

15 FODMAP-arme Rezepte für jeden Tag

gesund und köstlich essen bei Reizdarm

*glutenfrei
vegetarisch
laktosefrei*



Rezepte & Fotos von Martina McQueen

www.reizdarm-sibo.de

Buchweizen-Bananen-Pancakes

Süß sind die Pancakes ganz ohne extra Zucker, nur durch die Banane im Teig und den Reis- oder Ahornsirup obendrüber. Eine sehr ausgewogene Mischung aus kräftigem Buchweizen- und mildem Bananenaroma; gerade richtig für ein nicht zu süßes Frühstück, das übrigens auch Allesessern schmeckt, die nicht auf FODMAPs achten müssen. Die Pancakes sind ganz ohne Stärke (selten bei gluten- und eifreien Rezepten) und angenehm sättigend.

Wenn man sie öfter macht, lohnt es sich, eine größere Menge der Mehlmischung zusammenzurühren: Alle trockenen bzw. die ersten sechs Zutaten gut mischen, in ein gut schließendes Gefäß füllen und morgens dann nur noch etwas von der Mischung mit Milch, Öl und Banane verrühren, braten, fertig!



Für 9-12 Pancakes (Durchmesser je 9-10 cm)

80 g Buchweizenmehl

35 g Reismehl (Vollkorn)

35 g Maismehl (nicht Polenta)

1 geh. TL Leinmehl oder Flohsamenschalen

1 geh. TL Backpulver

½ TL Steinsalz (oder Meersalz)

270-290 g laktosefreie Milch oder Pflanzenmilch (ungesüßte Reis-, Mandel-, Hanf- oder Quinoamilch)

1 EL geschmacksneutrales Öl zzgl. Öl zum Braten

1 kleine Banane (nicht zu reif), frisch zerdrückt

Zum Servieren:

Ahorn- oder Reissirup

grob gehackte FODMAP-arme Nüsse (z. B. Pekan)

Die trockenen Zutaten in einer großen Schüssel vermischen.

Milch und Öl verrühren, zur Mehlmischung geben und alles mit dem Schneebesen vermengen. Je nach Mehlqualität ggf. noch etwas Milch unterrühren – der Teig soll aber sehr dickflüssig bleiben.

Die Banane mit einer Gabel gut zerdrücken, unterrühren und sofort in etwas heißem Öl zu kleinen Pancakes braten (ggf. den Teigklecks in der Pfanne mit dem Löffelrücken etwas ebnen, wenn er sehr dickflüssig ist). Erst wenden, wenn sich am Rand etwas Bräunung zeigt.

Mit Ahorn- oder Reissirup und/oder Nüssen genießen.

Zubereitung: 15 Min.

Gesamt, inkl. Garzeit: ca. 30 Min.

ANMERKUNGEN

Eine FODMAP-arme Portion entspricht etwa 2 Pancakes (9-10 cm Durchmesser) mit 1-2 EL Ahorn- oder Reissirup.

Wenn Sie sich mit einer größeren Menge Mehlmischung bevorratet haben, benötigen Sie statt der ersten sechs Zutaten für die obige Rezeptmenge knapp 160 g der Mischung.

(Adaptiert von Sarah Patricks „Buckwheat Banana Pancakes“).

Waffeln

In Nordamerika gibt es Waffeln viel öfter zum Frühstück als zum Nachmittagskaffee – und das macht Sinn: Sie halten recht lange satt; sind also ideal, wenn Sie bis zum Mittagessen auf Zwischendurch-Snacks verzichten möchten.

An Arbeitstagen, wenn morgens jede Minute zählt, ist es wahrscheinlich keine Option. Dafür aber an Wochenenden! Wenn Sie am Vorabend die Zutaten zurecht stellen, ist der Teig in 5 Minuten fertig! Und der verführerische Duft frisch gebackener Waffeln holt sogar die notorischsten Langschläfer bestgelaunt aus den Federn...

Der Zuckeranteil ist soweit wie möglich reduziert – ein bisschen sollte allerdings enthalten sein, damit die Waffeloberfläche zumindest etwas karamellisiert. Und weil für die Meisten ohnehin Puderzucker oder ein anderer süßer Belag dazugehört, ist es dann insgesamt süß genug.

Übrigens: Dass die Waffeln glutenfrei sind, hat noch niemand bemerkt...



Für 4-6 Waffeln (je nach Waffeleisen)

80 g Butter (Zimmertemperatur)

50 g Maisstärke (Speisestärke)

30 g Reismehl

20 g Buchweizenmehl

1 TL Backpulver

3 Pr. Steinsalz (oder Meersalz)

25 g Rohrohrzucker

½ TL gem. Vanille

2 Eier

**70-90 g laktosefreie Milch oder
Pflanzenmilch (ungesüßte Reis-,
Mandel-, Hanf- oder Quinoamilch)**

Zum Servieren:

Puderzucker und/oder anderer Belag

Butter Zimmertemperatur annehmen lassen.

Stärke, Mehle, Backpulver und Salz vermengen.

Butter und Zucker mit Vanille in einer Rührschüssel cremig schlagen.

Eier gut untermixen.

Abwechselnd Mehlmischung und Milch unterrühren; nur so viel Milch dazugeben, dass der Teig dickflüssig ist.

Je nach Waffeleisen 1-2 EL Teig ausbacken und ggf. mit Belag servieren.

Zubereitung: 20 Min. Gesamt, inkl. Garzeit: mind. 30 Min.

ANMERKUNGEN

Eine FODMAP-arme Portion entspricht etwa einem Drittel der Rezeptmenge zzgl. 1 TL Puderzucker.

Ribollita (ohne Brot)

Diese toskanische Suppe wird am Vortag zubereitet. Sie ist dann am nächsten Tag mit geriebenem Parmesan bestreut eine absolute Delikatesse – was man beim Abschmecken direkt nach dem Kochen nicht vermutet.

Ribollita (übersetzt: die Wiederaufgewärmte) ist im Originalzustand eher Porridge bzw. Brei statt Suppe. Eine Art Minestrone, die am Vortag gekocht und dann in eine mit altbackenem, weißem Brot ausgelegte Schüssel gegeben und im Ofen erhitzt wird. Das anschließende Vermengen des Ganzen ergibt schließlich einen „Suppenbrei“. So überzeugend der Geschmack war, so wenig konnte ich mich an die dickflüssige Konsistenz gewöhnen, und deswegen ist meine Ribollita doch eher eine Suppe...



