

„Was wir essen, kann maßgeblich dazu beitragen, Entzündungen –
und damit auch Schmerzen zu stoppen“

Rezepte für entzündungshemmende Ernährung

Vorspeisen: Karotten-Ingwer Suppe

Zutaten für 4 Personen: 1-2 Suppengrün, 1-2 Zwiebel, 600g Karotten, frischer Ingwer nach Geschmack, Salz, schwarzer Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und klein schneiden. Suppengrün waschen, schälen und schneiden. Karotten schneiden. Ingwer reiben.
2. Zwiebel in etwas Olivenöl anrösten, geschnittenes Suppengrün, Ingwer und Karotten dazu geben - kurz anrösten und mit Wasser ablöschen und köcheln lassen
3. Sobald die Karotten weich sind, die Suppe mit eine Mixerstab pürieren und nach Geschmack mit Salz und schwarzen Pfeffer würzen.

Brokkolisuppe

Zutaten: 15 g roten Zwiebel, 1 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 100g Brokkoli, 25g Zucchini, ½ TL gemahlener Kreuzkümmel, 80g Kichererbsen, 300ml Gemüsebrühe, Salz, schwarzer Pfeffer, Kürbiskerne, frische Petersilie

Zubereitung:

1. Zwiebeln klein schneiden und in Olivenöl sanft anschwitzen. Knoblauch grob hacken und kurz dazugeben.
2. Brokkoli in kleine Röschen teilen, Zucchini klein schneiden. Kreuzkümmel, Kichererbsen, Brokkoli und Zucchini mit dem Zwiebeln und Knoblauch kurz anschwitzen.
3. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Bei mittlerer Hitze 5-8 Minuten köcheln, bis der Brokkoli gar ist. Suppe im Mixer oder mit dem Pürierstab cremig mixen und mit den Gewürzen abschmecken.
4. Kürbiskerne in der Pfanne ohne Fett anrösten und Petersilie feinhacken – Suppe mit Kürbiskernen und Petersilie anrichten.

Hauptspeisen: Möhren-Curry

Zutaten: 500 g Möhren, 1 Zwiebel, 2 EL Rapsöl, 2 TL Currypulver, 2 EL Sonnenblumenkerne, 2 EL gestiftelte Mandeln, 200 ml Gemüsebrühe, 1 Bund Petersilie, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Möhren schälen und in feine Stifte schneiden. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden
2. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin anschwitzen, dann die Sonnenblumenkerne und Mandeln kurz darin schwenken und das Currypulver hinzufügen.
3. Die Möhren dazugeben, alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei schwacher Hitze zudeckt etwa 10 Minuten bissfest garen.
4. Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

5. Das Curry mit Salz und Pfeffer würzen. Wer es gerne schärfer mag, gibt noch mehr Currypulver dazu. Zum Servieren die Petersilie unter das Curry heben.

Dazu passt Basmati-Reis, am besten in der Vollkornvariante (ca. 50 g pro Person).

Ofengemüse

Zutaten: 400 g Zucchini, 400g Paprika, 450g Kirschtomaten, 100g Melanzani, 170 g Zwiebel, 80g schwarze Oliven, 40g Knoblauchzehen, frischen Thymian, Oregano, Basilikum, schwarzer Pfeffer, 4 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen. Die Paprika entkernen und klein schneiden. Die Zucchini und Melanzani in dünne Scheiben schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
3. Anschließend die Kräuter waschen und fein schneiden. Oliven in Ringe schneiden. Die Kirschtomaten bleiben ganz.
4. Das Ofengemüse in einer großen Auflaufform oder in ein tiefes Backblech geben und die Kräuter dazu geben und mit dem Olivenöl verrühren.
5. Das Ofengemüse im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 25-30 Minuten garen. Zwischendurch umrühren. Nach dem Backen Ofengemüse mit Salz und schwarzen Pfeffer würzen.

Spaghetti al Pesto mit geräuchertem Tofu

Zutaten für 4 Personen: 400g Vollkornspaghetti, 200g geräucherter Tofu, 2 EL Olivenöl, schwarzen Pfeffer, Salz, 150 g Basilikumpesto

Zubereitung:

1. Die Vollkornspaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen.
2. Inzwischen den Tofu in Würfel schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Tofu rundum anbraten.
3. Spaghetti abschütten, dabei 3-4 EL Kochwasser zurückbehalten. Mit dem Basilikumpesto zum Tofu geben (evtl. auch das zurückbehaltene Nudelwasser) und alles vermischen. Dann mit Salz und schwarzen Pfeffer würzen.

Zutaten Basilikumpesto (ca.300g): 1 Bund Basilikum, 1-2 Knoblauchzehen, 150ml Olivenöl, 50g geröstete Pistazienkerne (geschält), 50g Parmesan, Salz, schwarzen Pfeffer, Saft von ½ Limette

Zubereitung:

1. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und abzupfen. Knoblauch schälen und hacken. Beides mit Öl und Pistazienkernen in einen hohen Becher geben und mit dem Pürierstab cremig pürieren.
2. Den Parmesan fein reiben und unterheben. Abschließend das Pesto mit Salz, schwarzen Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Nachspeise: Süße Mango-Kurkuma Creme

Zutaten für 2 Personen: 1 reife Mango, 1 EL Kokosmehl, 1 EL Chiasamen (gemahlen), 1 TL Honig, 1 TL Kurkuma, 1 Msp. schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in Würfel schneiden. Einige Würfel beiseitelegen. Restliche Frucht in einem Standmixer pürieren und Kokosmehl, Chiasamen, Honig, Kurkuma und schwarzen Pfeffer dazugeben.
2. Die Creme in Gläser füllen, die restlichen Mangostücke draufgeben und das Dessert servieren.

Die Goldene Milch

Zutaten: 250 ml Vollmilch oder Hafermilch, Kurkuma, Ingwer (frisch oder in Pulver) Zimt, und Honig (nach Belieben mit schwarzen Pfeffer und Muskat zum Verfeinern)

Zubereitung: Die Milch am Herd erwärmen und mit einer Prise von den Gewürzen (nach Geschmack) vermischen und 2 Minuten umrühren.

Entzündungshemmender Joghurt

Zutaten: 4 EL Naturjoghurt, 1 Msp. Zimt, 1 Msp. Kurkumapulver, 1 Msp. Ingwer(pulver), 1 Msp. Chilipulver, 2 EL Leinöl. 1 Handvoll gehackte Nüsse/Mandel und /oder eine Handvoll Heidelbeeren

Zubereitung: Joghurt mit den entzündungshemmenden Gewürzen und dem Leinöl gut verrühren. Im Anschluss Nüsse, Mandel und /oder Beeren dazu geben

„Setze beim Kochen statt auf Salz auf entzündliche Kräuter und Gewürze.“

Wir wünschen Euch einen guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen.