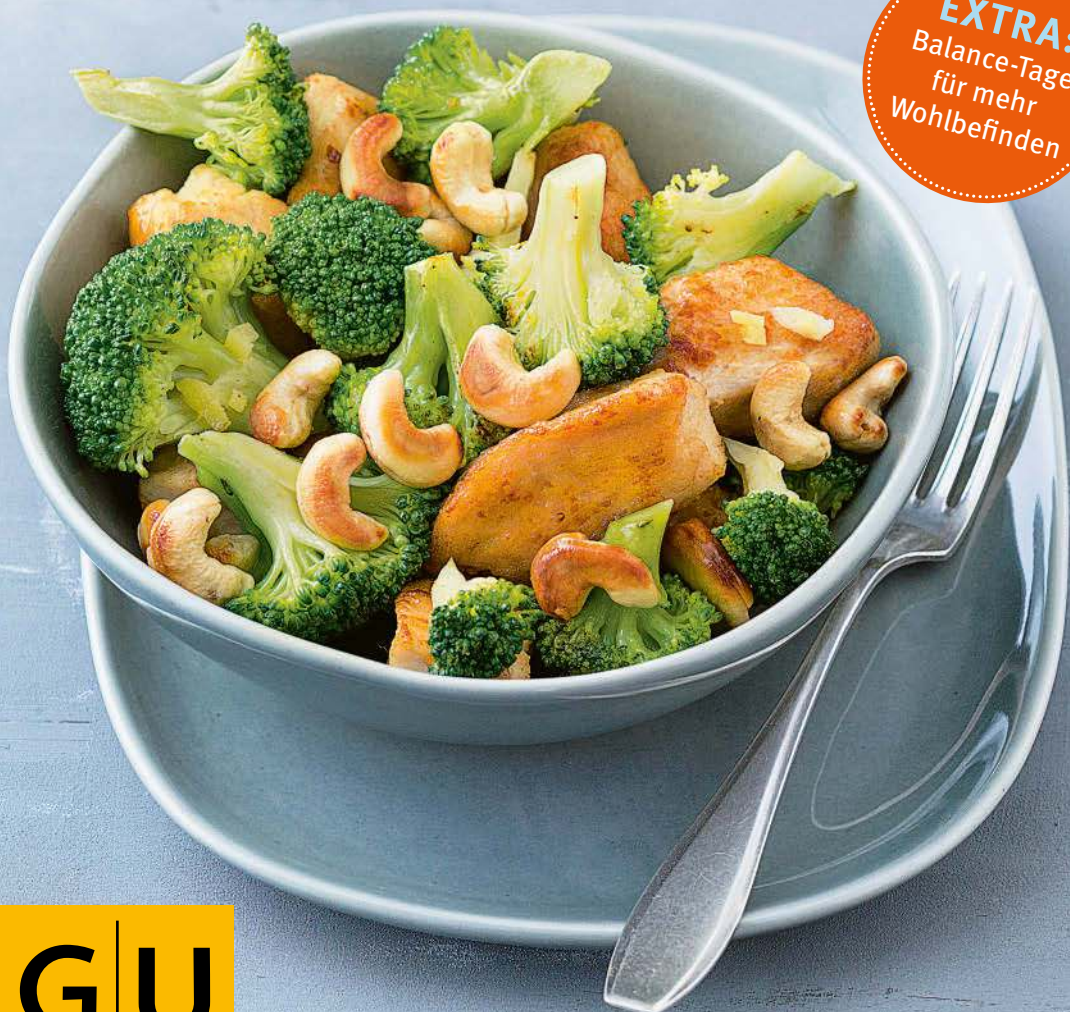


CHRISTIANE SCHÄFER | FRAUKE UBRICH

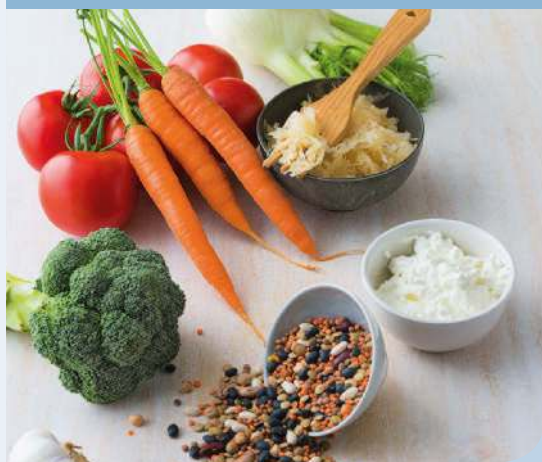
# Rezepte für einen gesunden Darm

**EXTRA:**  
Balance-Tage  
für mehr  
Wohlbefinden



**G|U**

# Inhalt



## BAUCHSCHMEICHLER-KOST FÜR IHREN GESUNDEN MAGEN UND DARM

Gehen Sie gut mit sich um – Ihre Verdauung wird es Ihnen danken!	5
So funktioniert unsere Verdauung	6
Eiweiß und Sauermilchprodukte	8
Hochwertige Fettsäuren in Ölen und Nüssen	10
Kohlenhydrate und Ballaststoffe	12
Ein Extrawort zu Gluten	15
Die Bauchschmeichler-Kost	15
Bauchschonend essen – diese Fragen habe ich noch	16
Lebensmitteltabelle für einen rundherum gesunden Darm	18

## REZEPTE

### Frühstück

Frischkornbrei mit Obst, Bauchschmeichler Spezial	24
Wärmender Apfel-Zimt-Porridge	26
Hirsegrütze mit Walnüssen	27
Champignonrührei	28
Omelett-Burger mit Tomaten	29
Bananenquark mit Kürbiskernen	30
Buttermilch-Erdbeer-Shake, Tomaten-Möhren-Milch	31
Joghurt mit Melone und Pistazien	32
Hüttenstart mit Beeren	33
Orangenjoghurt mit Cashewkernen, Fruchtschale mit Dickmilch	34
Fitness-Kürbisbrot	36
Kresse-Eiweiß-Brötchen	37