Für 8-10 Portionen

4 EL Olivenöl

2 Karotten

2 mittelgroße Kartoffeln (festkochend)

2 Selleriestangen

ca. ¼ Kopf eines mittelgroßen Weiß- oder Spitzkohls (soll ca. 1-2 Tassen geschnittenen Kohl ergeben)

1 TL getr. Thymian

1 gestr. TL gem. Rosmarin

1 große Mangoldstange

150 g Spinat (eine Handvoll)

2 kleine Zucchini

3 Tomaten oder ½ Dose Tomaten

1-1½ l Gemüsebrühe (Zutaten prüfen!)

Steinsalz oder Meersalz

Pfeffer

Zum Servieren:

etwas Olivenöl

etwas geriebener Parmesan

AM VORTAG

Karotten und Kartoffeln schälen und klein würfeln.

Selleriestangen waschen und in 2-3 mm dicke Scheiben schneiden.

Kohl ggf. waschen und in schmale Streifen schneiden.

Mangold (Stiel und Blatt) waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Spinat waschen, Stiele entfernen und grob zerschneiden.

Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden.

Tomaten waschen und klein würfeln.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen.

Karotten, Kartoffeln, Sellerie, Kohl und Kräuter hinzugeben und bei mittlerer Hitze 10-15 Min. dünsten. Alle paar Minuten umrühren.

Mangold, Spinat, Zucchini und Tomaten unterrühren und mit der Brühe auffüllen. Abgedeckt eine gute Stunden köcheln.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Abkühlen lassen und über Nacht kalt stellen.

VOR DEM SERVIEREN

Suppe erhitzen, gelegentlich umrühren.

In Suppentassen füllen, etwas Olivenöl darüber träufeln und geriebenen Parmesan dazu reichen.

Zubereitung: 40 Min. Garzeit: 80 Min. Gesamt: 2 Std.

ANMERKUNGEN

Hier eignet sich prima die Instant-Gemüsebrühe aus diesem Rezeptbuch.

Vorsicht bei gekauften Gemüsebrüh-Extrakten: Die Allermeisten haben Zwiebeln oder Lauch, die sich oft auch hinter dem Begriff „Gewürze“ verstecken. Wenn diese beiden Zutaten bzw. „Gewürze“ ganz am Ende der Zutatenliste sind, kann es sein, dass Sie die relativ kleine Menge gut vertragen. Aber in der Elimierungsphase sollten Sie lieber sichergehen und selbstgemachte oder gekaufte FODMAP-arme Brühe verwenden. Alternativ durch Wasser und Salz ersetzen.

Die Suppe läßt sich sehr gut portionsweise einfrieren und ist eine köstliche Büro-Mahlzeit.

(Rezept adaptiert von Sarah Leah Chase: „Cold-Weather Cooking“)

Cole Slaw asiatisch

Kohl ist sehr gesund (quasi ein Superfood) und zugleich preiswert. Hier kommt er als bekömmlicher und sehr erfrischender Salat, bestens geeignet fürs Picknick oder als nahrhafte Beilage fürs Grillfest – auch zum Mitbringen!

Ich nenne ihn Cole Slaw statt Krautsalat, damit Sie nicht sofort an den üblichen Salat aus gehobeltem Kohl mit säuerlichem Dressing und Kümmel denken... Dieser Cole Slaw ist zwar auch säuerlich angemacht, wird aber durch Sesam, Erdnüsse, Cranberrys und Sesamöl viel nuancenreicher und bekommt eine köstliche asiatische Geschmacksrichtung, deren Intensität Sie Ihren Vorlieben anpassen können.

Und sollte es Reste geben: Im Unterschied zu anderen Salaten ist der Cole Slaw auch noch nach zwei Tagen im Kühlschrank ein willkommenes Mittagessen fürs Büro...



Für 3 Portionen

**200 g Spitzkohl* oder Weißkohl und/
oder Rotkohl (nicht Wirsingkohl)**

10 g Steinsalz (oder Meersalz)

10 g Sesam

130 g Möhren (2 mittelgroße)

**15 g Erdnüsse (gesalzen oder
ungesalzen)**

**15 g getrocknete Cranberrys (ohne
Apfel-/Agavendicksaft; auf mögliche
andere Zutaten achten!)**

1 TL Kümmel

15-20 g Reissessig

**10 g ungeröstetes Sesamöl oder
Erdnussöl**

etwas Pfeffer aus der Mühle

Salz

1 TL Limettensaft (optional)

**evtl. etwas Zucker (um die Säure
auszubalancieren)**

* soll leichter verdaulich sein als andere
Kohlarten

Für eine stärkere Asien-Note:

1-2 TL geröstetes Sesamöl

**frische, gehackte Chilies oder etwas
Cayennepfeffer**

geriebener Ingwer

**1 Handvoll grob gehackte
Korianderblätter**

Äußere Blätter vom Kohl entfernen und in die
Bio-Tonne geben.

Kohl in feine Streifen schneiden oder hobeln, dann
für mundgerechtes Essen 1-2 Mal quer schneiden.

Mit Salz gut vermengen und mind. 30 Min. ziehen
lassen. Bei längerer Ziehzeit (bis max. 24 Std.)
abgedeckt kühl stellen.

Den Kohl mehrmals kräftig mit den Händen aus-
drücken, bis er leicht glasig ist; die Flüssigkeit
abgießen; das macht den Kohl besser verdaulich.

Sesam in einer Pfanne trocken hellbraun rösten.

Möhren putzen und nicht zu fein raspeln.

Erdnüsse fein hacken, Cranberrys fein schneiden.

Kümmel im Mörser grob anstoßen (das setzt die
ätherischen Öle frei für leichtere Verdauung).

Wenn der Sesam abgekühlt ist, alles in einer
Schüssel vermengen.

Essig, Öl, Pfeffer und Salz unterrühren und
gründlich mit dem Salat vermischen.

Mindestens 1 Stunde, idealerweise ½ Tag,
abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Abschmecken mit Essig, Salz, Limettensaft
und/oder Zucker.

Ggf. die Zutaten für eine stärkere Asien-Note
unterrühren.

Zubereitung: 30 Min. Gesamt, inkl. Ziehzeit: mind. 1 Std.

ANMERKUNGEN

Die Cranberrys büßen nach einiger Zeit im Salat von ihrer tiefroten Farbe ein. Wer das nicht möchte, rührt sie erst kurz vorm Servieren unter. Farblich sieht letzteres beeindruckender aus, geschmacklich gehen beide Varianten: Bei minimaler Ziehzeit geben die Cranberrys dem Salat eine besondere Nuance, bei längerer Ziehzeit bekommt der Salat im Ganzen durch sie eine besondere, zurückhaltende Süße, die Zucker allein nicht erzielt.

