

Dr. med. Nikolaus Weissenrieder

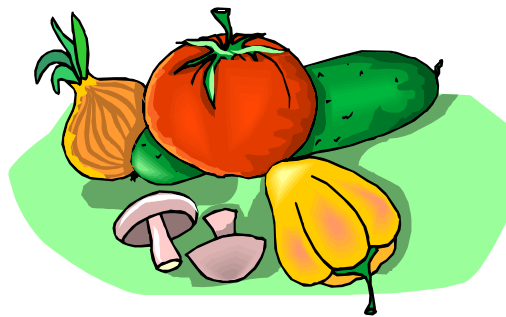
Kinder- und Jugendarzt - Frauenarzt - Qualitätsmanager
Kinder- und Jugendgynäkologie

Praxiszentrum Saarstrasse
Saarstr. 7
80797 München

Tel.: 089 / 30 75 94 64
www.praxiszentrum-saarstrasse.de
E-Mail: info@praxiszentrum-saarstrasse.de

Elternmerkblatt

Rezepte zur allergenarmen Ernährung bei Neurodermitis



Rezepte für Kinder und Erwachsene, die auf bestimmte Nahrungsmittel positiv reagieren und sie deshalb meiden müssen.

- Die Rezepte sind frei von
 - ⇒ Kuhmilch
 - ⇒ Hühnerei
 - ⇒ Weizen
 - ⇒ Tomate
 - ⇒ Nüssen
 - ⇒ Soja
 - ⇒ Zusatzstoffen
 - ⇒ Konservierungsstoffen

Zusammengestellt und ausprobiert von

Alfons Schubeck, Waging und Brigitte Böck, Gaissach

(Diätassistentin der Kinderfachklinik für allergische Erkrankungen)

Sprechzeiten:

Montag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 19.00 Uhr
Dienstag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	9.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag:	9.00 - 12.00 / 15.00 - 18.00 Uhr
Freitag:	9.00 - 12.00 / 14.00 - 16.00 Uhr

Telefonische Sprechstunde Mo-Fr 12.30 - 13.30 Uhr

Kindergynäkologische Sprechstunde Mi 14.00 - 16.00 Uhr

Poulardenbrust mit gebratenem Spargel

Zutaten:

4 Poulardenbrüste mit Haut
4 Petersilienzweige
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Eßl. Öl
500 g Spargel
1 Teel. Puderzucker
1/8 l Brühe
Salz, Pfeffer aus der Mühle
frisch geschnittene Kräuterblätter
etwas kalte Margarine (milcheiweißfrei)

Zubereitung:

Von den Poulardenbrüsten die Haut auf einer Seite lösen und die Petersilienzweige darunter legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite in einer Pfanne mit dem Öl bei milder Hitze in 6 bis 7 Minuten kross anbraten. Das Fleisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und die Geflügelbrüste dann in weiteren 4 Minuten saftig durchziehen lassen.

Den Spargel schälen, die holzigen Enden entfernen und schräg in Scheiben schneiden. In einer Pfanne bei milder Hitze den Puderzucker hell karamelisieren, die Spargelscheiben darin anschwitzen und löffelweise mit etwas Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern würzen und zuletzt ein Stückchen Margarine hinein mixen.

Kalbsrouladen auf Spießen mit Kartoffelsalat

Zutaten:

Spieße:
300 g Champignons
1/2 Zwiebel
3 Eßl. Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Eßl. frisch geschnittene Petersilie
400 g Kalbsfilet, geputzt

Zubereitung:

Für die Fülle die Pilze putzen und klein hacken. Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne in 1 Eßl. Öl glasig anschwitzen. Die Pilze hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen. Die Masse sollte nicht zu wässrig sein.

Das Kalbsfilet waschen, trocken tupfen und in 12 dünne Scheiben schneiden. 2 Stück Klarsichtfolie mit Öl bestreichen, die Fleischscheiben dazwischen legen und mit der glatten Seite eines Fleischklopfers zu etwa 2-3 mm dicken Schnitzeln klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Fleischscheiben mit der Füllung bestreichen, die Längsseiten etwas nach innen schlagen und von den Schmalseiten her aufrollen. Je drei Rouladen auf einen Schaschlikspieß stecken.

