

# DAS LECKERSCHMECKER-KOCHBUCH



Rezepte für Kinder –  
ohne Ei, Milch, Weizen, Hasel- und Erdnuss

# INHALT

WAS SIND LEBENSMITTELALLERGIEN	3
MILCH, EI UND WEIZEN ERSETZEN	8
MÜSLI	10
BROT	13
BROTAUFSTRICH	15
SUPPEN	22
HAUPTGERICHTE	24
SÜSSES	28

Copyright © 2023 Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB), Mönchengladbach.  
Alle Rechte vorbehalten. Nur mit Genehmigung der DAAB-Bundesgeschäftsleitung ist es gestattet, das DAAB-Kochbuch „Kochen und Backen für Kinder“ oder Teile daraus in jedweder Form zu vervielfältigen, zu verbreiten oder Inhalte weiterzuverwerten  
Rezepte: Lisa Adelberger, Dr. Birgit Gneiting-Kusmaul, Alexandra Schütz und DAAB e.V.  
Bildnachweis: Copyright © www.123rf.com, Mirza Oezoglu



Liebe Leserinnen und Leser,

die Zahl von Kindern im Kita- und Grundschulalter, die unter Lebensmittelallergien leiden, nimmt zu. Erschreckend dabei ist, dass die schweren Reaktionen auf einzelne Nahrungsmittel, die zu einer Anaphylaxie führen können, gerade bei noch jungen Kindern immer häufiger auftreten.

Vor allem die Suche nach Hinweisen, was im Essen enthalten ist, oder die Fragen nach dem Vermeiden der Allergieauslöser oder das alternative Kochen und Backen stehen bei Eltern, Angehörigen und KITA-Personal im Vordergrund. An diesem Punkt setzen wir mit dieser Broschüre an. Wir bieten wir Ihnen hiermit eine erste Auswahl an Koch- und Backideen.

Doch der DAAB leistet noch mehr, noch viel mehr. Neben unseren zahlreichen Online-Angeboten für Eltern und für Teams in Kita und Schule, überprüfen wir in Marktchecks die vielfältigen Ersatz-Lebensmittel und testen ebenso Rezepte auf ihre Alltagstauglichkeit.

Als Mitglied stehen Ihnen deswegen umfangreiche Listen, Recherchematerialien, Rezepte und über 90 Expertenvideos in unserem Mitgliederbereich zur Verfügung.

Ihre

Andrea Wallrafen

Bundesgeschäftsleitung Deutscher Allergie- und Asthmabund

Die Realisation des Ratgebers nach § 20h SGB V wurde ermöglicht mit Unterstützung der BARMER durch die Selbsthilfeförderung. Für die Inhalte ist alleine der Deutsche Allergie- und Asthmabund e.V. verantwortlich.

**BARMER**



## WAS SIND LEBENSMITTELALLERGIEN?

Rund fünf bis sieben Prozent der Bevölkerung reagieren auf Lebensmittel allergisch. Dabei gibt es vielfältige Auslöser.

Im Säuglingsalter sind die Spitzenreiter Kuhmilch, Soja und Hühnerei.

Bei Kindern kommen Erdnuss, Schalenfrüchte (Nüsse), Fisch und Weizen hinzu. Jugendliche und Erwachsene reagieren in der Regel häufiger auf rohe Gemüse- und Obstsorten sowie Nüsse. Diese Reaktionen treten teilweise in Kombination mit einer gleichzeitig vorliegenden Pollenallergie auf. Das Stichwort heißt Kreuzallergie.

Allergische Reaktionen auf Nahrungsmittel sind nicht auf bestimmte Organe begrenzt. Die häufigsten Symptome sind Beschwerden

- an Haut und Schleimhaut wie Quaddeln, Nesselfieber (Urtikaria) Ekzeme, Juckreiz
- an den Atemwegen wie Husten, Atemnot
- am Magen-Darm-Trakt wie Durchfall, Krämpfe, Erbrechen, Übelkeit
- im Hals-Nasen-Ohrenbereich: Niesattacken, Fließschnupfen, Ohrenjucken
- am Kreislauf: Schwindel, Benommenheit, Bewusstlosigkeit.

Die schwerste allergische Reaktion auf ein Lebensmittel ist die Anaphylaxie, die lebensbedrohlich verlaufen kann. Dabei treten die Symptome gleichzeitig an mindestens zwei verschiedenen Organsystemen – wie Haut, Atemwege, Magen-Darmtrakt und/oder Herzkreislaufsystem – auf.

Anzeichen und Symptome einer Anaphylaxie können sofort nach dem Kontakt mit dem

möglichen Auslöser auftreten oder (seltener) erst nach ein bis zwei Stunden. Ein typisches Merkmal der Anaphylaxie ist die oftmals schnelle Verschlechterung des Zustandes.

Um eine Anaphylaxie zu vermeiden, gilt es, den Auslöser zu meiden. Das gelingt nicht immer, daher ist es wichtig, die Notfallbehandlung im Akutfall zu kennen und zu üben. Das vom Arzt verordnete Notfallset sollte immer mitgeführt werden. Es enthält einen Adrenalin-Autoinjektor, ein flüssiges Antihistaminikum sowie flüssiges Cortison. Je nach Beschwerdebild kann ein Asthmaspray zusätzlich notwendig sein.