Instant-Gemüsebrühe

Eine sehr preiswerte und kinderleicht herzustellende Alternative zu zwiebelhaltigen Gemüsebrühpasten aus dem Handel. Sie schmeckt hervorragend und ist obendrein ohne Hefe oder Geschmacksverstärker! Man kann sie für alle Rezepte verwenden, in denen Gemüsebrühe zum Einsatz kommt.



Für 3-5 Schraubgläser à 100 ml

800 g gemischtes FODMAP-armes

Gemüse:

z.B.

- **Karotten**
- **Knollensellerie**
- **Petersilienwurzel**
- **Kohlrabi**
- **Tomate**
- **Pastinake (nur wenig, schmeckt sonst zu herb)**

Nicht geeignet: faserige Sorten,

z.B. Fenchel, Stangensellerie.

Gemüse mit hohem Wasseranteil (z.B. Tomaten) nur sparsam.

90-100 g Steinsalz (oder Meersalz)

4 geh. TL Liebstöckel gerebelt

3 geh. TL Kerbel gerebelt

2 TL Kräuter der Provence

1 gestr. TL gem. Pfeffer

1 gestr. TL Schabzigerklee

½ TL gem. Galgant

¼ TL Cayennepfeffer oder

½ TL gem. Ingwer

½ - 1 Zitrone, frisch gepresst

¼ - ½ TL gem. Kurkuma

Gemüse schälen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

In einen großen Kochtopf geben und mit den restlichen Zutaten gut vermengen (zunächst nur Saft einer ½ Zitrone),

Gut 200 ml Wasser zufügen, zum Kochen bringen und 20 Minuten mit aufgelegtem Deckel köcheln.

Pürieren, bis keine Gemüsestücke mehr zu sehen sind.

Eine Löffelspitze von der Gemüse-Masse mit etwas heißem Wasser verrühren, um zu testen, wie die fertige Brühe schmeckt. Evtl. nachsalzen. Für mehr Säure etwas Saft der anderen Zitronenhälfte unter die Gemüse-Paste rühren; Ziel ist eine angenehme Salz-/Säure-Balance.

Ohne Deckel bei starker Hitze und intensivem Umrühren reduzieren, bis eine Paste entstanden ist.

Nach dem Abkühlen in Schraubgläser füllen und im Tiefkühlgerät aufbewahren – die Paste wird dort durch den Salzgehalt nicht ganz fest, sodass sie weiterhin gut portionierbar ist.

Kleine Mengen, die innerhalb von 4-5 Wochen aufgebraucht werden, kann man auch im Kühlschrank lagern.

Zubereitung: 20 Min. Garzeit: 30 Min. Gesamt: 50 Min.

ANMERKUNGEN

Bei getrockneten Kräutern gibt es große Qualitäts- und damit auch Geschmacksunterschiede. Trockenkräuter in Bio-Qualität schmecken besonders gut (z.B. von Sonnentor oder Lebensbaum).

Eine FODMAP-arme Portion entspricht gut 2-3 Suppentellern der fertigen Brühe.

Kürbiskern-Kräuter-Pesto

Eine Frühjahrsversion des Pesto-Klassikers!

In der Pfanne kurz geröstete Kürbiskerne und Mandeln geben ein besonderes Aroma, aber wer sich die Mühe des Röstens nicht machen möchte – es schmeckt auch ungeröstet wunderbar!

Trotz des relativ hohen Fettgehalts ist das Pesto in moderater Menge sehr bekömmlich und sättigt schön lange.

Ein Wort zur obligatorischen Nudel-Begleitung:

Glutenfreie Spaghetti sind oft brüchig und weit entfernt vom Original. Die Reis-Spaghetti von Rapunzel (Bioladen, Reformhaus) schmecken fast so gut wie reguläre Hartweizen-Spaghetti und lassen sich sogar al dente kochen.



Für 3-4 Portionen

**30 g gemischte frische Kräuter
(z.B. Kerbel, Petersilie, Estragon,
Dill, Melisse)**

15 Mandeln, gehäutet

30 g Kürbiskerne

½ TL Zitronenabrieb, unbehandelt

20 g Parmesan, in Stücke gebrochen

½ TL Steinsalz (oder Meersalz)

50-70 g mildes Olivenöl

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Kräuter waschen, gut trocknen und grob
vorhacken.

Mandeln mit kochendem Wasser übergießen,
nach 5 Minuten die Haut abziehen.

Mandeln in einer Pfanne zunächst allein, dann mit
den Kürbiskernen ohne Fett anrösten (Mandeln
brauchen länger).

Kräuter, Mandeln und Kürbiskerne mit den restli-
chen Zutaten in ein hohes, schlankes Gefäß geben
und pürieren.

Ggf. noch etwas zusätzliches Öl unterrühren.

Zubereitung: 30-40 Min.

Gesamt: max. 40 Min.

ANMERKUNGEN

Wer keinen Pürierstab hat, sollte für einen Mixer die Zutatenmenge mindestens verdoppeln, damit genug Masse im Mix-Behälter ist.

Olivenöl kann durch Pürieren bitterer werden; deshalb zu Beginn des Pürierens nur wenig Öl verwenden und dann gegen Ende die restliche Menge zugeben.

Auch andere Kräutermischungen können in diesem Pesto köstlich schmecken. Lediglich bei sehr aroma-
tischen Sorten, wie z.B. Estragon und Melisse, darauf achten, dass sie den kleinsten Anteil ausmachen.

(Rezept adaptiert von Biolek, Witzigmann: „Unser Kochbuch“)

Gebackene Chicorée-Fächer

So herrlich sie aussehen, so einfach sind sie zuzubereiten:

Chicorée zerteilen, ölen, salzen und für eine Viertelstunde in den Ofen. Warm oder kalt gegessen ein Schmaus!

Der Chicorée entwickelt durch das Garen ein delikates Aroma, das man ihm im rohen Zustand nicht zutraut: zart-süßlich mit einem feinherben Akzent. Bei rohem Chicorée kann das Herbe leicht stören, hier passt es perfekt!

Und weil er trotz der 15 Minuten in der Röhre „al dente“ bleibt, schmeckt er auch noch am nächsten Tag köstlich.



Für 2 Portionen als Vorspeise

1-2 Chicorée-Sprossen, max. 150 g

Olivenöl

Steinsalz (oder Meersalz)

(FODMAP-arme Portionsgröße: 75 g)

Eine Auflaufform oder (bei einer größeren Menge) die Ofenpfanne mit Olivenöl einpinseln.

Äußere Chicorée-Blätter entfernen, die matt, beschädigt oder braun sind. Die Anschnittfläche an der Unterseite der Sprosse frisch abschneiden, sodass sie weiß ist; aber nicht zuviel wegschneiden, weil der Strunk ja noch die Blätter zusammenhalten soll. Den Chicorée abspülen und etwas trockentupfen.

