

SPIEGEL
Bestseller-
Autor

MEINE 80 BESTEN REZEPTE

GEGEN ARTHROSE

Was wir essen müssen
für gesunde und starke
Gelenke



G|U



ERNÄHRUNGS-DOC DR. MATTHIAS RIEDL

MEINE
**80 BESTEN
REZEPTE
GEGEN ARTHROSE**

**Was wir essen müssen
für gesunde und starke
Gelenke**

Mitarbeit am Text: Viola Lex

Food-Fotografie: Jan Wischnewski, Maria Grossmann
und Monika Schuerle, Andrea Kramp und Bernd Gölling,
Tina Engel, Marina Jerkovic, Jörn Rynio



INHALT



VORWORT 6

THEORIE 8

Arthrose verstehen:
mehr als ein Verschleiß! 10

Antientzündliche Ernährung:
Schmerz, lass nach! 12

Die Top 10 der Anti-Entzündungs-Stars 14

REZEPTE 16

Frühstück 18

Kalte Hauptgerichte 62

Warme Hauptgerichte 106

Snacks und Desserts 150

SERVICE

Autoren

Rezeptregister

Impressum

162

162

163

168



Die Symbole bei den Rezepten:



VEGETARISCH



VEGAN



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



Die Symbole bei den Tipps:



LIEBLINGSREZEPT
VON DR. RIEDL



PLUSPUNKTE: DARUM ZÄHLT
DAS REZEPT ZU DEN TOP 80
GEGEN ARTHROSE



SCHOKO-CHIA-PUDDING MIT CHAI UND KIRSCHEN

FÜR 2 PERSONEN | 15 MIN. ZUBEREITUNG | 2 STD. QUELLEN
PRO PORTION: CA. 310 KCAL | 19 G EW | 9 G F | 36 G KH



- 1 Die Sauerkirschen in einem Sieb über einer Schüssel rechtzeitig auftauen lassen und in einem Topf kurz erhitzen. Den Teebeutel in einer Tasse mit 150 ml kochend heißem Wasser aufgießen und den Tee ca. 10 Min. ziehen und abkühlen lassen.
- 2 Inzwischen den Skyr mit Kokosmilch, Kakaopulver und Zimt in den Standmixer geben. Die Banane schälen, in grobe Stücke schneiden und hinzufügen. Zuletzt den abgekühlten Tee dazugießen und alles zu einer cremigen Masse pürieren.
- 3 Die Chia-Samen unterheben und die Creme auf Schalen verteilen. Den Pudding im Kühlschrank abgedeckt ca. 2 Std. quellen lassen. (Er kann dort auch gut über Nacht ziehen.)
- 4 Zum Servieren die Puddingschalen aus dem Kühlschrank nehmen und mit den Sauerkirschen belegen.

250 g TK-Sauerkirschen
1 Teebeutel Chai-Gewürztee
200 g Skyr
200 g Kokosmilch
2 EL Kakaopulver (ungesüßt)
1 TL Zimtpulver
1 Banane
3 EL Chia-Samen



Die Kakaobohne ist reich an sekundären Pflanzenstoffen und gehört zur Klasse der antientzündlichen Lebensmittel. Damit darf sie bei Arthrose-Betroffenen gerne auf den Teller oder in die Tasse. Leider ist in vielen Produkten mit Kakao kaum mehr etwas von der gesunden Bohne übrig, stattdessen stecken sie vor allem voller Zucker. Trinken Sie Kakao daher am besten mit Pulver aus dem Rohprodukt und essen Sie nur Bitterschokolade mit einem Kakaoanteil von mindestens 70 Prozent. Bei Lust auf Süßes empfehle ich gerne folgenden Trick: Ein Stück tiefgefrorene Bitterschokolade langsam auf der Zunge zergehen lassen.





RADICCHIOSALAT MIT ORANGEN UND FEIGEN

FÜR 2 PERSONEN | 15 MIN. ZUBEREITUNG
PRO PORTION: CA. 485 KCAL | 18 G EW | 22 G F | 51 G KH



- 1 Den Radicchio putzen, waschen und abtropfen lassen, den harten Strunk entfernen, dann die Blätter in feine Streifen schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomate waschen und klein würfeln, dabei den Stielansatz entfernen. Die Feigen in kleine Stücke schneiden. Alles in eine Salatschale geben.
- 2 Für das Dressing Zitronensaft, Sesamöl, Senf und Schnittlauch mit etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel gut verrühren. Bei Bedarf noch 1 EL Wasser unterrühren.
- 3 Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett hell anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Inzwischen Orange so großzügig schälen, dass auch die weiße Haut mitentfernt wird. Die Filets zwischen den einzelnen Trennhäuten herausschneiden.
- 4 Zum Servieren das Dressing unter die Salatzutaten heben. Den Salat mit den Orangenfilets auf Tellern anrichten, mit Sesam und Parmesan bestreuen. Das Baguette in Scheiben schneiden und dazureichen.

