

Beate Schmitt

Extra:
Die besten
Ersatz-
produkte

Köstlich essen

Über 150 Rezepte bei Allergien
und Laktose-Intoleranz

ohne
Milch & Ei

 TRIAS



- 7 Liebe Leserinnen und Leser ...
- 8 **Gut leben mit Allergien**
- 9 Milcheiweißallergie – wissen, worauf man allergisch reagiert
- 11 Milchunverträglichkeit: Allergie oder Laktoseintoleranz?
- 12 Ei-Allergie: Achtung Ei(weiß)?
- 13 Richtig einkaufen: Die Zutatenliste als Wegweiser
- 17 Strategien für kleine oder große Alltagshürden
- 25 **Rezepte – reichhaltig kochen und backen**
- 28 Frühstücksideen
- 34 Kleine Gerichte
- 54 Hauptgerichte
- 86 Beilagen
- 100 Desserts und Süßspeisen
- 110 Kuchen, Gebäck und Brot
- 134 **Für Gäste**
- 136 **Adressen**
- 137 **Rezept- und Zutatenverzeichnis**
- 139 **Stichwortverzeichnis**
- 140 **Impressum**
- 3 Entengeschnetztes »süß-sauer«, S. 74

KLEINE GERICHTE



» Brokkolisuppe

Eine schöne grüne Sache.

» Für 2 Personen

Preisgünstig ⌚ 30 Min.

200 g Brokkoli · 600 ml Brühe ·
4 TL Speisestärke · 1 EL Petersilie,
gehackt · Muskatnuss, frisch
gerieben · Pfeffer, frisch gemahlen

- Brokkoli putzen, abspülen und die Brokkolistängel von den Röschen trennen. Die Stängel in der Brühe weich kochen und pürieren.
- Die Stärke in etwas kaltem Wasser auflösen und tröpfchenweise in die Suppe einrühren.
- Die Brokkoliröschen in die Suppe geben und so lange kochen, bis sie gar sind.
- Suppe mit Muskat und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mit etwas gehackter Petersilie bestreuen.

Nährwerte pro Portion

122 kcal/ 6,5 g E/ 0,8 g F/ 21,1 g KH

» Blumenkohlsuppe mit Kerbel

Bei Kindern und Erwachsenen gleichermaßen beliebt.

» Für 4 Personen

Gut vorzubereiten ⌚ 45 Min.

1 mittelgroßer Blumenkohl · 1 EL
Margarine (milchfrei) · 1 l Hühner-
brühe · Salz · Pfeffer, frisch gemahlen ·
4 EL Soja-Sahneersatz (z. B. Soja
Cuisine, Soja Dream, Soja Cream) ·
3 EL Kerbel, gehackt

- Den Blumenkohl putzen, abspülen und in kleine Röschen zerteilen.
- Die Margarine in einem Topf erhitzen und den Blumenkohl einige Minuten darin schwenken, bevor die heiße Brühe dazukommt.
- Die Suppe zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 20 Min. leicht köcheln lassen.
- Mit einem Pürierstab oder im Mixer pürieren, nochmals in den Topf füllen und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Sahneersatz unterrühren. Mit dem Kerbel bestreuen.

Nährwerte pro Portion

224 kcal/ 20,1 g E/ 14,4 g F/ 3,6 g KH

» Bärlauchsuppe

Denn etwas Warmes braucht der Mensch.

» Für 4 Personen

Geht schnell ⌚ 15 Min.

1 Zwiebel · 2 EL Margarine (milchfrei) ·
1 EL Mehl · 1 l Gemüsebrühe · 10–12
Bärlauchblätter · Salz · Pfeffer, frisch
gemahlen

- Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in der Margarine glasig dünsten. Das Mehl einstreuen und goldgelb anrösten.
- Nach und nach die Gemüsebrühe angießen, mit einem Schneebesen schnell unterrühren und kurz aufkochen lassen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bärlauchblätter abspülen, fein wiegen, auf Suppenteller verteilen und mit der Suppe übergießen.

