



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

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

Wraps mit Cäsarsalat

fleisch

mittel

Kategorie: Fleisch, Vorspeise

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

- 400 Gramm Hähnchenbrustfilet
- Salz
- 40 Gramm Pinienkerne
- 120 Gramm Römersalat
- 2 Tomaten
- 4 Esslöffel Mayonnaise
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- Pfefferkörner, schwarz
- 4 Tortillas
- 20 Gramm Parmesan

Zubereitungszeiten

Vorbereitung: 25 min
Kochzeit: 15 min
Gesamt: 40 min

Allergien

Glutenhaltiges
Getreide
Hühnerei
Milch
Schenenfrüchte
Schwefeldioxid
und Sulfit

Nährwerte pro Portion

Zubereitung

- 1 Das Hähnchenfleisch abbrausen, trockentupfen und über Salzwasser ca. 15 Minuten dämpfen.
- 2 Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, beiseitestellen und abkühlen lassen.
- 3 Die Salatblätter waschen, putzen, trockenschleudern, längs halbieren und die dicken Blattrippen herausschneiden. Tomaten heiß überbrühen, häuten, entkernen und das Fruchtfleisch klein würfeln.
- 4 Mayonnaise mit 1 Zitronensaft, Salz und Pfeffer glatt rühren und das Dressing abschmecken.
- 5 Das Hähnchenfleisch kurz ausdampfen lassen und in Streifen schneiden. Die Wraps in einer heißen Pfanne ohne Zugabe von Fett kurz erwärmen, mit dem Salat, den Tomatenwürfeln und dem Hähnchenfleisch belegen.
- 6 Mit den gerösteten Pinienkernen und dem Parmesan bestreuen und mit dem Dressing beträufeln. Die Wraps aufrollen, quer halbieren und servieren.

Cäsarsalat mit Hähnchenbrust, Tomaten und Parmesan

fleisch

mittel

Kategorie: Fleisch, Salat, Vorspeise

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

- 400 Gramm Hähnchenbrustfilet
- 9 Esslöffel Olivenöl
- Salz
- Pfefferkörner, schwarz
- 2 Scheiben Weißbrot
- 400 Gramm Blattsalat
- 200 Gramm Kirschtomaten
- 2 Esslöffel Weißweinessig
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel Senf, scharf
- Worcestershiresauce
- 1 Knoblauchzehe
- 30 Gramm Parmesan

Zubereitungszeiten

Vorbereitung: 25 min
Kochzeit: 10 min
Gesamt: 35 min

Allergien

Fisch
Glutenhaltiges
Getreide
Milch
Schwefeldioxid
und Sulfit
Senf

Nährwerte pro Portion

Zubereitung

- 1 Das Hähnchenfleisch waschen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und das Hähnchenfleisch darin unter Wenden in 8-10 Minuten goldbraun anbraten, salzen, pfeffern und von der Hitze nehmen.
- 2 Das Weißbrot klein würfeln und in 1-2 EL heißem Olivenöl goldbraun und knusprig rösten, herausnehmen, kurz auf Küchenpapier entfetten und leicht salzen.
- 3 Die Blattsalate verlesen, putzen, ggf. in Blätter teilen und kleiner zupfen, waschen und trockenschleudern. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.
- 4 Den Essig mit Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen Worcestershiresauce verrühren. Den Knoblauch abziehen und durch die Presse dazu drücken. Das restliche Olivenöl kräftig unterquirlen und das Dressing abschmecken.
- 5 Die Blattsalate und Tomaten in einer Schüssel mit dem Dressing vermischen und auf Teller verteilen. Das Hähnchenfleisch und die Croûtons darauf verteilen. Den Salat mit Parmesanspänen bestreuen, leicht mit Pfeffer übermahlen und servieren.

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

Vorbereitung: 20 min

Gesamt: 20 min

Allergien

Milch
Schwefeldioxid
und Sulfit

Nährwerte pro Portion

Zubereitung

- 1 Salate putzen, waschen und trockenschleudern. Grapefruits mit einem Messer schälen und die Filets heraustrennen. Noch etwas kleiner schneiden und beiseitestellen.
- 2 Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Feta zerbröckeln. Minze waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.
- 3 Salate mit dem Essig und dem Olivenöl vermengen, würzen und als Bett auf Tellern anrichten. Das Obst, den Feta und die Minze darüber verteilen.