### Für Zwischendurch

Chinakohlsalat mit Walnüssen, Bunter Salat mit Kressesauce	38
Gurken-Radieschen-Salat mit Dill, Kartoffelmuffins mit Feta	40
Feldsalat mit Avocado und Tomaten, Gemüse-Meerrettich-Wraps mit Pute	42
Kürbiskernriegel mit Sesam	44
Bananen-Müsliriegel	45
Orangen-Quinoa-Salat, Kichererbsentaler mit Joghurtdip	46
Feta-Kohlrabi-Salat, Spargel grün-weiß mit Krabben	48
Bratgemüse mit Pecorino, Antipasti San Gimignano	50
Feldsalat mit Heidelbeeren, Bohnen-Tomaten-Salat mit Feta	52
Fenchelsalat mit Orangen, Hähnchenspieße für unterwegs	54
Spargelsalat mit roten Linsen, Spargel-Basilikum-Salat	56
Gelber Zucchini-Salat mit Thunfisch, Grüne Zucchini mit Tomaten	58

Kürbissalat mit Tomaten, Rotkohl-Birnen-Salat	60
Wintersalat mit Orangen, Asiatische Fischbällchen	62

## Leckere Suppen

Brokkolischaumsuppe, Ingwer-Kürbis-Suppe	64
Mandel-Erbsen-Suppe, Kohlrabisuppe mit Mettbällchen	66
Kressesahnesüppchen, Möhrensuppe mit Cashewkernen	68

## Warme Mahlzeiten

### *Vegetarisch*

Spitzkohlgemüse mit Ingwer, Kartoffelpfanne mit Feta	70
Nussiges Frühlingsgemüse, Kohlrabinester	72
Buntes Wok-Gemüse, Ofengemüse mit Pinienkernen	74