1 kleiner Radicchio
5 Radieschen
1 große Tomate
2 getr. Feigen
1 TL Zitronensaft
2 EL Sesamöl
1 TL mittelscharf Senf
2 TL TK-Schnittlauchröllchen
Salz, Pfeffer
2 EL heller Sesam
1 Orange
50 g geriebener Parmesan
1 kleines Vollkornbaguette (ca. 100 g)



Radicchio ist ein dunkelroter Salat, der leicht bitter schmeckt. Das ist gut so, denn Bitterstoffe sind eine Wohltat für unsere Blutgefäße. Und sie mindern den Heißhunger auf Süßes, weshalb wir länger satt bleiben und nicht so leicht ins Snacken geraten können – das wäre Gift für den Blutzucker und würde entzündliche Prozesse im Organismus befeuern.



LINSENPAGHETTI MIT TOMATEN-SUGO

FÜR 2 PERSONEN | 15 MIN. ZUBEREITUNG
PRO PORTION: CA. 570 KCAL | 33 G EW | 16 G F | 68 G KH



- 1 Die Tomaten waschen und klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einem Topf im Öl ca. 3 Min. andünsten. Tomatenmark, Agavendicksaft und Oregano dazugeben. Dann die Tomaten hinzufügen und alles offen noch ca. 5 Min. einkochen. Den Sugo salzen und pfeffern.
- 2 Die Pasta nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen und in einem Sieb abtropfen lassen (Achtung, Pasta aus Hülsenfrüchten ist schnell gar!). Zum Servieren Nudeln und Sugo auf Teller verteilen und mit Parmesanspänen und Basilikum bestreuen.

4 Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
1 TL Agavendicksaft
2 TL getr. Oregano
Salz, Pfeffer
200 g Linsenspaghetti
20 g Parmesanspäne
½ Bund gehacktes Basilikum



Pasta aus Hülsenfrüchten ist eine gute Idee, um mehr Pflanzenprotein auf den Teller zu bringen. Das wertvolle Eiweiß stärkt die Muskulatur und hält den Blutzucker niedrig, die Ballast- und sekundären Pflanzenstoffe wirken antientzündlich. Zudem lässt sich so der eher entzündungsfördernde Weizen aus traditionellen Nudeln sparen.



GEBRATENER FENCHEL MIT KRÄUTERTOFU

FÜR 2 PERSONEN | 20 MIN. ZUBEREITUNG
PRO PORTION: CA. 360 KCAL | 25 G EW | 24 G F | 12 G KH



- 1 Die Fenchel putzen und waschen, dann halbieren und in dünne Streifen schneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2–3 Min. glasig dünsten. Dann den Fenchel dazugeben und mitdünsten.
- 2 Währenddessen den Tofu in Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden, dann mit Tofu, Reissirup und 1 EL Wasser zum Fenchel geben. Das Gemüse noch ca. 10 Min. garen.
- 3 Inzwischen die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Dann die Zitronenhälfte auspressen. Zum Servieren Zitronenschale und -saft zum Fenchel geben, alles mit den Kräutern und mit Salz und Pfeffer würzen und auf Teller verteilen.

2 Fenchel
2 EL Olivenöl
2 EL TK-Zwiebelwürfel
400 g Tofu (natur oder geräuchert)
1 Knoblauchzehe
½ TL Reissirup
½ Bio-Zitrone
2 EL italien. TK-Kräuter
Salz, Pfeffer



Tofu hält uns lange satt und versorgt uns mit wertvollem Pflanzeneiweiß ohne tierische, entzündungsfördernde Fette im Gepäck zu haben.