Hauptgerichte

Gefüllter Fenchel in Tomatensauce

fleisch einfach

Kategorie: Fleisch, Hauptgericht

Gesamtzeit: 140 min



Zutaten

- 4 Fenchelknollen
- 2 Stangen Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 150 Gramm Blauschimmelkäse
- 1 Scheibe Bauernbrot
- 150 Gramm Rosinen
- 100 Milliliter Milch
- 1 Ei
- 400 Gramm Rinderhackfleisch
- Pfeffer
- Salz
- 400 Milliliter Brühe
- Fett
- 1 Orange
- 2 Tomaten

Zubereitungszeiten

Vorbereitung:	70 min
Vorbereitungszeit:	70 min
Gesamt:	140 min

Allergien

Glutenhaltiges
Getreide
Hühnerei
Milch
Schwefeldioxid
und Sulfit
Sellerie

Nährwerte pro Portion

Zubereitung

- 1 Backofen auf 200°C vorheizen. Fenchel waschen, Grün abschneiden und beiseitelegen. Knollen der Länge nach halbieren und etwas aushöhlen und fein hacken. Die halbierten Knollen in Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abtropfen lassen.
- 2 Frühlingszwiebeln waschen, Enden abschneiden und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken. 100 g Käse zerkrümeln. Das Brot in Würfel schneiden und mit 100 g Rosinen in der heißen Milch einweichen.
- 3 Gehackten Fenchel, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Käse, eingeweichtes und gut ausgedrücktes Brot und Rosinen mit dem Ei zum Hackfleisch geben und alles gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Die Mischung in die Fenchelhälften füllen. Eine Auflaufform ausfetten, Fenchelhälften, Brühe angießen und im Ofen 40 Minuten schmoren lassen. Nach 30 Minuten den restlichen Käse über das Hackfleisch krümeln.
- 5 Tomaten heiß überbrühen, kalt abschrecken, Haut abziehen und Fruchtfleisch würfeln. Von der Orange Zesten reißen, danach auspressen.
- 6 Die fertigen Knollen warm stellen, Tomaten in die Sauce rühren und mit restlichen Rosinen und 4 EL Orangensaft einköcheln lassen.
- 7 Fenchelgrün fein hacken und mit den Orangenzesten darüberstreuen.

Spaghetti mit Zucchini-Rahm-Sauce

hauptgericht einfach

Kategorie: Hauptgericht, Teiggericht

Gesamtzeit: 50 min



Zutaten

- 400 Gramm Spaghetti
- 2 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Esslöffel Butter
- 200 Gramm Sahne
- Salz
- Pfefferkörner
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- Kerbel

Zubereitungszeiten

Vorbereitung:	25	min
Vorbereitungszeit:	25	min
Gesamt:	50	min

Allergien

Glutenhaltiges
Getreide
Milch
Schwefeldioxid
und Sulfit

Nährwerte pro Portion

Zubereitung

- 1 Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
- 2 Zucchini waschen, putzen und längs halbieren und quer in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
- 3 Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig schwitzen, Frühlingszwiebeln und Zucchini zufügen, kurz andünsten, die Sahne angießen und noch 3-4 Minuten köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
- 4 Die Nudeln abgießen und mit Zucchiniragout mischen, auf Tellern anrichten und mit Kerbel oder Petersilie bestreut servieren.

Cordon bleu mit Frühlingsgemüse

fleisch einfach

Kategorie: Fleisch, Hauptgericht

Gesamtzeit: 2 min



Zutaten

- 4 Kalbsschnitzel
- 4 Scheiben Kochschinken
- 4 Scheiben Raclettekäse
- 100 Gramm Mehl
- 2 Eier
- 100 Gramm Semmelbrösel
- 50 Gramm Butterschmalz
- 300 Gramm Erbsen, TK
- 500 Gramm Kohlrabi
- 1 Bund Möhren
- 2 Schalotten
- 40 Gramm Butter
- 1 Zweig Estragon
- 1 Zweig Kerbel
- Pfeffer
- Salz

Zubereitungszeiten

Vorbereitung:	1	min
Vorbereitungszeit:	1	min
Gesamt:	2	min

Allergien

Glutenhaltiges
Getreide
Hühnerei
Milch
Schwefeldioxid
und Sulfit
Senf

Nährwerte pro Portion

Zubereitung

- 1 Fleisch waschen, trockentupfen, salzen, pfeffern und die halbe Seite mit je einer Scheibe Schinken und Käse belegen. Ränder mit Holzstäbchen feststecken.
- 2 Kohlrabi und Möhren schälen, Erbsen auftauen. Kohlrabi vierteln, Möhren in Scheiben schneiden.
- 3 Schnitzel in Mehl wenden, dann in den verquirten Eiern und in Semmelbröseln. Butterschmalz erhitzen und die Schnitzel beidseitig kräftig anbraten, Hitze reduzieren und noch ca. 10 Minuten weitergaren.
- 4 Schalotten schälen, fein hacken und in der Butter glasig dünsten. Kohlrabi und Möhren zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, die Hälfte der Estragonblätter dazugeben.
- 5 Gemüse zugedeckt 8 Minuten dünsten, nach 4 Minuten Erbsen zufügen, salzen, pfeffern und zu den Schnitzeln servieren.
- 6 Mit Kerbel und Estragon garnieren.