Das restliche Öl in einer Pfanne mild erhitzen und die Spieße darin ca. 5 Min. braten.

Sprechzeiten:

Montag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 19.00 Uhr
Dienstag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	9.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag:	9.00 - 12.00 / 15.00 - 18.00 Uhr
Freitag	9.00 - 12.00 / 14.00 - 16.00 Uhr

Telefonische Sprechstunde Mo-Fr 12.30 - 13.30 Uhr

Kindergynäkologische Sprechstunde Mi 14.00 - 16.00 Uhr

Kartoffelsalat:

Zutaten:

1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln
Salz
50 g Putenschinken
1/2 Zwiebel
4 Eßl. Sonnenblumenöl
ca. 1/2 l Gemüsebrühe
3 Eßl. Weinessig
1 Teel. Senf, Pfeffer aus der Mühle
1 Eßl. Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, in Salzwasser weich kochen, abgießen, möglichst heiß schälen und in Scheiben schneiden.

Den Putenschinken in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, in kleine Würfelschneiden und in einer Pfanne in 1 Eßl Öl bei milder Hitze glasig anschwitzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Putenschinkenwürfel untermischen.

Die Brühe erhitzen, mit Essig und Senf verrühren und mit dem Zwiebelgemisch unter die warmen Kartoffelscheiben rühren. Zuletzt das übrige Öl hinzu fügen und mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch abschmecken.

Ofenkartoffeln im Salzbett mit Avokadodip

Zutaten:

Kartoffeln:
2 kg Meersalz
4 große Kartoffeln
3 Lorbeerblätter

Avokadodip:

1 Eßl Rosinen
2 Eßl. Balsamico
1 reife, fest Avokado
1 kleine rote Paprikaschote
1/4 kleine Zwiebel
1 Eßl. Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Etwa 1/3 des Meersalzes auf den Boden einer Auflaufform oder Springform gleichmäßig verteilen. Die Kartoffeln gründlich waschen, trocken tupfen und auf das Salzbett legen. Mit dem restlichen Meersalz die Kartoffeln großzügig bedecken. Die Lorbeerblätter im Salz verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C in etwa 1 Stunde durchbacken. Die Kartoffeln aus dem Salz heben, mit 2 Gabeln aufbrechen und den Dip dazu servieren.

Für den Avokadodip die Rosinen im Balsamico einweichen. Die Avokado schälen, entkernen und in knapp 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, klein würfeln und in 1 Eßl. Olivenöl anschwitzen. Avokadowürfel, Paprikawürfel, die angeschwitzten Zwiebeln und die eingeweichten Rosinen vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Sprechzeiten:

Montag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 19.00 Uhr
Dienstag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	9.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag:	9.00 - 12.00 / 15.00 - 18.00 Uhr
Freitag	9.00 - 12.00 / 14.00 - 16.00 Uhr

Telefonische Sprechstunde Mo-Fr 12.30 - 13.30 Uhr

Kindergynäkologische Sprechstunde Mi 14.00 - 16.00 Uhr

Gebundene Gemüsesuppe

Gemüsesorten wie Blumenkohl Broccoli, Kohlrabi, Zucchini, Spinat, Erbsen, Spargel, Champignons können frisch, tiefgekühlt oder aus dem Glas (Dose) verwendet werden.

Gemüse	in Salzwasser bissfest kochen
10 g Margarine	in einem Topf flüssig werden lassen
1/2 Eßl. Dinkelmehl	einstreuen und verrühren, mit
Gemüsebrühe	von dem gekochten Gemüse ablöschen, mit
Salz, Muskat	würzen

Das gekochte Gemüse teilweise im Mixglas oder mit dem Pürierstab pürieren und zu der Suppe geben. Den Rest Gemüse klein schneiden und in die Suppe legen, mit Kräutern abrunden.

