Kleine Gerichte



Köstliches Herbstsüppchen

Kürbissuppe

Geeignet für die Karenzphase
Für 4 Personen • gelingt leicht
15 Min. + 15 Min. Garzeit

2 Kartoffeln • 1 kleines Stück frischer Ingwer • 1 kg Kürbis • 1 rote Chilischote • 50 g Butter • 1 l Gemüsebrühe (hefefrei) • Salz • schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen • 200 g Sahne • 1 EL Kürbiskerne • 1 EL Kürbiskernöl

- Die Kartoffeln und den Ingwer schälen und grob würfeln. Den Kürbis schälen, das weiche Innere und die Kerne mit einem Löffel herausschaben und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Chilischote entkernen und zerkleinern.

- Kartoffeln, Ingwer, Kürbis und Chili in einem großen Topf in heißer Butter andünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. 15 Min. lang kochen.

- Anschließend die Sahne einrühren und die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit gehackten Kürbiskernen betreut und etwas Kürbiskernöl beträufelt servieren.

Nährwerte pro Portion
› 430 kcal › 9 g E › 30 g F › 31 g KH



Schöne Vorspeise

Paprika-Bruschetta

Geeignet für die Karenzphase
Für 4 Personen • gelingt leicht
10 Min. + 15 Min. Garzeit

3 rote Spitzpaprika • 6 EL Olivenöl • Salz • 200 g Baguette • 2 Knoblauchzehen • 2 Büffelmozzarella • Pfeffer • Basilikumblättchen

- Paprika waschen, putzen, in feine Ringe schneiden und in Olivenöl 5 Min. andünsten, mit Salz würzen. Das Baguette schräg in 12 dünne Scheiben schneiden, mit 2 – 3 EL Olivenöl beträufeln und in einer heißen Pfanne anrösten.

- Knoblauch abziehen, durchschneiden und die Brotscheiben mit Knoblauch einreiben. Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Brotscheiben mit Paprika und Mozzarella belegen, mit Pfeffer würzen, mit Olivenöl beträufeln und mit Basilikum garnieren.

Nährwerte pro Portion
› 470 kcal › 17 g E › 31 g F › 31 g KH

Wärmendes Herbstsüppchen

Apfel-Curry-Suppe

Geeignet für die Karenzphase
Für 2 Personen • gelingt leicht
5 Min. + 10 Min. Garzeit

½ Zwiebel • etwas Butter • 2 säuerliche Äpfel (z. B. Boskop) • 1 TL Currypulver (Madrascurry) • 300 ml Gemüsebrühe (hefefrei) • Salz • schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen • etwas Zucker • 200 g Sahne

- Die Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und in der Butter andünsten. Die Äpfel schälen, entkernen, in dünne Scheiben schneiden und zu den Zwiebeln geben. Kurz weiterdünsten.

- Das Currypulver hinzugeben und mit der Brühe angießen. Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Sahne steif schlagen und je einen Klecks auf den Portionen verteilen.

Variante Statt mit Äpfeln können Sie diese Suppe auch mit Karotten zubereiten.

Nährwerte pro Portion
›440 kcal ›5 g E ›35 g F ›25 g KH

Nicht nur für heiße Sommertage

Zucchinicremesuppe

Geeignet für die Karenzphase
Für 2 Personen • gut vorzubereiten
10 Min. + 15 Min. Garzeit

2 große Zucchini • 1 große Zwiebel • 1 EL Öl • ½ l Gemüsebrühe (hefefrei) • 1 EL Petersilie, frisch gehackt • Salz • schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen • 3 TL Schmand • 1 EL Sonnenblumenkerne

- Die Zucchini waschen, putzen und grob würfeln. Zwiebel abziehen und grob hacken. Beides im heißen Öl kurz andünsten. Gemüsebrühe zugeben und mit Petersilie, Salz und Pfeffer 15 Min. kochen.

- Anschließend die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren und den Schmand unterrühren. Die Sonnenblumenkerne in einer heißen Pfanne ohne Öl kurz anrösten. Die Suppe auf Tellern anrichten und mit den gerösteten Sonnenblumenkernen garnieren.

Variante Drei Kartoffeln und eine Karotte mitgaren.

Nährwerte pro Portion
›220 kcal ›9 g E ›12 g F ›18 g KH

Immer gut

Champignoncremesuppe

Geeignet für die Karenzphase
Für 2 Personen • preisgünstig
30 Min.

1 mittelgroße Zwiebel • 25 g Butter • 100 g Champignons • 30 g Mehl • 500 ml Gemüsebrühe (hefefrei) • Salz • schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

- Die Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und in der Butter glasig dünsten. Champignons mit einem feuchten Tuch abreiben und fein blättrig schneiden. Pilze zu den Zwiebeln geben und andünsten.

