



Allergenfreies  
**Rezeptbuch**  
von Unbekannter Patient





# Allergenfreies Rezeptbuch

*von Unbekannter Patient*

## Impressum

Medizinisches Versorgungszentrum Institut für Mikroökologie GmbH

Auf den Lüppen 8

35745 Herborn

Telefon: 02772 9810

E-Mail: [info@ifm-herborn.de](mailto:info@ifm-herborn.de)

**Haftungsausschluss:** Die Rezepte sind allergenfrei zusammengestellt, aber individuelle Allergien sollten geprüft werden. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für allergische Reaktionen.

Wraps mit Cäsarsalat

Cäsarsalat mit Hähnchenbrust, Tomaten und Parmesan

Sommersalat mit Feldsalat, Erdbeeren, Grapefruit, Minze und Schafskäse

Indonesische Reispfanne

Gefüllter Fenchel in Tomatensauce

Spaghetti mit Zucchini-Rahm-Sauce

Cordon bleu mit Frühlingsgemüse

Terrassenplätzchen mit Gelee

Zwetschgenklöße

# Sehr geehrte(r) Unbekannter Patient,

Sie halten Ihr persönliches Kochbuch in den Händen, das Ihnen eine Anregung für den Einstieg in Ihre neue kulinarische Welt gibt. Zur Benutzung der Rezepte noch ein paar Erläuterungen:

## Gewichtsangaben:

Zur Berechnung des Nährwertes der einzelnen Rezepte sind die mengenmäßig wichtigsten Zutaten mit Gewichtsangaben versehen. Die üblichen Bezeichnungen, wie Esslöffel, Teelöffel, Tasse oder Bund sind daher in Gramm oder Milliliter umgerechnet angegeben. Die folgende Tabelle gibt Ihnen einen Überblick über die Verwendung der Maßangaben:

## Nährwertangaben pro Portion

Menge	Einheit	Zutat	Gewicht
1	TL	Zucker	7 g
1	EL	Zucker	14 g
1	TL	Mehl	7 g
1	EL	Mehl	14 g
1	TL	Flüssigkeit (Öl, Wasser, Essig)	3 ml
1	EL	Flüssigkeit (Öl, Wasser, Essig)	7 ml
1	Pkg	Trockenehefe	7 g
1	Pkg	Vanillezucker	8 g
1	Pkg	Backpulver	16 g
1	Blatt	Gelatine	2 g
1	ganze	Vanilleschote	3 g
1	mittlere	Kartoffel	130 g
1	mittlere	Zwiebel	100 g
1	mittlere	Tomate	140 g
1	mittlere	Zehe Knoblauch	5 g
1	mittleres	Ei	65 g
1	mittlere	Zitrone	100 g
1	mittlere	Orange	200 g

## Pfeffer & Öl:

Pfeffer kommt in nahezu jedem Gericht vor. Aber Pfeffer ist nicht gleich Pfeffer – es gibt eine vielfältige Auswahl von verschiedenen schärfenden Gewürzen. Diese sind z.B. Schwarzer und weißer Pfeffer, Cayenne-Pfeffer, Roter Pfeffer, blunter Pfeffer, Chili oder Peperoni etc., die sich beliebig durch einander ersetzen lassen. In diesem Rezeptbuch finden Sie deshalb in der Zutatenliste Pfeffer als allgemeine Angabe. Das gleiche gilt für die allgemeine Angabe "ÖL" in der Zutatenliste. Sie können je nach Verträglichkeit verschiedene Öle im Rotationsprinzip verwenden, z. B. Olivenöl, Sesamöl, Maiskeimöl, Kürbiskernöl, Sojaöl oder Sonnenblumenöl.

## Butter und Sahne:

Bei einer Allergie Typ III auf Kuhmilch der Stärke 0 und 1 können verschiedene Produkte wie Sojasahne oder Margarine durch Butter und Sahne ersetzt werden. Sie haben dadurch die Möglichkeit die Rotation zu erweitern.