Gemüsebrühe mit Einlage

Verschiedene Gemüsesorten in Salzwasser bissfest kochen, abgießen und die Brühe als Grundlage für klare Suppen mit Einlage verwenden.

Einlage: Maisnudeln, Dinkelnudeln, Reis, Gemüsestreifen wie Lauch, Karotten, Erbsen usw.

Fleischbrühe mit Einlage

Puten- oder Rindfleisch in Salzwasser kochen, Gemüse wie Zwiebel, Lauch, Karotten, Petersilienwurzel in größeren Stücken zugeben und mitkochen lassen. Alle Zutaten abgießen und die Brühe als Grundlage für klare Suppen verwenden. Einlage wie in Gemüsebrühe, das Fleisch kann evtl. als Einlage verwendet werden.

Gebrante Grießsuppe

1 Stück Karotte
1 Stück Sellerie
1 Lauchzwiebel
2 Teelöffel Margarine
1 Eßlöffel Grieß
(Dinkel- oder Maisgrieß)
Gemüse zufügen und
1/2 l Gemüsewasser
Salz, Pfeffer



waschen, schälen, in feine Streifen schneiden
waschen, schälen, in feine Streifen schneiden
waschen, putzen, in feine Streifen schneiden

mitdünsten, mit
abschmecken.

Kartoffelsuppe, einfach

Gekochte Salz- oder
Pellkartoffeln
Wasser oder Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Muskat
feingehackte Kräuter

durch eine Kartoffelpresse drücken, mit
aufgießen und mit
abschmecken,
zufügen

Abänderung: Gemüse mitkochen und ebenfalls pürieren,
Gemüsestreifen, bissfest gekocht, als Einlage in die Suppe geben

Sprechzeiten:

Montag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 19.00 Uhr
Dienstag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	9.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag:	9.00 - 12.00 / 15.00 - 18.00 Uhr
Freitag	9.00 - 12.00 / 14.00 - 16.00 Uhr

Telefonische Sprechstunde Mo-Fr 12.30 - 13.30 Uhr

Kindergynäkologische Sprechstunde Mi 14.00 - 16.00 Uhr

Putengeschnetzeltes

1 Putenschnitzel	waschen, in Streifen schneiden
1 Stück Zwiebel	schälen, in feine Würfel schneiden
1 Eßl. Sonnenblumenöl	in einer Pfanne erhitzen,
	Zwiebel und Fleisch darin kräftig anbraten
1/2 Eßl Dinkelmehl	darüber streuen, kurz mitbräunen und mit
Wasser	ablöschen, mit
Salz, Pfeffer	abschmecken
Abänderung: Champignons in die Soße geben oder frische Champignons mitbraten	

Putenschnitzel paniert

1 Putenschnitzel	waschen, mit
Salz, Pfeffer, evtl. Paprika	würzen
Dinkelsemmelmehl	in eine Schüssel geben, angefeuchtetes,
gewürztes Fleisch in den Dinkelbröseln	wenden, gut andrücken
2 Eßl. Sonnenblumenöl	in einer Pfanne erhitzen,
Schnitzel in nicht zu heißem Fett	braten (wird schnell zu dunkel)
10 g Margarine	auf die fertigen Schnitzel geben und leicht mitbraten

Putennuggets

1 Putenschnitzel	waschen, in größere Streifen schneiden
2 Eßl. Maisgrieß	auf einen Teller geben, mit
Salz, Pfeffer, evtl. Paprika	würzen, das Putenfleisch in dem Grieß wenden
2 Eßl. Sonnenblumenöl	in einer Pfanne nicht zu stark erhitzen, die Nuggets darin langsam knusprig braten

Kartoffelbrei ohne Milch

Salzkartoffeln oder Pellkartoffeln	durch die Kartoffelpresse drücken oder pürieren,
mit Wasser	aufgießen
Margarine	zufügen, und mit
Salz	abschmecken
Abänderung: statt Wasser kann auch neutrale Reismilch verwendet werden.	

