

# GLUTENFREI

## Vielen Dank

dass Sie unser Kochbuch gekauft haben! Ihre Unterstützung bedeutet uns sehr viel.

Wir hoffen, dass unsere Gerichte etwas zusätzlichen Geschmack, Inspiration oder Freude auf Ihren Tisch gebracht haben.

Wir wären Ihnen sehr dankbar, wenn Sie sich einen Moment Zeit nehmen könnten, um eine kurze Bewertung auf Amazon zu hinterlassen. Ihr Feedback hilft anderen, unsere Rezepte zu entdecken und hält unsere Küche am Laufen.

Vielen Dank und ein gutes Gelingen,

Lilly Towns





Copyright © 2025 von Lilly Towns. Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Veröffentlichung darf in irgendeiner Form oder auf irgendeine Weise, einschließlich Fotokopieren, Aufzeichnen oder anderen elektronischen oder mechanischen Methoden, ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers reproduziert, verbreitet oder übertragen werden, außer in Form von kurzen Zitaten in Rezensionen und bestimmten nichtkommerziellen Verwendungen, die durch das Urheberrecht gestattet sind.

Haftungsausschluss: Dieses Buch ist nur zu Informations- und Bildungszwecken gedacht. Es ist nicht als Ersatz für medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung gedacht. Konsultieren Sie immer Ihren Arzt, bevor Sie Änderungen an Ihrer Ernährung vornehmen, insbesondere wenn Sie eine bestehende Erkrankung haben oder Medikamente einnehmen. Der Autor und der Herausgeber übernehmen keine Haftung für negative Auswirkungen, die durch die Verwendung der Rezepte oder Empfehlungen in diesem Buch entstehen können.



# INHALT

## Rezepte

Frühstück	04
Suppe	14
Warmer Salat	24
Fleisch & Geflügel	36
Fisch & Meeresfrüchte	46
Süße Leckereien	58



## Anfangsseiten

Copyright	02
Inhalt	03

## Bonus

Bonus	72
-------	----

Frühstück



# Blumenkohl-Rösti mit Eiern

## Zutaten:

200 g geriebener Blumenkohl  
(ca. ½ mittlerer Kopf)  
2 Eier  
56 g geriebener Cheddar-Käse  
50 g fein gehackte  
Frühlingszwiebeln  
1.5 g Knoblauchpulver  
3 g Meersalz  
14 g Olivenöl (zum Braten)

## Zubereitung:

1. Blumenkohl reiben und überschüssige Flüssigkeit in einem sauberen Tuch ausdrücken.
2. In einer Schüssel Blumenkohl, Eier, Käse, Frühlingszwiebeln, Knoblauchpulver und Salz vermengen.
3. Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.
4. Etwa 60 g der Mischung in die Pfanne geben, flach drücken und 3–4 Minuten pro Seite goldbraun braten.
5. Warm servieren, optional mit Spiegelei oder pochiertem Ei.

pro Portion:

268 kcal, 15 g Eiweiß, 9 g  
Kohlenhydrate, 1 g Zucker, 21 g Fett



20 MIN



2 PORTIONEN

Frühstück 5



# Süßkartoffelscheiben mit Ziegenkäse

## Zutaten:

1 große Süßkartoffel (ca. 200 g), in 1,2 cm dicke Scheiben geschnitten

14 g Olivenöl

1.5 g Salz

1.5 g schwarzer Pfeffer

60 g Ziegenkäse, zerbröckelt

7 g gehackte Walnüsse oder Pekannüsse

2 g frische Thymianblätter oder gehackte Petersilie

(optional)

## Zubereitung:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Süßkartoffelscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
3. Beide Seiten mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. 20 Minuten backen, wenden und weitere 10 Minuten backen, bis sie zart und leicht goldbraun sind.
5. Leicht abkühlen lassen, dann jede Scheibe mit Ziegenkäse, Nüssen und Kräutern belegen.
6. Warm oder bei Zimmertemperatur servieren.

pro Portion:

190 kcal, 4 g Eiweiß, 15 g Kohlenhydrate, 5 g Zucker, 13 g Fett



40 MIN



4 PORTIONEN

Frühstück

7



# Quinoa-Porridge mit Apfel und Zimt

## Zutaten:

85 g Quinoa  
240 ml Wasser  
240 ml Mandelmilch  
120 g Apfel, gewürfelt  
1.5 g gemahlener Zimt  
15 g Ahornsirup (oder Honig/Kokosblütenzucker/Datelsirup)  
Prise Salz (ca. 0,5 g)

## Zubereitung:

1. Quinoa unter kaltem Wasser 30 Sekunden abspülen, um Bitterstoffe zu entfernen.
2. In einem Topf Quinoa, Wasser, Mandelmilch und Salz zum Kochen bringen.
3. Hitze reduzieren, abdecken und 15 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, gelegentlich umrühren.
4. Apfelwürfel und Zimt hinzufügen, weitere 5 Minuten offen köcheln lassen, bis der Quinoa weich ist und die Äpfel zart sind.
5. Ahornsirup kurz vor dem Servieren einrühren.
6. 2–3 Minuten ziehen lassen, damit es andickt und warm servieren.

pro Portion:

238 kcal, 6 g Eiweiß, 44 g Kohlenhydrate, 17 g Zucker, 4 g Fett



28 MIN



2 PORTIONEN



# Kokos-Chia-Pudding mit Mango

## Zutaten:

400 ml Kokosmilch  
30 g Chiasamen  
15 g Ahornsirup (oder Honig/Kokosblütenzucker/Datelsirup)  
2.5 ml Vanilleextrakt  
200 g reife Mango, geschält und gewürfelt  
Prise Meersalz (ca. 0,5 g)  
Optional: 7 g Kokosraspel

## Zubereitung:

1. In einer Schüssel Kokosmilch, Chiasamen, Ahornsirup, Vanilleextrakt und Meersalz verrühren.
2. Mischung 5 Minuten stehen lassen, dann erneut umrühren, um Klumpen zu vermeiden.
3. Abgedeckt mindestens 2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
4. Vor dem Servieren umrühren und in Gläser füllen.
5. Mit Mangowürfeln und ggf. Kokosraspeln garnieren.

pro Portion:  
250 kcal, 3 g Eiweiß, 19 g Kohlenhydrate, 13 g Zucker, 20 g Fett



2 STD 5 MIN



4 PORTIONEN



# Zucchini-Feta-Puffer

## Zutaten:

300 g Zucchini, gerieben  
3 g Meersalz  
60 g Reismehl  
60 g zerbröckelter Feta  
1 Ei (Größe M)  
8 g gehackte frische Petersilie  
28 g Olivenöl

## Zubereitung:

1. Zucchini reiben und in ein sauberes Tuch geben. Mit Meersalz bestreuen und 10 Minuten ruhen lassen.
2. Flüssigkeit gründlich ausdrücken.
3. In einer Schüssel Zucchini, Reismehl, Feta, Ei und Petersilie gut vermengen.
4. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.
5. Jeweils 30 g Teig pro Puffer in die Pfanne geben und leicht flach drücken.
6. Pro Seite 3–4 Minuten braten, bis sie goldbraun und fest sind.
7. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm servieren.

pro Portion:

284 kcal, 8 g Eiweiß, 26 g  
Kohlenhydrate, 3 g Zucker, 17 g Fett



35 MIN



3 PORTIONEN

Frühstück

13

# Suppe



# Klassische Tomaten-Basilikum-Suppe

## Zutaten:

480 g gehackte reife Tomaten  
1 kleine Karotte, gehackt  
1 kleine Zwiebel, gehackt  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
480 ml Gemüsebrühe  
15 ml Olivenöl  
6 frische Basilikumblätter

## Zubereitung:

1. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Karotte 5 Minuten anbraten.
2. Tomaten hinzufügen und weitere 5 Minuten garen.
3. Gemüsebrühe zugießen und zum Kochen bringen.
4. Hitze reduzieren und 15 Minuten köcheln lassen.
5. Suppe pürieren, dann den gehackten Basilikum einrühren.
6. Eine weitere Minute köcheln lassen und dann servieren.

pro Portion:

152 kcal, 3 g Eiweiß, 16 g Kohlenhydrate, 9 g Zucker, 8 g Fett



35 MIN



2 PORTIONEN



# Würzige Zitronen-Kichererbsensuppe

## Zutaten:

1 Dose (400 g, abgetropft)  
Kichererbsen  
1 kleine Zwiebel, gehackt  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
480 ml Gemüsebrühe  
15 ml Olivenöl  
15 ml Zitronensaft  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

## Zubereitung:

1. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch 3–4 Minuten anbraten.
2. Kichererbsen und Brühe hinzufügen. 10–15 Minuten köcheln lassen.
3. Einige Kichererbsen für später beiseite stellen, den Rest pürieren.
4. Zitronensaft einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Kurz erhitzen und warm mit den Kichererbsen servieren.

pro Portion:

251 kcal, 9 g Eiweiß, 26 g  
Kohlenhydrate, 5 g Zucker, 11 g Fett



30 MIN



2 PORTIONEN



# Mexikanische Schwarze-Bohnen-Mais-Suppe

## Zutaten:

1 Dose (400 g, abgetropft)  
schwarze Bohnen  
160 g Mais (frisch oder  
tiefgekühlt)  
1 kleine Zwiebel, gehackt  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
480 ml Gemüsebrühe  
15 ml Olivenöl  
5 ml gemahlener  
Kreuzkümmel  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