Ofen auf volle Hitze vorheizen.

Jede Sprosse längs halbieren und die Hälften je nach Dicke nochmals längs halbieren bzw. dritteln. Mit der Schnittfläche nach unten in die geölte Auflaufform legen und mit etwas Salz bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen bei fast höchster Stufe ca. 15 Min. backen bzw. so lange, bis die nach unten zeigenden Schnittflächen gebräunt sind; dies ist sehr stark ofenabhängig. Die Form auf jeden Fall so einschieben, dass sie möglichst viel Unterhitze abbekommt.

Grillen geht auch, entweder auf dem Freiluft- oder im Backofen-Grill: Geölte Sprossen-Fächer leicht salzen und die Schnittflächen in Richtung Hitzequelle zeigen lassen, bis sie leicht gebräunt sind.

Die Chicorée-Fächer halten sich abgedeckt im Kühlschrank mindestens 3 Tage (theoretisch auch länger, aber dann verlieren sie zuviel Aroma).

Zubereit.: 10 Min. Garzeit: ca. 15 Min. Ges.: ca. 35 Min.

ANMERKUNGEN

Die FODMAP-Werte für Chicorée haben sich vor einiger Zeit geändert: statt der vormaligen 20g (nur 4 Blätter) pro Mahlzeit sind es nun stolze 75g Rohgewicht. Da Chicorée-Sprossen sehr unterschiedliche Größen haben und damit das Gewicht stark variieren kann, sollte man vor dem Garen nachwiegen, wie viele der Fächer einer FODMAP-armen Portion, also ca. 75g, entsprechen.

Beim Einkauf darauf achten, daß die Chicorée-Sprossen fest verschlossen sind und keine braunen Flecken haben. Die Blätter sollen eine leicht glänzende, weiß-gelbliche Färbung aufweisen. Bei Licht entwickelt Chicorée einen Bitterstoff (Intybin). Er ist in Maßen sogar erwünscht, weil er Magen und Darm, Leber und Galle gut tut. Bekommt der Chicorée aber zuviel Licht ab, wird er grün und schmeckt äußerst bitter. Man sollte nur Chicorée kaufen, der gut abgedeckt präsentiert wird, denn Chicorée speichert Licht; er merkt sich jede Minute und wird immer ein wenig bitterer - auch wenn er noch nicht „richtig“ grün ist. Auch zuhause im Kühlschrank sollte Chicorée immer eingeschlagen bleiben. Dann schmeckt er am besten und enthält trotzdem eine gesunde, aber schmackhafte Portion Bitterstoffe.

Übrigens: Bio-Chicorée zieht nicht soviel Saft und schmeckt vollmundiger.

Djuvec-Reis

Dieser würzige Reis ist eigentlich eine Beilage, aber er sättigt so gut, dass er zusammen mit einem Salat, ein wenig Avocado oder Feta ein Hauptgericht ist! Djuvec-Reis ist im Balkan zu Hause, und dieses Rezept habe ich so klassisch wie möglich belassen, mit nur einem Minimum an FODMAP-Tuning: nämlich ohne Zwiebeln und Knoblauch. Ein guter Ersatz dafür sind ein paar Schnittlauchröllchen, sofern Sie sie vertragen. Aber es geht auch ohne.

Es ist ein Lieblingsgericht aus meiner Kindheit, das Erinnerungen an zwei Familienurlaube in Kroatien weckt (was damals noch zu Jugoslawien gehörte). Djuvec-Reis ist dort eine traditionelle Beilage zu Gegrilltem, wie Cevapcici und Rasnici und vielen anderen Fleischgerichten.

Und auch auf hiesigen Grillfesten eignet er sich hervorragend als fleischlose Ergänzung – nicht nur für Vegetarier und Veganer!



Für 6-8 Portionen

1 mittelgroße rote Paprika (150-200 g)

2 EL Olivenöl

1 Tasse Langkornreis (ca. 170 g)

**1 Dose geschälte, feinstückige Tomaten
oder Tomatenpulp (400 g)**

230 ml Gemüsebrühe (Zutaten prüfen!)

Steinsalz (oder Meersalz)

**frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
oder Cayennepfeffer**

Rosenpaprika

50-70 g Erbsen (TK)

ggf. etwas Schnittlauch

Paprika putzen und klein würfeln.

Öl in einem Schmortopf erhitzen.

Paprika und Reis kurz dünsten, bis der Reis beginnt, glasig zu werden.

Tomaten und die Hälfte der Brühe (oder Wasser) unterrühren.

Kurz aufkochen und zugedeckt bei kleinster Hitze ca. 20 Min. garen; manche Reissorten brauchen etwas länger.

Wenn fast alle Flüssigkeit aufgesogen ist, die restliche Brühe (bzw. Wasser) dazugeben.

WICHTIG: mind. alle 5 Min. umühren! Der Reis brennt schnell an!

Gewürze und Erbsen unterrühren; weitere 5 Min. garen.

Abschmecken und ggf. mit Schnittlauch servieren.

Sollte es gegen Ende der Garzeit zu trocken werden, etwas Flüssigkeit nachgießen.

Zubereitung: 10 Min. Garzeit: 30 Min. Gesamt: 40 Min.

ANMERKUNGEN

Hier eignet sich prima die Instant-Gemüsebrühe aus diesem Rezeptbuch.

Vorsicht bei gekauften Gemüsebrüh-Extrakten: Die Allermeisten haben Zwiebeln oder Lauch, die sich oft auch hinter dem Begriff „Gewürze“ verstecken. Wenn diese beiden Zutaten bzw. „Gewürze“ ganz am Ende der Zutatenliste sind, kann es sein, dass Sie die relativ kleine Menge gut vertragen. Aber in der Eliminierungsphase sollten Sie lieber sichergehen und selbstgemachte oder gekaufte FODMAP-arme Brühe verwenden. Alternativ durch Wasser und Salz ersetzen.

Gnocchi

Diese köstlichen Gnocchi brauchen nur eine Handvoll Zutaten und etwas Zeit in der Küche. Sie sind ganz ohne Mehl – nur aus Kartoffeln, Stärke und Ei. Lediglich zum Auswalzen benötigt man etwas Reismehl oder ein anderes FODMAP-armes Mehl. Und bei so wenigen Zutaten ist es besonders wichtig, nur allerbeste Qualität zu verwenden. Egal, ob Sie die Miniknödel nach dem Ausrollen rund und knubbelig lassen oder etwas extra Zeit investieren und ihnen noch Rillen eindrücken – diese handgemachten Exemplare sind ein Genuss!