## Glutenfreie Produkte:

Viele Fertigprodukte wie Nudeln oder Brot bestehen aus einer Vielzahl von Zutaten, wie Reis, Mais, Soja, Erbsen oder Linsen. Beim Kauf solcher Produkte sollten Sie deshalb auf die Zusammensetzung achten, um eventuell vorkommende unverträgliche Zutaten auszuschließen. Bitte verwenden Sie überwiegend sortenreine Produkte (z.B. nur aus Reis oder Mais), um die Rotation bestmöglich gestalten zu können. Aufgrund der Fülle der Produkte kann hierfür keine Nährwertangabe gemacht werden.

Nun wünschen wir Ihnen viel Erfolg und Spaß beim Kochen und vor allem beim Essen.





**Vorspeisen**







# Sommersalat mit Feldsalat, Erdbeeren, Grapefruit, Minze und Schafskäse

salat mittel

Kategorie: Salat, Vorspeise

Gesamtzeit: 20 min



## Zutaten

- 100 Gramm Feldsalat
- 2 Hand voll Friséosalat
- 0.5 Radicchio
- 2 Grapefruits
- 350 Gramm Erdbeeren
- 250 Gramm Feta
- 1 Hand voll Minze
- 3 Esslöffel Birnenessig
- 50 Milliliter Olivenöl
- Salz
- Pfefferkörner

## Zubereitungszeiten & Allergien

Vorbereitung:	20 min	Milch
Gesamtzeit:	20 min	Schwefeldioxid und Sulfit

## Zubereitung

- 1 Salate putzen, waschen und trockenschleudern. Grapefruits mit einem Messer schälen und die Filets heraustrennen. Minze waschen und schneiden und

## Nährwerte pro Portion

– Gramm

– Gramm

– Gramm

– Gramm

– Gramm

– Gramm

– Milligramm

– Milligramm

# Hauptgerichte

– Gramm

–

–

– Gramm

– Milligramm

– Gramm

– Milligramm











– Gramm

– Gramm

– Milligramm

– Milligramm

– Gramm

– Milligramm

– Milligramm

– Milligramm

– Milligramm

– Milligramm

– Gramm

– Milligramm

– Gramm

–

–

– Gramm

– Gramm

–

– Gramm

– Milligramm

– Gramm

– Gramm

– Gramm

– Gramm

– Gramm

## Desserts









– Milligramm

– Milligramm

– Gramm

– Milligramm

– Milligramm

– Milligramm

– Milligramm

– Milligramm

– Gramm

– Milligramm

– Milligramm

– Milligramm

– Milligramm

– Milligramm

– Milligramm

– Gramm

– Milligramm

– Gramm

–

–

– Gramm

– Gramm

–

– Gramm

– Milligramm

– Milligramm

– Gramm

– Gramm

– Gramm

– Gramm

– Gramm

– Milligramm



– Milligramm

– Milligramm

– Gramm

– Milligramm

– Gramm

– Milligramm

– Gramm

– Gramm

– Milligramm

–

– Gramm

– Gramm

– Gramm

– Milligramm

– Gramm

– Milligramm

– Gramm

– Gramm

– Gramm

– Gramm

– Milligramm

– Milligramm

– Milligramm

– Milligramm

– Gramm

– Milligramm

– Gramm

– Gramm

– Kilogramm

– Gramm

– Gramm

– Gramm

– Milligramm

– Gramm

– Gramm

– Milligramm

– Milligramm

– Gramm

– Gramm

– Milligramm

– Milligramm

– Milligramm

– Gramm

– Gramm

–

– Gramm

– Milligramm

– Gramm

– Milligramm

– Gramm

– Gramm

– Gramm

– Gramm

– Gramm

– Milligramm

– Gramm

– Milligramm

– Gramm

– Milligramm

– Gramm

– Milligramm

– Milligramm

– Milligramm

– Gramm

– Gramm

– Gramm

– Milligramm

– Gramm

– Gramm

– Milligramm

– Milligramm

– Milligramm

–

–

–

– Milligramm

– Milligramm

– Milligramm

–

–

–

– Milligramm

–

– Milligramm

– Milligramm

–

– Gramm

– Gramm

– Gramm

– Milligramm

– Milligramm

– Gramm