## Zubereitung:

1. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch 3–4 Minuten anbraten.
2. Schwarze Bohnen, Mais, Kreuzkümmel und Brühe hinzufügen.
3. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 15 Minuten köcheln lassen.
4. Nach Wunsch teilweise pürieren oder stückig lassen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.

pro Portion:

263 kcal, 10 g Eiweiß, 30 g  
Kohlenhydrate, 5 g Zucker, 10 g Fett



30 MIN



2 PORTIONEN





# Cremige Pilzsuppe mit Kräutern

## Zutaten:

300 g geschnittene Pilze  
1 kleine Zwiebel, gehackt  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
420 ml Gemüsebrühe  
80 ml Kokosmilch  
15 ml Olivenöl  
2,5 ml getrockneter Thymian  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

## Zubereitung:

1. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch 3–4 Minuten anbraten.
2. Pilze und Thymian hinzufügen, 5 Minuten garen.
3. Brühe angießen und 10 Minuten köcheln lassen.
4. Teilweise pürieren, dann Kokosmilch einrühren.
5. Kurz erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

pro Portion:

203 kcal, 5 g Eiweiß, 10 g  
Kohlenhydrate, 5 g Zucker, 15 g Fett



30 MIN



2 PORTIONEN





# Brokkoli-Cheddar-Suppe mit Nuss-Topping

## Zutaten:

200 g Brokkoliröschen  
1 kleine Zwiebel, gehackt  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
400 ml Gemüsebrühe  
60 g geriebener Cheddar-Käse  
15 ml Olivenöl  
15 g gehackte Mandeln oder  
Walnüsse  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

## Zubereitung:

1. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch 4 Minuten anbraten.
2. Brokkoli und Brühe hinzufügen. 10–12 Minuten köcheln lassen, bis der Brokkoli weich ist.
3. Teilweise pürieren, kleine Stücke Brokkoli lassen.
4. Cheddar einrühren und bei niedriger Hitze schmelzen lassen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit Nüssen bestreuen.

pro Portion:

267 kcal, 11 g Eiweiß, 12 g  
Kohlenhydrate, 3 g Zucker, 19 g Fett



30 MIN



2 PORTIONEN



# Warmer Salat



# Gegrillter Zucchini-Tomaten-Salat

## Zutaten:

300 g Zucchini, in Scheiben  
geschnitten

150 g Kirschtomaten, halbiert

15 ml Olivenöl

1 Knoblauchzehe, gehackt

10 frische Basilikumblätter,  
zerrissen

15 ml Zitronensaft

Salz nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Grillpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Zucchinischeiben mit Olivenöl bestreichen und 2–3 Minuten pro Seite grillen.
3. Kirschtomaten mit Knoblauch in einer Pfanne kurz anbraten, bis sie weich werden.
4. Gegrillte Zucchini, gebratene Tomaten und Basilikum in einer Schüssel mischen.
5. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und warm servieren.

pro Portion:

177 kcal, 5 g Eiweiß, 14 g

Kohlenhydrate, 5 g Zucker, 9 g Fett



20 MIN



2 PORTIONEN



# Salat mit geröstetem Kürbis und Ziegenkäse

## Zutaten:

250 g geschälter Kürbis,  
gewürfelt  
55 g Ziegenkäse, zerbröseln  
15 ml Olivenöl  
25 g gehackte Walnüsse  
5 ml Honig  
30 g frischer Spinat  
Prise Salz

## Zubereitung:

1. Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Kürbiswürfel mit Olivenöl und Salz vermengen.
3. 25 Minuten rösten, bis sie weich und leicht karamellisiert sind.
4. In einer Schüssel Kürbis, Spinat und Ziegenkäse mischen.
5. Mit Honig beträufeln, mit Walnüssen bestreuen und warm servieren.

pro Portion:

342 kcal, 13 g Eiweiß, 18 g  
Kohlenhydrate, 5 g Zucker, 12 g Fett



35 MIN



2 PORTIONEN



# Rindfleisch-Paprika-Bowl

## Zutaten:

140 g Rindfleischstreifen  
120 g rote Paprika, in Streifen  
geschnitten  
70 g rote Zwiebel, in Streifen  
geschnitten  
15 ml Olivenöl  
15 ml Tamari (glutenfreie  
Sojasauce)  
5 g Sesamsamen  
Salz nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Stufe erhitzen.
2. Rindfleisch 5–6 Minuten anbräunen.
3. Zwiebel und Paprika hinzufügen, weich braten.
4. Tamari einrühren und 1 Minute köcheln lassen.

pro Portion:

320 kcal, 25 g Eiweiß, 12 g  
Kohlenhydrate, 5 g Zucker, 18 g Fett



25 MIN



2 PORTIONEN



# Salat mit Knoblauchpilzen und grünen Bohnen

## Zutaten:

300 g Champignons, in  
Scheiben geschnitten  
150 g grüne Bohnen, geputzt  
70 g rote Zwiebel, in feine  
Streifen geschnitten  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
15 ml Olivenöl  
15 ml Balsamico-Essig  
Salz nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Grüne Bohnen 5–6 Minuten dämpfen, bis sie bissfest sind.
2. Knoblauch und Zwiebeln 2–3 Minuten im Olivenöl anbraten.
3. Pilze hinzufügen, bis sie gebräunt und weich sind.
4. Bohnen und Pilze in einer Schüssel mischen.
5. Mit Balsamico beträufeln, salzen und warm servieren.

pro Portion:

300 kcal, 6 g Eiweiß, 22 g  
Kohlenhydrate, 9 g Zucker, 16 g Fett



20 MIN



2 PORTIONEN



# Warme Quinoa-Brokkoli-Bowl

## Zutaten:

90 g Quinoa  
150 g Brokkoliröschen  
15 ml Olivenöl  
30 ml Zitronensaft  
20 g gehackte Mandeln  
Salz nach Geschmack  
Schwarzer Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen.
2. Brokkoli 5 Minuten dämpfen, bis er weich, aber noch grün ist.
3. Mandeln in einer Pfanne ohne Öl rösten.
4. Quinoa, Brokkoli und Mandeln in einer Schüssel mischen.
5. Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln, würzen und warm servieren.

pro Portion:

300 kcal, 24 g Eiweiß, 35 g Kohlenhydrate, 4 g Zucker, 9 g Fett



30 MIN



2 PORTIONEN



# Tandoori-Huhn-Reis-Salat

## Zutaten:

200 g gekochter Basmatireis  
200 g Hähnchenbrust, in  
Stücke geschnitten  
120 g griechischer Joghurt  
15 g Zitronensaft  
5 g Tandoori-  
Gewürzmischung  
100 g Gurke, gewürfelt  
15 g frischer Koriander,  
gehackt (plus etwas mehr zum  
Garnieren)  
10 g frische Minze, gehackt  
2 g Salz

pro Portion:

380 kcal, 33 g Eiweiß, 32 g  
Kohlenhydrate, 4 g Zucker, 12 g Fett

## Zubereitung:

1. Joghurt, Zitronensaft, Tandoori-Gewürzmischung und Salz in einer Schüssel verrühren.
2. Hähnchenstücke hinzufügen, gut vermengen und mindestens 15 Minuten marinieren.
3. Eine Pfanne oder Grillpfanne erhitzen und das Hähnchen anbräunen.
4. Reis in Schalen anrichten. Mit Hähnchen, Gurke und frischen Kräutern belegen.
5. Einen großzügigen Löffel Joghurtsoße daneben geben und mit zusätzlichem Koriander und Minze garnieren.



30 MIN



2 PORTIONEN

# Fleisch & Geflügel



# Leberstroganoff mit Kokoscreme

## Zutaten:

280 g Hühnerleber  
1 mittelgroße Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten  
160 ml Kokoscreme  
15 ml Olivenöl  
3 g Meersalz  
2 g gemahlener schwarzer Pfeffer  
5 g Dijonsenf

## Zubereitung:

1. Hühnerleber abspülen, Sehnen entfernen und trocken tupfen.
2. Zwiebel in dünne Scheiben schneiden.
3. Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Zwiebeln 5–7 Minuten anbraten, bis sie weich und leicht goldbraun sind.
5. Hühnerleber zugeben und 5–6 Minuten braten, dabei gelegentlich wenden, bis sie innen nicht mehr rosa ist.
6. Hitze reduzieren, Kokoscreme und Dijonsenf einrühren.
7. 3–5 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce leicht eindickt.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm servieren.

pro Portion:

281 kcal, 22 g Eiweiß, 5 g Kohlenhydrate, 2 g Zucker, 19 g Fett



20 MIN



2 PORTIONEN



# Puten-Zucchini-Bällchen

## Zutaten:

450 g Putenhackfleisch  
1 kleine Zucchini, gerieben (ca. 130 g fest gepackt)  
1 Ei  
50 g Haferflocken  
6 g Salz  
2 g gemahlener schwarzer Pfeffer  
15 ml Olivenöl (zum Braten oder Backen)

## Zubereitung:

1. Backofen auf 175 °C vorheizen oder eine beschichtete Pfanne mit Olivenöl auf mittlere Hitze erhitzen.
2. Geriebene Zucchini in ein sauberes Küchentuch geben und überschüssige Flüssigkeit ausdrücken.
3. Putenhack, Zucchini, Ei, Haferflocken, Salz und Pfeffer in einer Schüssel grob vermengen.
4. Kleine Bällchen formen (ca. 30 g pro Stück).
5. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen oder in die heiße Pfanne geben.
6. 20–25 Minuten backen oder in der Pfanne goldbraun garen, gelegentlich wenden.

