



S O F I A   A N T O N S S O N

---

# Endlich entspannt essen!

---

G E S U N D E   E R N Ä H R U N G  
F Ü R   E I N E N   D A R M   I N   B A L A N C E

---

Aus dem Schwedischen von Marie-Luise Schwarz

JAN THORBECKE VERLAG



---

# INHALT

---

Jetzt können Sie sich auch bei empfindlichem Darm vegetarisch ernähren!	5
Kann man bald gar nichts mehr essen?	8
Was ist IBS*?	10
Was sind FODMAPs*?	13
Darmflora oder Darmbiota	17
Was ist vegetarische Ernährung?	22
Bekommen Sie ausreichend Nährstoffe?	27
Zu den Rezepten	32
Rezepte	
<i>Smoothies, Bowls &amp; Riegel</i>	35
<i>Salate &amp; Suppen</i>	51
<i>Pasta, Risottos &amp; Eintöpfe</i>	71
<i>Pies, Wraps &amp; Burger</i>	101
<i>Alltagsgerichte &amp; kleine Vorspeisen</i>	117
<i>Desserts &amp; Gebäck</i>	129
Register	142





---

# 43

Smoothies,  
Bowls & Riegel

*Blaubeeren sind richtig gesund und außerdem verdauungsfreundlich. Hier mischen wir sie mit ihren exotischen Kolleginnen Acai, die ebenfalls reich an Nährstoffen sind. Wenn Sie kein Acaipulver finden, können Sie auch nur Blaubeeren verwenden.*

---

## BLAUBEER-BOWL

---

### 1 PORTION

#### *Bowl*

100 g Blaubeeren, tiefgekühlt  
1 Banane  
1 EL Acaipulver (optional)

#### *Topping*

frische Blaubeeren  
frische Himbeeren  
geröstete Kokoschips  
magenfreundliches Knuspermüsli  
Maracuja

### ZUBEREITUNG

1. Mixen Sie Blaubeeren, Banane und Acaipulver mit dem Pürierstab.
2. Füllen Sie das Püree in eine Schale und garnieren Sie es mit Ihren Lieblingsfrüchten, Kokoschips und ggf. dem Knuspermüsli.
3. Sofort servieren.



#### TIPP

*Lassen Sie das  
Knuspermüsli einfach  
weg, wenn Sie es  
nicht vertragen.*



---

# 75

*Pasta, Risottos  
& Eintöpfe*

*Ein Klassiker in grünem Gewand, der sich ausgezeichnet einfrieren lässt. Glutenfreie Lasagneplatten sind im Lebensmittelhandel erhältlich. Achten Sie darauf, dass die Platten kein Sojamehl enthalten. Veganer ersetzen den Käse durch eine vegane Alternative und verwenden Reis- oder Hafermilch.*

---

## VEGETARISCHE LASAGNE

---

### 4 PORTIONEN

450 g gehackter Spinat, tiefgekühlt  
1 große Zehe Knoblauch  
Olivenöl  
2 Frühlingszwiebeln (grüner Teil)  
2 große Möhren  
250 g Ricotta  
250 g Hüttenkäse  
100 g Feta (mit einem max.  
Laktosegehalt von 1 g/100 g)  
200 ml laktosefreie Milch  
3 Msp. Muskat  
Salz und schwarzer Pfeffer  
12 glutenfreie Lasagneplatten  
50 g geriebener herzhafter Käse

#### *Weißkohlsalat*

400 g Weißkohl  
3 EL Rapsöl  
1 EL Weißweinessig  
Salz  
Pfeffer oder französische Kräuter  
eventuell 50 ml eingelegte Paprika

### ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Spinat auftauen. Knoblauchzehe schälen und in mittelgroße Stücke zerteilen. Etwas Olivenöl in einen großen Topf gießen und den Knoblauch darin braten, bis er braun ist. Die Stücke wieder alle herausholen. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und im selben Topf kurz braten. Den aufgetauten Spinat hineingeben und noch einige Minuten weiterbraten. Den Topf von der Kochplatte nehmen und abkühlen lassen.
2. Die Möhren grob reiben. Spinat mit Möhren, Ricotta, Hüttenkäse, zerkrümeltem Feta, Milch, Muskat, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Den Boden einer ofenfesten Form mit Lasagneplatten

- auslegen. Eine Lage der Füllung darauf verteilen und die weiteren Platten mit der Füllung in die Form schichten. Zum Abschluss mit geriebenem Käse bestreuen. Im Ofen etwa 30 Minuten backen.
4. In der Zwischenzeit den Weißkohl fein reiben und mit dem Dressing aus Öl und Essig, Salz und Pfeffer oder französischen Kräutern oder eventuell klein gehackten eingelegten Paprikastücken mischen.
5. Die Lasagne zusammen mit dem Weißkohlsalat servieren.



