

Entzündungshemmende 5-Zutaten-Küche

Schnelle Alltagsrezepte für mehr Wohlbefinden, Energie und eine bewusste Ernährung

130 Rezepte | 5 Hauptzutaten | Rezeptkarten-Stil

Mit Moringa, Augenbohnen, Nelken, Safran und Bockshornklee

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Einleitung: Das einfache 5-Zutaten-Prinzip

Kapitel 1-3: Grundlagen & Power-Zutaten

Kapitel 4 - Frühstück & Bowls (13 Rezepte)

Hafer-Blaubeer-Porridge, Apfel-Zimt-Overnight-Oats, Moringa-Bananen-Smoothie-Bowl, Chia-Joghurt mit Himbeeren, Kurkuma-Rührei mit Spinat, Avocado-Vollkorntoast mit Ei, Birnen-Haferbrei mit Nelken, Quark-Bowl mit Walnüssen, Mandel-Hirsebrei mit Beeren, Moringa-Joghurt mit Apfel, Bananen-Hafer-Pancakes, Frühstücksquinoa mit Zimt, Safran-Milchreis mit Beeren

Kapitel 5 - Smoothies, Getränke & kleine Energiekicks (10 Rezepte)

Grüner Moringa-Smoothie, Beeren-Kefir-Drink, Ingwer-Zitronen-Wasser, Goldene Kurkuma-Milch, Apfel-Nelken-Warmdrink, Gurken-Minz-Smoothie, Moringa-Mango-Lassi, Zitronen-Chia-Drink, Safran-Mandelmilch, Karotten-Orangen-Smoothie

Kapitel 6 - Snacks & kleine Mahlzeiten (10 Rezepte)

Apfelringe mit Mandelmus, Gurken-Hummus-Happen, Karottensticks mit Avocado-Dip, Dattel-Walnuss-Energiebällchen, Kichererbsen-Crunch aus dem Ofen, Hafer-Bananen-Cookies, Paprika-Schiffchen mit Frischkäse, Moringa-Frischkäse-Dip, Geröstete Augenbohnen mit Gewürzen, Joghurt-Beeren-Becher

Kapitel 7 - Salate & frische Bowls (10 Rezepte)

Linsen-Rucola-Salat, Quinoa-Gurken-Bowl, Augenbohnen-Tomaten-Salat, Süßkartoffel-Spinat-Bowl, Avocado-Mango-Salat, Brokkoli-Feta-Salat, Rote-Bete-Walnuss-Bowl, Mediterraner Augenbohnen-Salat, Couscous-Gemüse-Bowl mit Safran, Moringa-Kräuter-Bowl

Kapitel 8 - Suppen & Eintöpfe (12 Rezepte)

Karotten-Ingwer-Suppe, Rote-Linsen-Tomaten-Topf, Linsen-Kokos-Suppe, Tomaten-Basilikum-Suppe, Brokkoli-Mandel-Suppe, Süßkartoffel-Kurkuma-Suppe, Augenbohnen-Spinat-Eintopf, Kürbis-Apfel-Suppe mit Nelken, Weiße-Bohnen-Rosmarin-Suppe, Bockshornklee-Linsen-Suppe, Safran-Gemüse-Suppe, Zucchini-Kräuter-Suppe

Kapitel 9 - Vegetarische Hauptgerichte (12 Rezepte)

Gemüsepfanne mit Kichererbsen, Zucchini-Feta-Pfanne, Linsen-Bolognese mit Vollkornnudeln, Ofen-Süßkartoffel mit Joghurt-Dip, Auberginen-Tomaten-Pfanne, Spinat-Kartoffel-Curry, Quinoa-Gemüse-Pfanne, Pilz-Hirse-Pfanne, Augenbohnen-Curry mit Kokos, Bockshornklee-Kartoffel-Pfanne, Safran-Reis mit Gemüse, Moringa-Spinat-Pasta

Kapitel 10 - Reis-, Pasta- & Getreidegerichte (10 Rezepte)

Vollkornpasta mit Spinat und Feta, Tomaten-Hirse-Pfanne, Safran-Zitronen-Reis, Quinoa mit Pilzen und Kräutern, Couscous mit Gemüse und Minze, Reis-Brokkoli-Bowl, Kurkuma-Bulgur mit Kichererbsen, Moringa-Pesto-Pasta, Augenbohnen-Reis-Pfanne, Bockshornklee-Nudelpfanne

Kapitel 11 - Fisch & Meeresfrüchte (10 Rezepte)