### So helfen wir bei Anaphylaxie

Zur Anaphylaxie bieten wir für Mitglieder Onlineschulungen – für Kinder, Eltern, Angehörige und Betreuer/innen in Kita und Schule – an. Dazu halten wir ausführliche Informationen sowie Hilfsmaterialien – vom Anaphylaxiepass bis hin zum Übungspen – für Mitglieder bereit.

## NAHRUNGSMITTEL ERSETZEN



### Joghurt, Quark und Pudding

Sojajoghurt und -dessert, Tofu; aufgeschlagene Kokoscreme, Kokosjoghurt, Reisjoghurt, Lupinenjoghurt. Selbst hergestellter Pudding mit milchfreien Alternativen.

### Butter

Ghee, Kokosöl, Milcheiweißfreie Margarine

### Sahne und Crème fraiche

Sojasahne,-creme, Lupinensahne, Hafercreme, Kokoscreme, Reiscreme

### Käse

Tofu (Soja), Lopino (Süßlupinen), Vegetarische\* Aufstriche, selbst hergestellte Aufstriche aus Gemüse. Veganer\* Käse als Scheibe, Stück oder gerieben.

\* unbedingt das Zutatenverzeichnis beachten

### Milch- und Flüssigkeitsersatz

Getreidedrinks aus Dinkel, Hafer und Reis; Drinks aus Hülsenfrüchten: Sojadrink, Lupinendrink; Drinks aus Nüssen: Mandeldrink, Haselnussdrink, Cashewnuss-Drink; Kokosmilch.

## SAHNE AUS SONNENBLUMENKERNEN

- 1 Alle Zutaten in einem Mixer zu einer cremigen „Sahne“ verarbeiten. Wenn das Ergebnis zu dickflüssig ist, einfach noch etwas Wasser hinzufügen.

### Zutaten

- 100 g Sonnenblumenkerne
- 200 ml Wasser
- Saft einer kleinen Zitrone
- 2 TL Senf
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Gemüsebrühe

## EIER ERSETZEN

### Bindemittel für Kuchen, Plätzchen, Pfannkuchen (Angaben entsprechen einem Ei)

- Mischung aus Pflanzenöl (1 EL), Wasser (2 EL) und Backpulver (1/2 TL)
- Sojamehl (1 EL) und Wasser (2 EL)
- Kichererbsenmehl (1 EL) und Wasser (2 EL)
- statt einem Ei eine halbe, reife Banane fein zerdrücken und in den Kuchenteig geben. Alternative, wenn nur 1-2 Eier ersetzt werden sollen
- 60-80 Gramm ungesüßten Apfelmus statt je Ei (für „feuchtere“ Varianten wie für Muffins oder Rührkuchen).

### Lockerungsmittel in Süß-/Cremespeisen

- Geschlagene Sahne
- Mineralwasser
- Mischung aus Quark und Mineralwasser.

### Bindemittel für Frikadellen

- Soja-/Kichererbsenmehl (1 EL) und Wasser (1 EL)
- Haferflocken oder Maisgries (je nach Konsistenz der Frikadellenmasse)
- Quark.

### Bindemittel für Suppen und Saucen

- Mehl oder Stärke von Kartoffeln, Mais, Kichererbsen oder Weizen
- Johannisbrotkernmehl.



### Ei-Ersatzprodukte

Eine weitere Alternative sind Ei-Ersatzprodukte. Sie haben annähernd dieselben technologischen Eigenschaften wie Eier und können vielfältig eingesetzt werden. Wie sich die Ersatzprodukte im Alltag bewähren, testet der DAAB in seinen Marktchecks.

## MAYO OHNE EI

- 1 Zutaten (bis auf das Öl) in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer unter ständiger Zugabe des Sonnenblumenöls die Mayonnaise zu einer geschmeidigen Masse mixen.

### Zutaten

- 250 ml Sojamilch
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 2 TL Zitronensaft
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 TL Salz
- 1/4 TL Cayennepfeffer
- 250 ml Sonnenblumenöl



## WEIZEN ERSETZEN

- Buchweizenmehl schmeckt etwas nussig und wird als ganzes Korn, Flocken oder Mehl angeboten. Buchweizenmehl eignet sich für Pfannkuchen („Blini“). Zum Brotbacken ist das Mehl nur in Mischungen mit z.B. Mais-, Reis- und Kartoffelmehl zu verwenden.
- Gerstenmehl hat einen niedrigen Kleberanteil und wird selten zum Brotbacken verwendet. In einer Mischung mit anderen Mehlen kann es bis zu 30 Prozent eingesetzt werden.
- Hafermehl ist ebenfalls allein zum Brotbacken wenig geeignet. In einer Mischung sollte der Hafermehlanteil maximal 30 Prozent ausmachen. Für einen Plätzchenteig eignet sich Hafermehl jedoch sehr gut.
- Hirsemehl ist ohne Zusatz von anderen Mehlen nicht zum Backen geeignet. Ist der Hirseanteil zu hoch, wird das Gebäck oft trocken und hart. Bei Broten kann der Hirseanteil 20 Prozent betragen, bei Gebäck sind 30 Prozent möglich.
- Maismehl kann vielfältig verwendet werden z.B. zum Brotbacken. Im Handel erhältlich sind auch Nudeln aus Maismehl. Die Maisstärke eignet sich hervorragend zum Binden von Soßen.
- Reismehl hat hervorragende Bindeeigenschaften und eignet sich daher für die Herstellung von Soßen. Auch sind Reismehlnudeln im Handel erhältlich.