### *Mit Fleisch*

Pinienmöhren mit Hackbällchen, Putencurry mit Joghurtsauce	76
Schmorgurken mit Dill, Paprika mit Reis-Hähnchen-Füllung	78
Zitronenmöhren mit Pestoschnitzel, Hähnchenbrust mit Bärlauchfüllung	80
Thymian-Chinakohl mit Hackfleisch, Wirsingpfanne Mornay	82
Tomatentopf mit Bohnen und Kasseler, Erbsencurry mit Geschnetzeltem	84
Hähnchenpfanne mit Kreuzkümmel, Bohnenpfanne mit Rinderstreifen	86
Hackbraten im Römertopf, Cashew-Brokkoli mit Hähnchen	88
Kokoshähnchen mit Litschis, Spinat-Sesam-Pute	90

### *Mit Fisch*

Rotbarsch im Möhrenbett, Kokos-Curry-Fisch	92
Fenchelgemüse mit Seelachs, Lachs-Spitzkohl-Auflauf	94

Räuchermakrele mit Kerbelcreme, Gemüsenukelnester mit Zander	96
---	----

## Süßes

### *Desserts*

Zitrusgrütze mit Vanillejoghurt, Pflaumen-Mandel-Trifle	98
Heidelbeer-Kokos-Schichtspeise, Rhabarber-Cassis-Creme	100
Erdbeer-Minz-Tiramisu, Himbeer-Grieß-Pudding	102
„Aprikose küsst Vanille“, Quark-Frischkäse-Creme mit Apfel	104
Kokosreis mit Ananas, Crêpes mit Kirschgoghurt	106
Stracciatella-Creme, Erdbeerquark mit Marzipan	108

### *Kuchen*

Cheesecake mit Erdbeeren, Schwedischer Apfel-Mandel-Flan	110
Aprikosen-Mandel-Tarte	112
Saftiger Obstkuchen	114
Möhrenkuchen mit Schmandhaube	116

## Die kleine Reset-Kur

### *Balancetage für Ihren Darm*

Bananen-Zimt-Bauchschmeichler, Haferküchlein mit Dillhaube	118
Kürbisrisotto, Hühnerfrikassee	120
Gemüsebrühe mit Eierstich	122
Tipps für die Reset-Tage	122

## Zum Nachschlagen

Hilfreiche Adressen	124
Zum Weiterlesen	124
Gerichte nach Kapiteln	125
Rezeptregister	126
Impressum	128

## Frühstück

# Orangenjoghurt mit Cashewkernen

### FÜR 4 PERSONEN

300 g Sahnejoghurt  
(mind. 10 % Fett)  
200 g Quark (20 % Fett i. Tr.)  
Mark von 1/2 Vanilleschote  
1 Stiel Pfefferminze  
1–2 TL Zimtpulver  
3 EL Zucker  
2 Bio-Orangen  
50 g Cashewkerne

**Zubereitung:** ca. 15 Min.

1. Den Joghurt mit dem Quark in einer Schüssel mischen und das Vanillemark dazugeben. Pfefferminze waschen, trocken tupfen, einige Blätter für die Dekoration beiseitelegen, den Rest fein hacken. Die Joghurt-Quark-Mischung mit Minze und Zimt verrühren und mit Zucker abschmecken.
2. Die Orangen heiß waschen, abtrocknen und etwa die Hälfte der Schale von 1 Orange abreiben. Beide Orangen so schälen, dass auch die weiße Haut vollständig entfernt ist. Mit einem scharfen Messer die Filets zwischen den Trennhäuten

herausschneiden, den Saft dabei auffangen und zur Joghurt-Quark-Mischung geben.

3. Zum Schluss die Cashewkerne grob hacken. Den Orangenjoghurt auf vier Schälchen verteilen, jeweils Orangenfilets und Cashewkerne darübergerben und mit Pfefferminzblättern dekoriert servieren.

### Nährwerte pro Portion:

260 kcal • 12 g Eiweiß • 15 g Fett • 19 g Kohlenhydrate

# Fruchtschale mit Dickmilch

### FÜR 3–4 PERSONEN

500 g Dickmilch (3,5 % Fett)  
abgeriebene Schale von  
1 Bio-Zitrone  
Saft von 1/2 Zitrone  
50 g Zucker  
50 g Walnüsse  
125 g helle Weintrauben  
125 g blaue Weintrauben  
1 mittelgroße Orange  
1 Banane

**Zubereitung:** ca. 15 Min.

1. Die Dickmilch in einer großen Schüssel mit Zitronenschale und -saft mischen und mit Zucker abschmecken. Von den Walnüssen 2 Hälften für die Deko beiseitelegen, den Rest in mundgerechte Stücke teilen und mit der Dickmilch verrühren.
2. Die Trauben waschen, von den Stielen zupfen und jeweils halbieren. Die Orange so schälen, dass auch die weiße Haut vollständig entfernt ist, und mit einem scharfen Messer die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Die

Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden.