Weil das Rezept so ausführlich und lang ist, hier als Überblick die Kurzfassung:

- Kartoffeln garen, pellen, stampfen
- Stärke, Salz, Ei dazu
- Rolle formen, Scheiben abschneiden (ggf. Rillen eindrücken)
- Gnocchi garen
- nach Belieben Sauce dazu oder in Butter gebratener Salbei mit Parmesan

Easy-peasy!



Für 4-6 Portionen

800 g mehligkochende Kartoffeln
(sehr aromatisch: die Sorte „Karlana“)

80 g Kartoffelstärke

1 geh. TL Steinsalz (oder Meersalz)

1 Ei, Gewichtskl. L (oder 2 Eier, wenn Sie nur S oder M haben)

etwas Reismehl zum Auswalzen (oder ein anderes Mehl, das Sie vertragen)

ZUM SERVIEREN:

Butter

Salbei

Parmesan

Salbeibutter:

Etwas Butter und in Streifen geschnittenen Salbei erhitzen bis die Butter zu bräunen beginnt (sollten die Gnocchi nicht salzig genug geworden sein, ist jetzt Gelegenheit zum Nachbessern, indem die Butter gesalzen wird).

Kartoffeln nicht schälen, aber gründlich waschen.

In ausreichend Wasser 20 Minuten kochen.

Kartoffeln pellen und noch warm auf einem großen Teller oder in einer großen Schüssel mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken; nur so lange, bis alles einigermaßen gleichmäßig zerstampft ist.

Wenn die Kartoffelmasse abgekühlt ist, Stärke und Salz unterrühren.

Ei leicht verschlagen und unterrühren.

Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und mit den Händen durchkneten, bis er weich, aber kompakt ist. Der Teig kann jetzt abgedeckt und gekühlt für 2-3 Stunden ruhen.

Ein Viertel des Teiges mit den Händen zu einer langen Rolle von etwa 1,5 cm Durchmesser formen.

Rolle und Arbeitsfläche nach Bedarf mit etwas mehr (Reis-)Mehl bestäuben.

Von der Rolle knapp 1 cm dicke Scheiben abschneiden, je nachdem, wie dick man die Gnocchi-Kissen haben möchte.

Einen leicht geölten Teller bereitstellen.

Die Teigscheiben mit bemehlten Händen zu kleinen Kissen formen und dann ggf. Rillen eindrücken mit dem Teil des Schneebebens, wo die Drahtschlaufen in den Griff münden. Gnocchi auf bereitgestellten Teller legen. Diesen Vorgang mit den restlichen 3 Teigteilen wiederholen.

Einen ausreichend großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Gnocchi portionsweise hineingeben und kurz (und sanft) mit einem Kochlöffel umrühren, damit sie nicht am Topfboden haften.

Hitze erhöhen, bis Köcheln beginnt, dann wieder reduzieren und Gnocchi kochen lassen, bis sie an die Oberfläche kommen (1-2 Minuten). Nicht zu lange garen, weil sie sonst zerfallen.

Gegarte Gnocchi mit einer Schaumkelle herausnehmen und in einen Durchschlag bzw. Seiher geben. Die nicht mehr tropfnassen Gnocchi entweder auf dem Teller mit gebräunter Butter oder Salbeibutter (s. links) beträufeln oder in einer Pfanne in etwas Butter oder Olivenöl kurz anbraten.

Mit geriebenem Parmesan servieren.

Zubereitung: 60 Min. Garzeit: 10 Min. Gesamt: 70Min.

Vier-Jahreszeiten-Curry

Dieses Curry funktioniert das ganze Jahr hindurch mit verschiedensten Gemüsesorten: Mangold, Karotten, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Zucchini, Spinat, Bohnen, Brokkoli, Kürbis, Pastinake, Staudensellerie, Paprika, Erbsen, Kohlrabi... – einzige Bedingung: mindestens eine Gemüsesorte sollte auch nach dem Garen noch etwas Festigkeit haben, wie z.B. Staudensellerie oder die Rippen vom Mangold. Es schmeckt einfach besser, wenn das Curry etwas Biss hat. Ersatzweise gibt man eine Gemüsesorte erst später zum Köcheln hinzu, sodass sie knackiger bleibt.

Curryblätter gibt es in vielen gut sortierten Asienläden, meistens getrocknet. Manchmal bekommen Sie sie dort im Sommer auch frisch. Da die Curryblätter sehr dünn sind, brauchen Sie sie nicht aus dem fertigen Gericht zu entfernen, sondern essen sie einfach mit.



Für ca. 8 Portionen

800 g gemischtes FODMAP-armes Gemüse, jedoch nicht zu viel Wurzelgemüse (geputzt gewogen):

im SOMMER z.B. (je nach Größe)

- 3 Kartoffeln**
- 1 Karotte**
- 1 kl. Aubergine**
- 2-3 Stangen Mangold (Blatt und Stiel)**
- 1 kl. Kopf Brokkoli**
- 1 Zucchini**

im WINTER z.B. (je nach Größe)

- 2 Kartoffeln**
- 1 Karotte oder Süßkartoffel**
- 75-100 g Austernpilze**
- 2-3 Stangen Mangold (Blatt und Stiel)**
- 2 Stangen Staudensellerie**

- 2 kl. getrocknete Chilis (ersatzweise etwas Cayennepfeffer)**

2 daumengroße Stück Ingwer

3 EL Brat-Öl

1 TL Senfkörner

1 Handvoll Curryblätter

1 TL Kurkuma

½ Dose gestückelte Tomaten

1 Dose Kokosmilch (400 ml)

1 TL Steinsalz (oder Meersalz)

evtl. Chilipulver bzw. Cayenne-Pfeffer

Gemüse putzen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden.

Chilischoten entkernen und fein schneiden.

Ingwer schälen und grob reiben.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Senfkörner dazugeben. Bei mittlerer Hitze warten, bis sie platzen, dann Chilischoten, Ingwer, Curryblätter und Kurkuma dazugeben. Ein paar Minuten unter Rühren anbraten.

Gemüse hinzugeben und unter Rühren kurz andünsten.

Tomaten zugeben, unterrühren und ein paar Minuten lang dünsten.

Kokosmilch (evtl. nicht die ganzen 400 g, je nach Vorliebe) und Salz einrühren.

Das Ganze so lange bei kleiner Hitze köcheln, bis auch das härteste Gemüse gar ist, aber noch etwas Biss hat, je nach Gemüsesorten wahrscheinlich 20-30 Minuten.

Zum Schluss mit Salz und ggf. Cayenne-Pfeffer abschmecken.