:

- Mais-, Kartoffel- und Reismehl können gut mit anderen Mehlen gemischt werden, da sie gute Bindeeigenschaften haben und neutral im Geschmack sind.
- Roggen kann zum Backen von Broten eingesetzt werden, wobei der Teig angesäuert werden muss. Die Backqualität von Roggen ist sehr gut. Es entstehen dunkle, lockere Brote, feines Kleingebäck und leckere Pfannkuchen.
- Das Mehl aus den Hülsenfrüchten Soja, Kichererbsen und Lupinenmehl eignet sich ebenfalls hervorragend zum Backen. In einer Mischung mit anderen Mehlen verbessert es die Teigführung.





## MÜSLIRIEGEL

- 1 Trockenfrüchte klein schneiden und mit den restlichen trockenen Zutaten vermischen.
- 2 Bananen zerdrücken, Äpfel grob reiben und Zitrone auspressen. Falls die Apfelmasse sehr flüssig ist, eventuell ausdrücken.
- 3 Rapsöl, Honig und Zitronensaft in einem Topf leicht erwärmen.
- 4 Alle Zutaten vermischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ca. 1 cm dick aufstreichen und festdrücken. Bei 170°C Ober- und Unterhitze backen.
- 5 Nach dem Backen sofort in Riegel schneiden und auskühlen lassen. Die Riegel dabei liegen lassen, damit sie fest werden. Bei Bedarf können die einzelnen Riegel erneut für einige Minuten, mit der Unterseite nach oben, ins Backrohr gegeben werden.

### Zutaten

(für 30 Müsliriegel à ca. 30 g)

- 300 g** weizenfreie Getreideflocken (z.B. Hafer, Hirse)
- 50 g** Trockenfrüchte (z.B. Zwetschgen, Marillen, Cranberries)
- 50 g** Samen/Kerne (z.B. Leinsamen geschrotet, Kürbiskerne gehackt, Sonnenblumenkerne)
- 50 g** gepufftes weizenfreies Getreide (z.B. Hirse, Amaranth, Quinoa)
- 100 g** Honig
- 50 ml** Rapsöl
- 1/2** Zitrone (Saft)
- 2** Bananen
- 2** Äpfel
- 1 TL** Zimt



## KNUSPERMÜSLI

- 1 Die Kürbiskerne grob zerkleinern oder gehackte Kürbiskerne verwenden. Alle weiteren Zutaten bis auf das Vanillemark in einer großen Schüssel mischen. Zuletzt den Agavendicksaft und das Sonnenblumenöl gut verteilen und untermengen.
- 2 Die Mischung auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech bei 170°C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene backen. Jeweils nach 10 Minuten die Müslimischung wenden.
- 3 Nach dem Backen auf dem Blech abkühlen lassen, erst dann wird die Müslimischung knusprig.
- 4 Zum Schluss kann das Müsli mit Vanillemark verfeinert werden.

### Zutaten

(für ca. 700 g)

- 300 g** glutenfreie Haferflocken
- 200 g** Hirseflocken
- 100 g** Kürbiskerne
- 100 g** Sonnenblumenkerne
- 1 TL** Zimtpulver
- 2 TL** gemahlener Ingwer
- 3 EL** Agavendicksaft (ca. 50g)
- 5 EL** Sonnenblumenöl (ca. 50g)
- 1** Messerspitze Vanillemark

### Tipp

Trockenfrüchte wie Rosinen, Cranberry oder Bananenchips daruntermischen. Gepuffter Buchweizen und/oder gepuffter Amaranth werten das Knuspermüsli auf.

## KÜRBISKERNIGEL

- 1 Trockene Zutaten in einer Rührschüssel vermischen. Flüssige Zutaten ebenfalls vermengen und langsam unter die trockenen Zutaten rühren. Der Teig soll anfangs eher flüssig sein, er wird später noch fester.
- 2 Den Teig ca. 20 Minuten rasten lassen.
- 3 Den Teig zu einer Kugel rollen, mit einer Teigkarte in 4 gleich große Teile teilen und daraus Igel formen (Regentropfenform).
- 4 Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit einer Schere Zacken in den Igelkörper schneiden.
- 5 Die Igel mit Wasser bespritzen und Kürbiskerne als Augen und Nase auf das Gesicht drücken. Die restlichen Kürbiskerne fein hacken und auf die Igelkörper streuen. Danach in den Backofen schieben und bei 200°C Ober- und Unterhitze 30 Minuten backen.

### Zutaten

(für ca. 700 g)

- 100 g Hafermehl
- 100 g Kichererbsenmehl
- 50 g Maisstärke
- 10 g Flohsamenschalen
- 1/2 Packung Backpulver weizenfrei
- 1/2 TL Salz
- 230 ml Wasser
- 1 EL Essig
- 1 EL Öl
- Kürbiskerne (zum Bestreuen)

### Tipp

Alternativ können auch andere Kerne und Samen (z.B. Sonnenblumenkerne, Leinsamen) verwendet werden.



### Rezepte

Im DAAB-Mitgliederbereich liegen über 150 Rezepte ohne diverse Allergieauslöser zum Nachkochen und -backen bereit. Und stetig kommen neue hinzu. Dazu gesellen sich monatlich neue Online-Angebote. Mitglied werden lohnt sich!

