



KICHER- ERBSEN-SPINAT- PFANNE

mit warmem Karottensalat
S. xx



INFO:

Gerösteter Buchweizen hat einen herrlich nussigen Geschmack und ist damit ein idealer Ersatz für Nüsse. Außerdem ist er schön knusprig!



Ist die Allergie stark ausgeprägt – meist bei der Erdnuss – können bereits durch Einatmen oder Berührung der Nusspartikel schwere allergische Reaktionen ausgelöst werden. Hier kann es zum lebensgefährlichen Kreislaufzusammenbruch (anaphylaktischer Schock) und zu Ersticken Gefahr kommen. Daher sollten Allergiker immer ein Notfallset dabei haben. Fragen Sie dazu Ihren Arzt.

AUFGEPASST

Je nach Ausprägung der Allergie muss bei der echten Nuss- und Erdnussallergie auf eine strikte nussfreie Diät gesetzt werden. So dürfen nicht nur die Nuss selbst, sondern auch die daraus verarbeiteten Produkte nicht verzehrt werden. Erdnussallergiker müssen beispielsweise auch auf Erdnussflips oder Erdnussöl verzichten. Das Allergen wird auch durch Erhitzen nicht zerstört. Auch ein sogenannter „cross contact“ kann zu allergischen Symptomen führen: Wenn beispielsweise pure Schokolade auf derselben Produktionslinie wie ein Produkt mit Nüssen produziert wurde, kann es zur Verunreinigung der Süßware kommen.

ZUTATENLISTENCHECK LEICHT GEMACHT

Dank der neuen Allergenkennzeichnungspflicht ist die Suche nach Nüssen leicht: Da Schalenfrüchte (also Nüsse) und Erdnüsse zu den 14 Hauptallergenen gehören, müssen diese in der Zutatenliste aufgezählt werden und sich auch von den anderen Zutaten eindeutig abheben. Zum Beispiel durch

GROSSBUCHSTABEN, Fettdicke, unterstrichen, farblich abgesetzt oder durch Hintergrundfarbe.

E, H, AHA!

In Österreich müssen mittlerweile auch Kaffeehäuser oder Restaurants Speisen mit Erdnüssen oder Nüssen kennzeichnen. Sobald ein „E“ oder „H“ dabei steht, wissen Sie, dass bei der Zubereitung Erdnüsse oder Schalenfrüchte verwendet wurden.

NUSSIGE ALTERNATIVEN

Sie müssen nicht vollkommen auf den herrlichen Nussgeschmack verzichten. So gibt es gute Alternativen, mit denen Sie Brot und Backwaren sowie diverse Speisen aufpeppen können: geröstete Sesamsamen, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne, Buchweizen oder Kokosflocken. In einer Pfanne ohne Fett so lange rösten, bis sie zu duften beginnen. Schmecken auch sehr gut als Knabbersnack oder zum Frühstücksmüsli.

GENUSTIPP: Knuspermüsli ohne Nüsse: Haferflocken, Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Leinsamen und gerösteten Buchweizen mit gehackten Trockenfrüchten vermischen und mit Honig und Öl vermengen. Im Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze unter gelegentlichem Umrühren so lange backen, bis die Masse goldbraun ist. Auskühlen lassen und mit Joghurt oder Früchten genießen.

KICHER- ERBSEN-SPINAT- PFANNE

mit warmem Karottensalat



Für 4 Personen

- 500 g TK-Spinat *aufgetaut*
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Sonnenblumenöl

- 1 Prise Muskat
 - 2 Dosen Tomaten *ganz*
 - 2 EL Tomatenmark
 - 1 TL Currypaste *scharf*
 - 2 TL Thymian
 - ½ TL Rosmarin
 - Salz, Pfeffer
 - 180 g Kichererbsen *vorgegart*
 - 4 Eier
 - ½ Bund Koriander
- Für den Salat:
- 500 g Karotten
 - 20 g Butter
 - 1 EL Honig
 - 1 EL Apfelessig
 - 2 EL Buchweizen

1. Für den Salat die Karotten in Scheiben schneiden. In einem Topf die Butter zerlassen, Karotten und 6 EL Wasser hinzugeben. Deckel auflegen und rund 10 Min. bei milder Hitze köcheln lassen, bis die Karotten weich sind. Honig und Apfelessig beimengen, gut umrühren und für 3 Min. ohne Deckel weiter garen. Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis er duftet. Herausnehmen und beiseite stellen.

2. Für die Spinat-Pfanne Spinat grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen

und darin Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Spinat hinzugeben und mit Muskat würzen.

3. Die Tomaten aus der Dose hinzugeben und alles kurz aufkochen. Tomatenmark und Currypaste einrühren und die ganzen Tomaten dabei mit dem Kochlöffel etwas zerkleinern. Mit Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer abschmecken und 5 Min. bei milder Hitze köcheln lassen

4. Die Kichererbsen dazugeben, 4 kleine Mulden machen und jeweils 1 Ei hineinschlagen. Mit Deckel zudecken und so lange bei milder Hitze ziehen lassen, bis die Eier stocken, aber das Eigelb noch flüssig ist.

5. Karottensalat mit geröstetem Buchweizen bestreuen. Koriander waschen, grob hacken und über die Gemüse-Pfanne streuen.

⌚ 35 Min ★☆☆ Hobbykoch



* Butter enthält nur einen minimalen Gehalt an Laktose und wird deshalb gut vertragen.



TIPP:
Für eine vegane Version des Karottensalats verwenden Sie pflanzliche Margarine anstatt Butter und für einen exotischen Geschmack Kokosöl.



TIPP:

Für One-Pot-Risotto verwenden Sie Kollgerste anstatt Nudeln und geben etwas mehr Flüssigkeit dazu.