---

*Ein kinderfreundliches Gericht, in dem sich eine Menge Gemüsesorten und Linsen verstecken, ohne dass es auffällt. Schmeckt wunderbar nach Curry und Kokos und lässt sich auch ausgezeichnet einfrieren.*

92

*Pasta, Risottos  
& Eintöpfe*

---

# AUBERGINEN-LINSENCURRY

---

## 4 PORTIONEN

2 Frühlingszwiebeln (grüner Teil)  
1 große oder 2 kleine Auberginen  
2 Möhren  
Olivenöl  
2 TL Curry  
2 TL gemahlener Ingwer  
2 TL gemahlener Koriander  
2 TL Kurkuma  
1 Dose Kokosmilch à 400 ml  
1 Dose stückige Tomaten à 500 g  
1–2 EL Gemüsefond ohne  
Zwiebeln (Rezept Seite 33)  
100 ml Wasser  
160 g grüne Linsen aus der Dose  
Salz  
etwas Cayennepfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Frühlingszwiebeln fein hacken, Auberginen in kleine Würfel schneiden. Möhren schälen und würfeln. Aubergine, Möhren und Frühlingszwiebeln etwa 5 Minuten in Öl braten und mehrfach umrühren.
2. Curry, Ingwer, Koriander und Kurkuma über das Curry streuen. Kokosmilch, stückige Tomaten, Gemüsefond und Wasser zugeben. Etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die Linsen abspülen und zum Eintopf geben. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

3. Das Curry mit Reis, Speisehafer oder Quinoa zusammen servieren.



---

*Ein köstliches Sommerdessert, das aber auch das ganze Jahr über gut passt. Es ist ein schöner Anblick für das Auge und schmeckt himmlisch gut. Reduzieren Sie die Zuckermenge, wenn das Eis weniger süß sein soll.*

**134**  
Desserts  
& Gebäck

---

# ZITRONENEIS IN DER ZITRONE

---

## 4 PORTIONEN

4 Zitronen  
200 ml laktosefreie Sahne  
2 Eigelb  
60 g Puderzucker  
3 EL frisch gepresster Zitronensaft  
100 ml Lemon Curd  
100 ml laktosefreier Joghurt (10 %)

## ZUBEREITUNG

1. Die obere Spitze der Zitronen abschneiden und das Fruchtfleisch herauskratzen. Die Unterseite etwas glattschneiden, damit die Zitronen aufrecht stehen. Sahne steif schlagen. Eigelbe, Puderzucker, Zitronensaft, Lemon Curd und Joghurt in einer Schüssel verrühren. Die Sahne vorsichtig unterziehen und alles vermengen.
2. Die Zitronen mit der Eismischung füllen und ca. 4 Stunden in den Gefrierschrank stellen.

3. Etwa 15 Minuten vor dem Servieren die Zitronen aus dem Eis nehmen und bei Zimmertemperatur stehen lassen.



# Register

Artischockendip	127	Melanzane alla Parmigiana	72	Vorspeisen	124–125
Aubergine mit Feta und Granatapfel	125	Möhren-Gnocchi mit Korianderpesto	80	Ziegenkäse-Basilikum-Pie	102
Auberginen-Linsencurry	92	Möhren-Safransuppe	68	Zitroneneis in der Zitrone	134
Blaubeer-Bowl	43	Ofengetrocknete Kirsch- tomaten	124	Zitronenrisotto verde	88
Blaubeer-Spirulina-Smoothie	40	Orangensalat mit Granatapfel	130	Zitronenschnitten	133
Butter-Curry mit Kichererbsen	91	Pasta mit Auberginenbällchen	84	Zwei Dips für das Buffet	127
Cremige Rosenkohlpasta	83	Pasta mit scharfer Salbeibutter	76		
Cremige Selleriesuppe	67	Pekan-Pie	138		
Cremiger Quinoasalat	55	Pimientos de padron	124		
Dinkelbrot	107	Quinoa-Burger mit Coleslaw	113		
Dinkeltortilla	106	Quorn-Hacksoße mit Zucchininudeln	79		
Edamamepesto	127	Quorn-Kohlrouladen	120		
Eis am Stiel mit Früchten	137	Ratatouille mit Wildreis und gebratenem Halloumi	96		
Energiebällchen	47	Rhabarberkuchen	141		
Energieriegel	48	Risotto mit Kürbis, Ziegenkäse und Cranberrys	87		
Gemüse vom Blech mit Roten Beten und Spiegelei	118	Salat mit geröstetem Kürbis und Speisehafer	59		
Gemüsefond ohne Zwiebeln	33	Scharfe Kürbissuppe	63		
Gemüse-Wraps mit Hummus	109	Smoothie für die Darmbalance	37		
Grünkohlsuppe	64	Spitzkohl aus dem Ofen	125		
Halloumi-Wrap mit Ajvar	110	Super Green Smoothie Bowl	44		
Ingwershot	38	Taco-Pie mit Quorn	105		
Kimchi	60	Tofuwok mit grünem Curry	95		
Kohlsalat mit Preiselbeer- dressing	52	Vegetarische Lasagne	75		
Lauwarmer Salat aus Wurzel- gemüse mit Ziegenkäse	56	Veggie-Bowl	99		
Linsen-Kichererbsenbratlinge	114				
Maistortilla	107				



Alle Rechte vorbehalten  
© der deutschen Ausgabe 2019  
Jan Thorbecke Verlag  
Verlagsgruppe Patmos in der  
Schwaberverlag AG, Ostfildern  
[www.thorbecke.de](http://www.thorbecke.de)  
© der Originalausgabe mit dem Titel  
„Lugn mage med grön mat“ 2018  
erschieden bei Bonnier Fakta, Schweden,  
[www.bonnierfakta.se](http://www.bonnierfakta.se)  
Published in the German language by arrange-  
ment with Bonnier Rights, Stockholm, Sweden  
Texte: © Sofia Antonsson  
Fotos: Ulrika Pousette  
Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller,  
Stuttgart  
Gedruckt in Lettland  
ISBN 978-3-7995-1378-4 (Print)  
ISBN 978-3-7995-1429-3 (eBook)