## REISBLUME

- 1 Die Flohsamen mit der Wassermenge verrühren und 1 Stunde quellen lassen.
- 2 Alle Zutaten miteinander vermengen und mit den Händen 5 Min. durchkneten.
- 3 Zehn Brötchen à 80 g formen und als Blume auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Darauf achten, dass alle Brötchen miteinander verbunden sind.
- 4 Mit Wasser bestreichen und je nach Belieben mit Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen oder Chiasamen dekorieren. Im Ofen bei 175°C Ober- und Unterhitze 40 Minuten backen.

### Tipp

Mit den Brötchen kann man verschiedene Formen legen, ein Wagenrad, einen Kreis oder einen Stern.

### Zutaten

(für ca. 10 Brötchen)

- 20 g Flohsamenschalen
  - 450 ml Wasser
  - 150 g Vollkornreismehl
  - 100 g Reismehl
  - 50 g Buchweizenmehl oder Hafermehl
  - 50 g geschroteten Leinsamen
  - 5 g Natron (1 Päckchen)
  - 1 TL jodiertes Salz
- Zum Verzieren: Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Chiasamen, Leinsamen

### Allergie konkret

DAAB-Mitglieder werden durch das Magazin „Allergie konkret“ regelmäßig über neue Entwicklungen und Studien zu Allergien, Atemwegs- und Hauterkrankungen sowie Lebensmittelunverträglichkeiten informiert. Wir recherchieren und überprüfen diese Themen für Sie weltweit und dies täglich seit über 125 Jahren.



## GLUTENFREIES BROT MIT HEFE

- 1 Die trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben und gut vermengen. Die Hefe zerbröseln und auf den trockenen Zutaten verteilen. Den Honig vom Löffel fließen lassen und dabei ebenfalls gut verteilen.
- 2 Ca. 400ml lauwarmes Wasser dazugeben und den Teig gut durchkneten. Da glutenfreie Teige sehr klebrig sind, ist es vorteilhaft, ein Rührgerät mit Knethaken oder einen Rührlöffel zu benutzen. So viel von dem restlichen Wasser unterrühren, bis der Teig eine cremige Konsistenz hat und vom Löffel fällt, vergleichbar einem Rührteig.
- 3 Die Schüssel mit einem Geschirrtuch abdecken und den Teig an einem zugfreien Ort nach 6 Stunden oder über Nacht nach 8 bis 10 Stunden weiterverarbeiten. Der Teig sollte deutlich an Volumen zugenommen haben.
- 4 Eine Kastenform mit Öl einpinseln oder mit Backpapier auskleiden. Den luftigen Teig vorsichtig in die Kastenform gleiten lassen. Den Teig nicht mehr kneten oder drücken, da er sonst zusammenfällt.
- 5 Das Brot auf der mittleren Schiene bei 225°C Ober- und Unterhitze für 65 Minuten backen. Wird das Brot an der Oberfläche zu dunkel, kann es am Schluss abgedeckt werden.
- 6 Nach der Backzeit das Brot aus dem Ofen

nehmen und zum Abkühlen sofort auf ein Gitter geben. Das Brot sollte erst angeschnitten werden, wenn es ganz ausgekühlt ist.

### Zutaten

120 g	Reisvollkornmehl
100 g	Teffmehl
100 g	zarte Haferflocken glutenfrei
100 g	Maisstärke
1-1,5 TL	TL Salz
30 g	Flohsamenschalenpulver
20 g	glutenfreie frische Hefe
25 g	zähflüssiger Honig
450 ml	lauwarmes (handwarmes) Wasser

### Tipp

Das Reisvollkornmehl kann mit einem starken Mixer aus Vollkornreis hergestellt werden. Das Flohsamenschalenpulver kann man aus Flohsamenschalen selbst herstellen, z.B. mit einem Mixer oder einer elektrischen Mühle mit Schlagmahlwerk für Kaffeebohnen. Das Pulver hat den Vorteil, dass es schneller und besser Wasser bindet und quillt.





## SCHOKO-ERDMANDEL-AUFSTRICH

- 1 Die Erdmandeln auf ein Blech geben und bei 180°C Ober- und Unterhitze 10 Minuten rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
- 2 Die Datteln in einer Schale mit heißem Wasser übergießen und 10 Minuten einweichen lassen. 200 ml Einweichwasser auffangen.
- 3 Alle drei Zutaten in den Mixer geben und fein pürieren.
- 4 Das Einweichwasser dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- 5 In verschließbare Gläser abfüllen und im Kühlschrank lagern. Eine Woche haltbar.



### Zutaten (für 4 Portionen)

- 200 g Erdmandelmehl oder Erdmandelflocken (Bio-Qualität)
- 160 g Datteln getrocknet und entsteint
- 40 g Kakaopulver

### Tipp

Die Menge ergibt zwei Marmeladengläser.  
Schmeckt gut gekühlt am besten  
Lässt sich auch gut einfrieren.

## DREIERLEI AUFSTRICH



- 1 Rote Rüben zerkleinern und Bohnen abtropfen lassen.
- 2 In einem Behälter mit 1 EL Pflanzenöl und Kren/Meerrettich pürieren, je nach Konsistenz noch etwas Wasser hinzufügen.
- 3 Mit Zitronensaft, Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Zutaten (für 4 Portionen)

- 100 g rote Rüben gegart
- 1/2 Dose weiße Bohnen (ca. 120 g Abtropfgewicht)
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 EL Kren/Meerrettich
- 1 TL Zitronensaft
- 1/2 TL Kümmel gemahlen
- Salz, Pfeffer

- 1 Linsen in einem Sieb gut waschen. Karotte schälen und in Scheiben schneiden, Lauch waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

- 2 In einem Topf die Karotte und den Lauch in 1 EL Pflanzenöl kurz anbraten.
- 3 Die Linsen zugeben, mit der Gemüsebrühe ablöschen und 10-15 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind.