Kartoffelpuffer ohne Ei

2 große Kartoffeln	waschen, schälen und in eine Schüssel reiben
1 Stück Zwiebel	schälen und ebenfalls fein reiben, zu den Kartoffeln geben, mit
	würzen
Salz, Pfeffer	zufügen und unterrühren
1 Eßl. Kartoffelstärke	in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelmasse in
1 Eßl. Sonnenblumenöl	kleinen Mengen in die Pfanne geben und von beiden Seiten knusprig ausbacken

Tipp: die Kartoffelpuffer erst wenden, wenn die Oberseite „glasig“ ist.

Sprechzeiten:

Montag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 19.00 Uhr
Dienstag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	9.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag:	9.00 - 12.00 / 15.00 - 18.00 Uhr
Freitag	9.00 - 12.00 / 14.00 - 16.00 Uhr

Telefonische Sprechstunde Mo-Fr 12.30 - 13.30 Uhr

Kindergynäkologische Sprechstunde Mi 14.00 - 16.00 Uhr

Kartoffelpfanne

Gekochte Kartoffeln
Zwiebel
Putenbrust
Sonnenblumenöl

Salz, Pfeffer, evtl Paprika

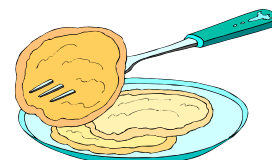
schälen, in Scheiben schneiden
schälen und in Würfel schneiden
in Stücke schneiden
in einer Pfanne erhitzen, alle Zutaten anbraten und die Kartoffeln dazugeben und kräftig mitbraten, mit würzen

Pfannkuchen ohne Milch und Hühnerei

200 g Dinkelmehl
30 g Zucker
40 g Margarine
ca. 250 ml Mineralwasser

Sonnenblumenöl

in eine Schüssel geben
zufügen
verflüssigen
kohlenensäurehaltig, zugeben und alle Zutaten gut verrühren
in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig Pfannkuchen ausbacken



Reismilch-Grießbrei

1/4 l Reismilch
30 g Grieß (Dinkel- oder Maisgrieß)
Zucker, evtl. Zimt

Abänderung: statt Zimt kann püriertes Obst oder Kompott dazu gereicht werden.

zum Kochen bringen
einstreuen, gut durchkochen lassen, mit abschmecken

Reismilch-Reisbrei

1/4 l Reismilch
40 g Milchreis

10 g Margarine
Zucker/Zimt

zum Kochen bringen
einrühren, auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten köcheln lassen
zufügen und einrühren, evtl. mit abschmecken

Dinkelbrot oder -semmeln

750 g Dinkelmehl
2 Päckchen Trockenhefe
2 Teel. Salz
2 EßL Sonnenblumenöl
ca. 400 ml (g) Wasser

Aus diesen Zutaten einen Hefeteig herstellen, 1/2 Stunde gehen lassen und anschließend nochmals gut durchkneten. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen und in der Form noch einmal gehen lassen.

Backen: Vorheizen auf 230°C, anschließend zurückschalten auf 200°C

Backzeit ca. 40 Minuten

Dieser Teig kann auch für Dinkelsemmeln verwendet werden. Die Semmeln können mit Wasser bepinselt und mit Dinkelkleie bestreut werden.

Backzeit für Semmeln: ca. 20 Minuten, Hitze wie bei Brot

Fertiges Brot oder Semmeln können gut eingefroren werden.

