

# Heimische GvHD Kost

Rezepte und Tipps für die keimarme Küche nach allogener Stammzelltransplantation.

Ein Ratgeber für Patienten und Angehörige

Leukämie

Liga e.V.

## Danksagung

Mein besonderer Dank gebührt Frau Claudia Fink, Leitung der Station ME10 in der Universitätsklinik Düsseldorf. Sie hat die Anregung zu diesem Heft gegeben und die Kontakte zur Leukämie Liga sowie zur Ernährungsberatung/Diätküche hergestellt. Frau Elke Herting und Frau Marion Rose, Diätküche, haben das Manuskript kritisch gelesen. Die Leukämie Liga hat den Druck und die Verteilung organisiert. Herrn Dr. Guido Kobbe danke ich für die Unterstützung.

## Impressum

Version: 1.15w (kochbuch.tb.2010.c.pdf), 21. Mai 2010

Autor: Theo Brauers, 2009, 2010

Der Autor übernimmt keinerlei Haftung für den Inhalt, insbesondere im Hinblick auf Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit der zur Verfügung gestellten Informationen. Fragen, Kommentare, Korrekturen und Kontakt zum Autor über die Leukämie Liga, Düsseldorf.

Leukämie Liga e.V.

c/o Klinik für Hämatologie, Onkologie und

Klinische Immunologie der Heinrich-Heine-Universität

Moorenstr. 5, 40225 Düsseldorf

Telefon: 0211-8119530

E-mail: [info@leukaemieliga.de](mailto:info@leukaemieliga.de)

<http://www.leukaemieliga.de>

Die Leukämie Liga e.V. ist Mitglied der

Deutschen Leukämie- & Lymphom-Hilfe e.V. (DLH).

Die DLH hat den Druck dieser Broschüre finanziell unterstützt.

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung und Motivation</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Zutaten und Techniken</b>	<b>2</b>
2.1	Zutatenauswahl . . . . .	2
2.2	Wie, wo, was einkaufen? . . . . .	4
2.3	Kochtechnik und Tipps . . . . .	6
<b>3</b>	<b>Rezepte</b>	<b>8</b>
3.1	Suppen . . . . .	9
3.1.1	Kartoffelsuppe . . . . .	9
3.1.2	Tomatensuppe . . . . .	10
3.1.3	Rote-Beete-Suppe . . . . .	10
3.1.4	Fischsuppe, thai . . . . .	11
3.2	Vorspeisen und Kleingerichte . . . . .	12
3.2.1	Hawaii Toast . . . . .	12
3.2.2	Gefüllte Hefeklöße, chinesisich . . . . .	13
3.2.3	Möhren-Soja-Bratling . . . . .	14
3.2.4	Blumenkohlsalat . . . . .	14
3.2.5	Möhrensalat . . . . .	15
3.2.6	Nizza Salat . . . . .	15
3.2.7	Potstickers . . . . .	16
3.3	Hauptgerichte . . . . .	17
3.3.1	Gebratener Reis . . . . .	17
3.3.2	Nudeln mit Gemüsesauce . . . . .	18
3.3.3	Tinga Poblana . . . . .	19
3.3.4	Paella . . . . .	20
3.3.5	Pizza . . . . .	21
3.3.6	Nudeln mit Thunfischsauce . . . . .	21
3.3.7	Fischbällchen an Tomatensauce . . . . .	22
3.3.8	Fischfilet auf Fenchelgemüse . . . . .	23
3.3.9	Kalbfleisch mit Rosmarinsauce . . . . .	24
3.3.10	Schweinefleisch-Kräuter-Ragout . . . . .	25
3.3.11	Ratatouille . . . . .	26
3.3.12	Couscous mit Fleisch . . . . .	27
3.3.13	Couscous mit Fisch . . . . .	28

3.4	Nachspeisen . . . . .	29
3.4.1	Vanillepudding mit Frucht . . . . .	29
3.4.2	Apfel-Quark-Kompott . . . . .	30
3.4.3	Gebratene Banane . . . . .	30
3.5	Gebäck . . . . .	31
3.5.1	Streuselbrötchen . . . . .	31
3.5.2	Apfelstrudel . . . . .	32
3.5.3	Zimtschnecken . . . . .	33
3.5.4	Apfelkuchen . . . . .	34
3.5.5	Thymian-Käse-Fladenbrot . . . . .	34
3.6	Getränke . . . . .	35
3.6.1	Bananen Mix Getränk . . . . .	35
3.6.2	Ayran . . . . .	35
3.6.3	Ingwer-Tee . . . . .	36
3.7	Grundrezepte . . . . .	37
3.7.1	Hefeteig, neutral . . . . .	37
3.7.2	Hefeteig, süß . . . . .	37
3.7.3	Tomatensauce . . . . .	38
3.7.4	Joghurt-Salat-Sauce . . . . .	38
3.7.5	Vinaigrette . . . . .	39
3.7.6	Croutons . . . . .	39
3.7.7	Kartoffelpüree . . . . .	40
3.7.8	Mais-Tortillas . . . . .	40
3.7.9	Jasmin-Reis . . . . .	41
3.7.10	Klöße halb-und-halb . . . . .	41
3.7.11	Hühnerbrühe . . . . .	42

## Symbole und Abkürzungen in Rezepten

---

EL Esslöffel, entspricht 12–15 ml oder 3 TL

TL Teelöffel, entspricht 4–5 ml

Sch. Scheiben

St. Stengel oder Stück ....

---

!! nicht GvHD-Zutat nach Liste der Diätküche (s. Seiten 2 und 8)

---

# 1 Einleitung und Motivation

Warum dieses Heft? Warum ein Mini-Kochbuch für Patienten? Anfang September 2009 wurde ich (Kontaktinfo siehe Impressum) nach drei Wochen schwerer Durchfälle auf Grund einer Graft-versus-Host-Disease (GvHD) von der Station ME10 der Uniklinik Düsseldorf entlassen. Die Vielzahl der zu nehmenden Medikamente wurde ergänzt durch eine sehr reduzierte Liste von möglichen Speisen und Essenszutaten. Das ist die sogenannte GvHD-Kost: Keimarm, lactose-frei, MCT-Fette<sup>1</sup>, keine Vollkornprodukte, eine Liste zugelassener Gemüse, etwas Fisch und wenig mageres Fleisch.

Am ersten Tag war ich glücklich, einfach zuhause zu sein. Das Essen war zweitrangig. Zum Frühstück gab es Brot mit Honig, Brot mit Geflügelwurst und Tee mit lactosefreier Milch. Mittags wurden Reis oder Kartoffeln mit gekochten Möhren und ein wenig Hühnerfleisch zubereitet. Abends gab es wieder Brote mit Fencheltee oder etwas Gemüsebrühe. Das gab es ja so auf der Station und hatte erfolgreich dazu beigetragen, dass sich die Verdauung normalisierte.

Doch als Hobbykoch reizte es mich dann schon nach einem Tag, aus der Liste der Zutaten mal was "Richtiges" zu kochen. Zumal eine Aussage der Ernährungsberaterin war, man könne, wenn es einem gut ginge, auch mal ein paar neue Zutaten vorsichtig und in geringen Menge ausprobieren. Gesagt getan und in den nächsten Wochen habe ich gekocht und ausprobiert und das Spektrum erweitert. Ich habe mehrfach bei der Ernährungsberatung der Uniklinik Düsseldorf angerufen und Fragen über Zutaten oder Zubereitung gestellt<sup>2</sup>. Nahezu jeden Tag habe ich dann mit viel Spass etwas Neues für mich, meine Frau und eventuelle Gäste gekocht. Kochen ist für mich eine gute Möglichkeit, den Tag zu gestalten. Der schönste Kommentar eines Gastes war: "Ich hätte ja gar nicht gedacht, dass keimarme Diätkost so gut schmecken kann."

Der endgültige Anstoß, meine Rezepte aufzuschreiben, kam dann von der Stationsleiterin der ME10. Zwei Wochen nach der Entlassung, bei

---

<sup>1</sup>Mittelkettige Triglyceride (engl.: medium chain triglycerides, MCT, siehe z.B. <http://de.wikipedia.org/wiki/Triglyceride>). Mittelkettige Fettsäuren werden aus Kokos- und Palmkernfett gewonnen und gelangen wesentlich einfacher und schneller in den menschlichen Stoffwechsel als langkettige Fettsäuren (siehe auch Produktinformationen <http://www.basisgmbh.com/de/>).

<sup>2</sup>Herzlichen Dank für die freundliche, unkomplizierte und kompetente Hilfe.

einem kurzen Besuch meinerseits, fragte sie, ob ich denn mit der keimarmen GvHD-Kost zurecht käme. Woraufhin ich ihr eine Reihe der Gerichte nannte, die ich in den letzten Tagen gekocht hatte. Spontan meinte sie, ich solle das doch mal aufschreiben, denn andere Patienten würden sich wohl eine Anleitung wünschen. So ist in den letzten Wochen diese Aufstellung entstanden, indem ich jeden Tag meine neuesten Gerichte angefügt habe. Die vorgestellten Rezepte sind nicht chronologisch sondern thematisch sortiert. Sie geben nicht wieder in welcher Reihenfolge ich mich an eine erweiterte Zutatenliste herangetraut habe. Es möge jeder selbst probieren, was zusätzlich vertragen wird.