Dazu passt Reis wunderbar, vor allem Basmati- oder Jasmin-Reis.

Zubereitung: 30 Min. Garzeit: 20 Min. Gesamt: 50 Min.

ANMERKUNGEN

Das Curry eignet sich zum Einfrieren, sollte dann aber nicht zu lange wiedererwärmt werden, damit das Gemüse etwas Biss behält.

(Rezept adaptiert von Jamie Oliver: „Genial kochen mit Jamie Oliver“)

Hirsepfanne mit Joghurtsauce

Die Basis ist Hirse mit Curry und etwas Chili; ein wunderbarer geschmacklicher Gegenpol zu den leicht süßlichen Möhren und Zucchini. Und der zarte Eigengeschmack dieser beiden Gemüsesorten bleibt so gut erhalten, dass man man sie trotz der leichten Schärfe tatsächlich herausschmecken kann. Wichtiges Accessoire ist die Joghurtsauce, die – egal ob aus Kuhmilch oder pflanzlich – unverzichtbar ist. Denn die heiße Hirsemischung schmeckt erst mit der kühlen Joghurtsauce so richtig köstlich.

Das Rezept erscheint wegen der drei Komponenten zunächst aufwendig, ist es aber nicht: Während die Hirse gart, schnippelt man das bisschen Gemüse, gart es kurz und rührt die Sauce an; dann nur noch zusammenmischen, und schon ist alles fertig!



Für 4-6 Portionen

HIRSEMISCHUNG

200 g Hirse (ca. 1 gehäufte Tasse)

**1 kleine getrocknete Chili
(ersatzweise ¼ TL Cayennepfeffer)**

2 EL Olivenöl

2 EL Currypulver (Zutaten prüfen!)

½ l Gemüsebrühe (Zutaten prüfen!)

Steinsalz (oder Meersalz)

GEMÜSEMISCHUNG

2 EL Olivenöl

250 g Möhren (ca. 4 mittelgroße)

250 g Zucchini (ca. 2 mittelgroße)

JOGHURTSAUCE

**500 g Joghurt laktosefrei (nicht
fettreduziert) oder Kokosjoghurt
(Zutaten prüfen!)**

**Steinsalz oder Meersalz
nach Geschmack, etwa ½ TL**

**gehackte Kräuter (z.B. Minze, Petersilie
oder Basilikum)**

Hirse heiß waschen oder überbrühen, abgießen (um die Bitterstoffe zu lösen).

Chili aufschneiden und die Samen herausfallen lassen und wegtun. Chili sehr klein schneiden.

Öl in einem größeren Topf leicht erhitzen und die Chili (bzw. den Cayennepfeffer) darin unter Rühren leicht andünsten.

Currypulver unterrühren und bei milder Hitze ganz kurz anschwitzen. Abgegossene Hirse unterrühren und mit Gemüsebrühe auffüllen, leicht salzen und zugedeckt bei milder Hitze 20 Minuten ausquellen lassen.

Inzwischen Möhren schälen, waschen und fein würfeln. Zucchini waschen und würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen und Möhren ca. 3-5 Minuten (je nach Würfelgröße) zugedeckt dünsten.

Zucchini zugeben, kurz unterrühren und beides zur Hirse geben, locker mischen. Das Gemüse soll noch knackig sein!

Hirse Mischung eventuell nachsalzen und alles 1 Minute durchziehen lassen.

Joghurt mit Salz würzen und die gehackten Kräuter unterrühren, zur Hirsemischung servieren.

Zubereitg.: 10-15 Min. Garzeit: 20 Min. Ges.: 30-35 Min.

ANMERKUNGEN

Beim Currypulver darauf achten, daß es weder Knoblauch noch Zwiebeln enthält. Gut geeignet sind von Brecht das „Curry Classic“, von Sonnentor das „Curry süß“ oder von Herbaria das „Good Old Mild Curry“.

Hier eignet sich prima die Instant-Gemüsebrühe aus diesem Rezeptbuch.

Vorsicht bei gekauften Gemüsebrüh-Extrakten: Die Allermeisten haben Zwiebeln oder Lauch, die sich oft auch hinter dem Begriff „Gewürze“ verstecken. Wenn diese beiden Zutaten bzw. „Gewürze“ ganz am Ende der Zutatenliste sind, kann es sein, dass Sie die relativ kleine Menge gut vertragen. Aber in der Eliminierungsphase sollten Sie lieber sichergehen und selbstgemachte oder gekaufte FODMAP-arme Brühe verwenden. Alternativ durch Wasser und Salz ersetzen.

Kartoffelgratin

Manchmal sind es gerade die einfachen Gerichte, die rundum zufrieden machen. So wie dieses Gratin! Hier wird kein einziges Geschmacks-molekül mit dem Kochwasser weggegossen – die Kartoffeln kommen roh in den Ofen und garen im eigenen Saft und der Sahne ... mmmhh! Es gibt nicht allzu viele Gerichte, die mit so wenigen (preiswerten) Zutaten und so wenig Aufwand so köstlich schmecken und immer gelingen, wie dieses Kartoffelgratin.

Das Rezept ist Schlichtheit pur – deshalb lohnt es sich, nur die frischesten und besten Zutaten zu verwenden!



Für 5-6 Portionen als Beilage

etwas Butter zum Einfetten der Form

**ca. 100 g Hartkäse, gerieben
(Hartkäse, der 2-3 Monate alt und
älter ist, gilt als laktosefrei)**

500-600 g festkochende Kartoffeln

Steinsalz oder Meersalz

**ca. 150 ml laktosefreie Sahne
(oder halb Milch und halb Sahne,
beides laktosefrei)**

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Eine flache Auflaufform (ca. 27 cm Durchmesser) mit Butter einfetten.

Ofen auf 170°C vorheizen.

Kartoffeln schälen, waschen, in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden und fächerartig in die Auflaufform legen.

Salzen, geriebenen Käse gleichmäßig darauf verteilen und mit Sahne übergießen.

Im vorgeheizten Ofen bei ca. 170°C für ca. 35-45 Minuten backen.

Die Form so einschieben, dass sie nicht zuviel Oberhitze bekommt. Nach 20 Minuten Backzeit nachsehen, ob die Form gedreht werden muss (wegen gleichmäßiger Bräunung); evtl. mit Alufolie abdecken bei zu starker Bräunung.

Mit Pfeffer bestreut servieren.

Zubereitg.: 15 Min. Garzeit: ca. 40 Min. Ges.: ca. 55 Min.

