

Dr. Matthias Riedl  
Johann Lafer

# Das Anti- Entzündungs- Kochbuch

Selbstheilung  
mit **MEDICAL**  
*Cuisine*





# Vollkorn-Spinat-Piroggen

mit lauwarmem Linsen-Walnuss-Dressing

Pro Portion:

ca. 610 kcal / 24 g E / 28 g F /  
55 g KH / 11 g BST

**Zutaten für ca. 4 Portionen**

**Zubereitungszeit: ca. 60 Min. + ca. 60 Min. Kühlzeit**

- 1 Für den Teig Roggen- und Dinkelmehl mit 100 ml lauwarmem Wasser, Ei und 1 Prise Salz zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. In Folie wickeln und ca. 1 Std. kalt stellen.
- 2 Inzwischen für die Füllung den aufgetauten Spinat auspressen und hacken. Knoblauch schälen und fein reiben. Mit Spinat, Parmesan, Semmelbröseln und körnigem Frischkäse gut vermischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzig abschmecken.
- 3 Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 2 mm dünn ausrollen. Mit einem runden Ausstecher oder Glas (ca. 9 cm Ø) 32 Kreise ausstechen. Je 2 TL Spinatmasse in die Mitte geben und den Teigrand dann jeweils zur Hälfte mit etwas Wasser einpinseln. Den Teig über die Füllung legen, sodass Halbkreise entstehen. Die Ränder erst mit den Fingern, dann mit den Zinken einer Gabel fest zusammendrücken.
- 4 Für die Vinaigrette Linsen in kochendem Wasser in ca. 20 Min. weich garen. Abschütten und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Zwiebeln und Walnüsse kurz in Öl anbraten. Mit Apfelessig ablöschen. Senf, Quittengelee und Leinöl unterrühren. Linsen und Schnittlauch daruntermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Piroggi darin 4–6 Min. garen. Mit einem Schaumlöffel herausheben, abtropfen lassen, auf Tellern anrichten und mit Vinaigrette übergießen.

➔ Alternative siehe Folgeseite

## **Für die Piroggen:**

100 g Roggenmehl  
(Type 1150)  
100 g Dinkelvollkornmehl  
(+ etwas Mehl zum  
Arbeiten)  
1 Ei (Größe M)  
Salz  
250 g TK-Blattspinat  
(aufgetaut)  
1 Knoblauchzehe  
50 g geriebener Parmesan  
1 EL Vollkornsemmelbrösel  
100 g körniger Frischkäse  
Pfeffer, Muskatnuss

## **Für die Vinaigrette:**

100 g braune Berglinsen  
1 rote Zwiebel  
1 Bund Schnittlauch  
50 g grob gehackte  
Walnusskerne  
2 EL Olivenöl  
3 EL Apfelessig  
1 TL mittelscharfer Senf  
2 EL Quittengelee  
3 EL Leinöl  
Salz, Pfeffer



# Schinken-Tofu-Spitzkohl-Fleckerl

Pro Portion:  
ca. 565 kcal / 29 g E / 19 g F /  
62 g KH / 7 g BST

## Zutaten für 4-6 Portionen

**Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + ca. 1 Std. Kühlzeit +  
ca. 35 Min. Backzeit**

---

- 1 Für den Nudelteig die Eier mit beiden Mehlen, 2-3 EL Wasser und 1 Prise Salz zu einem glatten Nudelteig kneten. In Folie wickeln und 1 Std. kühl stellen.
- 2 Inzwischen für den Guss die Eier mit saurer Sahne, Haferdrink und Senf verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen.
- 3 Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Putenschinken und Räuchertofu ebenfalls würfeln. Das Rapsöl erhitzen. Zwiebel- und Tofuwürfeln darin 4-5 Min. anschwitzen. Dabei regelmäßig umrühren. Mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren.
- 4 Die Spitzkohlblätter waschen, trocken tupfen und in 2-3 cm große Quadrate schneiden. Den Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsplatte dünn ausrollen und ebenfalls in 2-3 cm große Quadrate schneiden.
- 5 In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Nudeln und Kohl darin 3-4 Min. vorgaren, dann kalt abschrecken und abtropfen lassen. Mit den Schinkenwürfeln und dem karamellisierten Zwiebel-Tofu-Mix in eine Schüssel geben und locker vermengen.
- 6 Den Backofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine Auflaufform fetten. Die Nudel-Kohl-Mischung in der Form verteilen, den Eiertguss gleichmäßig darübergießen und den Auflauf im Ofen (Mitte) ca. 35 Min. goldbraun backen.
- 7 Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Über den fertigen Auflauf streuen.