Nährwerte pro Portion

103 kcal/ 2 g E/ 8,4 g F/ 5,4 g KH

» Feine Erbsensuppe

Diese leuchtend grüne Erbsensuppe eignet sich prima als Vorspeise.

» Für 2–3 Personen

Gelingt leicht ⌚ 15 Min.

400 g TK-Erbesen · $\frac{3}{4}$ l Hühnerbrühe ·
2 EL Kartoffelpüree-Flocken (milchfrei) ·
2 EL Soja-Sahneersatz (z. B. Soja Cuisine,
Soja Dream, Soja Cream) · 1 Bund Basilikum · Salz · Pfeffer, frisch gemahlen

- Erbsen in der Hühnerbrühe 10 Min. bei kleiner Hitze gar kochen. Mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren (evtl. durch ein Sieb streichen).
- Suppe wieder erwärmen und mit den Püreeflocken cremig rühren.
- Sahneersatz unterrühren. Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein hacken.
- Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Basilikum bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

297 kcal / 27 g E / 10,4 g F / 23,1 g KH



Blitzschnelle Lauchsuppe

Sie haben keine Zeit und wollen doch gesund essen?

" Für 4 Personen

Geht schnell ⌚ 10 Min.

800 ml Gemüsebrühe · 1 Bund Lauch · ½ Bund frische Kräuter (Basilikum, Thymian, Kerbel) · Salz · Pfeffer, frisch gemahlen

- Die Gemüsebrühe aufkochen.
- Den Lauch putzen, abspülen und die dunkelgrünen Enden wegwerfen. Den Rest in dünne Ringe schneiden. In die Suppe geben und einige Minuten garen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter abspülen, hacken und über die Suppe streuen.

Nährwerte pro Portion

65 kcal / 3,5 g E / 0,7 g F / 10,5 g KH

Klare Tomatensuppe

Holen Sie sich das Sommergefühl in die Küche.

" Für 4 Personen

Gelingt leicht ⌚ 30 Min.

800 g Tomaten · 1 Zwiebel · 1 Knoblauchzehe · 2 EL Olivenöl · 500 ml Brühe · Thymian · Salz · Pfeffer, frisch gemahlen · 8 Blätter Basilikum

- Tomaten abspülen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln und mit den Tomaten in einen Topf geben. Alles kurz in Olivenöl andünsten.
- Die Brühe angießen, aufkochen lassen und mit Thymian sowie Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20 Min. köcheln lassen. Die Suppe durch ein Sieb passieren und mit dem in Streifen geschnittenen Basilikum servieren.

Nährwerte pro Portion

102 kcal / 3,3 g E / 6,8 g F / 6,6 g KH

" Variante

Mit in Olivenöl gebratenen Tofuwürfeln und geröstetem Olivenbrot servieren.

Schneller Maissalat

Eine erfrischende Beilage zu vielen Gerichten.

" Für 4 Personen

Geht schnell ⌚ 7 Min.

1 Dose Mais · 1 kleine Zwiebel · 3 EL Öl · 3 EL Essig · Salz · Pfeffer, frisch gemahlen

- Mais gut abtropfen lassen.
- Die Zwiebel abziehen, sehr fein würfeln und mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
- Die Soße zusammen mit dem Mais in einer Schüssel gut vermengen und etwa 5 Min. ziehen lassen.

Nährwerte pro Portion

137 kcal / 2,4 g E / 9,8 g F / 9,4 g KH

TIPP

Ein Notstandssalat, dessen Zutaten man auch bei gähnender Kühlschränkleere oft im Haus hat. Er lässt sich mit Tomaten, Radicchio, Thunfisch oder gewürfelter Paprika beliebig erweitern.



» Klassischer Gurkensalat

Einer der beliebtesten Salate überhaupt.

" Für 4 Personen

Gelingt leicht ⌚ 10 Min.

1 Salatgurke · ½ Knoblauchzehe · 100 g Soja-Joghurtalternative (z. B. von Alpro oder Provalme) · 1 TL TK-Dill · 2 EL Zitronensaft · Zucker · Salz · Pfeffer, frisch gemahlen

- Die Salatgurke schälen und in feine Scheiben schneiden. Knoblauchzehe abziehen und zerdrücken.
- Aus Joghurtalternative, Knoblauch, Dill und Zitronensaft ein cremiges Dressing rühren.
- Mit Zucker, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Dressing über die Gurken geben und gut vermischen.