3. Die Dickmilch-Walnuss-Mischung vorsichtig mit dem Obst mischen und in Schälchen anrichten. Zum Servieren je 1 Walnusshälfte darauflegen.

### TAUSCH-TIPP

Stuhlgang zu weich? Dann die Weintrauben durch die gleiche Menge Aprikosen oder Bananen ersetzen.

### Nährwerte pro Portion:

330 kcal • 8 g Eiweiß • 14 g Fett • 41 g Kohlenhydrate



## Leckere Suppen

# Kressesahnesüppchen

### FÜR 4 PERSONEN

1 Stück Ingwer (walnussgroß)  
300 g Möhren  
150 g Knollensellerie  
400 g Lauch  
150 g Petersilienwurzel  
1 EL Butter  
1 TL Pfefferkörner  
1 l Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer  
abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone  
200 g Sahne  
2 Beete Kresse

**Zubereitung:** ca. 50 Min.

**1.** Den Ingwer schälen und grob zerkleinern. Möhren und Suppengemüse waschen bzw. schälen, putzen und in kleine Würfel schneiden, die Möhren beiseitestellen.

**2.** In einem großen Topf die Butter zerlassen und Sellerie, Lauch und Petersilienwurzel darin unter Rühren glasig dünsten. Pfefferkörner und Ingwer dazugeben, Brühe zugießen und aufkochen. Möhren dazugeben und alles zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 20 Min. gar kochen.

**3.** Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz,

Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. Die Sahne steif schlagen. Die Kresse vom Beet schneiden und mit der Sahne mischen, ein Drittel beiseitestellen, zwei Drittel locker unter die Suppe heben. Die Suppe sofort servieren und je 1 TL Kressesahne daraufgeben.

### TAUSCH-TIPP

**Zu viel Luft im Bauch? Keine Sorge, durch das Vordünsten verliert der Lauch seine blähende Wirkung.**

### Nährwerte pro Portion:

240 kcal • 6 g Eiweiß • 18 g Fett • 13 g Kohlenhydrate

# Möhrensuppe mit Cashewkernen

### FÜR 4 PERSONEN

500 g Möhren  
2 Zwiebeln  
1 EL Öl  
1 EL Currypulver  
250 ml Gemüsebrühe  
125 ml Milch (3,8 % Fett)  
100 g Sahne  
1 Beet Kresse  
1–2 EL frisch gepresster Zitronensaft  
Salz, Pfeffer  
etwas Zucker (nach Belieben)  
150 g saure Sahne  
4 EL gehackte Cashewkerne

**Zubereitung:** ca. 50 Min.

**1.** Möhren schälen und in Scheiben schneiden, 1 Handvoll Möhrenscheiben beiseitelegen. Zwiebeln schälen und klein würfeln.

**2.** Zwiebeln und Möhren in einem Topf im heißen Öl andünsten. Curry dazugeben und kurz mit erhitzen. Brühe und Milch zugießen und die Suppe zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen, bis die Möhren weich sind. Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Sahne und restliche Möhrenscheiben dazugeben und die Suppe noch ca. 8 Min. garen. Währenddessen die Kresse vom Beet schneiden.

**3.** Nach Ende der Garzeit die Suppe mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Curry und 1 Prise Zucker abschmecken. Anrichten, in die Mitte je 1 Klecks saure Sahne geben und mit Cashewkernen und Kresse bestreut servieren.