## 2 Zutaten und Techniken

### 2.1 Zutatenauswahl

Die folgende Liste der Zutaten für GvHD-3 basiert auf dem Merkblatt der Ernährungsberatung und ermöglicht schon eine Menge verschiedenster Gerichte<sup>3</sup>. Auf Nachfrage bei der Ernährungsberatung wurden mir auch zusätzliche Produkte (s.u.) genannt:

**Kohlenhydratlieferanten:** Nudeln, Reis und Kartoffeln. Weizenbrot, Brötchen und Zwieback (alles ohne Vollkorn).

**Gewürze und Kräuter:** Salz, Piment, Lorbeer, Kurkuma, Wacholder, Nelke, Zimt, Muskat, (Reformhaus-) Gemüsebrühe; Petersilie, Dill, Estragon, Basilikum, Bohnenkraut, Kerbel, Liebstöckel, Majoran, Rosmarin, Thymian, Oregano.

**Gemüse und Obst:** Broccoli, Chicorée, Fenchel, Kohlrabi, Möhren, Romanesco, Rote Beete, Spargel, Spinat, Tomaten ohne Haut, Wachsböhen, Zucchini. Bananen. Kompott aus Äpfeln, Birnen, Erdbeeren, Pfirsich.

**Fleisch und Fisch:** Fettarme, weiße Fische (Kabeljau, Rotbarsch etc). Mageres Fleisch von Huhn, Pute, Schwein, Rind und Kalb. Gekochter Schinken und Geflügelwurst.

---

<sup>3</sup>Hier fehlen Fondor und andere Produkte mit Geschmacksverstärker, die ich persönlich für vollkommen ungeeignet in dieser Phase der Diät halte.

**Milchprodukte:** Fettarme, lactosefreie (Minus-L) Produkte: Milch, Quark, Joghurt.

**Fett:** MCT-Öl, MCT-Margarine.

**Sonstiges:** Honig, Konfitüre, Rübenkraut, Salzstangen, Götterspeise, Fruchtgummis.

**Zusätzliche Produkte:** Kokosmilch, Sojamilch, Tofu, Tomatensaft, Kokosfett, Sojasauce.

Nach und nach können dann weitere Zutaten in die Kost aufgenommen werden, die im Rahmen der keimarmen, leichten Vollkost erlaubt sind. Für mich standen da Knoblauch und Zwiebeln im Vordergrund, die es ermöglichen, Saucen zu würzen und etwas zu binden. Dann kamen Pfeffer und Essig dazu, getestet in winzigen Mengen und nach 8 Wochen würze ich mit Pfeffer (mitkochen = keimarm), aber in Mengen wie gewohnt. Zuerst habe ich eine Knoblauchzehe oder eine Zwiebel nur mitgekocht und dann aus der Sauce oder Suppe wieder entfernt. Das ist kein Problem, denn in gekaufter Gemüsebrühe werden auch Knoblauch, Zwiebeln und Porree als Gewürz benutzt. In einem zweiten Schritt habe ich die kleine Zwiebel, den Porree oder die Knoblauchzehe drin gelassen, auch das ging für mich. So sind die folgenden Rezepte vielfach mit einigen Zutaten, die **kleine** Mengen nicht in der obigen Liste stehender Zutaten enthalten: Pfeffer, Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Erbsen, Shrimps. Diese Zutaten sind durchweg in den Rezepten mit Ausrufezeichen (!! ) gekennzeichnet. In vielen Fällen sind sie nicht essentiell, aber ein paar Erbsen, ein paar Stückchen Paprika oder eine Hand voll Sojasprossen sehen halt schön aus in der Paella oder im gebratenen Reis (Abbildung 1). Das Auge isst mit, und der Eindruck von Normalität tut gut. Meine Erfahrungen waren positiv. Es gab keine Probleme mit dem Magen oder Darm.

## 2.2 Wie, wo, was einkaufen?

Selbst einkaufen ist eine schwere Übung. Wer geht schon gerne mit Mundschutz in die Stadt? Einfacher ist da die Hilfe von Familie und Freunden, aber da ist es notwendig, genaue Anweisungen zu geben, wie Lactose-frei und Haltbarkeit. Manche Zutaten und Produkte, die in den nachfolgenden Rezepten vorkommen oder die ich neu entdeckt habe, sind in Tabelle 1 (Seite 5) aufgeführt. Einiges, z.B. aus dem Reformhaus ist recht teuer im Vergleich zu den Supermarkt-Standard-Artikeln, aber zu den MCT-Produkten gibt es m.E. keine Alternative. Kokosfett (besteht zu 70% aus MCT Fetten) ist zum Braten auch geeignet.

Ein weiteres Thema ist Brot. Einfache Weizenmehl-Brötchen vom Bäcker sind OK, aber Brot, Teilchen und Kuchen habe ich dort nicht genommen. Dafür gibt es Toastbrot und Aufbackbrot im Supermarkt, die noch den Vorteil haben, dass die Zusatzstoffe (z.B. Butter, Milch, Lactose) meistens deklariert sind. Das gleiche gilt für Honigkuchen oder verpacktes Gebäck, wobei viele Produkte Butterfett oder Nüsse enthalten und damit eher ungeeignet sind. Ich habe mich dann zwei- bis dreimal pro Woche entschieden Hefeteig (Seite 37) zu machen und Brot (Abbildung 2) oder Brötchen oder Hefeteilchen wie Zimtschnecken (Seite 33) selbst zu backen.

Bei Wurst oder gekochtem Schinken lohnt es sich auch den Metzger des Vertrauens zu fragen, ob er nicht gleich nach der Produktion Wurst oder Schinken in kleinen Portionen einschweißt. Für mich war/ist das eine gute Alternative zu den Supermarktpackungen, denn es schmeckt besser und die Portionsgröße kann frei gestaltet werden. Ich habe so 2 Scheiben gekochten Schinken oder 3 Scheiben Corned Beef erhalten, die mit einer Mahlzeit verzehrt werden können.



Geschäft	Produkt	Preis
Reformhaus / Bioladen	BasisPlus MCT Margarine, 250 g	€ 3,99
	BasisPlus MCT Öl, 500 ml	€ 8,99
	Eden Kokosfett, 250 g	€ 2,09
	Natura Gemüsebrühe, 8 Würfel, 88 g	€ 0,80
	Honigkuchen, 350 g	€ 1,99
	Soja Vanillepudding, 500 g	€ 2,10
	Soja Sahneersatz, 250 ml	€ 1,59
Aldi / Plus	Bio Sojadrink Vanille oder Schoko, 1 l	€ 0,99
Plus	BioBio Soja-Reis-Milch natur, 1 l	€ 0,89
	BioBio Tomatensaft, 500 ml	€ 0,80
Real o. Kaiser's	Minus-L H-Milch 1,5% Fett, 1 l	€ 0,79
	Minus-L Joghurt natur 3,5% Fett, 500 g	€ 1,50
	Minus-L Topfenquark natur 3,5% Fett, 250 g	€ 0,99
	Minus-L Emmentaler Käse Scheiben 200g	€ 2,00
	Alpro Soja Joghurt Pfirsich, 4×125 g	€ 1,89
	Aufbackbaguette, 200 g	≈ € 1,00
Asia-Laden	Kokosmilch in Dosen, natur, 400 ml	€ 0,80
	Jasminreis Qualität AAA, 1 kg	€ 2,50
Apotheke / Versand	Micropur Forte MF 100 ml flüssig, für 1000 l	€ 15,00
	Micropur Forte MF 100 Tabl. einfache Dosierung	€ 15,00

Tabelle 1: Kleiner Einkaufsführer für Produkte, die vielleicht nicht zum Standardrepertoire gehören, die aber sehr hilfreich sind. Die Preise sind ohne Gewähr und im September 2009 ermittelt.

## 2.3 Kochtechnik und Tipps

Die folgenden Tipps sind im wesentlichen Hilfen für die heimische keimarme Küche, die natürlich auch für die GvHD-Kost-Phase nützlich sind, da die GvHD-Kost Keimarmut beinhaltet.

1. Braten in MCT Öl geht besser in einer beschichteten Pfanne, da das Öl sehr schäumt und nicht so sehr brutzelt. Es sollte auch nicht so hoch erhitzt werden, so dass es sich nicht so gut zum Anbraten von Fleisch eignet (alternativ Kokosfett).
2. Tomaten abziehen: Mit kochendem Wasser überbrühen, nach 15 s abgießen, etwas abkühlen lassen, die Schale kann dann mit einem scharfen Messer abgezogen werden.
3. Angebrochene Marmelade sollte ja nur wenige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Wenn sie noch nicht aufgebraucht ist, alle drei Tage in der Mikrowelle mit etwas Wasser gut aufkochen. Löffel rein stellen, verhindert das Überkochen. Verschließen und sofort wieder in den Kühlschrank.
4. Angebrochene Flaschen mit Essig, Sojasauce, Ketchup, Senf etc. sollten ebenfalls nur eine Woche verwendet werden. Für Salatsaucen oder Dips empfiehlt es sich diese Zutaten vor Gebrauch zu erhitzen und dann wieder abkühlen zu lassen. Insbesondere Essig, Senf und Pfeffer kann zusammen für eine Salatsauce erhitzt werden, so dass eine keimarme Salatsauce bereitet werden kann.
5. Viele Lebensmittel kommen in Verpackungsgrößen, die von einer Person nicht in wenigen Tagen aufgebraucht werden können. Daher gleich nach dem Anbruch portionieren und in Tagesportionen einfrieren. Ideal für Toastbrot, Reibkäse, Kompott, Butter ... und vieles andere.
6. Neben den Herd und auf dem Esstisch einen Becher mit (kleinen) Löffeln stellen, damit man immer einen neuen Löffel zum Probieren oder für die Marmelade zur Hand hat. Die gebrauchten Löffel werden sofort entsorgt.