Bei Glutenunverträglichkeit verwenden Sie glutenfreie Nudeln.

ROTE ONE- POT-PASTA

mit Roten Rüben & Mozzarella

Für 4 Personen

- 400 g Rote Rüben *vorgegart*
- 3 Knoblauchzehen
- 125 g Mozzarella
- 400 g Vollkorn-Farfalle
- 1 l Wasser
- 250 ml Rote-Rüben-Saft
- 2 TL Oregano
- Salz, Pfeffer
- 1 Handvoll frische Petersilie
- 50 g Parmesanspäne

1. Rote Rüben in kleine Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Mozzarella ebenso klein schneiden.

2. Alles gemeinsam mit den Farfalle in einen Topf geben. Wasser und Rote-Rüben-Saft hinzugeben, umrühren und zum Kochen bringen. Die Hitze etwas reduzieren und für rund 10–12 Min. köcheln, bis die Nudeln al dente sind und die Flüssigkeit zu einer sämigen Sauce eingekocht ist. Dabei gelegentlich umrühren, damit nichts anbrennt. Falls die Nudeln noch zu hart sind, geben Sie noch etwas Wasser hinzu. Mit Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Auf Tellern anrichten und mit gehackter Petersilie und Parmesan bestreut servieren.

⌚ 25 Min ★☆☆ Hobbykoch

KARFIOLPIZZA

mit Prosciutto, Mais & Rucola



Für 2 Personen

Für den Pizzateig:

- 1 Karfiol (ca. 800 g)
- 2 Eier
- 160 g geriebener Käse (laktosefrei)
- 1 TL Pizzagewürz

Für den Belag:

- 1 Glas Tomatenpesto (ohne Nüsse)
- Pfeffer

- 6 Scheiben Prosciutto
- 150 g Mais
- 50 g Rucola
- 3 EL Salatkernemix ohne Nüsse

1. Backofen auf 175°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

2. Die Blätter und den Strunk des Karfiols entfernen und entweder in einer Küchenmaschine zerkleinern oder mit einem Küchenmesser sehr fein hacken. Es sollen feine kleine Krümel entstehen und kein Mus. Anschließend gleichmäßig auf ein mit Backpapier belegtes Blech streuen und zum Trocknen für ca. 10–15 Min. in den Ofen geben. Beobachten Sie den Karfiol, er sollte dabei nicht braun werden.

3. In der Zwischenzeit Eier mit Käse und Pizzagewürz verrühren. Karfiolbrösel aus dem Ofen nehmen. Mit dem Papier vom Blech ziehen und auskühlen lassen. Dann zur Eier-Käse-Mischung geben und gut verrühren. Auf einem mit Backpapier belegten Blech daraus 2 runde Pizzen formen. Für 10–15 Min. im Ofen backen.

4. Die noch warme Karfiolpizza mit Tomatenpesto bestreichen und etwas pfeffern. Gleichmäßig mit Prosciutto, Mais und Rucola belegen. Zuletzt die Salatkerne darüberstreuen und servieren. Eventuell mit etwas Olivenöl beträufeln.

⌚ 40 Min ★☆☆ Hobbykoch



LEGENDE

-  Laktosefrei
-  Milchfrei
-  Weizenfrei
-  Fruktosearm
-  Glutenfrei
-  Vegetarisch
-  Vegan



* Die Toleranzgrenze ist bei jedem Betroffenen unterschiedlich.

AMERICAN PUMPKIN PIE

Für eine Tarteform mit 26 cm Ø

Für den Mürbteig:

- 175 g Weizenmehl
- 70 g Maronimehl
- 125 g kalte Butter
- 1 Ei
- etwas Öl für die Form
- Für die Füllung:
- 600 g Hokkaido-Kürbis

- 300 ml laktosefreies Schlagobers
- 1 TL Speisestärke
- 150 g Zucker
- 2 Eier
- ½ TL Ingwer gemahlen
- ½ TL Kardamom gemahlen
- ½ TL Zimt gemahlen

1. Mehl mit Maronimehl mischen. Butter in Stücke schneiden und mit den Fingern in das Mehl einarbeiten, sodass eine leicht bröselige Masse entsteht. Anschließend das Ei hinzugeben und so lange kneten, bis ein glatter Teig

entsteht. In Frischhaltefolie verpackt für rund 45 Min. im Kühlschrank kalt stellen.

2. Backofen auf 200°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Für die Füllung Hokkaido-Kürbis schälen, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Über Wasserdampf* garen, bis das Kürbisfleisch weich ist. Mit dem Mixstab pürieren. Schlagobers mit Speisestärke, Zucker, Eiern und Gewürzen verrühren. Zuletzt das Kürbisfleisch dazugeben und gut vermengen.

3. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem großen Kreis (ca. 5 mm dick) ausrollen. Die Tarteform mit wenig Öl gut einfetten. Die Form mit dem Teig auslegen. Auch etwa 2 cm am Rand hochstehen lassen. Gut andrücken. Überstehenden Teig entfernen.

4. Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen, die Kürbismasse einfüllen und für 30–40 Min. backen, bis die Masse stockt und goldbraun ist. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.

⌚ Std 30 Min ★☆☆ Hobbykoch



GEWUSST:
In Amerika wird Pumpkin Pie traditionell als Dessert zu Thanksgiving gegessen. Servieren Sie dazu geschlagenes Schlagobers oder (laktosefreies) Vanilleeis.



* Butter enthält nur einen minimalen Gehalt an Laktose und wird deshalb gut vertragen.

***TIPP:**
Garen über Wasserdampf! Dazu ein Sieb über einen Topf mit kochendem Wasser hängen und mit einem Deckel abdecken.