### TAUSCH-TIPP

**Stuhlgang zu fest? Lassen Sie noch mehr Möhren unpüriert und geben diese wie im Rezept beschrieben erst später zur Suppe.**

### Nährwerte pro Portion:

270 kcal • 5 g Eiweiß • 22 g Fett • 14 g Kohlenhydrate



# Warme Mahlzeiten – Vegetarisch

## Buntes Wok-Gemüse

### FÜR 4 PERSONEN

150 g TK-Blumenkohlrischen  
je 1 rote und gelbe Paprikaschote  
2 Stangen Staudensellerie  
375 g Kürbis  
2 kleine Zwiebeln  
2 EL Rapsöl  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
250 ml Kokosmilch  
250 ml Gemüsebrühe  
1 EL süße Chilisaucе  
(oder rote Chilipaste)  
2–4 EL gehacktes Koriandergrün

**Zubereitung:** ca. 30 Min.

1. Blumenkohl antauen lassen und in mundgerechte Röschen schneiden. Paprika halbieren, putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Sellerie putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kürbis entkernen, Schale entfernen und das Kürbisfleisch fein reiben. Zwiebeln schälen und klein würfeln.
2. Das Öl in einem Wok oder einer weiten Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Kreuzkümmel darin mit Blumenkohl, Paprika und Sellerie bei mittlerer Hitze unter Rühren 5–8 Min. braten. Kokosmilch, Brühe und Chilisaucе dazugeben und vorsichtig

verrühren. Kürbis hinzufügen und alles kräftig aufkochen. Nur so lange kochen, dass das Gemüse gerade noch Biss hat. Mit Koriander bestreut servieren.

### TIPP

Das Wok-Gemüse schmeckt auch lecker, wenn Sie anstatt des Blumenkohls frischen Fenchel verwenden. Fenchelknolle putzen, waschen, fein hacken und mit erwärmen. Das Fenchelgrün ebenfalls waschen, fein hacken und zum Servieren darüberstreuen.

### Nährwerte pro Portion:

110 kcal • 3 g Eiweiß • 6 g Fett • 10 g Kohlenhydrate

## Ofengemüse mit Pinienkernen

### FÜR 4 PERSONEN

4 EL Olivenöl  
1 TL rosenscharfes Paprikapulver  
1 Msp. Cayennepfeffer  
2 Knoblauchzehen  
2 Zweige Rosmarin  
Salz, Pfeffer  
4 kleine Zucchini  
250 g Champignons  
4 mittelgroße Tomaten  
ca. 4 EL Pinienkerne  
100 g frisch geriebener Emmentaler

**Zubereitung:** ca. 25 Min.

**Backzeit:** ca. 25 Min.

1. Backofen auf 200° vorheizen. Für die Marinade Öl mit Paprika und Cayennepfeffer verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Den Rosmarin waschen und die Nadeln klein hacken, zur Marinade geben und diese mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
2. Zucchini waschen, längs halbieren und in Stücke schneiden. Zucchini in die Marinade geben und darin ziehen lassen. Inzwischen Champignons putzen, bei Bedarf abreiben und halbieren oder vierteln. Tomaten waschen und vierteln.

3. Champignons und Tomaten unter die Zucchini heben und das Gemüse in eine Auflaufform füllen. Die Pinienkerne leicht untermischen, den Emmentaler darüberstreuen und den Auflauf im heißen Ofen (Umluft 180°) 20–25 Min. garen. Warm servieren.

### Nährwerte pro Portion:

275 kcal • 12 g Eiweiß • 22 g Fett • 7 g Kohlenhydrate





# „Aprikose küsst Vanille“

### FÜR 4 PERSONEN

1 Pck. Vanillepuddingpulver  
Zucker  
400 ml Milch (3,8 % Fett)  
Salz  
150 g Joghurt (3,8 % Fett)  
8 frische Aprikosen (oder  
6 Softaprikosen)  
1 Pck. Vanillezucker  
Saft von 1 Zitrone

**Zubereitung:** ca. 30 Min.

**1.** Das Puddingpulver mit 2 EL Zucker und etwas kalter Milch klumpenfrei anrühren. Übrige Milch aufkochen, 1 Prise Salz und angerührtes Puddingpulver unterrühren. Erneut aufkochen

und mindestens 2 Min. köcheln. Abkühlen lassen, dabei ab und zu umrühren. Wenn der Pudding nur noch lauwarm ist, den Joghurt unterrühren.