Nährwerte pro Portion

40 kcal / 2,4 g E / 0,5 g F / 6,1 g KH

TIPP

Der Salat sollte nicht zu lange stehen, da die Gurken viel Wasser ziehen und das Dressing schnell wässrig wird.

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Amaretto-Hähnchen 69
 Ananas
 – Ananas, gegrillt 106
 – Ananascreme mit Rum 102
 – Ananas-Hähnchen 71
 – Ananassoße 99
 – Erdbeer-Ananas-Dessert 107
 Äpfel
 – Äpfel im Schlafrock 102
 – Apfelbrot 133
 – Apfel-Hafer-Müsli 28
 – Apfelkuchen, steirisch 113
 – Apfelmuffins 112
 – Apfel-Senf-Dressing 43
 – Apfel-Streuselkuchen 114
 – Bananen-Apfel-Marmelade 33
 – Birchermüsli 30
 – Ente mit Apfel-Zwiebel-Füllung 73
 – Kartoffelsalat mit Apfel 42
 – Rosenkohl mit Äpfeln 94
 Arabischer Bohnensalat 41
 Avocado-creme 48
 Badische Schupfnudeln 91
 Baguette, französisch 132
 Baked Potato mit Sourcream 48

B

Banane
 – Banane in Honig 106
 – Bananen-Apfel-Marmelade 33
 – Bananenmüsli 31
 – Curry-Bananen-Cocktailsoße 47
 – Curry-Dip 46
 – Curryreis mit Schinkenbananen 51
 – Exotischer Obstsalat 104
 – Rhabarber-Bananen-Kompott 104
 – Schoko-Bananen 106
 Bandnudeln mit
 Champignons 60
 Bandnudeln, grüne mit
 Krabben 61

Bärlauchsuppe 36
 Baseler Leckerli 120
 Basilikum-Vinaigrette 43
 Bauernaufwurf 84
 Bauernrisotto 56
 Beerensorbet 104
 Berner Rösti 89
 Bigos 81
 Birchermüsli 30
 Birne
 – Apfel-Hafer-Müsli 28
 Blitzschnelle Lauchsuppe 38
 Blumenkohl
 – Blumenkohlsuppe mit
 Kerbel 36
 – Leipziger Allerlei 92
 Blutorangen-Gelee 33
 Bohnen
 – Arabischer Bohnensalat 41
 – Chili con Carne 77
 – Kokosreis mit roten
 Bohnen 57
 – Kräftige Bohnensuppe 64
 – Leipziger Allerlei 92
 Bouillabaisse 66
 Brathähnchen 68
 Bratkartoffeln 88
 Braune Kuchenfiguren 124
 Brokkolisuppe 36
 Buchteln 109
 Bunte Suppe mit
 Rindfleisch 64
 Bunter Wintersalat 41

C

Chili
 – Ananassoße 99
 – Kokosreis mit roten
 Bohnen 57
 – Mexikanische Soße 47
 Chili con Carne 77
 Christmas Cookies 125
 Cognac-Ringe 121
 Couscous, Grundrezept 96
 Couscous, süß 108
 Curry-Bananen-Cocktailsoße 47
 Curry-Dip 46
 Curry-Hähnchen 71

Curryreis mit Schinken-
 bananen 51

D

Deftiger Nudelsalat 42
 Dressings
 – Apfel-Senf-Dressing 43
 – Basilikum-Vinaigrette 43
 – Himbeer-Vinaigrette 44
 – Joghurt-Kräuter-Soße 44

E

Einfaches Weißbrot 128
 Eisbergsalat
 – Bunter Wintersalat 41
 Ente mit Apfel-Zwiebel-
 Füllung 73
 Entengeschnitzeltes
 süß-sauer 74
 Erbsen
 – Feine Erbsensuppe 37
 – Leipziger Allerlei 92
 – Reissalat 43
 Erdbeer-Ananas-Dessert 107
 Erdnuss-Soße 98
 Exotischer Obstsalat 104