- Mehl unter ständigem Rühren hinzufügen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und etwa 20 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Variante Sie können auch etwas Lauch andünsten oder die Hälfte der Champignons durch Pfifferlinge ersetzen. Mit Sahne können Sie die Suppe zusätzlich verfeinern, vorausgesetzt, Sie vertragen Milchprodukte.

Nährwerte pro Portion
›220 kcal ›6 g E ›11 g F ›22 g KH

Schleip/Lübbe, Köstlich essen bei Histamin-Intoleranz (ISBN 9783830482048), © 2015 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG

Perfekt für Gäste

Erbsensuppe mit Lachs

Geeignet für die Testphase, problematisch: Erbsen
Für 2 Personen • gelingt leicht
10 Min. + 15 Min. Garzeit

1 EL Butter • 1 EL Vollkorngrieß • 500 ml Gemüsebrühe (hefefrei) • 2 Frühlingszwiebeln • 300 g junge Erbsen (tiefgefroren) • 1 Prise Muskatnuss • 2 EL Crème fraîche • 1 TL Minze, fein geschnitten • Salz • schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen • 2 Lachsfilets (tiefgekühlt) • 2 EL Olivenöl

- Butter erhitzen, den Grieß hinzufügen und unter ständigem Rühren kurz anrösten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und zugedeckt zum Kochen bringen. Frühlingszwiebeln putzen, klein schneiden und zusammen mit den Erbsen 5 Min. köcheln lassen.

- Mit dem Pürierstab fein pürieren. Muskat, Crème fraîche und Minzeblättchen hinzufügen und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen, im heißen Olivenöl anbraten und zur Suppe servieren.

Nährwerte pro Portion
› 660 kcal › 38 g E › 40 g F › 36 g KH



Schleip/Lübbe, Köstlich essen bei Histamin-Intoleranz (ISBN 9783830482048), © 2015 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG

Feines französisches Süppchen

Artischockensuppe

Geeignet für die Testphase, problematisch: Zitrone
Für 2 Personen • braucht etwas mehr Zeit
15 Min. + 50 Min. Garzeit

2 große Artischocken • 3 EL Zitronensaft • 100 g Kartoffeln, mehligkochend • 1 kleine Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 25 g Butter • 250 ml Gemüsebrühe (hefefrei) • 150 g Sahne • Salz • schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen • 2 TL Crème fraîche

● Die Artischockenstiele abbrechen und die Ansätze mit Zitronensaft beträufeln. Artischocken mit dem restlichen Zitronensaft in kochendes Salzwasser geben und 40 Min. garen. Die Kartoffeln schälen und würfeln, Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken.

● Die Artischockenblätter anschließend ablösen. Sechs fleischige Artischockenblätter beiseitelegen. Das Heu von den Böden lösen. Einen Artischockenboden würfeln und beiseitestellen.

● Zwiebeln und Knoblauch im Fett glasig dünsten. Kartoffeln und den Artischockenboden hinzugeben. Die Gemüsebrühe, 150 ml Artischockenkochsud und die Sahne zugießen. Die Suppe 10 Min. köcheln lassen, pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Anrichten die Artischockenwürfelchen in die Teller legen und mit der Suppe auffüllen, mit Crème fraîche und mit den Artischockenblättern garniert servieren.

Variante Sie können die Zitrone problemlos weglassen, die Suppe wird nur etwas dunkler.

Nährwerte pro Portion
› 480 kcal › 10 g E › 38 g F › 24 g KH

Klassiker aus Lothringen

Quiche lorraine

Geeignet für die Karenzphase
Für 2–3 Personen • gut vorzubereiten
40 Min. + 35 Min. Backzeit

Für den Mürbteig: 125 g Mehl • ¼ TL Salz • 60 g kalte Butter
Für die Füllung: ½ Stange Lauch • Olivenöl • Salz • schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Für den Guss: 100 ml Milch • 100 g Sahne • 1 – 2 Eier (je nach Größe) • 30 g Gouda oder Butterkäse

● Mehl, Salz und Butter in einer Schüssel zu einem krümeligen Teig verkneten. 2 EL kaltes Wasser hinzugeben und so lange kneten, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und etwa 30 Min. kühl stellen.

● Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Den Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Eine Quicheform (⌀ 28 cm) mit Butter einfetten. Den Teig ausrollen und einen 2 cm hohen Rand formen. Im heißen Backofen etwa 10 Min. vorbacken.

● Die Eier mit Milch und Sahne mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lauch im heißen Olivenöl leicht andünsten und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Mürbeteigboden aus dem Ofen nehmen und den Lauch gleichmäßig darauf verteilen. Mit der Eiersahne begießen. Den Käse reiben und darüberstreuen und im heißen Backofen weitere 30 Min. backen.