MAKRELEN AUF GEMÜSEBETT MIT BUCHWEIZEN

FÜR 2 PERSONEN | 25 MIN. ZUBEREITUNG | 25 MIN. GAREN
PRO PORTION: CA. 750 KCAL | 42 G EW | 41 G F | 53 G KH



- 1 Den Buchweizen nach Packungsanweisung in Salzwasser in ca. 15 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 2 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Auflaufform (ca. 20 × 25 cm) mit Öl leicht einfetten. Die Makrelen waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Nebeneinander in die Auflaufform legen und mit 1 EL Olivenöl und Zitronensaft beträufeln. Die Rosmarinzwige auf die Filets legen.
- 3 Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften in mundgerechte Stücke schneiden. Die Möhren putzen, schälen und schräg in Scheiben schneiden. Den Fenchel putzen, waschen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.
- 4 In einer großen Schüssel Knoblauch, Paprika, Möhren und Fenchel mit dem übrigen Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Das Gemüse um die Makrelen herum in der Auflaufform verteilen. Fisch und Gemüse im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. garen, bis die Makrelen durchgegart sind und das Gemüse weich ist.
- 5 Zum Servieren den gegarten Buchweizen auf Teller verteilen. Fisch und Gemüse aus dem Ofen nehmen, das Gemüse neben dem Buchweizen anrichten und die Makrelenfilets darauflegen.

120 g Buchweizen
Salz
2 Makrelenfilets (à ca. 180 g)
Pfeffer
2 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
2 Zweige Rosmarin
2 Knoblauchzehen
1 rote Paprika
2 Möhren
1 kleiner Fenchel
Öl für die Form



Makrele ist ein toller Omega-3-Lieferant und ergänzt die antientzündlichen Zutaten hervorragend. So gesund Kaltwasserfische für unsere Gesundheit (s. S. 13 und S. 101) auch sind: Achten Sie beim Einkauf von Meeresfischen auf nachhaltigen Fischfang, das heißt, dass nicht mehr Fische gefangen werden, als natürlich nachwachsen können. Informieren Sie sich über Einkaufsratgeber von Greenpeace oder WWF. Alternativ ist auch Fisch aus ökologischer Aquakultur erhältlich.





HÄHNCHEN MIT KARTOFFEL-WEDGES

FÜR 2 PERSONEN | 20 MIN. ZUBEREITUNG | 25 MIN. GAREN
PRO PORTION: CA. 505 KCAL | 45 G EW | 21 G F | 32 G KH



- 1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Wedges schneiden. In einer Schüssel mit Parmesan, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Thymian mischen. Die Kartoffel-Wedges auf dem Blech verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. garen.
- 2 Währenddessen die Hähnchenbrustfilets in einer Schüssel mit Rapsöl, Sojasauce, Pfeffer und Currypulver marinieren. Eine Pfanne erhitzen und die marinierten Hähnchenfilets darin auf jeder Seite ca. 2 Min. anbraten. Nach 10 Min. Garzeit zu den Wedges aufs Blech geben und noch ca. 15 Min. mitgaren.
- 3 Inzwischen die Blattsalatmischung verlesen, waschen, trocken schütteln und in eine Salatschüssel geben. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften in Stücke schneiden und zum Salat geben. Buttermilch und übrigen 1 EL Olivenöl unterrühren, den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Zum Servieren Kartoffel-Wedges und Hähnchenbrust aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Den Salat danebensetzen.

400 g Kartoffeln
20 g geriebener Parmesan
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
1 TL getr. Thymian
2 Hähnchenbrustfilets
(à ca. 150 g)
1 EL Rapsöl
2 TL Sojasauce
1 TL Currypulver
80 g Blattsalatmischung
1 rote Paprika
50 ml reine Buttermilch



Wer an Gelenkerkrankungen leidet, sollte ruhig immer wieder Milchprodukte in die Mahlzeiten einbauen. Vor allem die fettarmen und milchgesäuerten (fermentierten) Produkte wie Joghurt oder Buttermilch punkten mit probiotisch wirksamen Inhaltsstoffen. Zudem enthalten sie reichlich Kalzium, das unsere Knochen stärkt. Und: Alles, was das Mikrobiom stärkt, könnte auch die Antientzündlichkeit fördern.



LECKER UND GESUND ESSEN

mit den 80 besten Rezepten gegen Arthrose
von Dr. Matthias Riedl

Ein schmerzfreies Leben, stärkere Gelenke, mehr Beweglichkeit und eine verbesserte Lebensqualität – die richtige Ernährung kann bei Arthrose viel bewirken. Ernährungs-Doc Dr. Matthias Riedl zeigt, wie mit gesunden, alltagstauglichen Genussrezepten wie French Toast mit Beeren, Schoko-Porridge, Auberginenauflauf mit Basilikum-Couscous oder Hähnchen mit Kartoffel-Wedges entzündliche Prozesse im Körper effektiv reduziert und die Gelenke gestärkt werden können.



WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-9459-6



www.gu.de