7. Nach der Zugabe von Gewürzen (Pfeffer, Muskat, Sojasauce, etc.) und Kräutern immer erst die Speise 1–2 min kochen lassen, bevor probiert oder serviert wird.
8. Wenn Rohkost zum Essensprogramm gehört, können frische Kräuter und Salat nach folgender einfacher Methode<sup>4</sup> entkeimt werden:  
**a:** Sehr gut waschen, es darf kein Sand, keine Schnecke und keine Laus mehr da sein.   **b:** Eine Desinfektionslösung aus Micropur Forte und Trinkwasser herstellen.   **c:** Kräuter und Salat für mindestens 30 min in die Lösung einlegen.   **d:** Mit sauberem Wasser abspülen, trocken schleudern und sauber weiterverwenden.

---

<sup>4</sup>Diese Technik wird in Lateinamerika in (sauberen!) Restaurants und Privatküchen vielfach angewandt. Dort wird auch Iod-Kaliumiodid-Lösung oder Kalium-Permanganat als Desinfektionsmittel für diesen Zweck verwendet. Im Rahmen der keimarmen Kost habe ich bisher nur Micropur **Forte** angewandt, siehe [http://shop.katadyn.com/products/155182/Micropur\\_Forte](http://shop.katadyn.com/products/155182/Micropur_Forte)

## 3 Rezepte

Diese Rezeptesammlung ist recht kurz und soll im Wesentlichen als Beispiel dienen, wie wohlbekanntere oder neue Rezepte in GvHD-Kost verwandelt werden können. Neben den eigentlichen Rezepten enthält sie auch Grundrezepte, die vielleicht zu einfach erscheinen, aber der Vollständigkeit halber aufgeführt werden. Viele der nachfolgenden Rezepte sind angelehnt an Speisen aus Ländern, in denen traditionell mit wenig Fett und ohne Milchprodukte gekocht wird<sup>5</sup>. Für die weitere eigene Rezeptsuche empfehlen sich z.B. asiatische Rezepte. Die Rezepte sind für unterschiedliche Personenanzahl (1–4) ausgelegt, bitte beachten.

Zubereitungszeiten orientieren sich an meinen persönlichen Erfahrungen. Sie geben die Gesamtzeit, inklusive Kochen oder Backen an. Am Anfang meiner heimischen Kochtätigkeit habe ich jedoch für die Zubereitung zum Teil wesentlich länger gebraucht, da ich konditionell bedingt Pausen einlegen musste.

In den Rezepten sind Zutaten, die nicht zum Umfang der GvHD-Kost gehören, mit warnenden Ausrufezeichen (!! ) gekennzeichnet. Es sind Zwiebeln, Knoblauch, Erbsen und Paprika, aber auch einige Gewürze. Auf diese Zutaten wird im Rahmen der GvHD Diät sehr unterschiedlich reagiert, und die Ernährungsberatung empfiehlt diese Zutaten erst in kleinen Mengen zu testen<sup>6</sup>. Das schrittweise Einbeziehen dieser Zutaten ist aber gut geeignet einen langsamen und bedachten Übergang von der GvHD-Diät zur keimarmen leichten Vollkost zu machen. Die Verwendung scharfer Gewürze (Pfeffer, Harissa, Peperoni, Chili) birgt die Gefahr von Verdauungsbeschwerden. Hier ist es besonders wichtig, die eigenen Grenzen vorsichtig auszutesten. Ich habe Wochen gebraucht in denen ich steigende Mengen Pfeffer ausprobiert habe. Das Wichtigste ist das eigene Wohlbefinden und eine gesunde Vorsicht bei der Nahrungsauswahl. In meinen Rezepten gibt es z.B. keinen Spinat, da ich schon vor meiner Erkrankung Spinat schlecht vertragen habe.

---

<sup>5</sup>Laktoseintoleranz ist für den größten Teil der Weltbevölkerung der Normalfall (siehe <http://de.wikipedia.org/wiki/Laktoseintoleranz>).

<sup>6</sup>Siehe dazu auch die Richtlinien der Diätküche des UKD, die in Zusammenarbeit mit den Ärzten der Hämatologie erarbeitet wurden. Die GvHD-Diät ist hierbei nicht als Dauerdiät anzusehen, sie dient der Unterstützung der medikamentösen Therapie und sollte nach dem Abklingen der Beschwerden in eine keimarme Kost übergehen.

## 3.1 Suppen

Suppen sind großartig! Wenn nichts anderes geht, hilft eine Suppe den ersten Schritt der Nahrungsaufnahme zu machen. Eine Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe sind schon gut, aber insbesondere eine Kartoffelsuppe lässt sich von ganz leicht und mild bis zu herzhaft, würzig und scharf variieren und zusätzlich gibt es vielfältige Einlagen.

### 3.1.1 Kartoffelsuppe

Eine Suppe mit vielen Variationsmöglichkeiten durch unterschiedliche Einlagen: Gemüse, Fisch, Fleisch, Kräuter.

für 4 Personen, Zubereitung: 40 min, Kochzeit: 25 min

Zutaten	Zubereitung
1 St. Staudensellerie 1 kleine Zwiebel!! 1 kleine Möhre 2 EL MCT Öl	putzen und in kleine Stücke schneiden in einem Suppentopf erhitzen und Gemüse glasig dünsten
400 g Kartoffeln	schälen und würfeln, zum Gemüse geben
1 l Hühnerbrühe oder 1 l Gemüsebrühe	ablöschen
1 Lorbeerblatt 1 Thymianzweig oder 1 Blatt Liebstöckel	zugeben und ca. 15 min kochen
etwas Zitronensaft Muskat, Salz	Lorbeer, Thymian/Liebstöckel entfernen. Suppe pürieren, evtl. Wasser zugeben. abschmecken, und nochmal gut aufkochen (keimarm!). Die vorbereitete Einlage in die Teller legen und die Suppe dazu gießen.

**Anmerkungen:** Mögliche Einlagen: Croutons, gekochte Broccoli-Röschen, angebratene Hühnerbruststreifen, gedämpfter Chicorée, angebratene Shrimps ... diese können mit Kräutern nach Geschmack gewürzt werden. Kräuter gut mitkochen oder vorher desinfizieren (keimarm!).

### 3.1.2 Tomatensuppe

Der Quicky unter den Suppen. Dauert nur unwesentlich länger als das Pendant aus der Tüte oder Dose, aber ist geschmacklich ein Gewinn.  
für 1 Person, Zubereitung: 20 min, Kochzeit: 15 min

Zutaten	Zubereitung
2 EL MCT-Öl	
1 Knoblauchzehe!!	in Öl anbraten, bis leicht gebräunt
1 Dose Tomaten 400ml	
1 Lorbeerblatt	
1/2 TL getr. Thymian	
50 ml Weißwein	zugeben, 10 min kochen
	Lorbeer, Knoblauch herausfischen, pürieren
Sojasahneersatz	falls gewünscht unterrühren
Salz, Zucker	abschmecken und nochmal unter Rühren gut erhitzen (keimarm)
Pfeffer!!	

**Anmerkungen:** Dazu Baguette oder Croutons (S. 39). Statt Sahne geht auch 1 TL Pastis.

### 3.1.3 Rote-Beete-Suppe

Tief rote Suppe, tief rote Hände vom rote Beete schälen ... hier helfen Latex-Handschuhe.

für 2 Personen, Zubereitung: 40 min, Kochzeit: 20 min

Zutaten	Zubereitung
500 g Kartoffeln	
500 g Rote Beete	
1 Möhre	
1 Zwiebel!!	schälen und in Würfel schneiden
1 Knoblauchzehe!!	schälen und in
2 EL MCT Öl	anbraten, Gemüse zugeben, 5 min dünsten
500 ml Hühnerbrühe	(evtl. Gemüsebrühe) ablöschen
1 Lorbeerblatt	
1 TL Rotweinessig	
1 TL Salz	zugeben und 15 min kochen
	Knoblauchzehe und Lorbeer herausfischen Evtl. etwas Wasser zugeben

**Anmerkungen:** Abschmecken nach Geschmack mit Pfeffer, Piment, Kümmel, Liebstöckel und Sahneersatz, nochmal aufkochen (keimarm!) und servieren.

### 3.1.4 Fischsuppe, thai

Eine kräftige, exotisch-gelbe Suppe im Kontrast zu mildem Fisch und fruchtiger Tomate.

für 4 Personen, Zubereitung: 30 min, Kochzeit: 10 min

Zutaten	Zubereitung
1 l Hühnerbrühe	(entfettet)
400 ml Kokosmilch	(1 Dose)
1 kleine Möhre	
1 Knoblauchzehe!!	
1 Lorbeerblatt	
1 EL Kurkuma (gemahlen)	
1 TL Zitronengras	(frisch oder gemahlen)
2 cm frischer Ingwer	
1 TL Koriandersamen	alles in einen großen Topf geben
1 TL Piment, zerstoßen	und 10–15 min kochen
≈ 1 EL Sojasauce	
≈ 1 EL Fischsauce	
≈ 1 TL Limettensaft	abschmecken
	durch Haarsieb in einen anderen Topf schütten, Einlage verwerfen, aufkochen
4 mittelgroße Tomaten	überbrühen und häuten, alles Innere heraus schneiden und das Fruchtfleisch in nicht zu kleine Stücke schneiden
500 g weißes Fischfilet	in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Tomatenstückchen in die Suppe legen. 5–7 min schwach köcheln lassen, Fisch sollte gar sein, aber nicht zerfallen.

