

GLUTENFREI

Vielen Dank

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

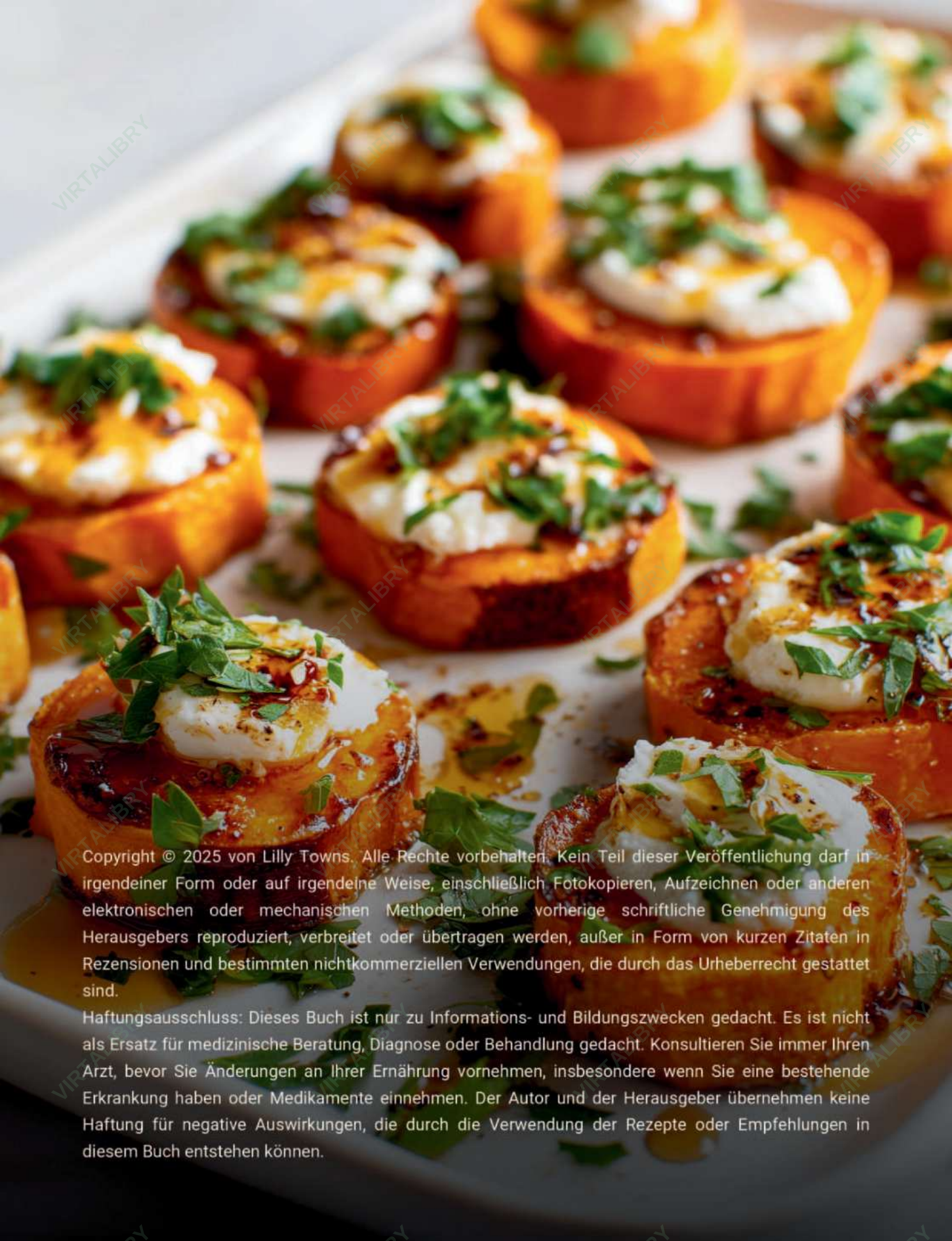
Wir hoffen, dass unsere Gerichte etwas zusätzlichen Geschmack, Inspiration oder Freude auf Ihren Tisch gebracht haben.

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/Dat
telsirup)
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/Dat
telsirup)

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



Suppe

19



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. Zuccinischeiben 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

Warmer Salat

35

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 entdarmt
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

pro Portion:

180 kcal, 17 g Eiweiß, 6 g

Kohlenhydrate, 2 g Zucker, 9 g Fett

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.



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

pro Portion:

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

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.



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