Lachs mit Zitronen-Brokkoli, Kabeljau mit Tomaten und Oliven, Thunfisch-Zucchini-Pfanne, Garnelen mit Knoblauch-Spinat, Forelle mit Kräuter-Kartoffeln, Lachs-Avocado-Bowl, Fischfilet mit Süßkartoffelstampf, Safran-Kabeljau mit Gemüse, Garnelen-Gurken-Salat, Seelachs mit Erbsenpüree

Kapitel 12 - Geflügel & leichte Fleischgerichte (10 Rezepte)

Hähnchen mit Kurkuma-Reis, Putenstreifen mit Paprika, Hähnchen-Spinat-Pfanne, Zitronen-Hähnchen mit Brokkoli, Puten-Bohnen-Chili, Hähnchen-Süßkartoffel-Blech, Geflügelbällchen mit Tomatensauce, Bockshornklee-Hähnchen-Curry, Safran-Hähnchen mit Reis, Putenbrust mit Zucchini

Kapitel 13 - Schnelle Abendessen unter 30 Minuten (11 Rezepte)

Tomaten-Ei-Pfanne, Gemüse-Omelett, Kichererbsen-Curry, Linsen-Tomaten-Pfanne, Zucchini-Nudeln mit Avocado-Creme, Ofengemüse mit Feta, Bohnen-Tomaten-Pfanne, Augenbohnen-Paprika-Pfanne, Moringa-Rührei mit Gemüse, Safran-Gemüse-Reis, Bockshornklee-Spinat-Curry

Kapitel 14 - Meal Prep & Gerichte zum Mitnehmen (11 Rezepte)

Linsenbox mit Gurke und Feta, Quinoa-Salat im Glas, Hähnchen-Brokkoli-Reisbox, Kichererbsen-Gemüse-Box, Overnight-Oats mit Beeren, Süßkartoffel-Linsen-Box, Mediterrane Pasta-Box, Thunfisch-Bohnen-Box, Augenbohnen-Salatbox, Moringa-Joghurt-Frühstücksglas, Safran-Reisbox mit Gemüse

Kapitel 15 - Süßes & Desserts (11 Rezepte)

Beeren-Joghurt-Creme, Apfel-Zimt-Crumble, Bananen-Mandel-Eis, Dattel-Kakao-Bällchen, Chia-Kokos-Pudding, Warme Birne mit Walnüssen, Hafer-Beeren-Auflauf, Mango-Joghurt-Dessert, Schoko-Avocado-Creme, Nelken-Apfel-Kompott, Safran-Joghurt mit Honig und Mandeln

Kapitel 16 - 14-Tage-Ernährungsplan

Kapitel 17 - Einkaufslisten

Kapitel 18 - Austauschlisten

Kapitel 19 - Häufige Fragen

Schlusswort & Bonusseiten

Vorwort

Gesunde Küche muss nicht aus langen Einkaufslisten, komplizierten Zubereitungen und exotischen Zutaten bestehen. Dieses Kochbuch zeigt eine einfache Richtung: wenige Hauptzutaten, klare Schritte und Gerichte, die sich gut in einen normalen Alltag einfügen.

Der Fokus liegt auf natürlichen Lebensmitteln, viel Farbe auf dem Teller, sättigenden Ballaststoffen, guten Eiweißquellen und aromatischen Gewürzen. Die Rezepte sind bewusst kompakt gehalten, damit du schnell entscheiden kannst, was gekocht wird.

Moringa, Augenbohnen, Nelken, Safran und Bockshornklee werden sparsam und alltagstauglich eingesetzt. Sie sollen den Geschmack bereichern, nicht das Rezept dominieren.

Wichtiger Hinweis

Die Rezepte ersetzen keine medizinische Beratung. Bei Erkrankungen, Allergien, Schwangerschaft, Medikamenteneinnahme oder speziellen Ernährungsfragen sollte ärztlicher oder ernährungsfachlicher Rat eingeholt werden.

Die Nährwerte sind Näherungswerte und können je nach Produkt, Marke und Portionsgröße abweichen.

Kapitel 1: Entzündungshemmend essen – einfach erklärt

Entzündungshemmende Ernährung klingt für viele Menschen zunächst kompliziert. Man denkt sofort an strenge Regeln, teure Superfoods, lange Zutatenlisten oder Gerichte, die im Alltag kaum umzusetzen sind. Genau das muss aber nicht sein. Oft beginnt eine bewusstere Ernährung nicht mit Perfektion, sondern mit einfachen Entscheidungen: mehr frische Zutaten, mehr Farbe auf dem Teller, weniger stark verarbeitete Produkte und Mahlzeiten, die den Körper nähren, ohne den Alltag schwerer zu machen.