- 4 Alles pürieren und den Aufstrich mit Essig, Honig, Curry, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Zutaten (für 4 Portionen)

- 60 g gelbe oder rote Linsen
- 1 Karotte (80 g)
- 40 g Lauch
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 EL EL Pflanzenöl
- 1 EL EL Essig
- 1/2 TL TL Honig
- 1/2 TL TL Curry
- Salz, Pfeffer

- 1 Erbsen in wenig Wasser kurz dünsten und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.
- 2 Knoblauch schälen und klein schneiden.
- 3 Erbsen und Knoblauch pürieren, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Petersilie sowie etwas Pflanzenöl abschmecken.

### Tipps

Als Dekoration z.B. geröstete Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, frische Kräuter oder essbare Blüten.

Die Aufstriche sind gekühlt einige Tage haltbar und können portionsweise tiefgekühlt werden.

### Zutaten (für 4 Portionen)

- 200 g Erbsen (TK)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL Petersilie (frisch/Tk)
- 1 EL Pflanzenöl
- 1/2 Zitrone (Saft)
- Salz, Pfeffer



**ERBSENSUPPE**

- 1 Wasser mit dem Haferdrink zum Kochen bringen und die Brühwürfel darin auflösen.
- 2 Erbsen zufügen und 5 Minuten mitkochen, bis sie weich sind.
- 3 Die Suppe pürieren, nach Wunsch durch ein Sieb gießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Suppenteller verteilen und die Lachsstücke darauf anrichten.



**Zutaten**

(für 4 Personen)

- 500 ml Wasser
- 500 ml Haferdrink
- 2 Würfel Gemüsebrühe (alternativ: DAAB-Gemüsebrühe ohne Sellerie)
- 600 g TK-Erbsen
- 200 g Lachsstückchen
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- optional eine Prise Basilikum



**SÜSSKARTOFFEL-MANGO-SUPPE**

- 1 Süßkartoffeln und Frühlingszwiebeln in Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden.
- 2 Das Sesamöl in einem großen Topf erhitzen. Süßkartoffeln, Frühlingszwiebeln und Ingwer kurz darin anbraten.
- 3 Beide Currypulver dazugeben und unterrühren. Gemüsebrühe, Kokosmilch und Mangosaft zugießen.
- 4 Suppe kurz aufkochen und zugedeckt 150 Minuten köcheln lassen.
- 5 Die Suppe mit dem Stabmixer grob pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6 In Suppenschalen anrichten und mit Kokos-Chips dekorieren.

**Tipp**

Die Suppe mit Popcorn zusätzlich dekorieren. Dazu 2 EL in einem Topf erhitzen. 20 g Popcorn-Mais hineingeben und bei geschlossenem Deckel aufspringen lassen.

**Zutaten**

(für 4 Personen)

- 3 Süßkartoffeln
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 kleines Stück Ingwer
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 200 ml Mangosaft
- 2 EL Sesamöl
- 2 TL süßes Currypulver
- 2 TL scharfes Currypulver
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 20 g Kokos-Chips

## CHILI CON KÜRBIS

- 1 Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprika und Kürbis auch in kleine Würfel schneiden.
- 2 In einer hohen Pfanne oder einem Topf das Öl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch kurz anschwitzen. Das restliche Gemüse, Tomatenmark und eine Messerspitze Chili hinzugeben und mitdünsten lassen.
- 3 Dann mit der Gemüsebrühe und den Tomaten aufgießen und optional Zartbitterschokolade dazugeben.
- 4 Bohnen abtropfen lassen, mit Wasser abschwemmen und dazugeben.
- 5 Ungefähr 20 Minuten köcheln lassen und je nach Konsistenz noch etwas Flüssigkeit hinzufügen.
- 6 Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei Bedarf noch mit Chili nachwürzen.
- 7 Je nach Vorliebe mit Reis, Kartoffeln oder einem Stück Brot/Gebäck servieren.

### Tipp

Je nach Saison kann der Kürbis durch Karotten ersetzt werden. Das Gemüse kann auch anteilig durch andere Gemüsesorten ersetzt werden, z.B. Fenchel, Zucchini, Sellerie. Je nach Kochzeit der einzelnen Gemüsesorten empfiehlt es sich, manche

### Zutaten

(für 4 Portionen)

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 roter Paprika
- 1 gelber Paprika
- 1 kleiner Hokkaido Kürbis, ca. 600 g
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose Tomaten oder 3-4 große Tomaten, gewürfelt, ca. 400 g
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kidneybohnen, ca. 250 g Abtropfgewicht
- 30 g milchfreie Zartbitterschokolade (optional)
- 1 Messerspitze Chili
- Salz, Pfeffer

Sorten erst später hinzuzufügen. Wer möchte, kann auch noch eine kleine Dose Mais hinzufügen. Je nachdem wie scharf oder mild das Gericht sein soll, kann anstelle von Chili auch Paprikapulver verwendet werden.





