



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei

LECKER ESSEN

#TrotzCED

## Langweilige Schonkost? Von wegen!

Mit unseren Rezepten geben wir Ihnen ein paar leckere Anregungen mit speziellem Fokus auf das Thema chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED).

- stärkende Frühstücksideen
- kleine Snacks
- süße Leckereien
- köstliche Hauptspeisen



Erklärung, warum das Gericht für CED-Betroffene bekömmlich sein könnte

# Weißes Fischfilet mit Ofengemüse - 4 Portionen



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei



## Zutaten

- 4 weiße Fischfilets (z. B. Seezunge, Seeteufel, Scholle)
- 2 Knoblauchzehen, klein geschnitten
- Saft von 1/2 Zitrone
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Koriander, gehackt (wenn Sie Koriander nicht mögen, nehmen Sie einfach Petersilie)
- Salz und Pfeffer
- 8 Kirschtomaten
- 1/2 Paprikaschote

## Zubereitung

Zuerst heizen Sie den Backofen auf 200 Grad vor. Verrühren Sie dann Olivenöl, Knoblauch, Zitronensaft, Koriander (alternativ Petersilie), Salz und Pfeffer. Ziehen Sie die Filets durch diese Marinade, bevor Sie sie in eine Auflaufform legen. Geben Sie die restliche Marinade über die Fischfilets. Schneiden Sie die Paprikaschote in schmale Streifen, halbieren Sie die Kirschtomaten und betten Sie das Gemüse auf die Filets. Nach 15-20 Minuten im Backofen ist das Gericht fertig und Sie können es genießen.



## Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Fisch bringt ordentlich Omega-3-Fettsäuren und Eiweiß mit. Die Tomaten und Paprika sind reich an Lycopin, ein starkes Antioxidans, das Ihr Immunsystem stärkt. Kombinieren Sie das Gemüse mit Olivenöl, kann Ihr Körper das stärkende Lycopin wunderbar aufnehmen. Dritter Pluspunkt: Weich im Backofen gedünstet, müssen Sie sich über die Bekömmlichkeit des Gemüses keine Sorgen machen.

# Apfelkuchen - 15-18 Kuchenstücke



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei



## Zutaten

Für die Füllung:

- 5 Äpfel
- 3 Esslöffel gemahlene Walnüsse (wenn Sie von einer Stenose betroffen sind, kontaktieren Sie bitte Ihre\*n Ernährungsberater\*in hinsichtlich der Walnüsse)
- 1/2 Teelöffel Zimt
- 2 Esslöffel Zucker

Für die Streusel:

- 240 g Mehl (idealerweise die Hälfte davon Vollkornmehl)
- 75 ml Olivenöl (alternativ Kokos-, Raps- oder ein anderes Pflanzenöl, wenn Ihnen der Geschmack zu intensiv ist)
- 100 g Zucker

## Zubereitung

Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Schälen Sie die Äpfel und schneiden Sie sie in feine Scheiben. Vermischen Sie alle Zutaten für die Füllung und verteilen Sie die Mischung gleichmäßig in einer Auflaufform. Für die Streusel mischen Sie in einer Schüssel Mehl und Zucker und geben nach und nach das Olivenöl (oder ein anderes Pflanzenöl) hinzu, bis der Teig eine krümelige Konsistenz erreicht. Verteilen Sie die Streusel über der Apfelmischung und backen Sie den Kuchen 30 Minuten.



## Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Äpfel sind großartige Ballaststoff-Lieferanten und machen diesen Kuchen damit zu einer tollen gesunden Alternative zu normalem Kuchen. Durch das Backen werden die Äpfel schön weich und bekömmlich, so dass Sie so versuchen können, sie wieder in Ihren Ernährungsplan aufzunehmen. Walnüsse wiederum sind reich an essentiellen Fettsäuren. In gemahlener Form sind sie angenehm zu essen.

# Da läuft Ihnen das Wasser im Mund zusammen?

Dann finden Sie diese und mehr Rezepte zum Download auf unserer Website. Schauen Sie vorbei und finden Sie für jeden Anlass das passende Gericht:



Frühstück



Snack



Vorspeise



Hauptgang



Beilage



Gebäck

Zu den Rezepten:



[www.ced-trotzdem-ich.de/rezeptsammlung](http://www.ced-trotzdem-ich.de/rezeptsammlung)