**Anmerkungen:** Fisch und Tomaten mit Schaumlöffel entnehmen und in tiefe Teller setzen. Teller mit Suppe füllen. Dazu Jasmin-Reis separat reichen.

## 3.2 Vorspeisen und Kleingerichte

Hier nur fünf Beispiele für Vorspeisen, die auch gut für Zwischendurch geeignet sind. Gerade nach einer Phase im Krankenhaus mit parenteraler Ernährung und Gewichtsverlust verspürte ich manchmal einen enormen Hunger zwischen den Mahlzeiten. Nicht immer halfen Süßigkeiten, sondern es musste etwas Herzhaftes her.

### 3.2.1 Hawaii Toast

Der Klassiker der schnellen Küche.

für 1 Person, Zubereitung: 10 min, Kochzeit: 5 min

Zutaten	Zubereitung
2 Sch. Toastbrot	toasten
2 Sch. gek. Schinken	auflegen
2 Sch. Ananas (Dose)	abtropfen und auflegen
2 Sch. Minus-L Käse	Ananas und Schinken bedecken 5 min unter den Grill im Backofen

**Anmerkungen:** Vielfältige Variationen sind möglich: Statt Ananas, können Tomaten, Gurken oder Pfirsiche in Scheiben zum Einsatz kommen.



### 3.2.2 Gefüllte Hefeklöße, chinesisich

Werden in China gerne zum Frühstück gereicht.

für 4 Personen, Zubereitung: 30 min, Kochzeit: 20 min

Zutaten	Zubereitung
2 EL MCT Öl	in einer Pfanne erhitzen
2 Knoblauchzehen	schälen, anbraten, herausnehmen
150 g Hühnerfleisch	(gekocht oder roh) kleinschneiden, anbraten
1 Möhre	schälen und klein schneiden, zugeben
1 kl. Zucchini	kleinschneiden, zugeben
200 ml Tomaten (Dose)	in kleinen Stücken zugeben, 3 min kochen
1 TL Kurkuma	
1/2 TL Piment	
2 EL Sojasauce	Gewürze zugeben und weiterkochen
1 Bund Koriander	(oder 1/2 Bund Petersilie) waschen, kleinhacken, 3 min mitkochen, die Füllung erkalten lassen
1/2 × Hefeteig neutral	(S. 37, 250 g Mehl) ausrollen und in 16 Quadrate schneiden. 1 TL Füllung in die Mitte, die Ränder überklappen, oben zusammendrücken
1 l kochendes Wasser	Die Klöße in einen Siebeinsatz setzen (evtl. Papier-Muffinförmchen benutzen) Klöße 15 min über dem Wasser dämpfen. Herausnehmen, etwas abtrocknen lassen

**Anmerkungen:** Die Füllung kann in vieler Hinsicht variiert werden, der Phantasie sind da kaum Grenzen gesetzt: Sprossen, Zwiebeln, Gurken, Schweinefleisch, Shrimps, ...für die keimarme Küche bitte alles kurz vorkochen.

### 3.2.3 Möhren-Soja-Bratling

Die Ökofrikadelle aus der vegetarischen Küche, hier ohne Ei.  
für 4 Personen, Zubereitung: 25 min, Kochzeit: 10 min

Zutaten	Zubereitung
400 g Möhren 100 g Sellerie	schälen und fein raspeln (wie bei Kartoffelpuffer, Küchenmaschine)
200 g Tofu 70 g Mondamin 1 EL MCT-Öl 1/2 TL Salz 1 Prise Muskat	zerbröseln  unter Gemüse mengen und gut verkneten
25 g Kokosfett	in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und einen kleinen Probekloß braten. Evtl. nachwürzen oder etwas Modamin zugeben. Die Masse in 4 Teile teilen und flache (1cm hoch) Frikadellen formen und gut zusammendrücken (evtl. Desserttring 10 cm benutzen). Von jeder Seite 3–4 min im Fett braten. Auf Küchenpapier legen und das Fett abtropfen lassen.

**Anmerkungen:** Dazu Toastbrot oder Reis

### 3.2.4 Blumenkohlsalat

für 2 Personen, Zubereitung: 15 min, Kochzeit: 3 min

Zutaten	Zubereitung
250 g Blumenkohl	in Röschen schneiden und 2–3 min in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen, mit kaltem Wasser überbrausen und abkühlen lassen
150 g Birnen 1 × Joghurtsalatsauce	Birne schälen und in Stückchen schneiden. (Seite 38) mit Birnen gut vermischen in Scheiben geschnittenen Blumenkohl unterheben, 30 min kühl stellen

## 3.2.5 Möhrensalat

für 2 Personen, Zubereitung: 30 min, Kochzeit: 2 min

Zutaten	Zubereitung
3 EL Zitronensaft 1 Prise weißen Pfeffer!! 1 Prise Zucker 1 TL Senf!! 1/2 TL Salz	in eine Schüssel geben, vermischen in der Mikrowelle zum Kochen bringen abkühlen lassen
3 EL MCT-Öl 500 g Möhren	unter die Sauce rühren schälen und fein raspeln (wie bei Kartoffelpuffer, Küchenmaschine) mit der Sauce vermengen 10 min ziehen lassen

**Anmerkungen:** Schmeckt alleine mit Brot oder zu Bratkartoffeln.

## 3.2.6 Nizza Salat

Vom Original fehlen Eier, Zwiebeln, Oliven, Sardellenfilet, Paprika, Bohnen .... diese Zutaten kommen nach und nach dazu.

für 2 Personen, Zubereitung: 30 min

Zutaten	Zubereitung
2-3 gekochte Kartoffeln 2-3 Tomaten 1 Gurke 150 g weißer Thunfisch	in Scheiben schneiden häuten, in Achtel schneiden schälen, in Stücke schneiden (aus Glas oder Dose in Sud, nicht Öl) abtropfen, auf die Mitte zweier Teller verteilen die Gemüse rundherum anrichten
1 × Vinaigrette	(S. 39) darüber verteilen

**Anmerkungen:** Kann mit weiteren Zutaten (s.o) oder keimarmen Kräutern ausgebaut werden.

## 3.2.7 Potstickers

Chinesisches Frühstück oder Bestandteil von Dim Sum, bei dem viele Kleine Häppchen serviert werden.

für 4 Personen, Zubereitung: 45 min, Kochzeit: 15 min

Zutaten	Zubereitung
100 g Schweinefilet	(oder anderes mageres Fleisch)
100 g Shrimps (TK)	
1 Knoblauchzehe!!	
50 g Wasserkastanien	(oder Bambussprossen)
2 cm Ingwerwurzel	zerkleinern, in der Messermühle feinhacken
2 EL Sojasauce	
1 EL Sesamöl	
1 EL Speisestärke	dazu und nochmal mixen.
24 WanTan Teigblätter	(Asia Laden, TK) auslegen 1 TL Füllung in die Mitte, Ränder befeuchten, Teigtaschen zusammenfalten.
2 EL MCT Öl	in einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen, die Teigtaschen vorsichtig einsetzen
100 ml Wasser	
1 EL Sojasauce	zugeben und die Teigtaschen 10 min bei kleiner Flamme dünsten. Evtl. noch Wasser zugeben. Zum Schluss bei großer Hitze Wasser abdampfen und die Potstickers unten ein wenig braun werden lassen,

**Anmerkungen:** Sofort mit etwas Sojasauce zum Tunken servieren. Auch hier kann die Füllung variiert werden: Korianderblätter, Sojasprossen, Zwiebeln!!.

### 3.3 Hauptgerichte

Das traditionelle deutsche Hauptgericht mit Fleisch oder Fisch, Gemüse und Kartoffeln oder Nudeln ist auch im Rahmen der keimarmen und GvHD-Kost eine gute Option. Kartoffeln und Nudeln sowie gekochte Gemüse (Möhren, Blumenkohl, Broccoli, ...) sind gut verdaulich. Ein Stückchen Hühnerbrust oder Kabeljau ist schnell dazu gedünstet. Ein solches Mittagessen habe ich mir mehrmals zubereitet, wenn der Magen oder Darm mal etwas empfindlicher war. Die folgenden Rezepte waren meine Versuche, das Spektrum auszudehnen und exotischere Zutaten einzubinden.

#### 3.3.1 Gebratener Reis

für 2 Personen, Zubereitung: 30 min, Kochzeit: 15 min

Zutaten	Zubereitung
160 g Langkorn-Reis 250 ml Gemüsebrühe 250 ml Wasser 1 EL Kurkuma	kalt abspülen, bis das Wasser klar ist  aufsetzen, Reis zugeben, 8–10 min kochen Reis sollte noch etwas fest sein durch ein Sieb abgießen
3 EL MCT ÖL 1 Zwiebel!! 1 Möhre 1 Knoblauchzehe!! 3 cm frischer Ingwer 1 Chicorée 1/2 rote Paprika!! 2 Tomaten 50 g TK Erbsen!! 100 g gek. Schinken	in einer großen Pfanne erhitzen  anbraten, bis die Zwiebel glasig ist  klein schneiden und zugeben häuten und kleinschneiden mit Tomaten in die Pfanne geben, anbraten dazugeben, weiterbraten
2 EL Reiswein 2 EL Sojasauce	(oder Sherry) ablöschen. Nach 1 min Reis dazu und noch 2 min mitbraten. Evtl. mit etwas Sojasauce nachwürzen

**Anmerkungen:** Knoblauch und Ingwer vor dem Servieren herausnehmen. Weitere Zutaten können sein: Shrimps, Sojasprossen, ... siehe Abbildung 1.

