmilch  
1 EL Rapsöl

## Zubereitungszeit

ca. 10 Minuten

## Garzeit

ca. 15 Minuten

## Nährwert pro Portion

562 kcal/2348 kJ  
15 g Eiweiß  
16 g Fett  
87 g Kohlenhydrate  
5 g Ballaststoffe  
2,5 mg Vitamin E  
51,5 mg Vitamin C  
143,5 mg Kalzium  
0,7 g Omega-3

## Zubereitung

- 1| Die Kiwis schälen, würfeln und mit Ahornsirup und Zitronensaft vorsichtig vermengen.
- 2| Mehl, Backpulver, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Eier und Kokosmilch zugeben und alles mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren.
- 3| Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Hälfte des Öls zugeben. Den Teig in esslöffelgroßen Portionen in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3–4 Minuten goldbraun backen. Den restlichen Teig ebenso verarbeiten und dabei nach Bedarf das restliche Öl zugeben.
- 4| Die Pancakes mit dem Kiwisalat servieren.

# Rezeptregister

## Frühstücksleckereien

Knuspermüsli mit Cranberrys...	26
Apfelmus-Müsli .....	28
Birchermüsli .....	29
Exotischer Obstsalat .....	30
Herbstlicher Obstsalat.....	31
Pfirsichmarmelade .....	32
Schwarzwälder Kirsch- marmelade.....	33
Pancakes mit Kiwisalat.....	34
Krabbenrührei .....	36
Bauernfrühstück mit Hokkaido.....	37
Rühreibrot mit Bauernsalar .....	38
Lachs-Dill-Frischkäse .....	40

## Vorspeisen

Laugencrostinis mit Champignons.....	42
Grüne Antipasti .....	43
Kräuterbällchen .....	44
Gefüllte Ricottatomen .....	46
Chicorée mit Ziegenkäse-Dip....	48
Auberginen aus dem Ofen.....	50
Carpaccio quer durch den Garten .....	51
Sommertortilla.....	52
Avocado-Mozzarella- Vorspeise .....	54
Feldsalat mit karamellisierten Zwiebeln.....	56
Käserösti mit Schnittlauch- creme.....	58
Gefüllte Datteln .....	60

## Salate und Snacks

Karotten-Avocado-Rohkost .....	62
Chicoréesalat mit Birne .....	64
Endiviensalat mit Champignons.....	65
Blattsalat mit Meerrettich- Dressing.....	66
Tomaten-Rucola-Salat .....	68
Petersilien-Schafskäse-Salat „Ali Baba“ .....	70
Kartoffel-Feldsalat.....	71
Parmesanwaffeln.....	72
Toast „Sylt“ .....	74
Crostini mit Ziegenkäsecreme...	76
Süße Apfelbrötchen.....	77
Paprikamuffins.....	78

## Suppen

Zucchini-suppe .....	80
Steckrübensuppe „Thailand“ .....	82
Kartoffelsuppe mit Mandeln .....	84
Kartoffelsuppe mit Avocado .....	86
Maiscremesuppe .....	87
Paprikasuppe mit Koriander- baguette.....	88
Exotischer Linseneintopf .....	89
Gemüseintopf „Provence“.....	90
Asiatische Kokossuppe .....	92
Pilzbouillon .....	93
Gemüsesuppe mit glasierten Maronen.....	94
Petersilienwurzelsuppe .....	96
Lauch-Kartoffel-Suppe .....	97
Selleriecremesuppe.....	98

## Saucen, Dips und Dressings

Balsamico-Honig-Sauce.....	100
Cremige Pilzsauce .....	101
Paprika-Zwiebel-Kirsch- Relish .....	102
Johannisbeer-Pfeffer-Sauce .....	102
Fruchtiges Chutney .....	104
Paprika-Basilikum-Dip .....	106
Soja-Sesam-Dip.....	107
Schafskäse-Dip.....	108
Oliven-Zwiebel-Dip .....	109
Zitronen-Buttermilch- Dressing.....	110
Apfel- Meerrettich-Sauce.....	111
Mango-Dressing.....	112
Roquefortsauce.....	114

## Hauptgerichte

### Mit Milch und Milchprodukten

Pilzpasta mit Kräuter-Käse- Sauce .....	116
Herbstliche Lasagne .....	118
Gefüllte Paprika und Gurkensalat .....	120
Käseknödel mit Kürbis- gemüse .....	122
Formaggio-Spätzle .....	123

### Vegetarisch

Paprika-Penne.....	124
Champignon-Käse-Omelett .....	126
Petersilienwurzeln vom Blech .....	127
Kürbis-Kartoffel-Rösti .....	128
Rote Reispfanne .....	129

## Mit Fisch

Schnelle Paella mit Meeres- früchten.....	130
Überbackener Lachs .....	131
Heilbutt im Safranreis .....	132
Gebratener Zander .....	133
Sesamfisch mit Pastasotto.....	134

## Mit Fleisch und Geflügel

Provencekartoffeln und Hähnchenfilet .....	136
Cremige Muschelnudeln mit Hähnchenbrust .....	137
Cannelloni mit Zucchini- Hackfleisch .....	138
Lamm-Mango-Gulasch mit Safranreis.....	140
Curry mit Schweinesteak.....	142

## Abendessen

Spanisches Ofenbaguette.....	144
Krabbentost .....	145
French Toast mit Kräuter- Ricotta.....	146
Kartoffeln mit Quark.....	148
Gestreifte Brote.....	150
Asia-Omelett .....	151
Avocado-Apfel-Brot .....	152
Forellenaufstrich .....	154
Camembert mit Kräuter- vinaigrette.....	155
Gefüllte Gurke .....	156
Rote Bete mit Mozzarella .....	158
Penne-Käse-Salat.....	159
Harzer Käse mit roten Linsen.....	160

## Desserts und Gebäck

Honig-Joghurt-Mousse .....	162
Pfirsich-Vanille-Sauce.....	163
Mandelquarkcreme mit Erdbeerpüree .....	164
Zimtcreme mit Dattel- kompott.....	165
Himbeer-Vanille-Quark.....	166
Milchreis mit Brombeeren .....	167
Ingwer-Karamell-Birnen .....	168
Eclairs mit Himbeer-Sahne .....	169
Herzhafter Flammkuchen mit Feigen.....	170
Karottenkuchen mit Cranberrys .....	172
Zwetschgentartes .....	174