➤ Alternative siehe Folgeseite

## Für den Nudelteig:

2 Eier  
150 g Dinkelmehl (Type 1050)  
100 g Dinkelvollkornmehl  
Salz

## Für den Guss:

3 Eier  
150 g saure Sahne  
150 ml Haferdrink  
1 TL mittelscharfer Senf  
Salz, Pfeffer, geriebene  
Muskatnuss

## Außerdem:

1 große Zwiebel  
100 g Putenschinken  
100 g Räuchertofu  
2-3 EL Rapsöl  
2 EL Vollrohrzucker  
10-12 Spitzkohlblätter  
2 Frühlingszwiebeln

# Vegane Pilz- gulaschsuppe

mit Kürbis und Räuchertofu

Pro Portion (bei 6 Portionen):  
ca. 155 kcal / 9 g E / 7 g F /  
10 g KH / 4 g BST

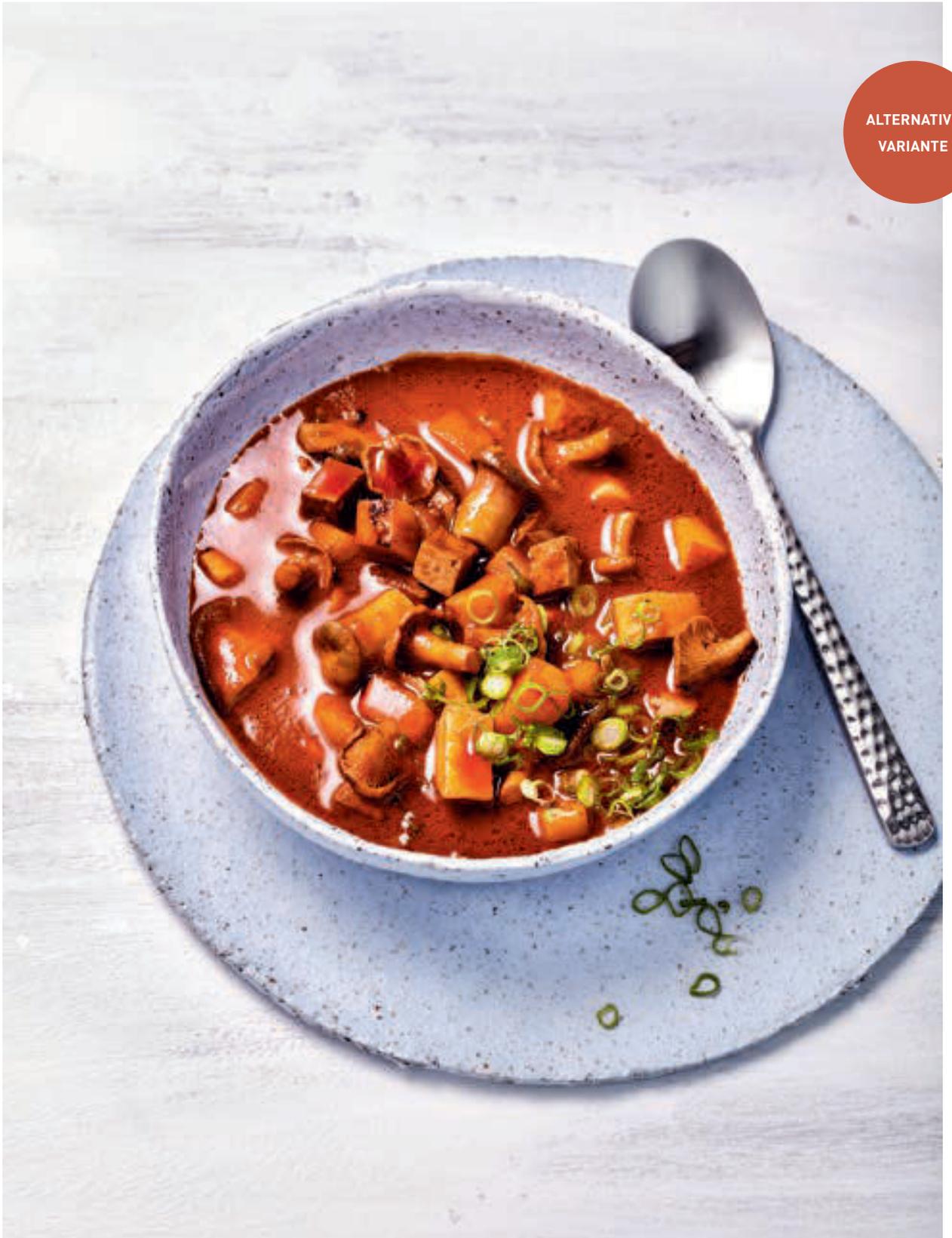
**Zutaten für ca. 4–6 Portionen**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + ca. 20 Min. Garzeit**