## 3.3.2 Nudeln mit Gemüsesauce

für 2 Personen, Zubereitung: 30 min, Kochzeit: 15 min

Zutaten	Zubereitung
3 l Wasser	aufsetzen
1 TL Salz	zugeben
200 g Nudeln	(Fusili, Penne) ins kochende Wasser geben
2 EL MCT Öl	in einer Pfanne erhitzen
2 Möhren	schälen, klein würfeln
2 St. Staudensellerie	waschen, klein würfeln
1 kl. Zwiebel!!	schälen, klein würfeln
1 Knoblauchzehe!!	schälen, alles ins Öl geben und anbraten
1 kl Zucchini	waschen, klein würfeln
1/2 Paprika!!	waschen, klein würfeln
1 kl. Peperoni!!	waschen, klein würfeln
2 große Tomaten	häuten, Inneres entfernen, klein schneiden alles zugeben und 5 min kochen
≈1 TL Salz	abschmecken
	Nach 10–12 min (Packungsangabe!) Nudeln abgießen und auf vorgewärmte Teller verteilen. Die Sauce über die Nudeln verteilen

### 3.3.3 Tinga Poblana

Ein schnelles Ragout aus Mexiko, kann von mild bis sehr scharf sein.  
für 2 Personen, Zubereitung: 30 min, Kochzeit: 20 min

Zutaten	Zubereitung
20 g Kokosfett	in einer Pfanne auslassen
1 Zwiebel!!	
1 Knoblauch!!	dazugeben und 2 min anbraten
250 g gekochtes Fleisch	(Schwein, Rind, Huhn) dazugeben ebenfalls 2 min braten
100 g Chorizo!!	klein schneiden, dazugeben und 1 min braten
1 Lorbeerblatt	
200 ml Tomaten	1/2 Dose, stückig
1 TL Thymian	
1 große Chipotle!!	(s. unten, evtl. Chili) zugeben und 2 min braten.
200 ml Hühnerbrühe	ablöschen und ca. 20 min köcheln bis ein Ragout entstanden ist.
	Chipotle, Lorbeer, Knoblauch herausnehmen. Dazu Reis oder Mais-Tortillas servieren.

**Anmerkungen:** Chorizo (Paprikawurst aus Spanien oder Mexico) gibt es auch in Scheiben verpackt. Chipotle (geräucherte Jalapeño) gibt es als mexikanische Spezialität, Schote oder Pulver, bitte vorsichtig dosieren, sie sind aber nicht so scharf wie Chilies.

## 3.3.4 Paella

## Der spanische Klassiker aus Valencia ....

für 4 Personen, Zubereitung: 45 min, Kochzeit: 25 min

Zutaten	Zubereitung
2-3 mittlere Tomaten	häuten, Inneres herausschneiden Fruchtfleisch in Stücke schneiden
4-6 EL MCT Öl 100 g Hühnerbrust 100 g Schweinefleisch	in einer großen Pfanne erhitzen in mundgerechte Stücke schneiden und beides leicht anbraten
2 Knoblauchzehen 1 Möhre 1/2 Paprika!! 1 Zwiebel!!	schälen und dazu geben, kurz mitbraten  alles würfeln, zugeben, 3 min braten
250 g Rundkornreis	unter Rühren zugeben und glasig dünsten
1 l Hühnerbrühe 50 g TK Erbsen!! etwas Safran	(evtl. Gemüsebrühe) ablöschen und Tomatenstücke zugeben, aufkochen verteilen. Hitze zurückdrehen, dass es gerade köchelt
250 g Fischfilet	(verschiedene Sorten) entgräten, in mundgerechte Stücke schneiden, auf dem Pfanneninhalt verteilen und vorsichtig etwas in den Reis eindrücken. Nicht mehr rühren
1/2 TL Salz	aufstreuen, noch ca 12 min die Flüssigkeit abkochen lassen

**Anmerkungen:** Zwischendurch etwas Brühe probieren und ggf. mit Salz vorsichtig nachwürzen. Wenn der Reis gar ist, sollte die Brühe fast vollkommen abgekocht sein. Evtl. etwas Wasser zugeben und weiter kochen. Je nach Geschmack kann die Paella noch etwas weiter gebraten werden, nicht anbrennen lassen. In Paella kann vieles (Muscheln, Shrimps, Bohnen, Peperoni, Oliven) verwendet werden, für GvHD erscheint mir die obige Variante eher geeignet.



## 3.3.5 Pizza

für 2 Personen, Zubereitung: 20 min, Kochzeit: 15 min

Zutaten	Zubereitung
1/2 × Hefeteig neutral	(S. 37, aus 250 g Mehl) Backofen auf 250°C vorheizen. Hefeteig auf ca 30 cm Durchmesser ausrollen und auf ein bemehltes Backblech oder eine große Tarteform legen.
1/2 × Tomatensauce 1 Minus-L Mozzarella weitere Zutaten	(S. 38) auf dem Teig verstreichen gut abtropfen und verteilen verteilen in den Ofen und 10–12 min backen, bis der Käse gut verlaufen und leicht gebräunt ist.
20 Basilikumblättchen	30 min desinfiziert, auflegen sofort servieren

**Anmerkungen:** weiterer möglicher Belag: gekochter Schinken, Thunfisch, Sardellenfilet!!, Artischocken, Oliven!!, Zwiebel!!, ....

## 3.3.6 Nudeln mit Thunfischsauce

Eine Variation der Tomatensauce von Seite 38

für 4 Personen, Zubereitung: 20 min, Kochzeit: 15 min

Zutaten	Zubereitung
3 l Wasser	aufsetzen
1 TL Salz	zugeben
400 g Nudeln	(Fusili, Penne) ins kochende Wasser geben
1 × Tomatensauce	(S. 38) aufkochen
300 g weißer Thunfisch	(Dose, in Saft, nicht in Öl) abtropfen, in kleine Stücke zerteilen, zur Sauce geben
Basilikumblätter	waschen, kleinhacken, zur Sauce geben
	Nach 10–12 min (Packungsangabe!) Nudeln abgießen und auf vorgewärmte Teller verteilen. Die Sauce über die Nudeln verteilen

**Anmerkungen:** Die Sauce kann auch mit Kapern und/oder Sardellenfilets statt Basilikum gewürzt werden. Diese etwas hacken, zur Sauce geben und mitköcheln.

## 3.3.7 Fischbällchen an Tomatensauce

für 4 Personen, Zubereitung: 30 min, Kochzeit: 10 min

Zutaten	Zubereitung
400 g weißes Fischfilet	(z.B. Rotbarsch) entgräten, würfeln
1 Zwiebel!!	schälen, würfeln
1 Stengel Sellerie	waschen, würfeln
1 Eiweiß!!	
1 EL Zitronensaft	alles in den Mixer und pürieren
1-2 EL Mondamin	
2 EL Paniermehl	
1/2 TL Koriander	(gemahlen oder zerstoßen)
1/2 TL Piment	(gemahlen oder zerstoßen)
1 TL Salz	alle Zutaten zugeben und pürieren
2 EL Kokosfett	in einer Pfanne erhitzen. Einen kleinen Probekloß formen und von jeder Seite 1 min anbraten und probieren, evtl. nachwürzen
	12 Bällchen formen und in einer Pfanne in 2 EL Öl von allen Seiten anbraten, danach noch 2–3 min zugedeckt garziehen lassen, damit sie durch sind
2 × Tomatensauce	(Seite 38, 2 Dosen Tomaten) erhitzen
1 Bund Koriander	(oder 1/2 Bund Petersilie) kleinhacken, zugeben, köcheln lassen

**Anmerkungen:** Auf den (vorgewärmten) Tellern Tomatensauce verteilen und die Fischbällchen darauf setzen. Dazu Jasmin-Reis (Seite 41) separat reichen.

### 3.3.8 Fischfilet auf Fenchelgemüse

Sehr leicht verdaulich und auch ohne Pfeffer sehr schmackhaft.

für 2 Personen, Zubereitung: 30 min, Kochzeit: 10 min

Zutaten	Zubereitung
1 Fenchelknolle 1 große Möhre 1 Zwiebel!! 2 EL MCT Öl	Gemüse putzen, in kleine Stücke schneiden in einer (beschichteten) Pfanne erhitzen und Gemüse nach Geschmack anbraten
250 ml Gemüsebrühe 50 ml Weißwein	ablöschen und etwa 5 min köcheln
1/2 TL Salz 400 g weißes Fischfilet	(z.B. Kabeljau) salzen und in mundgerechte Stücke schneiden und in die Gemüsepfanne setzen und weiter köcheln. Nach 2 min wenden und etwa 3–5 min (nach Größe der Fischstücke) gar ziehen lassen.