## KARTOFFELPIZZA

### Pizzaboden

- 1 Die Kartoffeln schälen, waschen und mit einer groben Raspel zerkleinern.
- 2 Den veganen Käseersatz, Salz, Pfeffer und Paprika zugeben und gut vermischen.
- 3 Die Kartoffelmasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und verteilen. Darauf achten, dass alles gut miteinander verbunden ist und keine „Löcher“ entstehen. Den Boden bei 200°C Ober- und Unterhitze 30 min. backen.

### 1 Belegte Pizza

Die Paprika, Champignons und Zucchini waschen und klein schneiden.

- 2 Die Tomatenstücke und die Kräuter miteinander vermengen.
- 3 Die Pizza wird mit den Tomatenstücken bestrichen und mit dem Gemüse belegt. Zum Abschluss wird der vegane Käse verteilt. Pizza bei 200°C Ober- und Unterhitze 30 min. backen.



2x 30 min

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze aufheizen. Die Pizza 30 min backen.

### Zutaten

(für 4 Personen)

- 800 g** Kartoffeln
- 80 g** veganer Reibekäseersatz
- 1 TL** Salz
- 1 Prise** Prise Pfeffer
- 1/2 TL** Paprika

### Für den Belag

- 1 kl.** Dose Tomatenstücke oder zwei große Tomaten
- 2 TL** Kräuter frisch, tiefgekühlt oder getrocknet
  - 1** rote Paprika
  - 4** frische Champignon
  - 1/2** Zucchini
- 80 g** veganer Reibekäseersatz



### Tipps

In einer Springform wird der Boden sehr hoch und nicht so knusprig, Veganer Käseersatz – z.B. Simply V verwendet Stärke ausschließlich aus Kartoffeln und Tapioka, (Herstellerinfo) Gemüse für Belag kann je nach Geschmack variiert werden.

## FISCH IM BUNTEN ROCK

- 1 Lauch halbieren, in feine Ringe schneiden und waschen. Die Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Den Fisch waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen, in große Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
- 2 Das Öl in einer Pfanne (mit Deckel für das spätere Abdecken) erhitzen.
- 3 Das Gemüse darin andünsten, mit dem Pflanzendrink aufgießen und mit Gemüsebrühe, Curry, Jodsalz und Pfeffer würzen.
- 4 Die Fischstücke auf das Gemüse legen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 bis 15 Min garziehen lassen.
- 5 Zum Schluss mit Petersilie bestreuen.



### Zutaten

(für 4 Personen)

- 500 g** Seelachs (frisch oder TK)
- 1 EL** Saft einer frischen Zitrone
- 1** Lauch/Porree
- 3** Paprika (rot, gelb, orange)
- 2 EL** Rapsöl
- 150 ml** Pflanzendrink (z.B. Lupine, Hafer)
- 1 TL** gekörnte Gemüsebrühe
- 1 TL** Curry
- 2 TL** Petersilie (frisch oder TK)
- Jodsalz, Pfeffer

### Tipps

Zu diesem Rezept passt gut Naturreis.  
Anstelle von Fisch könnten auch Hähnchenbrustfilet oder Putenschnitzel verwendet werden, diese müssten vorher angebraten werden.

### Die DAAB-Onlinewelt – vielseitig, umfangreich und informativ

Infowelten: [www.daab.de](http://www.daab.de)  
 Blog: [blog.daab.de](http://blog.daab.de)  
 Garten: [www.allergien-im-garten.de](http://www.allergien-im-garten.de)  
 Kinder: [www.alleleland.de](http://www.alleleland.de)  
 Hilfs-Adressen: [www.allergie-wegweiser.de](http://www.allergie-wegweiser.de)  
 Wissens-Check:  
[www.asthma-campus.de](http://www.asthma-campus.de)  
[www.neurodermitis-campus.de](http://www.neurodermitis-campus.de)  
[facebook.com/daab.allergie/](https://facebook.com/daab.allergie/)  
 Sie finden uns auch bei Twitter, Instagram, Pinterest und auf Youtube.

## GEMÜSE-POLENTA-BRATLINGE

- 1 Die Karotten waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 2 Die Gemüsebrühe und den Pflanzendrink in einem Topf zum Kochen bringen, die Karotten zugeben und 5 Minuten köcheln lassen.
- 3 Dann die Erbsen und den Mais dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen.
- 4 Die Polenta einrühren und unter stetigem Rühren 10 Minuten köcheln lassen, ggf. noch Wasser hinzufügen.
- 5 Die Masse abkühlen lassen.
- 6 Bratlinge formen und in heißem Rapsöl von einer Seite kräftig anbraten, bis eine Kruste entsteht, dann erst wenden und andere Seite anbraten.



### Zutaten

(für 4 Personen/8 Bratlinge)

- 100 g** Polenta
- 200 ml** Pflanzendrink (z. B. Erbse, Lupine)
- 100 ml** Gemüsebrühe
- 2** Karotten (etwa 100g)
- 50 gl** Erbsen
- 50 g** Mais/Dose
- Jod. Speisesalz, Pfeffer, Basilikum
- Rapsöl zum Anbraten

### Tipp

Schmeckt auch kalt!  
Gemüse ist variabel, schmeckt auch mit geraspelten Karotten (100g) und Zucchini (100g).