**2.** Inzwischen die Aprikosen waschen, entkernen und grob würfeln, einige Würfel beiseite stellen. Restliche Aprikosen mit etwas Wasser und Vanillezucker erhitzen und in ca. 5 Min. weich dünsten. Dann mit Zitronensaft und Zucker abschmecken. Vanillejoghurtcreme in vier Gläser verteilen und Aprikosensauce sowie -würfel darübergeben. Sofort servieren.

### TIPP

Der Joghurt gibt dem Vanillepudding einen herrlichen, leicht säuerlich-süßen Geschmack – und pflegt gleichzeitig Ihre Darmflora.

### TAUSCH-TIPP

Stuhlgang zu fest? Gerne können Sie die Aprikosen durch 2 Äpfel oder 2 geschälte Birnen ersetzen. Diese für die Fruchtsauce ebenfalls etwas andünsten.

### Nährwerte pro Portion:

245 kcal • 5 g Eiweiß • 5 g Fett • 43 g Kohlenhydrate

# Quark-Frischkäse-Creme mit Apfel

### FÜR 4–6 PERSONEN

1/2 Bio-Zitrone  
1/2 Zimtstange  
3 Gewürznelken  
Mark von 1/2 Vanilleschote  
2 mittelgroße Äpfel (z.B. Boskop oder Cox orange)  
Zucker zum Abschmecken  
8 Kekse (z.B. Vollkornbutterkekse, Kekse mit Haferflockenanteil)

### Für die Creme

200 g Frischkäse (Doppelrahmstufe)  
200 g Quark (20 % Fett i.Tr.)  
1 Orange, ca. 2 EL Zucker  
ca. 1/2 TL Zimtpulver

**Zubereitung:** ca. 35 Min.

**1.** Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Zitronenhälfte auspressen. In einen Topf 100 ml Wasser, Zitronenschale und -saft, Zimt, Gewürznelken und Vanillemark geben. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und grob in den Topf raspeln. Sofort umrühren, damit die Äpfel nicht braun werden. Alles kurz aufkochen und mit Zucker abschmecken. Anschließend abkühlen lassen, Zimtstange und Nelken entfernen.

**2.** Frischkäse und Quark verrühren. Orange auspressen, so viel Saft unter die Creme ziehen,

dass sie nicht zu flüssig wird. Mit Zucker und Zimt abschmecken.

**3.** Die Kekse zerbröseln, einige Brösel beiseitestellen. Creme in Gläser verteilen, Brösel und Apfelpaspel daraufschieben. Kurz durchziehen lassen, dann mit übrigen Keksbroseln dekoriert servieren.

### TAUSCH-TIPP

Stuhlgang zu weich? Die Creme mit anderem Obst wie gedünsteten Aprikosen oder Bananenmus zubereiten.

### Nährwerte pro Portion:

205 kcal • 9 g Eiweiß • 13 g Fett • 13 g Kohlenhydrate





## Rezepte für einen gesunden Darm

Unser Darm ist ein kleines Wunderwerk: 100 Billionen guter Bakterien besiedeln seine 400 Quadratmeter große Oberfläche. Ist diese ausgeklügelte Symbiose in Balance, leistet sie 80 % unseres Immunsystems. Machen Sie es dem Darm mit einer bewussten Ernährung leicht, Ihrem Wohlbefinden zu dienen. Denn wer weiß, was die Darmflora stresst, kann gezielt gegensteuern und hält sie so im Gleichgewicht. Kommt der Darm trotzdem mal in Schieflage, bringen die Reset-Tage wieder Ruhe in den Bauch. Und dann leistet er wie zuvor fast unbemerkt seinen Beitrag zu unserer Gesundheit.

### Rundum gut versorgt – Rezepte für jeden Tag

- > Schlemmen Sie täglich für Ihre Gesundheit
- > Bringen Sie Ihren Bauch zur Ruhe und halten Sie die Balance
- > Aktuelles Hintergrundwissen verständlich erklärt