**Anmerkungen:** Dazu Salzkartoffeln oder Reis

## 3.3.9 Kalbfleisch mit Rosmarinsauce

für 2 Personen, Zubereitung: 15 min, Kochzeit: 15 min

Zutaten	Zubereitung
	Ofen auf 70°C heizen, 2 Teller vorheizen
20 g Kokosfett 1 Knoblauchzehe!! 2 Zweige Rosmarin frisch	in einer guten Bratpfanne erhitzen 2–3 min anbraten und heraus nehmen
2 Kalbsschnitzel	(oder 2 Kalbsmedallions) 2–3 min (nach Dicke) von einer Seite anbraten, wenden und die gebratene Seite mit wenig Salz würzen. Zweite Seite 2–3 min braten, nochmal kurz wenden, auf die Teller in den Ofen legen
50 ml Weißwein 4 El Soja-Sahneersatz 1 Prise weißer Pfeffer!! 1 Prise Salz	ablöschen und mind. 2 min köcheln lassen Knoblauch und Rosmarin entfernen zugeben und mit Schneebesen glattrühren abschmecken und auf das Fleisch verteilen
<b>Anmerkungen:</b> Dazu: Kartoffelpüree oder Baguette. Alternativ: 1 TL getrockneten Rosmarin mahlen und mit dem Wein zugeben.	

### 3.3.10 Schweinefleisch-Kräuter-Ragout

Schnelle Nudelsauce, braucht so lange wie das Kochen der Nudeln.  
für 2 Personen, Zubereitung: 25 min, Kochzeit: 20 min

Zutaten	Zubereitung
2 l Wasser 2 TL Salz	für Nudeln aufsetzen
200 g Nudeln	(z.B. Fusili) ins kochendes Wasser geben.
2 EL MCT Öl 150 g Schweinefilet	in einer (beschichteten) Pfanne erhitzen in kleine Würfel schneiden 2 min anbraten, wenden
1 Zehe Knoblauch!! 1 Tomate	(ganz) dazu und nochmal 1 min braten häuten, Inneres herausschneiden, würfeln, zugeben
2 EL Weißwein	ablöschen, aufkochen
2 EL gehackte Petersilie 2 EL gehackter Basilikum 1 TL Thymianblättchen 1/2 TL gehackter Rosmarin 2 Blatt Minze fein gehackt 1/2 Blatt Liebstöckel	Kräuter dazu, auf kleiner Flamme köcheln.
	Nudeln nach 10–12 min (s. Packung) abgießen. Knoblauchzehe aus dem Ragout entfernen und mit Salz abschmecken. Die Nudeln auf vorgewärmte Teller verteilen, Ragout darüber.

**Anmerkungen:** Wer Käse darf/mag verfeinert es mit frisch geriebener Parmesan.

### 3.3.11 Ratatouille

Bunte Beilage zu gebratenem Fleisch oder als vegetarische Hauptspeise mit Salz- oder Bratkatoffeln.

für 2 Personen, Zubereitung: 30 min, Kochzeit: 20 min

Zutaten	Zubereitung
2 EL MCT Fett	erhitzen
1 Knoblauchzehe!!	anbraten
2 St. Staudensellerie	
1 Möhre	
1 Zwiebel!!	in kleine Stücke schneiden und zugeben, 3 min braten
1 Zucchini	
1 rote Paprika!!	
2 Tomaten (gehäutet)	in Stücke schneiden und zugeben, 3 min schmoren.
30 ml Weißwein	
1 Zweig Thymian	
1 Zweig Bohnenkraut	
1 Prise Salz	zugeben und 10 min bei kleiner Flamme köcheln, bis die Flüssigkeit fast vollständig verdunstet ist
	Kräuterstrauß und Knoblauch herausnehmen

**Anmerkungen:** Weitere passende Gemüse sind Auberginen oder etwas Kohlrabi. Statt Thymian und Bohnenkraut kann auch 1 TL Herbes de Provence genommen werden.

## 3.3.12 Couscous mit Fleisch

aus Algerien, Marokko und Frankreich

für 4 Personen, Zubereitung: 40 min, Kochzeit: 30 min

Zutaten	Zubereitung
25 g Kokosfett 500 g Fleisch 1 Zwiebel!!	in einem Schmortopf erhitzen (Anmerkung) in cm großen Stücken anbraten achteln und dazugeben, 3 min schmoren
3 kleine Zucchini 1 Aubergine 4 Möhren 1 Kohlrabi 1/2 Paprikaschote!!	Gemüse putzen und in nicht zu kleine Stücke schneiden und zugeben
500 ml Wasser 2 EL Tomatenmark 2 TL Ras el hanout	zugeben und aufkochen
200 g TK-Erbesen!! 200 g Kichererbsen!!	oder (gekocht, Dose) zugeben (s. Anmerkung) Mindestens 20 min kochen lassen, dann mit Salz und Ras abschmecken, nochmal kochen.
1 TL Harissa!!	Von der Brühe 1 Kelle abnehmen und mit Harissa verrühren, diese scharfe Sauce se- parat reichen und vorsichtig dosieren.
500 g Couscous	Grieß nach Anweisung auf der Packung ko- chen, jede Sorte ist da ein wenig anders. Couscous auf Teller verteilen, Gemüse in ei- ner Schüssel auf den Tisch stellen.

**Anmerkungen:** 1. Traditionell wird Couscous mit Hammelfleisch bereitet. Für GvHD Aufbaukost mageres Lammfleisch aus der Keule oder mageres Rinder-Gulasch nehmen. 2. Kichererbsen und Erbsen im Rahmen der GvHD Kost vorsichtig probieren.

## 3.3.13 Couscous mit Fisch

aus Algerien, Marokko und Frankreich

für 2 Personen, Zubereitung: 30 min, Kochzeit: 20 min

Zutaten	Zubereitung
3 EL MCT Öl 2 kleine Zucchini 1 Aubergine 2 Möhren 1 Kohlrabi	in einem Schmortopf erhitzen  Gemüse putzen und in nicht zu kleine Stücke schneiden und zugeben
300 ml Wasser 2 EL Tomatenmark 2 TL Ras el hanout	zugeben, 20 min kochen lassen, dann mit Salz und Ras abschmecken, nochmal kochen.
1 TL Harissa!!	Von der Brühe 1 Kelle abnehmen und mit Harissa verrühren, diese scharfe Sauce separat reichen und vorsichtig dosieren.
2 TL Zitronensaft 300 g Fischfilet 2 EL Mehl 20 g Kokosfett	mit Zitronensaft beträufeln, nach Geschmack würzen Fischfilet darin wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Fischfilet von beiden Seiten gut durchbraten und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.
1 Prise Salz	über den Fisch
500 g Couscous	Grieß nach Anweisung auf der Packung kochen, jede Sorte ist da ein wenig anders. Couscous auf Teller verteilen, Gemüse in einer Schüssel auf den Tisch stellen

**Anmerkungen:** Anmerkung: Traditionell wird Couscous mit Hammelfleisch und Kichererbsen bereitet. Hier fällt beides weg und es gibt separat dazu gebratenen Fisch (oder Hühnerbrust). Oder auch beides.



## 3.4 Nachspeisen

Keimarmer Kompott lässt sich aus aus vielen Obstsorten bereiten: Äpfel, Birnen, Pfirsiche, und Aprikosen, aber auch aus Mango. Einfach etwas Zucker und Wasser, mit oder ohne Weißwein oder Zitronensaft aufkochen und die Früchte kurz kochen, so dass sie nicht auseinander fallen. Sehr schön sind Kombinationen, z.B. ein paar Erdbeeren zu Pfirsichen.

### 3.4.1 Vanillepudding mit Frucht

für 4 Personen, Zubereitung: 30 min, Kochzeit: 10 min

Zutaten		Zubereitung
1 Päck.	Vanillepudding	(Pulver)
30–40 g	Zucker	
100 ml	Wasser	gut verrühren
400 ml	Kokosmilch, 1 Dose	in einem Topf erhitzen und obige Mischung zugeben. Unter Rühren kurz aufkochen und in eine Schüssel gießen, erkalten lassen
1	Mango	(oder 2–3 Pfirsiche) schälen und in nicht zu kleine Scheiben schneiden
3 EL	Zucker	in einer Pfanne erhitzen, leicht karamelisieren. Obst dazu, auf jeder Seite 1 min karamelisieren. Fruchtstücke herausnehmen, auf Teller anrichten. Den verbleibenden Zucker mit etwas Wasser loskochen. Vanillepudding verteilen und mit dem noch warmen Sirup übergießen

**Anmerkungen:** Kokosmilchpudding schmeckt gut zu Mango oder Pfirsich. Alternativ geht das auch mit lactosefreier Milch, da sind aber 40 g Zucker zu viel, ich empfehle 30 g.