## GEMÜSEWAFFELN



- 1 Für den Teig alle trockenen Zutaten gut vermischen.
- 2 Danach das Gemüse, die Knoblauchzehe und das Mineralwasser in einem Mixer so lange zerkleinern, bis keine Stückchen mehr erkennbar sind.
- 3 Das Gemüsemus mit den trockenen Zutaten verrühren.
- 4 Anschließend den Pflanzendrink und das Pflanzenöl dazugeben. Alles wird so lange vermengt, bis ein sämiger Waffelteig entsteht.
- 5 Den Teig 10 Minuten ruhen lassen. Das Waffeleisen auf niedriger Stufe vorheizen und mit Pflanzenöl gut einfetten.
- 6 Die Waffeln in ca. 3-5 Minuten auf niedriger Stufe backen.

### Tipp

Glutenfreie Teige benötigen etwas länger zum Ausbacken. Deshalb das Waffeleisen auf niedrige Temperatur einstellen. Klebt der Teig zu stark am Waffeleisen, ist er zu flüssig. Es kann noch etwas Mehl dazugegeben werden.

### Zutaten

- 50 g Maisstärke
- 50 g Reissvollkornmehl
- 50 g Buchweizenmehl
- 7 g Backpulver (3 Messerspitzen)
- 1 TLI Salz
- 100 g Zucchini und Karotte
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 50g Mineralwasser mit Kohlensäure
- 150 g Pflanzendrink
- 50 g Pflanzenöl, zum Einfetten des Waffeleisens

## SÜSSKARTOFFEL POMMES

- 1 Süßkartoffeln schälen und in „Pommes-Form“ schneiden, dann in eine Schüssel mit Wasser geben.
- 2 Die Süßkartoffeln abtropfen lassen und auf ein sauberes Küchentuch geben. Ein zweites darüber legen und trocken tupfen.
- 3 Einen großen Gefrierbeutel mit den Pommes füllen und die Stärke dazugeben. Gut schütteln, damit sich die Stärke auf die Pommes legt.
- 4 Süßkartoffel-Pommes in eine Schüssel geben, in Öl wenden und mit Paprikapulver würzen.
- 5 Für 25 Minuten bei 230°C Ober- und Unterhitze auf einem Backblech im heißen Ofen backen. Einmal wenden. Die Süßkartoffel-Pommes im ausgeschalteten Ofen noch etwas ruhen lassen, dann salzen und servieren.

### Zutaten

- 2 große Süßkartoffeln
- 2 EL Kartoffelstärke
- 2 EL Olivenöl
- Paprikapulver





## SOMMERLICHE BLAUBEERMUFFINS

- 1 Frische Heidelbeeren waschen und verlesen, tiefgefrorene aus dem Gefrierfach nehmen, aber nicht auftauen lassen.
- 2 Die Muffinform mit Papierförmchen auslegen oder einfetten.
- 3 Öl, Milch (bzw. Drinks) und Zucker in eine Schüssel geben und solange mixen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
- 4 Die trockenen Zutaten in einer weiteren Schüssel vermengen. Die Milchmischung zum Mehl geben und alles schnell vermengen, anschließend vorsichtig die Blaubeeren unterheben.
- 5 Den Teig in die Muffinförmchen füllen. Die Backzeit beträgt bei 180°C 20 bis 25 Minuten.
- 6 Muffins auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

### Zutaten

für zwölf Stück

- 100 ml** Pflanzenöl
- 300 ml** Milch (Alternativ z.B. Soja-, Reis- oder Mandel-drink)
- 140 g** Zucker
- 2 TL** Natron
- 2 TL** Backpulver
- 320 g** Mehl (z.B. 80 g Buchweizenmehl, 160 g Maismehl, Kartoffelmehl)
- 80 g** Vanillezucker
- 2 TL** Vanillezucker
- 200 g** Blaubeeren (frisch oder tiefgefroren)

### Tipp

Wer mag, kann statt der Heidelbeeren auch Brombeeren oder Himbeeren verwenden. Hier machen sich im Teig Kokosflocken (1 bis 2 EL) gut.



## BLAUBEER BROWNIES

- 1 Frische Heidelbeeren waschen und verlesen, tiefgefrorene aus dem Gefrierfach nehmen, aber nicht auftauen lassen.
- 2 Eine Fettform oder Backform (nicht zu groß) mit Backpapier auslegen oder einfetten.
- 3 Öl, Milch und Zucker in eine Schüssel geben und solange mixen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die trockenen Zutaten in einer weiteren Schüssel vermengen.
- 4 Die Milch-(Drink-)mischung zum Mehl geben und alles schnell vermengen, anschließend die Blaubeeren unterheben.
- 5 Den Teig in die Form füllen, nicht höher als 4 cm. Dann in den Backofen schieben. Bei 180 Grad 30 bis 35 Minuten backen.
- 6 Nach dem Backen in kleine Rauten schneiden.

### Zutaten

für 4 Personen

- 100 ml** Pflanzenöl
- 300 ml** Milch, alternativ Sojadrink, Haferdrink
- 140 g** Zucker
- 2 TL** Natron
- 2 TL** Backpulver
- 320 g** Mehl, alternativ z.B. 120 g Buchweizenmehl, 100 g Maismehl, 100 g Kartoffelmehl
- 2 TL** Vanillezucker
- 200 g** Blaubeeren (frisch oder tiefgefroren)
- 50 g** geraspelte Schokolade

### Tipp

Die klein geschnittenen Rauten können noch mit Schokoladenglasur verziert werden. Legen Sie die Rauten auf einen Beerenspiegel und servieren sie noch warm.