ANMERKUNGEN

Das Gratin eignet sich sehr gut für ein Essen mit Gästen: man kann es ca. 20 Minuten vorgaren, herausnehmen und für ein paar Stunden zur Seite stellen. Dann einfach nochmal für die restlichen ca. 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen und fertig!

Die Menge lässt sich auch prima verdoppeln und dann statt in der Auflaufform auf einem Backblech verteilen. Es sollte aber einlagig bleiben - sonst schmeckt es mehr nach einfachem Auflauf, als nach Gratin (je mehr gebräunte Oberfläche, desto leckerer).

Es gibt einige Kartoffelsorten, deren Eigengeschmack hier besonders gut zur Geltung kommt; z.B. Linda oder Nicola. Auf jeden Fall sollten die Kartoffeln festkochend sein, denn das Gratin wird mit mehligem Kartoffeln zu trocken.

Als Käse eignet sich Bergkäse hervorragend, aber auch mildere Sorten wie Gouda schmecken gut (ideale Resteverwertungsgelegenheit!).

Beeren-Mandel-Creme

Super schnell gemacht, ohne besondere Geräte oder Maschinen, kaum Abwasch! Einfach (Tiefkühl-)Beeren zusammen mit Mandelmus und Leinöl mit einer Gabel zerdrücken und voilà – eine herrliche Fruchtcreme, die auch noch reich an Protein und gesundem Fett ist!

Das einzig wirklich bedauerliche ist die kleine Portionsmenge, die als FODMAP-arm durchgeht: gerade losgelegt – schon ist es alle! Dafür bleibt die Creme aber immer eine besondere Luxus-Schleckerei, z.B. als Dessert oder nach dem Frühstück. Bei einem mehrgängigen Menü ist dies auch ein köstliches Zwischengericht, z.B. zwischen Vorspeise bzw. Suppe und Hauptgericht.



Für 1 Portion

**14 Blaubeeren/Heidelbeeren
(TK oder frisch, dann aber die,
die innen dunkel sind)**

2 Erdbeeren (TK oder frisch)

1 Himbeere (TK oder frisch)

1 TL Leinöl

1 TL Mandelmus (s. Anmerkungen)

Beeren auf einen kleinen Teller geben und ggf. antauen lassen.

1-2 Beeren zum Garnieren beiseite stellen.

Leinöl und Mandelmus zu den Beeren geben.

Mit einer Gabel gründlich zerdrücken und gut vermengen.

Mit den 1-2 Beeren garniert servieren.

Zubereitung: 5-10 Min.

Gesamt: 5-10 Min.

ANMERKUNGEN

Die Fruchtmenge entspricht genau einer FODMAP-armen Portion Obst - deshalb innerhalb derselben Mahlzeit keine weiteren Früchte essen!

Beim Mandelmus musste ich leider erst durch einige Sorten mit Marzipangeschmack durch, bis ich zwei Produkte gefunden hatte, die tatsächlich nur nach süßer Mandel schmecken und komplett ohne Marzipannote waren:

- Rapunzel: weißes Mandelmus aus 100% süßen Mandeln (nicht: „intensiv aromatisch, aus Europa“)
- Lihn: Mandelmus weiß bio „PerlAmande“ (Reformhaus)

Möhren-Muffins

Sehen aus wie gewöhnliche Möhren-Muffins, sind aber durch das Mandelmehl wahre Protein-Bomben! Ein super leckerer Nachtisch, Snack oder auch eine ziemlich gesunde Schulumahlzeit!

Muffins sind oft sehr locker-fluffig; dieser ist kompakter und hat fast brotähnliche Konsistenz, was ihn ideal für unterwegs macht.

Auch hier habe ich den Zuckeranteil so weit wie möglich reduziert. Wem es nach dem Backen nicht süß genug ist, kann mit einem Zuckerguss aus Wasser und Puderzucker nachhelfen.

Die Muffins lassen sich sehr gut einfrieren und sind dann aufgetoastet mit etwas (gesalzener) Butter auch zum Frühstück eine Köstlichkeit!



Für 12 Muffins

70 g Mandelmehl

60 g gem. Mandeln

½ TL Steinsalz oder Meersalz

½ TL Natron

1 geh. TL gem. Zimt

etwas frisch geriebene Muskatnuss

3 Eier

2 EL Ahornsirup oder 3 EL Reissirup

25 g Öl

170 g Möhren (ca. 2 mittelgroße)

90 g Walnüsse (optional; ohne sie werden es max. 11 Muffins)

ggf. etwas (Pflanzen-)Milch

Zwölf Muffinförmchen einfetten oder mit Papierförmchen füllen.

Die ersten sechs Zutaten in einer großen Schüssel verrühren.

In einer anderen Schüssel Eier, Sirup und Öl gut verrühren.

Möhren putzen und fein raspeln.

Zwischendurch Ofen auf 170 °C vorheizen.

Ggf. Walnüsse grob hacken.

Möhren (und Nüsse) unter die Eiermischung rühren, zur Mandelmehlmischung geben und gründlich verrühren. Wenn der Teig zu grob/trocken wirkt, etwas (Pflanzen-)Milch unterrühren.

Auf die 12 Förmchen verteilen und 15 Min. im vorgeheizten Ofen backen.

Mit Holzspießchen testen, ob die Muffins innen durchgebacken sind (vermutlich noch nicht). Dann die Temperatur auf 120 °C reduzieren und weitere 5-10 Min. backen.

Aus den Förmchen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Zubereitung: 20 Min. Garzeit: 25 Min. Gesamt: 45 Min.

ANMERKUNGEN

Mandelmehle von Rapunzel und Govinda zählen mit ca. 50% Protein zu den proteinreichsten und zugleich fettärmsten Mandelmehlen. Es gibt auch Mandelmehle, die weniger als halb soviel Protein enthalten und deutlich mehr Fett; daher empfiehlt sich, die Nährwertangaben auf der Verpackung genau zu prüfen. Das Mehl wird durch die Vermahlung teilentöter Mandelkerne gewonnen. Oft wird dafür der Presskuchen der Mandelölherstellung verwendet. Dadurch enthält es wesentlich weniger Fett als gemahlene Mandeln und ist reich an wertvollen Proteinen und Ballaststoffen. Lassen Sie sich nicht vom scheinbar hohen Preis des Mehls abschrecken, denn ein solcher Muffin kann eine halbe Mahlzeit ersetzen!

Mandelmehl wurde zwar schon bzgl. FODMAPs analysiert und ist in geringen Mengen erlaubt, aber leider ohne nähere Produktinformationen (Produktname, Hersteller), sodass die genaue Zusammensetzung und damit der Kohlenhydratanteil des getesteten Mehls nicht nachvollziehbar ist. Mit maximal einem Muffin pro Tag, sind Sie aber in jedem Fall auf der sicheren Seite, denn ein Muffin enthält nur ein Drittel der erlaubten Menge Mandeln und Mandelmehl, bietet also ausreichend Puffer.