Sprechzeiten:

Montag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 19.00 Uhr
Dienstag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	9.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag:	9.00 - 12.00 / 15.00 - 18.00 Uhr
Freitag	9.00 - 12.00 / 14.00 - 16.00 Uhr

Telefonische Sprechstunde Mo-Fr 12.30 - 13.30 Uhr

Kindergynäkologische Sprechstunde Mi 14.00 - 16.00 Uhr

Dinkelkekse

200 g Dinkelmehl in eine Schüssel geben
100 g Margarine
65 g Zucker zu dem Mehl geben und gut durchkneten
30 g Reismilch je nach Konsistenz zufügen und unterkneten
Den Teig zwischen 2 Frischhaltefolien ausrollen und mit Förmchen ausstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und backen.
Backofen: vorheizen auf 175°C.
Backzeit: ca. 12-15 Minuten

Süßer Hefekuchen mit Streuseln

250 g Dinkelmehl
1 Päckchen Trockenhefe
50 g Margarine (flüssig)
150 ml Wasser oder Reismilch
50 g Zucker
Aus allen Zutaten einen glatten Hefeteig herstellen, gut durchkneten und 1/2 Stunde gehen lassen. Nochmals gut durchkneten. Ein Blech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf ausrollen.
Belag: Äpfel oder Birnen schälen und klein schneiden, auf den Teig verteilen.
Streusel:
150 g Dinkelmehl
70 g Zucker
70 g Margarine
Zutaten zusammen verkneten, zu Streuseln formen und auf dem Obst verteilen.
Backen: ca. 20 Minuten bei 180°C. Der Kuchen kann auch in einer Springform gebacken werden

Hefeteile süß

500 g Dinkelmehl
1 Päckchen Trockenhefe
75 g Margarine (flüssig)
75 g Zucker
ca. 250 ml (g) Reismilch oder Wasser
Einen Hefeteig herstellen, gut durchkneten und ca. 20 Minuten gehen lassen. Den Teig nochmals durchkneten und kleine Gebäckstücke (z.B. Zöpfe oder Kränze) formen.
Backen: ca. 25 Minuten bei 175°C. Das fertige Gebäck mit Puderzucker bestäuben oder mit Puderzuckerguss bepinseln.
Abwandlungen:
In die geformten Hefeteile kann Obst wie z.B. Aprikosenhälften aus dem Glas (Dose) eingesetzt und mitgebacken werden. Der Teig kann zu einem großen Zopf geflochten und gebacken werden und anschließend mit Puderzucker bestäubt oder mit Guss bepinselt werden.

Waffeln ohne Milch und Ei

150 g Margarine
75 g Zucker mit Vanillearoma schaumig rühren
ca. 250 g Dinkelmehl
ca. 250 g Mineralwasser mit Kohlensäure
1 Teel. Backpulver zugeben
Teig zusammenrühren und im Waffeleisen ausbacken.

Sprechzeiten:

Montag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 19.00 Uhr
Dienstag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	9.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag:	9.00 - 12.00 / 15.00 - 18.00 Uhr
Freitag	9.00 - 12.00 / 14.00 - 16.00 Uhr

Telefonische Sprechstunde Mo-Fr 12.30 - 13.30 Uhr
Kindergynäkologische Sprechstunde Mi 14.00 - 16.00 Uhr

Grießschnitten mit Fruchtsoße

1/2 l Reismilch
80 g Maisgrieß

Maisgrieß
Sonnenblumenöl

Zucker/Zimt

zum Kochen bringen
einstreuen, gut durchkochen, den Brei auf einen
befeuchteten Teller austreichen und abkühlen
lassen.
Den erkalteten Brei in kleine Rechtecke schneiden
und in
wenden
in einer Pfanne erhitzen, die Grießschnitten darin
knusprig ausbacken, mit
bestreuen und Obst dazu reichen

Adresshinweise

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Empfehlungen für die Ernährung bei
Kuhmilcheiweißallergie

Broschürenversand Postfach 930201
60457 Frankfurt/Main

☎ 069 – 97 68 03 20

Nestle Baby Service
81662 München

☎ 0180 – 23 44 944

Sprechzeiten:

Montag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 19.00 Uhr
Dienstag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	9.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag:	9.00 - 12.00 / 15.00 - 18.00 Uhr
Freitag	9.00 - 12.00 / 14.00 - 16.00 Uhr

Telefonische Sprechstunde Mo-Fr 12.30 - 13.30 Uhr

Kindergynäkologische Sprechstunde Mi 14.00 - 16.00 Uhr