F

Feine Erbsensuppe 37
 Fenchel
 – Provenzalische
 Hühnersuppe 66
 Festtagsbraten 78
 Fisch
 – Bouillabaisse 66
 – Handgeformtes Sushi 53
 Fleischspieße mit
 Champignons 77
 Frankfurter Grüne Soße 99
 Französisches Baguette 132
 Frikadellen 76

G

Garnelen/Krabben
 – Bouillabaisse 66
 – Grüne Bandnudeln mit
 Krabben 61
 – Handgeformtes Sushi 53

Geflügelfleisch

– Amaretto-Hähnchen 69
 – Ananas-Hähnchen 71
 – Brathähnchen 68
 – Curry-Hähnchen 71
 – Ente mit Apfel-Zwiebel-
 Füllung 73
 – Entengeschnitzeltes
 süß-sauer 74
 – Hähnchen-Rouladen
 mit Spinat 71
 – Kartoffel-Hähnchen-
 Pfanne 72
 – Mediterrane Hähnchen-
 keulen 68
 – Provenzalische
 Hühnersuppe 66
 – Putengeschnitzeltes 72
 – Putenschnitzel in
 Zwiebelsoße 72
 – Roter Reis mit
 Putenstreifen 57
 Gefüllte Paprikaschoten 81
 Gegrillte Ananas 106
 Gemüse, glasiert 95
 Geschmorte Zwiebeln 95
 Glasiertes Gemüse 95
 Gnocchi, selbst gemacht 91
 Griechisches Sesambrot 130
 Grießschnitten mit warmem
 Kirschkompott 108
 Grundsoße, hell 98
 Grüne Bandnudeln mit
 Krabben 61
 Grüne Soße, Frankfurter 99
 Gulasch 79
 Gulaschsuppe 65
 Gurke
 – Klassischer Gurkensalat 39
 – Knoblauchjoghurt 46

H

Hackfleisch
 – Bauernaufwurf 84
 – Chili con Carne 77
 – Frikadellen 76
 – Gefüllte Paprikaschoten 81
 – Hack-Kartoffel-Auflauf 82

– Lasagne mit Hackfleisch 59
 – Soße bolognese 63
 Haferkekse 118
 Hähnchenkeulen, mediterran 68
 Hähnchen-Rouladen
 mit Spinat 71
 Handgeformtes Sushi 53
 Heidesand 118
 Helle Grundsoße 98
 Herzhaftes Nussbrot 133
 Himbeeren
 – Himbeerkonfitüre 32
 – Himbeer-Vinaigrette 44
 – Milchreis mit Himbeer-
 mus 100
 Honigkuchen 122

J

Joghurt-Kräuter-Soße 44

K

Karotten
 – Entengeschnetztes
 süß-sauer 74
 – Glasiertes Gemüse 95
 – Leipziger Allerlei 92
 – Mediterraner Obstsalat
 103
 Kartoffeln
 – Badische Schupfnudeln 91
 – Baked Potato mit
 Sourcream 48
 – Berner Rösti 89
 – Bratkartoffeln 88
 – Bunte Suppe mit
 Rindfleisch 64
 – Hack-Kartoffel-Auflauf 82
 – Kartoffelauflauf 84
 – Kartoffel-Hähnchen-
 Pfanne 72
 – Kartoffel-Paprika-Pfanne 88
 – Kartoffelpuffer 50
 – Kartoffelpüree 88
 – Kartoffelsalat mit Apfel 42
 – Kartoffelsalat mit
 Rindfleisch 42
 – Kräftige Bohnensuppe 64
 – Kräuterkartoffeln 50
 – Paprikatopf 65
 – Rosmarinkartöffelchen 86
 – Selbst gemachte
 Gnocchi 91
 Kindertörtchen 112

Kirschen
 – Grießschnitten mit warmem
 Kirschkompott 108
 Klare Tomatensuppe 38
 Klassischer Gurkensalat 39
 Knoblauch
 – Ananas-Hähnchen 71
 – Knoblauchjoghurt 46
 – Knoblauchschnitz 48
 – Kokosreis mit roten
 Bohnen 57
 – Mexikanische Soße 47
 – Provenzalische
 Hühnersuppe 66
 – Rosmarinkartöffelchen 86
 – Soja-Knoblauch-Dip 46
 – Soße Bolognese 63
 – Souflaki 77
 Knuspermüsli 31
 Kohlrouladen, vegetarisch 85
 Kokosreis mit roten
 Bohnen 57
 Kräftige Bohnensuppe 64
 Kräuterkartoffeln 50
 Kreppel 116
 Kuchenfiguren, braune 124
 Kümmelbrot 132
 Kürbis, süß-sauer eingelegt 96
 Kürbiscremesuppe 34

L

Lammfleisch
 – Souflaki 77
 Lasagne mit Hackfleisch 59
 Lauch
 – Kartoffelsalat mit Apfel 42
 – Lauchgemüse mit
 Pinienkernen 95
 – Blitzschnelles
 Lauchsuppe 38
 – Paprikatopf 65
 Laugengebäck 130
 Leipziger Allerlei 92

M

Mais
 – Bunte Suppe mit
 Rindfleisch 64
 – Maisbrot 133
 – Schneller Maissalat 38
 Marzipan 117
 Marzipanhörnchen 117
 Marzipan-Stollen 122

Mediterrane Hähnchen-
 keulen 68
 Mediterraner Obstsalat 103
 Mexikanische Soße 47
 Milchreis mit Himbeermus 100

N

Nudeln
 – Bandnudeln mit
 Champignons 60
 – Deftiger Nudelsalat 42
 – Grüne Bandnudeln
 mit Krabben 61
 – Lasagne mit Hackfleisch 59
 – Vegetarische Nudelpfanne 85
 Nussbrot, herzhaft 133

O

Obstsalat, exotisch 104
 Obstsalat, mediterran 103
 Orangen
 – Blutorangen-Gelee 33
 – Exotischer Obstsalat 104
 – Mediterraner Obstsalat 103
 – Orangen-Mandeltaler 125

P

Paprika
 – Bunte Suppe mit
 Rindfleisch 64
 – Gefüllte Paprikaschoten 81
 – Gulaschsuppe 65
 – Kartoffel-Paprika-Pfanne 88
 – Mediterrane Hähnchen-
 keulen 68
 – Paprika-Tomaten-Dip 44
 – Paprikatopf 65
 – Roter Reis mit
 Putenstreifen 57
 Pflaumen-Konfitüre 33
 Pilze
 – Bandnudeln mit
 Champignons 60
 – Fleischspieße mit
 Champignons 77
 – Grüne Bandnudeln
 mit Krabben 61
 – Waldpilzrisotto 54
 Pistazienherzen 119
 Pizzateig 128
 Provenzalische
 Hühnersuppe 66
 Putengeschnetztes 72

Putenschnitzel in Zwiebel-
 soße 72

R

Radicchio
 – Bunter Wintersalat 41
 Reis
 – Bauernrisotto 56
 – Curryreis mit Schinken-
 bananen 51
 – Handgeformtes Sushi 53
 – Kokosreis mit roten
 Bohnen 57
 – Reissalat 43
 – Roter Reis mit
 Putenstreifen 57
 – Tomatenreis mit Zucchini 51
 – Vegetarische
 Kohlrouladen 85
 – Waldpilzrisotto 54
 Rhabarber-Bananen-
 Kompott 104
 Rinderouladen mit Schinken-
 Salbei-Füllung 78
 Rindfleisch
 – Bunte Suppe mit
 Rindfleisch 64
 – Gulasch 79
 – Gulaschsuppe 65
 – Kartoffelsalat mit Rind-
 fleisch 42
 – Rinderouladen mit Schinken-
 Salbei-Füllung 78
 Rosenkohl mit Äpfeln 94
 Rosmarinkartöffelchen 86
 Rösti, Berner 89
 Roter Reis mit Putenstreifen 57
 Rotkohl 96
 Ruck-Zuck-Kekse 118

