

DANIELA MAINZER

111 Genießer-Rezepte bei Histamin-Intoleranz

Beschwerdefrei leben mit der
richtigen Ernährung

Mit vielen
praktischen
Tipps für den
Alltag



humboldt



Paprikamark

Für 350 g

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Backzeit: 15 Minuten

Wartezeit: 45 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Eine Portion enthält:

378 kcal (1573 kJ)	5 g Fett
13 g Eiweiß	64 g Kohlenhydrate

Zutaten

1 kg rote Paprika

4 EL Apfelessig

1 TL Salz



Zubereitung

1 Backofen vorheizen auf 250 °C (Grillstufe). Die gewaschene Paprika vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Paprika direkt unter dem Grill 15 Minuten backen, bis die Haut Blasen wirft und schwarz wird.

2 Die heiße Paprika in einen Frischhaltebeutel füllen und gut verschließen. 45 Minuten abkühlen lassen, bis die Paprika lauwarm ist. Die Haut danach von der Paprika abziehen. Die Paprikafilets in einen Topf geben und fein pürieren. Apfelessig und Salz hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze gut 10 Minuten köcheln lassen. Dabei regelmäßig umrühren.

3 Das fertige Paprikamark in Gläser abfüllen, verschrauben und die Gläser 5 Minuten auf den Kopf stellen. Umdrehen, auskühlen lassen und dann im Kühlschrank aufbewahren. Es hält sich dort etwa 4 Wochen.

TIPP

Mit Paprikamark lässt sich in vielen Gerichten Tomatenmark ersetzen. Das Mark können Sie auch mit Möhren kombinieren, indem Sie gewürfelte Möhren im Backofen mitbacken.

Grundrezept Salatsoße

Für 4 Portionen (1 Salatkopf)

Zubereitungszeit: 3 Minuten

Eine Portion enthält:

77 kcal (321 kJ) 8 g Fett
0 g Eiweiß 2 g Kohlenhydrate

Zutaten

2 TL Agavendicksaft
1 große Prise Salz
weißer Pfeffer
2 EL Apfelessig
3 EL Rapsöl oder Olivenöl

Zubereitung

- 1 In einer kleinen Schüssel den Agavendicksaft mit Salz, Pfeffer und Apfelessig mit einem Schneebesen verquirlen.
- 2 Das Öl dazugeben und mit dem Schneebesen zu einer dickflüssigen Emulsion verquirlen.

TIPP

Verfeinern Sie die Salatsoße mit einem Esslöffel Joghurt für eine cremige Joghurtsoße. Und natürlich können Sie auch frische Kräuter Ihrer Wahl zufügen – verträglich sind zum Beispiel Petersilie, Rosmarin oder Basilikum.

Pasta ohne Ei

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Ruhezeit: 30 Minuten

Eine Portion enthält:

538 kcal (2251 kJ) 6 g Fett
16 g Eiweiß 103 g Kohlenhydrate

Zutaten

300 g Hartweizengrieß
120 ml lauwarmes Wasser
1 EL Olivenöl
½ TL Salz

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und etwa 3 Minuten mit den Knethaken des Handmixers verkneten, danach den Teig weiter 3 Minuten von Hand kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.
- 2 Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Danach nach Wunsch weiterverarbeiten.

TIPP

Hartweizengrieß wird bei Histamin-Intoleranz oft vertragen, da es sich um eine andere Weizenart handelt als bei Weizenmehl, für das Weichweizen benutzt wird. Den Teig können Sie zum Beispiel zu Tagliatelle verarbeiten oder für gefüllte Ravioli verwenden.

FRÜHSTÜCK

Espresso-Müsli

Für 7 Portionen à 50 g (350 g)

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Backzeit: 20 Minuten

Eine Portion enthält:

267 kcal (1119 kJ)	10 g Fett
7 g Eiweiß	37 g Kohlenhydrate

Zutaten

250 g Haferflocken

50 g Haferkleie

6 EL kalter Espresso

2 EL Rapsöl

2 EL Zuckerrübensirup

1 EL Rohrohrzucker

100 g weiße Schokolade

Zubereitung

1 Zuerst den Espresso kochen und komplett abkühlen lassen. Haferflocken mit der Haferkleie in eine Schüssel geben und vermischen. Den abgekühlten Espresso mit dem Rapsöl, dem Zuckerrübensirup und dem Rohrohrzucker vermischen.

2 Die flüssigen Zutaten zu den trockenen geben und alles gut vermischen. Jede Haferflocke sollte etwas feucht sein. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Müsli bei 175 °C (Ober-/Unterhitze) etwa 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Währenddessen die weiße Schokolade grob hacken.

3 Das Müsli auf dem Blech komplett auskühlen lassen, grob auseinanderbrechen und mit der gehackten weißen Schokolade vermischen.

TIPP

Wenn Sie sich unsicher sind, ob Sie weiße Schokolade vertragen, können Sie diese natürlich auch weglassen.