### 3.4.2 Apfel-Quark-Kompott

#### Eine Kombination

für 2 Personen, Zubereitung: 30 min, Kochzeit: 5 min

Zutaten	Zubereitung
3 mittlere Äpfel (z.B. Cox, Boskop,...)	schälen und in Achtel schneiden und in einen kleinen Topf geben
1 St. Zimtstange 1 EL Zitronensaft 2 EL Wasser 1–2 EL Zucker	zugeben und 3–5 min kochen lassen
	15 min abkühlen lassen Zimtstange entfernen
200 g minus-L Quark	auf zwei Dessertschalen aufteilen lauwarmen Kompott darüber verteilen

**Anmerkungen:** Alternativ mit Birne, dann Zitrone und Wasser durch 2–4 EL Weißwein ersetzen.

### 3.4.3 Gebratene Banane

für 1 Person, Zubereitung: 10 min, Kochzeit: 5 min

Zutaten	Zubereitung
1 Banane	schälen
2 EL Zitronensaft	über die Banane träufeln
1 EL MCT Öl	in einer beschichteten Pfanne erhitzen Banane einseitig 2 min braten, wenden
2 EL Honig	über die Banane geben und 2 min braten

**Anmerkungen:** dazu Vanille-Eis oder Vanille-Joghurt (lactosefrei)

## 3.5 Gebäck

Keimarme Kost ist im allgemeinen verbunden mit der Notwendigkeit sich vor ansteckenden Krankheiten zu schützen. Also ist man im Wesentlichen zu Hause und freut sich über Besuch. Mehrfach wurde ich von Freunden gefragt: "Ich komme morgen Nachmittag zu Besuch, zum Kaffee, soll ich Kuchen mitbringen?" Die Unsicherheit bezüglich der Keimbelastung des Kuchens ist zu groß, also habe ich beschlossen für mich und meine Besucher zu backen. Hefengebäck ist einfach vorzubereiten und kann ohne viel Fett und ohne Eier zubereitet werden (Grundrezepte siehe Seite 37). Zimtschnecken und Streuselbrötchen (Seite 33) sind schnell zum Kaffee bereitet. Noch schneller geht natürlich Honigkuchen (Tabelle 1, Seite 5) aus dem Reformhaus, den ich sehr gut vertragen habe. Das Thymian-Käse-Brot (Seite 34 und Abbildung 2) ist dann für die Freunde, die auf ein Bier oder zum Wein kommen.

### 3.5.1 Streuselbrötchen

lecker

für 4 Personen, Zubereitung: 30 min, Kochzeit: 20 min

Zutaten	Zubereitung
	Backofen auf 170°C vorheizen
1/2 × Hefeteig süß	(S. 37, aus 250 g Mehl) 4 Brötchen formen und etwas flachdrücken
1 EL Aprikosenmarmelade	auf der Oberfläche verstreichen
3 EL Zucker	
2 EL MCT Margarine	
2 EL Mehl	verkneten und zu Streusel zerbröseln. Streusel auf die Brötchen bringen und bei 170°C 20–25 min backen

**Anmerkungen:** Statt Aprikosenmarmelade geht auch Apfelgelee und etwas Zimt im Streusel.

## 3.5.2 Apfelstrudel

## eine dünne Hülle für viele Äpfel

für 6 Personen, Zubereitung: 50 min, Kochzeit: 30 min

Zutaten	Zubereitung
	Backofen auf 180°C vorheizen
300 g Mehl 5 EL MCT-ÖL 1 Prise Salz	in eine Schüssel geben mit dem Rührgerät verkneten
≈ 120 ml lauwarmes Wasser	nach und nach Wasser zulaufen lassen, weiterkneten, bis der Teig gerade nicht mehr klebrig ist (evtl. Mehl nachpudern.) Auf dünn bemehltem Handtuch dünn ausrollen (40 cm × 40 cm)
1 TL MCT Margarine	verflüssigen und damit bestreichen
1 Zitrone 1 TL Zimt 3 EL Zucker	auspressen und mit (nach Geschmack) und in einer Schüssel verrühren
4–5 mittlere Äpfel	schälen, entkernen, in Würfel schneiden und in die Schüssel geben. Gut umrühren und 10 min durchziehen lassen.
	Die Apfelfüllung auf dem Teig verteilen und den Teig zusammenrollen. Mit Hilfe des Handtuchs auf ein gefettes Backblech und für 40–50 min in den Ofen.
<b>Anmerkungen:</b> dazu Vanillesauce, Vanilleeis	

## 3.5.3 Zimtschnecken

Schnecken sind lecker süß und schmecken schon zum Frühstück.

für 4 Personen, Zubereitung: 45 min, Kochzeit: 30 min

Zutaten	Zubereitung
	Ofen auf 180°C vorheizen
1 Apfel 1 TL Zucker	schälen, entkernen, in kl. Würfel schneiden Apfelstücke mit Zucker und wenig Wasser 2 min dünsten (geht auch in der Mikrowelle), abkühlen lassen
2 EL MCT Margarine 2 TL Zimt 3 EL Honig  1/2 × Hefeteig süß	Apfel mit Honig, Margarine und Zimt homo- gen verrühren. (S. 37, aus 250 g Mehl) quadratisch ausrol- len (ca. 5 mm dick) und mit der Füllung be- streichen. Den Teig zu einer Rolle rollen, gut andrücken. Teigrolle in 8–12 Scheiben schneiden und auf ein Backblech (Backpa- pier!) legen
1 EL Honig 1 TL MCT Margarine	Etwas Honig mit Margarine erwärmen, ver- rühren und die Schnecken damit dünn be- streichen. Die Schnecken in den Ofen schie- ben. Ca. 25–30 min backen.

**Anmerkungen:** Alternativ geht auch eine Mohnfüllung aus Zucker, Mohn und etwas Vanillepudding.

### 3.5.4 Apfelkuchen

Der klassische Apfelkuchen, hier 100 % GvHD konform.  
für 4 Personen, Zubereitung: 50 min, Kochzeit: 30 min

Zutaten	Zubereitung
	Backofen auf 180°C vorheizen.
1 Zitrone 2 EL Zucker	auspressen und mit in einer Schüssel verrühren
4-5 mittlere Äpfel	schälen, entkernen, in dünne Schnitze schneiden und in die Schüssel geben. Gut umrühren und 10 min durchziehen lassen.
1/2 × Hefeteig süß	(S. 37, aus 250 g Mehl) ausrollen und in eine gefettete Tarteform (30 cm) legen und Rand ausformen. Äpfel aus dem Sud nehmen, et- was abtropfen lassen und auf dem Kuchen verteilen.
1 EL Zucker 1 TL Zimt	bestreuen und ca. 30 min backen

**Anmerkungen:** Variationen: Streusel (aus MCT Margarine, Zucker und Mehl)  
, gehackte Nüsse (wenn es wieder geht ..).

### 3.5.5 Thymian-Käse-Fladenbrot

zum Bier (auch alkohol-frei)

für 4 Personen, Zubereitung: 30 min, Kochzeit: 20 min

Zutaten	Zubereitung
1/2 × Hefeteig neutral 1 EL frischer Thymian 3-5 EL geraspelter Käse!! 1/2 TL Salz	(S. 37, aus 250g Mehl) (oder 1 TL getrocknet) (Minus-L Emmentaler) gut verkneten und ein Fladenbrot von ≈ 30 cm Durchmesser formen
1 EL MCT Öl	Oberfläche bestreichen Brot ca. 10 min gehen lassen Ofen auf 160°C vorheizen
	Brot auf einem dünn bemehlten Blech in den Ofen schieben. 15 min backen, wenn es etwas knuspriger sein soll, noch 5 min bei 200°C weiter backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

## 3.6 Getränke

Die Auswahl passender Getränke war für mich einfacher als die Auswahl des Essens. Ich trinke gerne Tee und konnte dann zuhause verschiedenste Kräuter- und Früchtetees probieren. Nach einigen Tagen habe ich dann die Sojagetränke in den verschiedensten Geschmacksrichtungen (siehe Tabelle 1, Seite 5) entdeckt. Alternativ kann sowas sehr leicht selbst produziert werden, wie in den folgenden Rezepten. Bananen helfen den Kaliumhaushalt wieder in Ordnung zu bringen; Bananenmix bringt noch etwas Zucker und Eiweiß ... und schmeckt!

### 3.6.1 Bananen Mix Getränk

Viele "Smoothies" können für GvHD modifiziert werden ....

für 1 Person, Zubereitung: 3 min, Kochzeit: 1 min

Zutaten	Zubereitung
250 ml Soja-(Reis)-Milch	gut gekühlt, natur oder Vanille  Zutaten in den Mixer, 2 min schreddern
1 Banane	
1 EL Zitronensaft	
1–2 EL Zucker	

**Anmerkungen:** Alternative 1: 150 ml Minus-L Joghurt mit 100 ml Wasser statt Sojamilch.

Alternative 2: 100 g Pfirsich, Aprikose oder gemischt dazu geben. Früchte kurz mit wenig Zuckersirup aufkochen, entsprechend Zucker reduzieren.

### 3.6.2 Ayrn

ein schnelles Erfrischungsgetränk aus dem Kaukasus und Anatolien auf der Basis von Joghurt.

für 1 Person, Zubereitung: 2 min

Zutaten	Zubereitung
100 ml Minus-L Joghurt	Alle Zutaten gut vermischen, fertig.
100 ml kaltes Wasser	
1 Prise Salz	
1/2 TL Zitronensaft	

**Anmerkungen:** Evtl. etwas frische Minze (keimarm) mit in den Mixer geben.

### 3.6.3 Ingwer-Tee

Ein herzhaftes Getränk .... am Anfang mit Vorsicht zu genießen.

für 1 Person, Zubereitung: 10 min, Kochzeit: 2 min

Zutaten	Zubereitung
2 cm Ingwerwurzel!!	schälen, in kleine Stücke schneiden und in eine große Tasse oder kleine Kanne geben zum Kochen bringen und Ingwer damit übergießen. 5 min ziehen lassen
1/2 l Wasser	

**Anmerkungen:** Der Ingwer kann mehrfach mit neuem kochendem Wasser übergossen werden.



## 3.7 Grundrezepte

### 3.7.1 Hefeteig, neutral

Für Calzone, Pizza (Seite 21), Hefeklöße (Seite 13), ...  
für 4 Personen, Zubereitung: 60 min

Zutaten	Zubereitung
1 Päck. Hefe 1 EL Zucker	Hefe zerbröseln mit Zucker flüssig rühren
500 g Mehl 100 ml lactose-freie Milch 120 ml Wasser 1 TL Salz 40 ml MCT Öl	in eine große Schüssel füllen  alle Zutaten zugeben und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt 1 h gehen lassen. Nochmals kneten.