pro Portion:  
305 kcal, 33 g Eiweiß, 10 g Kohlenhydrate, 1 g Zucker, 14 g Fett



40 MIN



4 PORTIONEN



# Zitronen-Rosmarin-Hähnchenschenkel

## Zutaten:

6 Hähnchenschenkel mit  
Knochen und Haut (ca. 900 g)  
30 ml Olivenöl  
1 mittelgroße Zitrone, in  
Scheiben geschnitten  
4 g frischer Rosmarin (oder 1 g  
getrockneter Rosmarin)  
5 g Meersalz  
2 g gemahlener schwarzer  
Pfeffer  
10 g Honig

## Zubereitung:

1. Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Hähnchenschenkel trocken tupfen.
3. In eine Auflaufform legen, mit der  
Hautseite nach oben.
4. Mit Olivenöl und Honig beträufeln.
5. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen.
6. Zitronenscheiben zwischen und unter  
das Fleisch legen.
7. 40 Minuten ohne Abdeckung backen,  
bis die Haut goldbraun und knusprig  
ist. 5 Minuten ruhen lassen, dann  
servieren.

pro Portion:

336 kcal, 26 g Eiweiß, 5 g  
Kohlenhydrate, 3 g Zucker, 24 g Fett



50 MIN



3 PORTIONEN



# Hähnchenkeulen in Honig-Senf-Sauce

## Zutaten:

6 Hähnchenkeulen (ca. 750 g)  
30 g Honig  
15 g Dijonsenf  
15 ml Olivenöl  
3 g Salz  
2 g schwarzer Pfeffer  
1 g getrockneter Thymian

## Zubereitung:

1. Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Honig, Dijonsenf, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Thymian in einer kleinen Schüssel verrühren.
3. Hähnchenkeulen trocken tupfen.
4. Gleichmäßig mit der Sauce bestreichen.
5. 35–40 Minuten unbedeckt backen, dabei einmal wenden, bis sie goldbraun und durchgegart sind.
6. 5 Minuten ruhen lassen und servieren.

pro Portion:

312 kcal, 24 g Eiweiß, 10 g Kohlenhydrate, 8 g Zucker, 19 g Fett



50 MIN



3 PORTIONEN



# Käse-Schweinefleisch-Kartoffel-Auflauf

## Zutaten:

450 g dünne, entbeinte Schweineschnitzel  
600 g Kartoffeln, geschält und in dünne Scheiben geschnitten  
1 mittelgroße Zwiebel, in Ringe geschnitten  
100 g geriebener Cheddar-Käse  
15 ml Öl oder Butter (zum Einfetten)  
3 g Salz  
1 g schwarzer Pfeffer

## Zubereitung:

1. Backofen auf 190 °C vorheizen.
2. Eine mittelgroße Auflaufform einfetten.
3. Schweinefleisch leicht flachklopfen und beidseitig würzen.
4. Kartoffeln gleichmäßig auf dem Boden der Form auslegen.
5. Schweinefleisch darauf verteilen.
6. Zwiebelringe darüber geben.
7. Mit Folie abdecken und 40–45 Minuten backen.
8. Folie entfernen, Käse darüberstreuen und 5–10 Minuten goldbraun überbacken.

pro Portion:

410 kcal, 25 g Eiweiß, 18 g Kohlenhydrate, 2 g Zucker, 27 g Fett



60 MIN



4 PORTIONEN

# Fisch & Meeresfrüchte



# Garnelenspieße mit Honig-Limetten-Glasur

## Zutaten:

450 g große Garnelen,  
geschält und entdarnt  
30 g Honig  
30 ml frisch gepresster  
Limettensaft  
15 ml Olivenöl  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
2 g Chiliflocken (optional)  
Salz nach Geschmack

## Zubereitung:

1. In einer Schüssel Honig, Limettensaft, Olivenöl, Knoblauch, Chiliflocken und eine Prise Salz verrühren.
2. Garnelen in die Marinade geben und gut vermengen. Abdecken und 15–20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Währenddessen Holzspieße in Wasser einweichen, damit sie nicht verbrennen.
4. Garnelen auf die Spieße stecken.
5. Grill oder Grillpfanne auf mittelhohe Hitze vorheizen.
6. Garnelenspieße 2–3 Minuten pro Seite grillen, bis sie undurchsichtig und leicht gebräunt sind.
7. Nach Wunsch während des Grillens mit der restlichen Marinade bestreichen.

pro Portion:

230 kcal, 26 g Eiweiß, 9 g  
Kohlenhydrate, 7 g Zucker, 10 g Fett



21 MIN



2 PORTIONEN



# Gebackener Kabeljau mit Knoblauch-Kräuter-Kruste

## Zutaten:

4 Kabeljaufilets (je ca. 150 g)  
30 ml Olivenöl  
3 Knoblauchzehen, gehackt  
8 g fein gehackte Petersilie  
1 g getrockneter Thymian  
1,5 g Salz  
50 g Mandelmehl