- 1 Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Pilze putzen und je nach Größe in mundgerechte Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Tofu in ca. 1 cm große Würfel scheiden. Kürbis waschen, Kerne und Faseriges entfernen und den Kürbis dann samt der Schale ebenfalls ca. 1 cm groß würfeln.
- 2 Öl in einer breiten Pfanne oder einem Schmortopf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Kürbis und Kümmel darin ca. 5 Min. braten. Pilze und Tofu zugeben und noch ca. 5 Min. mitbraten. Danach das Tomatenmark unterrühren, mit Rotwein ablöschen und alles etwas einkochen lassen.
- 3 Majoran, Thymian- und Rosmarinzweige zugeben und mit Paprikapulver, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Die Brühe angießen und die Suppe bei schwacher Hitze ca. 20 Min. leise köcheln lassen.
- 4 Kräuterzweige entfernen, die Suppe nochmals abschmecken und dann in tiefe Teller verteilen. Nach Belieben mit etwas frisch geschnittenen Frühlingszwiebeln bestreuen.

- 1 Zwiebel
- 600 g gemischte Pilze (z. B. Pfifferlinge, Champignons, Kräuterseitlinge)
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Räuchertofu
- 250 g Hokkaidokürbis
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL gehackter Kümmel
- 2 EL Tomatenmark
- 150 ml Rotwein
- 1 TL getrockneter Majoran
- 2–3 Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 EL Paprikapulver (edelsüß)
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- Vollrohrzucker, Salz, Pfeffer
- Schale von ½ Bio-Zitrone
- 600 ml Gemüsebrühe
- geschnittene Frühlingszwiebeln (nach Belieben)

ALTERNATIVE  
VARIANTE



# Vegane Schoko-cremetörtchen

mit Kokosmilch und Avocado

Pro Portion:

ca. 725 kcal / 8 g E / 48 g F /  
57 g KH / 7 g BST

## Zutaten für 4 kleine Törtchen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + ca. 2 Std. Kühlzeit

- 1 Die Portionsringe auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech stellen. Das Kokosöl schmelzen. Die Kekse zerkrümeln und mit dem flüssigen Kokosöl in einer Schüssel gründlich vermischen. Die Masse in den Ringen verteilen und mit dem Löffelrücken fest andrücken. Das Blech mit dem Ring in den Kühlschrank stellen und die Böden fest werden lassen.
- 2 Die Schokolade in kleine Stücke hacken und in eine Schüssel geben. Kokosmilch mit 1 kleinen Prise Salz und Zucker aufkochen und über die gehackte Schokolade geben. Zu einer glatten Creme verrühren und diese dann auf die fest gewordenen Keksböden in den Ringen gießen. Die Törtchen ca. 2 Std. in den Kühlschrank stellen.
- 3 Wenn die Creme fest geworden ist, die Törtchen auf kleine Tellerchen umsetzen und die Ringe mit einem kleinen Messer lösen und abziehen.
- 4 Die Avocado schälen, halbieren, Kern und Schale entfernen und die Hälften in dünne Spalten schneiden. Sofort mit etwas Limettensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Die Avocadospalten auf den Törtchen verteilen. Dattelsirup darüberträufeln und nach Belieben mit einigen gerösteten Kokospänen bestreuen.

40 g Kokosöl  
75 g vegane Haferkekse  
(ca. 6–7 Stück)  
200 g vegane Zartbitterschokolade (70 %)  
350 ml Kokosmilch  
Salz  
50 g Vollrohrzucker  
1 kleine reife Avocado  
Saft von 1 Limette  
4 EL Dattelsirup  
(ersatzweise Ahornsirup)  
geröstete Kokospäne  
(nach Belieben)

### Außerdem:

4 Portionsringe (7 cm Ø)

ALTERNATIVE  
VARIANTE