S

Salate
 – Arabischer Bohnensalat 41
 – Bunter Wintersalat 41
 – Deftiger Nudelsalat 42
 – Kartoffelsalat mit Apfel 42
 – Kartoffelsalat mit Rind-
 fleisch 42
 – Klassischer Gurkensalat 39
 – Reissalat 43
 – Schneller Maissalat 38
 Sauerkraut 94
 Schneetaler 121

Schneller Maissalat 38
 Schoko-Bananen 106
 Schokomuffins 110
 Schupfnudeln, badische 91
 Schweinefleisch
 – Bigos 81
 – Festtagsbraten 78
 – Fleischspieße mit
 Champignons 77
 Selbst gemachte Gnocchi 91
 Sesamring, griechisch 130
 Soja-Knoblauch-Dip 46
 Soja-Marinade 98
 Soße bolognese 63
 Soße, mexikanisch 47
 Souflaki 77
 Spargel in Pergamentpapier 92
 Spinat
 – Hähnchen-Rouladen
 mit Spinat 71
 Steirischer Apfelkuchen 113

Stollen-Kekse 124
 Suppe, bunte mit
 Rindfleisch 64
 Suppen
 – Bärlauchsuppe 36
 – Blitzschnelle Lauchsuppe 38
 – Blumenkohlsuppe
 mit Kerbel 36
 – Brokkolisuppe 36
 – Feine Erbsensuppe 37
 – Gulaschsuppe 65
 – Klare Tomatensuppe 38
 – Kräftige Bohnensuppe 64
 – Kürbiscremesuppe 34
 Sushi, handgeformt 53
 Süßer Couscous 108
 Süß-sauer eingelegter Kürbis 96

T
 Thunfisch
 – Reissalat 43

Tomaten
 – Bauernrisotto 56
 – Hack-Kartoffel-Auflauf 82
 – Klare Tomatensuppe 38
 – Paprika-Tomaten-Dip 44
 – Tomatenreis mit Zucchini 51
 – Tomaten-Sugo 61

V
 Vegetarische Kohlrouladen 85
 Vegetarische Nudelpfanne 85

W
 Waldpilzrisotto 54
 Wasserwecken 127
 Weckmänner 114
 Weißbrot, einfach 128
 Weißkohl
 – Bigos 81

– Vegetarische
 Kohlrouladen 85
 Wintersalat, bunter 41
 Wirsing
 – Bauernaufwurf 84
 Wraps 53

Z
 Zitronenbrezeln 120
 Zucchini
 – Bauernrisotto 56
 – Hack-Kartoffel-Auflauf 82
 – Mediterrane Hähnchen-
 keulen 68
 – Tomatenreis mit Zucchini 51
 Zwiebeln
 – Ente mit Apfel-Zwiebel-
 Füllung 73
 – Geschmorte Zwiebeln 95

Stichwortverzeichnis

A
 Allergietest 10

B
 Babyernährung 11
 Bindobin 22
 Blausäure 117
 Brötchen 16, 30
 Brot 30

C
 Couscous 98

E
 Ei-Ersatz 22
 Eiallergie 12
 eifreie Lebensmittel 14–15

Eiweiß 12
 Ernährungsfahrplan 14
 Essen unterwegs 17

G
 Gäste 134

H
 HA-Nahrung 11
 Hafermilch 18

K
 Kalzium 10
 Kalziummangel 10
 Kekse aufbewahren 121
 Kindergeburtstag 21
 Klassenfahrt 21

L
 Laktase 11
 Laktose 12
 Laktoseintoleranz 11
 Lebensmittelkennzeichnung 13

M
 Mandelmus 112
 Medikamente 9
 Mehlsorten 127
 Milchallergie 9, 17
 milchfreie Lebensmittel 14–15

N
 Nahrungsmittelallergie 8
 Natron 130

Nesselsucht 8
 Nudeln kochen 60

R
 Reisdink 18

S
 Säuglingsernährung 11
 Sahneersatz 19
 Seidentofu 19
 Soffritto 62
 Sojajoghurt 19
 Sojamilch 18
 Symptome 8