## MILCHFREIES EIS

- 1 Die Früchte klein schneiden und passieren. Alles zusammen vermengen und in einer Form einfrieren.

### Zutaten

- 300 ml Reisdrink
- 225 g saisonale Früchte
- 60 g brauner Zucker

## Buchtipps zu Allergien, Asthma und Neurodermitis

Im Büchershop des DAAB finden Sie Kinderbücher, in denen Themen wie Lebensmittelallergien, Anaphylaxie, Asthma und Neurodermitis erklärt werden. Dazu Ratgeber und Rezept-Bü-

cher zu vielen Formen von Lebensmittel-Allergien und -Unverträglichkeiten und viele weitere Lese-Ideen unter [shop.daab.de](http://shop.daab.de).

## ORANGENPUDDING

- 1 Die Maisstärke und den Zucker in 100 ml Orangensaft glattrühren. Den restlichen Orangensaft kurz aufkochen, vom Herd nehmen und die angerührten Zutaten in die kochende Flüssigkeit einrühren.
- 2 Alles nochmals kurz aufkochen, danach portionsweise in Glasschalen verteilen. Der Orangenpudding schmeckt gekühlt am besten.

### Tipp

Zum Orangensaft kann jeweils ein Teelöffel Orangen- und Zitronen-Zester gegeben werden. Filetierte und klein geschnittene Orangenstücke in die Glasschalen geben und den heißen Orangenpudding darüber gießen. Nach dem Abkühlen mit geschlagenem Sahneersatz verzieren.

### Zutaten

für 4 Personen

- 500 ml Orangensaft
- 40 g Maisstärke
- 40 g Zucker
- 1 Messerspitze Vanillemark

## SCHOKOLADEN PUDDING

- 1 Die Maisstärke, den Zucker und den Kakao in 100 ml Pflanzendrink glattrühren.
- 2 Den restlichen Pflanzendrink aufkochen, vom Herd nehmen und die angerührten Zutaten in die kochende Flüssigkeit einrühren.
- 3 Alles nochmals kurz aufkochen, danach portionsweise in Glasschalen verteilen und kühl stellen.

### Tipp

Die Menge geraspelter Zartbitterschokolade kann variieren. Entsteinte und abgetropfte Sauerkirschen oder Bananenscheiben in die Glasschalen geben und den heißen Schokoladenpudding darüber gießen. Nach dem Abkühlen mit geschlagenem Sahneersatz und Schokostreusel verzieren.

### Zutaten

für 4 Personen

- 500 ml Pflanzendrink
- 40 g Maisstärke
- 40 g Zucker
- 1 Kakaopulver, ungesüßt
- 60 g geraspelte Zartbitterschokolade (milch- und weizenfrei)

## SIE HABEN EINE LEBENSMITTEL-ALLERGIE – WIR HELFEN IHNEN

Im Mittelpunkt unserer Arbeit stehen die Wünsche, Sorgen, Fragen und Bedürfnisse von Kindern und Erwachsenen mit Allergien, Unverträglichkeiten, Asthma, Neurodermitis und Urtikaria. So ist unsere Beratung geprägt von über 30.000 jährlichen Rückmeldungen aber auch vom Austausch mit internationalen Netzwerken, Forschungsprojekten und Experten unterschiedlicher Disziplinen.

### Vielseitigkeit ist unsere Stärke.

Daher arbeiten beim DAAB auch Mitarbeiter aus verschiedenen Bereichen, von der Biologie und Chemie über die Pädagogik bis hin zu den Ernährungswissenschaften. Dazu kommen Anaphylaxie- und Neurodermitis-Trainer.

Unseren Mitgliedern bieten wir individuelle Beratung, Schulungsangebote, Online-Seminare und ausführliche Informationen zu den wichtigsten Allergie-Auslösern. Vierteljährlich veröffentlichen wir zudem das Gesundheitsmagazin „Allergie konkret“ mit News aus Wissenschaft und Forschung sowie Tipps für den Alltag. Ebenso können Sie im Mitgliederbereich auf Marktchecks, Rezepte, Infos und über 90 Expertenvideos jederzeit zurückgreifen. Dazu kommen noch Hilfsmittel wie: Ernährungs-, Neurodermitis-Tagebuch, Allergie- und Anaphylaxiepass, Notfallpläne, Trainingspens, Unterlagen für Kita und Schule, Ernährungs-Tagebuch und vieles mehr.



Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.

# Willkommen im Allele LAND

Das Allergie-Lern-Land




[www.alleleland.de](http://www.alleleland.de)

Ein Projekt des Deutschen Allergie- und Asthmabundes e.V.

Im Alleleland, dem Allergie-Lern-Land, erfahren neugierige Kids alles über Lebensmittelallergien. Was heißt „Lebensmittelallergie“ überhaupt und was kann man dagegen tun? Gemeinsam mit Professor Mino und seinem schlaunen kleinen Freund Gluck, einem aufgeweckten Antikörper, können die Kinder in lustigen Spielen ihr Wissen testen oder leckere Rezepte mit ihrer Familie nachkochen. **Hilfreiche Tipps für Eltern und Lehrer erleichtern den Umgang mit der Allergie.**





Im Alleleland erfahren neugierige Kids ebenso alles über Allergien, Heuschnupfen und Asthma.