## Zubereitung:

1. Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen oder leicht mit Olivenöl einfetten.
3. In einer kleinen Schüssel Mandelmehl, Knoblauch, Petersilie, Thymian und Salz vermengen.
4. Kabeljaufilets von allen Seiten mit Olivenöl bestreichen.
5. Die Kräuter-Mandel-Mischung auf die Oberseite der Filets drücken, damit eine schöne Kruste entsteht.
6. Filets mit der Krustenseite nach oben in die Form legen.
7. 18–20 Minuten backen, bis der Fisch leicht zerfällt und die Kruste goldbraun ist.
8. Vor dem Servieren 2 Minuten ruhen lassen.

pro Portion:

285 kcal, 30 g Eiweiß, 4 g Kohlenhydrate, 1 g Zucker, 17 g Fett



32 MIN



4 PORTIONEN



# Tilapia mit Zitrone, Knoblauch und Butter

## Zutaten:

4 Tilapiafilets (je ca. 150 g)  
28 g ungesalzene Butter  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
15 ml frischer Zitronensaft  
2 g Zitronenschale  
3 g Salz  
1 g schwarzer Pfeffer

## Zubereitung:

1. Tilapiafilets mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In einer großen Pfanne die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen.
4. Knoblauch zugeben und 30 Sekunden anbraten, bis er duftet.
5. Tilapiafilets in die Pfanne legen und 3–4 Minuten pro Seite braten, bis sie undurchsichtig sind und sich leicht zerteilen lassen.
6. In der letzten Minute Zitronensaft darübergießen und Zitronenschale darüberstreuen.
7. Sofort servieren.

pro Portion:

210 kcal, 23 g Eiweiß, 1 g  
Kohlenhydrate, 0 g Zucker, 12 g Fett



15 MIN



4 PORTIONEN



# Thunfischfrikadellen

## Zutaten:

140 g Thunfisch aus der Dose  
in Wasser, abgetropft

1 großes Ei

120 g Kartoffelpüree (aus  
gekochten Kartoffeln)

12 g fein gehackte

Frühlingszwiebeln

0,5 g Chiliflocken (optional)

60 g Naturjoghurt

2 g scharfe Soße

## Zubereitung:

1. In einer Schüssel Thunfisch, Kartoffelpüree, Ei, Frühlingszwiebeln und Chiliflocken vermengen.
2. Gut mischen, bis die Masse zusammenhält.
3. Mit den Händen 4 kleine Frikadellen formen.
4. Eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen (nach Wunsch 5 ml Olivenöl zugeben).
5. Frikadellen 3–4 Minuten pro Seite braten, bis sie goldbraun sind.
6. Währenddessen Joghurt und scharfe Soße in einer kleinen Schüssel verrühren.
7. Warm mit dem scharfen Joghurt-Dip servieren.

pro Portion:

180 kcal, 17 g Eiweiß, 6 g

Kohlenhydrate, 2 g Zucker, 9 g Fett



20 MIN



2 PORTIONEN



# Thailändisches Fischcurry mit Kokosmilch

## Zutaten:

180 ml Kokosmilch aus der Dose  
225 g Weißfischfilets (z. B. Kabeljau oder Tilapia), in Stücke geschnitten  
15 g rote Thai-Currypaste  
15 ml Fischsoße  
4 g Kokosblütenzucker (oder Ahornsirup)  
120 g rote Paprika, in Streifen geschnitten  
200 g gekochter Jasminreis (zum Servieren)

pro Portion:

390 kcal, 28 g Eiweiß, 18 g Kohlenhydrate, 4 g Zucker, 24 g Fett

## Zubereitung:

1. Kokosmilch in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, bis sie leicht köchelt.
2. Rote Thai-Currypaste einrühren und 2 Minuten kochen.
3. Fischsoße und Kokosblütenzucker zugeben, umrühren.
4. Paprika und Fischstücke zugeben. 8–10 Minuten sanft köcheln lassen, bis der Fisch gar ist und leicht zerfällt.
5. Heiß über Jasminreis servieren.



20 MIN



2 PORTIONEN



# Gebackener Oktopus mit Pellkartoffeln

## Zutaten:

450 g frischer oder tiefgekühlter Oktopus, gereinigt  
600 g mittelgroße Kartoffeln, ungeschält  
30 ml natives Olivenöl extra  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
2 g geräuchertes Paprikapulver  
3 g Meersalz  
15 ml frisch gepresster Zitronensaft

pro Portion:

370 kcal, 30 g Eiweiß, 38 g Kohlenhydrate, 2 g Zucker, 13 g Fett

## Zubereitung:

1. Oktopus unter kaltem Wasser abspülen. Falls tiefgekühlt, vollständig auftauen.
2. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, Oktopus hineingeben und bei niedriger Hitze 40 Minuten garen, bis er zart ist.
3. In einem separaten Topf die Kartoffeln in der Schale 20–25 Minuten kochen, bis sie weich sind.
4. Backofen auf 200 °C vorheizen.
5. Oktopus abgießen, trocken tupfen und in große Stücke schneiden.
6. Kartoffeln abgießen und jede leicht mit einem Kartoffelstampfer oder Löffel andrücken.
7. Oktopus und Kartoffeln auf ein Backblech legen, Knoblauch zugeben, mit Olivenöl beträufeln, Paprika und Salz darüberstreuen.
8. 10–15 Minuten backen, bis sie leicht knusprig sind.
9. Mit Zitronensaft beträufeln und 10 Minuten abkühlen lassen.



80 MIN



2 PORTIONEN

# Süße Leckereien



# Blaubeermuffins

## Zutaten:

100 g Hafermehl  
16 g Maisstärke  
4 g Backpulver  
30 ml Ahornsirup  
120 ml Mandelmilch  
1 großes Ei  
110 g frische oder gefrorene  
Blaubeeren

## Zubereitung:

1. Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Muffinblech mit 6 Papierförmchen auslegen oder leicht einfetten.
2. In einer Schüssel Hafermehl, Maisstärke und Backpulver verquirlen.
3. In einer separaten Schüssel das Ei verquirlen, dann Mandelmilch und Ahornsirup hinzufügen.
4. Feuchte und trockene Zutaten mischen und nur so lange rühren, bis ein Teig entsteht. Nicht zu viel rühren!
5. Blaubeeren vorsichtig mit einem Teigschaber unterheben.
6. Teig gleichmäßig auf die 6 Förmchen verteilen.
7. 22–25 Minuten backen, bis die Oberseiten goldbraun sind. Die Muffins sind fertig, sobald an einem Zahnstocher beim Hineinstecken keine Rückstände bleiben.
8. Muffins 5 Minuten im Blech abkühlen lassen, dann auf ein Gitter setzen.

pro Portion:

135 kcal, 3 g Eiweiß, 21 g  
Kohlenhydrate, 6 g Zucker, 4 g Fett



35 MIN



6 PORTIONEN



# Schokoladen-Mandel-Kuchen

## Zutaten:

3 große Eier  
100 g Kokosblütenzucker  
(oder Ahornsirup)  
100 g Mandelmehl  
50 g Kakaopulver  
2 g Backpulver  
1 g Salz  
60 ml Olivenöl

## Zubereitung:

1. Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine runde 20-cm-Kuchenform mit Backpapier auslegen und leicht einfetten.
2. In einer Schüssel Eier und Kokosblütenzucker verquirlen, bis alles gut vermischt und leicht schaumig ist.
3. Mandelmehl, Kakaopulver, Backpulver und Salz hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren.
4. Olivenöl unterrühren, bis es vollständig eingearbeitet ist.
5. Teig in die Form füllen und Oberfläche glätten.
6. 30 Minuten backen oder so lange, bis ein Zahnstocher mit leicht feuchten Krümeln herauskommt.
7. Oben mit Kakaopulver bestäuben.

pro Portion:

210 kcal, 5 g Eiweiß, 15 g  
Kohlenhydrate, 10 g Zucker, 15 g Fett



75 MIN



8 PORTIONEN



# Brownies mit Mandelmus

## Zutaten:

120 g Mandelmus  
120 ml Ahornsirup (oder Honig oder Kokosblütenzucker)  
1 großes Ei  
50 g ungesüßtes Kakaopulver  
2 g Natron  
2 g Vanilleextrakt  
0,5 g Salz

## Zubereitung:

1. Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Eine quadratische Backform (20×20 cm) mit Backpapier auslegen.
3. Mandelmus und Ahornsirup in einer Schüssel glatt rühren.
4. Ei und Vanilleextrakt hinzufügen und gut verrühren.
5. Kakaopulver, Natron und Salz darüberstreuen und kurz unterrühren.
6. Teig in die Form geben und glatt streichen.
7. 18–22 Minuten backen, bis die Mitte gerade fest ist.
8. Mindestens 15 Minuten abkühlen lassen, bevor sie geschnitten werden.

pro Portion:

130 kcal, 3 g Eiweiß, 10 g Kohlenhydrate, 7 g Zucker, 9 g Fett



45 MIN



9 PORTIONEN



# Schokoladen-Chia-Pudding

## Zutaten:

360 ml Mandelmilch  
40 g Chiasamen  
10 g Kakaopulver  
30 ml Ahornsirup (oder Honig  
oder Dattelsirup)  
2 g Vanilleextrakt  
Prise Meersalz  
Geraspelte  
Zartbitterschokolade (optional,  
zum Garnieren)

## Zubereitung:

1. Mandelmilch, Kakaopulver, Ahornsirup, Vanilleextrakt und Salz in einer Schüssel glatt rühren.
2. Chiasamen einrühren und gründlich mischen, um Klumpen zu vermeiden.
3. Schüssel abdecken und mindestens 4 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
4. Vor dem Servieren gut umrühren.
5. Nach Wunsch mit geraspelter Schokolade garnieren.