Desserts

Terrassenplätzchen mit Gelee

dessert **einfach**

Kategorie: Dessert

Gesamtzeit: 87 min



Zutaten

- 150 Gramm Zucker
- 60 Gramm Aprikosenkonfitüre
- 1 Teelöffel Backpulver
- 250 Gramm Butter
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 60 Gramm Johannisbeergelee
- Mehl
- 500 Gramm Mehl
- 1 Vanilleschote

Nährwerte pro Portion

Zubereitungszeiten

- Vorbereitung: 45 min
Backen ca.: 12 min
Kühlzeit: 30 min
Gesamt: 87 min

Allergien

Glutenhaltiges Getreide
Hühnerei
Milch

Zubereitung

- 1 Für den Teig das Mehl auf die Arbeitsfläche häufeln und in der Mitte eine Mulde formen. Den Zucker mit dem Backpulver, dem Vanillemark und der Butter in Stücken auf dem Rand verteilen. Das Ei mit dem Eigelb in die Mitte geben und alle Zutaten zu Bröseln hacken. Mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten, zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Minuten kalt stellen.
- 2 Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Anschließend auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn ausrollen. Runde Plätzchen mit Wellenrand in 3 verschiedenen Größen ausstechen, bei dem kleinsten in der Mitte ein Loch ausstechen und alle auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen 10-12 Minuten lichtgelb backen. Die Plätzchen vorsichtig vom Blech nehmen.
- 3 Die Konfitüre durch ein Sieb streichen und das Gelee glatt rühren. Jeweils die Hälfte der großen und mittleren Plätzchen mit Konfitüre und Gelee bestreichen und mit den kleinsten Plätzchen dreistöckig zusammensetzen.
- 4 Trocknen lassen.

Zwetschgenklöße

dessert

mittel

Kategorie: Dessert

Gesamtzeit: 100 min



Zutaten

- Zimtpulver
- 6 Esslöffel Zucker
- 12 Zwetschgen
- 150 Gramm Butter
- 1 Eigelb
- 2 Esslöffel Hartweizengrieß
- 400 Gramm Kartoffeln, mehligkochend
- Mehl
- 100 Gramm Mehl
- 1 Prise Salz
- 100 Gramm Semmelbrösel
- 12 Würfelzucker

Nährwerte pro Portion

Zubereitungszeiten

Vorbereitung: 30 min
Garzeit ca.: 50 min
Ruhezeit ca.: 20 min
Gesamt: 100 min

Allergien

Glutenhaltiges
Getreide
Hühnerei
Milch

Zubereitung

- 1 Die Kartoffeln waschen und ca. 30 Minuten gar kochen. Anschließend abgießen, pellen und heiß durch die Kartoffelpresse auf ein Arbeitsbrett drücken. Die Kartoffelmasse ausdampfen lassen.
- 2 Das Mehl, den Grieß, 1 EL Butter, 2 EL Zucker, das Eigelb und das Salz zum Kartoffelschnee geben. Alles rasch zu einem geschmeidigen, gut formbaren Teig verkneten. Etwa 20 Minuten ruhen lassen.
- 3 Währenddessen die Zwetschgen waschen, aufschneiden, entkernen und ein Stück Würfelzucker statt des Kerns in die Zwetschgen stecken.
- 4 Den Kartoffelteig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer ca. 5 cm dicken Rolle formen, in 12 gleich große Scheiben schneiden, diese leicht flach drücken, je mit einer Zwetschge belegen und zu einem Knödel formen.
- 5 Alle Knödel zusammen in siedendes Wasser geben und ca. 20 Minuten gar ziehen lassen.
- 6 Die übrige Butter in einer großen Pfanne zerlassen und darin die Semmelbrösel goldbraun braten. Vom Herd ziehen und den restlichen Zucker unterrühren.
- 7 Die gegarten Knödel mit einem Schaumlöffel herausheben, abtropfen lassen und in der Bröselbutter wälzen.
- 8 Auf Tellern anrichten und mit Zimt bestaubt servieren.