Rhabarber-Erdbeer-Crumble

Unkompliziert und schnell gemacht. Am besten schmeckt er warm, direkt aus dem Ofen; aber auch abgekühlt ist er köstlich. Sollte wider Erwarten etwas übrig bleiben, hält es sich abgedeckt im Kühlschrank bis zum nächsten Tag.

Die leckere Kruste ist sogar getreidefrei, denn sie ist überwiegend aus Mandeln und Buchweizen (der übrigens kein Getreide ist, sondern entfernt verwandt mit Rhabarber). Dazu etwas Zimt, Vanille und ein wenig Zucker; so bleibt knapp die Hälfte der Rezeptmenge FODMAP-arm. Und wer in der FODMAP-armen Portionsmenge noch etwas Vanille-Eis unterbringen möchte, sollte höchstens ein Drittel des Rezepts vernaschen.



Für 2 Portionen

100 g Rhabarber

10 Erdbeeren (frisch oder TK)

20 g Buchweizenmehl

15 g gemahlene Mandeln

**10 g Mandelmehl (z.B. von Rapunzel),
ersatzweise mehr gem. Mandeln und
Buchweizenmehl verwenden**

**30 g Traubenzucker oder
15 g Rohrohrzucker**

1 TL Zimt

2 Prisen Salz

25 g Butter

**50 g Reissirup (ca. 2 EL) oder
2 TL Ahornsirup**

Sehr lecker, aber dann nicht mehr
getreidefrei:

Für mehr Knusper 1-2 EL ungesüßte
Cornflakes in den Crumble mischen; bei
gesüßten Cornflakes ergibt diese Rezept-
menge dann 3 FODMAP-arme Portionen.

Früchte putzen (Rhabarber nicht schälen, es sei
dann, Sie meiden Oxalsäure, s. Anmerkungen).

Rhabarber in 1,5 cm breite Stücke schneiden.

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermi-
schen.

Die in Stücke geschnittene Butter dazugeben und
alles mit der Hand verkneten.

(Falls Sie Cornflakes verwenden, diese zum Schluss
unterkneten; sie dürfen dabei ruhig zerbrechen)

Der Teig soll sich gut zerbröseln lassen. Falls er zu
feucht ist, noch etwas Buchweizenmehl oder gem.
Mandeln unterkneten; ist er zu trocken, etwas mehr
Butter einkneten.

Ofen auf 200 °C vorheizen.

Eine kleine Auflaufform mit den Früchten auslegen
(TK-Erdbeeren müssen nicht aufgetaut werden).

Den Reissirup darüber verteilen.

Gleichmäßig mit zerbröseltem Teig belegen und
zunächst für 10 Min. backen.

Ofentemperatur auf 180 °C reduzieren und weitere
8-15 Min. backen.

Zubereitung: 15 Min. Garzeit: 20 Min. Gesamt: 35 Min.

ANMERKUNGEN

Hier benötigen Sie zwar nur eine kleine Menge Mandelmehl, aber Sie können auch in vielen anderen Rezepten einen Teil des Mehls durch Mandelmehl ersetzen - so machen Sie Rezepte proteinreicher und sättigender (max. 10% ersetzen).

Wenn Sie den Oxalsäure-Gehalt des Rhabarbers verringern möchten, sollten Sie ihn schälen und die Stücke nach dem Kleinschneiden kurz in kochendes Wasser tauchen (blanchieren); das Wasser schütten Sie weg. Und: Rhabarber mit grünem Mark enthält mehr Oxalsäure als der mit rotem Mark, und der später geerntete ist säurereicher, als der zu Saisonbeginn (ab Mitte Juni sollte Rhabarber nicht mehr verzehrt werden).

Falls Sie Vanille-Eis dazu servieren, prüfen Sie bitte dessen Zutatenliste auf FODMAP-reiche Zutaten.

Essen und Kochen soll Spaß machen, unkompliziert sein und vor allem Genuss bedeuten – auch wenn man sich FODMAP-arm ernährt!

Diese 15 FODMAP-armen Rezepte bestehen auch Hätetests durch Zwiebel- und Knoblauchliebhaber sowie Fleischfans. Denn was nützt das tollste Ernährungskonzept, wenn es zu viel Arbeit ist, weil man immer für zwei Parteien kochen muss...

Die angegebenen Portionsgrößen enthalten mäßige FODMAP-Mengen und sind geeignet für die meisten Personen, die sich FODMAP-arm ernähren – aber behalten Sie auch immer die Gesamtmenge pro Mahlzeit im Blick, denn viele kleine Portionen werden in der Summe dann zu einer großen...

1 Portion jedes Rezepts gilt als FODMAP-arm.

Beträgt die Gesamt-Rezeptmenge z.B. 3 Portionen, ist ein Drittel des fertigen Gerichts im FODMAP-armen Bereich. Bei Rezepten, die keine Portionsangabe haben (z.B. Waffeln), finden Sie dort die FODMAP-arme Menge unter *Anmerkungen*.

Tipps:

- Bei allen Produkten, die aus mehr als einer Zutat bestehen, die Inhaltsangaben auf FODMAP-reiche Zutaten prüfen, z.B. bei Pflanzenmilch (auch Kokosmilch) oder Fertig-Gemüsebrühe.
- Die verlässlichste und aktuellste Informationsquelle zu FODMAP-armen Lebensmitteln ist die Monash University in Australien, wo das FODMAP-Konzept entwickelt wurde. Deren App ist sehr hilfreich und empfehlenswert, wenn man sich FODMAP-arm ernähren möchte: <https://www.monashfodmap.com/ibs-central/i-have-ibs/get-the-app/>
- Versteckte Fehlerquellen (z.B. FODMAP-reiche Zutaten in Fertigprodukten) führen vor allem zu Beginn der Diät zu Misserfolgen. Lassen Sie sich von einer FODMAP-erfahrenen Ernährungsfachkraft begleiten – sie hilft Ihnen, die kniffligen Details dieses Konzepts zu berücksichtigen, die für einen Erfolg unabdingbar sind.
Gesetzliche Krankenkassen bezuschussen diese Ernährungsumstellung!
Nähere Infos unter www.reizdarm-sibo.de/reizdarm-fodmap

Bevor Sie eine FODMAP-arme Ernährung in Betracht ziehen, müssen Sie mögliche organische Erkrankungen durch einen Facharzt abklären lassen. Die Informationen in diesem eBook und in den genannten Links dienen nicht der Eigendiagnose.