pro Portion:

180 kcal, 5 g Eiweiß, 18 g  
Kohlenhydrate, 8 g Zucker, 9 g Fett



4 STD 5 MIN



2 PORTIONEN



# Blaubeer-Kokos-Crumble

## Zutaten:

300 g frische oder gefrorene  
Blaubeeren  
30 ml Ahornsirup (oder Honig  
oder Kokosblütenzucker)  
8 g Speisestärke (z. B. Mais-  
oder Kartoffelstärke)  
40 g Haferflocken  
40 g ungesüßte Kokosraspeln  
60 ml Kokosöl, geschmolzen  
2 g Zimt, gemahlen (ca. ½ TL)

## Zubereitung:

1. Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Blaubeeren mit Ahornsirup und Speisestärke in einer Schüssel vermengen.
3. Mischung in eine kleine Auflaufform geben.
4. In einer weiteren Schüssel Haferflocken, Kokosraspeln, Kokosöl und Zimt zu einer krümeligen Masse vermengen.
5. Die Streusel gleichmäßig über die Blaubeeren verteilen.
6. 30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist und die Heidelbeeren Blasen werfen.
7. Mindestens 10 Minuten abkühlen lassen.

pro Portion:

210 kcal, 3 g Eiweiß, 26 g  
Kohlenhydrate, 10 g Zucker, 12 g Fett



50 MIN



4 PORTIONEN



# Cashew-Käsekuchen mit Vanille

## Zutaten:

210 g rohe Cashewkerne (4 Stunden oder über Nacht in Wasser eingeweicht, dann abgetropft)  
150 g entsteinte Datteln  
100 g Mandelmehl  
60 ml Kokosöl, geschmolzen  
60 ml Ahornsirup (oder Honig)  
5 g Vanillemarkpaste oder Vanilleextrakt  
0,5 g Meersalz

pro Portion:

320 kcal, 6 g Eiweiß, 24 g Kohlenhydrate, 14 g Zucker, 24 g Fett

## Zubereitung:

1. 6 Silikon-Muffinformen oder kleine Käsekuchenringe mit Backpapier am Boden auslegen oder Papierförmchen verwenden.
2. Datteln und Mandelmehl in der Küchenmaschine mixen, bis die Masse krümelig und klebrig ist.
3. Masse gleichmäßig auf die Förmchen verteilen und fest andrücken. Kühl stellen.
4. Eingeweichte Cashews, Kokosöl, Ahornsirup, Vanille und Salz cremig mixen, bei Bedarf die Seiten abkratzen.
5. Füllung gleichmäßig auf die Böden verteilen und glätten.
6. Mindestens 4 Stunden einfrieren, bis sie fest sind.
7. Vor dem Servieren 10–15 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen.



4 STD 15 MIN



6 PORTIONEN



# Schoko-Erdnussbutter-Riegel

## Zutaten:

250 g natürliche Erdnussbutter  
(cremig oder stückig)  
120 ml Ahornsirup (oder  
Honig)  
60 ml Kokosöl  
160 g Haferflocken  
2 g Vanilleextrakt  
1 g Salz  
85 g Zartbitterschokoladen-  
Chips

pro Portion:

226 kcal, 5 g Eiweiß, 20 g  
Kohlenhydrate, 9 g Zucker, 15 g Fett

## Zubereitung:

1. Erdnussbutter, Ahornsirup und Kokosöl in einem Topf bei niedriger Hitze schmelzen, dabei rühren.
2. Vom Herd nehmen, Vanilleextrakt und Salz einrühren.
3. Haferflocken zugeben und gut vermengen.
4. Eine 20×20 cm Form mit Backpapier auslegen und die Masse gleichmäßig hineindrücken.
5. Schokolade vorsichtig schmelzen (Mikrowelle in 20-Sekunden-Intervallen oder im Wasserbad).
6. Geschmolzene Schokolade auf der Hafermasse verteilen.
7. Mindestens 1 Stunde im Kühlschrank fest werden lassen.
8. In Riegel schneiden und im Kühlschrank lagern.



1 STD 10 MIN



12 PORTIONEN

Ihr Bonus:

120 refluxfreundliche Rezepte warten  
auf Sie!

Wir haben einen besonderen Bonus für Sie vorbereitet  
– ein Kochbuch mit 120 Rezepten, die sich für  
Menschen mit Reflux eignen.

Das Buch ist im A4-Format verfügbar und steht zum  
Download bereit.

Scannen Sie einfach den QR-Code, um auf Ihren Bonus  
zuzugreifen. Genießen Sie die neuen Gerichte und  
kümmern Sie sich mit Freude um Ihr Wohlbefinden!



**BONUS**