Nährwerte pro Portion
› 200 kcal › 5 g E › 14 g F › 13 g KH

» Quiche lorraine

Schleip/Lübbe, Köstlich essen bei Histamin-Intoleranz (ISBN 9783830482048), © 2015 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG



Schleip/Lübbe, Köstlich essen bei Histamin-Intoleranz (ISBN 9783830482048), © 2015 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG

Feine Spargelpäckchen

Spargel-Omelett

Geeignet für die Karenzphase
Für 2 Personen • braucht etwas mehr Zeit
20 Min. + 10 Min. Garzeit

250 g grüner Spargel • 1 Zwiebel • 3 Eier • 3 EL Kerbel, gehackt • Salz • schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen • Muskatnuss, frisch gerieben • 1 TL Butter • 1 Scheibe gekochter Schinken • 50 g Crème fraîche • 8 Holzspießchen

- Spargel waschen und die unteren Enden abschneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Eier, 1 EL Wasser, Zwiebeln, Kerbel, Salz, Pfeffer und Muskat verrühren. In heißer Butter zwei Omeletts backen. Die Spargelstangen in Salzwasser 10 Min. garen und halbieren. Den Schinken fein würfeln. Omeletts in je 4 Tortenstücke schneiden. Jeweils 2–3 schräg halbierte Spargelstangen auf ein Stück legen.

- Das Omelett zuklappen und mit einem Holzspieß feststecken. Einen Klecks Crème fraîche auf jedes Omelett setzen und Schinkenwürfel darüberstreuen.

Nährwerte pro Portion
› 350 kcal › 21 g E › 27 g F › 6 g KH

Prima Mittagessen fürs Büro

Selleriepuffer

Geeignet für die Karenzphase
Für 2 Personen • preisgünstig
30 Min. + 20 Min. Garzeit

150 g Kartoffeln • 150 g Sellerie • 1 Zwiebel • 1 EL Mehl • 1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben • 1 TL Salz • 3 EL Öl

- Die Kartoffeln und den Sellerie schälen und auf einer Reibe fein raspeln. Die Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und zugeben. Das Mehl zur Gemüsemischung geben und beides gut miteinander vermengen. Die Masse mit Salz und Muskat würzen.

- In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und den Teig darin portionsweise zu Puffern ausbraten. Dafür jeweils 1 – 2 EL Masse in die Pfanne geben und mit dem Löffelrücken ein wenig platt drücken. Sobald die Masse an den Rändern eine goldbraune Farbe annimmt, die Puffer wenden.

Das passt dazu Zu den Selleriepuffern passt hervorragend ein Kräuterdip.

Nährwerte pro Portion
› 260 kcal › 4 g E › 18 g F › 20 g KH

Hefefreie Grundlage für Suppen

Gemüsebrühe

Geeignet für die Karenzphase
Für 4 Personen • braucht etwas mehr Zeit
20 Min. + 30 Min. Garzeit

200 g Knollensellerie • 300 g Karotten • 1 Petersilienwurzel • 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 1 Knolle Fenchel • 200 g Lauch • 1 Bund Petersilie • 2 Zweige Thymian • 3 Lorbeerblätter • 1 TL weiße Pfefferkörner • 2 Wacholderbeeren • Salz

- Knollensellerie putzen und schälen. Karotten und Petersilienwurzel schälen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken. Fenchelknolle halbieren und den Strunk entfernen. Lauch putzen. Alle Gemüseteile waschen und fein zerkleinern.

- Thymian, Petersilie und Lorbeerblatt waschen und zusammenbinden. Alle Zutaten mit 1 l Wasser aufkochen und 30 Min. lang köcheln lassen. Brühe durch ein Sieb gießen und mit Salz würzen.

Tipp Die Brühe kann man einige Tage im Kühlschrank aufbewahren oder portionsweise einfrieren.

Nährwerte pro Portion
› 60 kcal › 4 g E › 1 g F › 9 g KH

Schleip/Lübbe, Köstlich essen bei Histamin-Intoleranz (ISBN 9783830482048), © 2015 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG

Tolle Rolle

Wrap mit Roastbeef

Geeignet für die Karenzphase
Für 2 Personen • geht schnell
10 Min.

1 EL scharfes Mangochutney • 1 EL Salatcreme • 2 EL Joghurt • 50 g Römersalat • 100 g Roastbeef-aufschnitt • 4 Tortillafladen • Salz • schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

- Die Salatcreme mit dem Mangochutney und dem Joghurt verrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Den Salat waschen und trocken schütteln. Die Tortillafladen mit dem Dressing bestreichen und darüber den Römersalat verteilen. Die Roastbeefscheiben darauf verteilen und die Tortillas aufrollen. Im Anschluss halbieren.

Nährwerte pro Portion
› 300 kcal › 18 g E › 6 g F › 44 g KH