**Anmerkungen:** Der Teig kann für 1 Tag im Kühlschrank aufbewahrt werden. Vor der Verwendung wieder auf Zimmertemperatur bringen.

### 3.7.2 Hefeteig, süß

Für Brötchen, Zimtschnecken (Seite 33), Streuselbrötchen (Seite 31) ...  
für 4 Personen, Zubereitung: 60 min

Zutaten	Zubereitung
500 g Mehl 240 ml lactose-freie Milch 1 Päck. Hefe 4 EL Zucker	in eine große Schüssel füllen. handwarm zerbröselt Milch, Zucker und Hefe in der Mitte in einer Kuhle mit etwas Mehl verrühren und 15 min gehen lassen.
1 TL Salz 60 g MCT Margarine	zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt 1 h gehen lassen. Nochmals kneten.

**Anmerkungen:** Der Teig kann für 1 Tag im Kühlschrank aufbewahrt werden. Vor der Verwendung wieder auf Zimmertemperatur bringen.

### 3.7.3 Tomatensauce

Perfekt zu Spaghetti, ergibt dann 3–4 Portionen oder als Sauce zu Fisch- oder Fleischbällchen oder Hühnerbrust oder Fisch.

für 3 Personen, Zubereitung: 30 min, Kochzeit: 25 min

Zutaten	Zubereitung
3 EL MCT Öl 1 Lorbeerblatt 1 Chilischote!! 1 TL getr. Basilikum 1 Knoblauchzehe!!	in einer Pfanne erhitzen  etwa 1–2 min anbraten
400 ml Tomaten 50 ml Wein 1/2 TL Salz	(1 Dose stückig) (trocken, rot oder weiß) zugeben. 15–30 min offen köcheln lassen. Nach 10 min probieren, falls zu würzig Chili und Lorbeerblatt entfernen. Wenn eine gute Saucenkonsistenz erreicht ist (kein Saft mehr auf der Sauce und noch keine Trennung des Öls), Knoblauch, Lorbeer und Chili herausfischen, mit Salz abschmecken.

**Anmerkungen:** Kann mit frischen Kräutern: Petersilie, Basilikum oder Koriander weiter variiert werden. Diese müssen für die keimarme Kost dann entweder desinfiziert oder ca. 2 min mit gekocht werden.

### 3.7.4 Joghurt-Salat-Sauce

für 2 Personen, Zubereitung: 40 min, Kochzeit: 2 min

Zutaten	Zubereitung
1/2 Bund Petersilie	30 min in Desinfektionslösung baden
1 Prise Pfeffer!! 1/2 TL Salz 1 Prise Zucker 2 EL Zitronensaft	gut erhitzen, abkühlen lassen.
100 g Minus-L Joghurt	dazu geben und verrühren.

**Anmerkungen:** Zu Tomaten, Gurken, Blattsalat, Blumenkohlsalat (Seite 14) ...

### 3.7.5 Vinaigrette

Die klassische Salatsauce in der Version keimarm.

für 4 Personen, Zubereitung: 10 min, Kochzeit: 2 min

Zutaten	Zubereitung
1 TL Senf 2 EL Essig 1/2 TL Salz 1 Prise Pfeffer!!	in ein Glas (zu dem es einen Deckel gibt) füllen, verrühren und kurz in der Mikrowelle aufkochen (keimarm). Abkühlen lassen.
6 EL MCT Öl	zugeben, verschließen und gut schütteln, dass eine Emulsion entsteht.

**Anmerkungen:** Diese Salatsauce kann auch auf Vorrat bereitet werden und einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dann vor Gebrauch wieder aufschütteln.

### 3.7.6 Croutons

Als Einlage zu Tomaten- oder Kartoffelsuppe. Macht sich auch gut im Salat.

für 2 Personen, Zubereitung: 10 min, Kochzeit: 5 min

Zutaten	Zubereitung
2 Sch. Toastbrot 2 EL MCT Öl 1 Knoblauchzehe!! 2 EL gehackte Petesilie	entrinden und in Würfel schneiden in beschichteter Pfanne erhitzen mit Brotwürfeln anbraten, mehrfach wenden zugeben und nochmal 2 min brutzeln lassen

**Anmerkungen:** Kann durch weitere Kräuter verfeinert werden, z.B. Thymianblättchen.

### 3.7.7 Kartoffelpüree

für 2 Personen, Zubereitung: 30 min, Kochzeit: 20 min

Zutaten	Zubereitung
1 kg Kartoffeln	schälen
1 l Wasser	
2 TL Salz	gar kochen und abgießen
2 EL MCT Margarine	
150 ml lactosefreie Milch	
1 Prise weißer Pfeffer!!	
1 Prise Muskat	
1/2 TL Salz	kurz aufkochen (keimarm!), Kartoffeln zugeben und stampfen, zu einem Püree verarbeiten, evtl. noch etwas Milch dazu.

**Anmerkungen:** 1. 200 g Kartoffeln durch 200 g Knollensellerie ersetzen.  
2. Feingehackte Petersilie mit der Milch aufkochen.

### 3.7.8 Mais-Tortillas

Die Tortillas können nicht vollständig aus Maismehl produziert werden, da der in Europa angebotene Mais für Mehl nicht mit Kalk aufgeschlossen wurde. Will man 100% Maistortillas machen wird "Masa Harina" benötigt.

für 4 Personen, Zubereitung: 60 min, Kochzeit: 20 min

Zutaten	Zubereitung
200 g Maismehl	
200 g Weizenmehl	
200 ml Wasser	einen elastischen Teig kneten und 30 min stehen lassen.
1 TL Salz	
	In ca. 12 kleine Portionen teilen und jeweils zu einem sehr dünne Fladen ausrollen.
wenig MCT-Öl	in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Jeden Fladen in sehr wenig Öl von beiden Seiten braten.

**Anmerkungen:** Im Ofen bei 50°C warm stellen für die weitere Verwendung zu Salat, zu Tinga Poblana oder als Snack.

## 3.7.9 Jasmin-Reis

für 2 Personen, Zubereitung: 20 min, Kochzeit: 15 min

Zutaten	Zubereitung
150 g Jasmin-Reis	(Thai Duftreis) unter fließendem Wasser spülen bis das Wasser klar ist, abgießen
1/2 TL Salz	
300 ml Wasser	Reis im Wasser zum Kochen bringen, 3 min offen kochen. Deckel auflegen, vom Feuer nehmen, 10–15 min gar ziehen lassen

**Anmerkungen:** Traditionell wird Reis in Asien oft ohne Salz gekocht.

## 3.7.10 Klöße halb-und-halb

für 4 Personen, Zubereitung: 25 min, Kochzeit: 15 min

Zutaten	Zubereitung
600 g gekochte Kartoffeln	stampfen oder durch die Presse drücken
50 ml lactosefreie Milch	
200 g Mehl	
200 g Grieß	
1 TL Salz	alles vermengen, zu einem festen Teig kneten
	Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und einen kleinen Probekloß 3–4 min kochen, probieren. Evtl. Teig nachsalzen oder mit Grieß etwas fester machen
	Klöße (5–6 cm) formen, ins kochende Wasser geben. Wenn die Klöße schwimmen, Hitze reduzieren, noch 5 min ziehen lassen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und etwas abdampfen lassen

**Anmerkungen:** Zu Fleischgerichten mit Sauce. Die Klöße können mit Muskat oder frischen Kräutern (keimarm, z.B. Petersilie, Kerbel) gewürzt werden.

### 3.7.11 Hühnerbrühe

Grundlage für viele Gerichte wie Paella (Seite 20), aber auch immer eine leckere Trinkbrühe für zwischendurch ....

für 4 Personen, Zubereitung: 240 min, Kochzeit: 120 min

Zutaten	Zubereitung
1 Suppenhuhn 4 l kaltes Wasser	waschen, in einen großen Topf geben zugeben, so dass alles bedeckt ist. Aufkochen lassen und evtl. dunklen Schaum abnehmen.
1 St. Porree!! 2 Lorbeerblätter 1 TL Pfefferkörner!! 1 Möhre 2 Nelken 1 TL Thymian 1 Zwiebel!! 1 St. Sellerie!! 2 TL Salz	nach Geschmack / Verträglichkeit auswählen alle Zutaten zugeben und je nach Größe des Vogels (ca. 1 h für 1.5kg) auf kleiner Flamme köcheln lassen
	Zugedeckt 1–2 h abkühlen lassen. Huhn entnehmen, etwas abkühlen lassen und entbeinen. Brustfleisch und Keulenfleisch separat direkt verpacken und kühlen (keimarm arbeiten). Brühe durch ein Haarsieb schütten und erkalten lassen. Fett sorgfältig abschöpfen. Brühe nochmal aufkochen (keimarm) und sofort in Portionen abfüllen und weiterverarbeiten oder einfrieren.



Abbildung 1: Gebratener Reis mit Sprossen, Shrimps und Erbsen.



Abbildung 2: Thymiankäse-Fladenbrot, vor dem Backen.



Abbildung 3: Mexikanisches Ragout "Tinga Poplana" auf Mais-Tortillas mit Reibkäse dekoriert.