Eine entzündungsfreundliche Küche bedeutet nicht, dass ein einzelnes Lebensmittel Wunder bewirkt. Es geht vielmehr um das Zusammenspiel vieler kleiner Gewohnheiten. Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse, Samen, hochwertige Öle, Fisch, Kräuter und Gewürze können eine Ernährung unterstützen, die reich an Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen, gesunden Fetten und wichtigen Mikronährstoffen ist. Genau diese Vielfalt steht auch im Mittelpunkt vieler Empfehlungen zur entzündungshemmenden Ernährung.

Was stille Entzündungen im Körper bedeuten können

Entzündungen sind nicht grundsätzlich schlecht. Im Gegenteil: Sie gehören zu den natürlichen Schutzmechanismen des Körpers. Wenn du dich verletzt, eine Erkältung bekommst oder dein Immunsystem aktiv wird, hilft eine akute Entzündungsreaktion dabei, den Körper zu schützen und Heilungsprozesse anzustoßen.

Problematisch kann es werden, wenn Entzündungsprozesse dauerhaft im Hintergrund aktiv bleiben. Solche sogenannten stillen oder chronischen Entzündungen sind oft nicht sofort spürbar. Sie können mit verschiedenen Faktoren zusammenhängen, etwa unausgewogener Ernährung, dauerhaftem Stress, Schlafmangel, Bewegungsmangel, stark verarbeiteten Lebensmitteln oder einem insgesamt belastenden Lebensstil. Dieses Buch stellt deshalb keine kurzfristige Diät vor, sondern eine alltagstaugliche Art zu kochen, die den Körper langfristig unterstützen kann.

Wichtig ist: Dieses Kochbuch ersetzt keine medizinische Beratung. Wer Beschwerden, chronische Erkrankungen, Unverträglichkeiten oder besondere gesundheitliche Fragen hat, sollte diese immer ärztlich oder ernährungsmedizinisch abklären lassen. Die Rezepte in diesem Buch sind als praktische Unterstützung für eine bewusste, ausgewogene Alltagsküche gedacht.

Lebensmittel, die den Körper unterstützen können

Eine entzündungsfreundliche Ernährung setzt vor allem auf natürliche, möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel. Dazu gehören buntes Gemüse, frisches Obst, Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen oder Augenbohnen, Vollkornprodukte, Nüsse, Samen, hochwertige Pflanzenöle und eiweißreiche Zutaten wie Fisch, Eier, Joghurt, Hülsenfrüchte oder Geflügel.

Besonders wertvoll sind Lebensmittel, die Ballaststoffe, Antioxidantien, Omega-3-Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe liefern. Dazu zählen zum Beispiel Beeren, grünes Blattgemüse, Brokkoli, Tomaten, Olivenöl, Walnüsse, Leinsamen, Chiasamen und fettreicher Fisch. Auch Kräuter und Gewürze wie Kurkuma, Ingwer, Nelken, Safran, Moringa oder Bockshornklee können Gerichte geschmacklich aufwerten und eine pflanzenbetonte Küche bereichern. Empfehlungen zur entzündungshemmenden Ernährung betonen besonders Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Fisch und hochwertige Öle.

Dabei geht es nicht darum, jeden Tag außergewöhnliche Zutaten zu verwenden. Ein einfaches Gericht aus Linsen, Gemüse, Olivenöl und Kräutern kann genauso wertvoll sein wie eine aufwendige Bowl. Entscheidend ist die Regelmäßigkeit. Je öfter du nährstoffreiche Zutaten in deinen Alltag einbaust, desto leichter entsteht eine Ernährung, die zu dir passt.

Warum Farbe auf dem Teller wichtig ist

Ein einfacher Merksatz lautet: Je bunter der Teller, desto vielfältiger die Nährstoffe. Rotes, grünes, oranges, gelbes und violette Gemüse liefert unterschiedliche Pflanzenstoffe. Diese Stoffe geben Lebensmitteln nicht nur ihre Farbe, sondern tragen auch zu einer abwechslungsreichen, nährstoffreichen Ernährung bei.

Rote Tomaten, orange Karotten, grüne Kräuter, violette Beeren, gelbe Paprika oder dunkelgrüner Spinat bringen nicht nur Geschmack und Frische auf den Teller, sondern helfen auch dabei, verschiedene Vitamine, Mineralstoffe und Pflanzenstoffe aufzunehmen. Deshalb sind die Rezepte in diesem Buch bewusst farbenfroh gehalten. Ein Gericht soll nicht nur satt machen, sondern auch lebendig aussehen, gut schmecken und ohne großen Aufwand in den Alltag passen.

Farbe bedeutet aber nicht kompliziert. Schon eine Handvoll Spinat in einer Pfanne, ein paar Beeren im Frühstück, geröstete Karotten zum Abendessen oder frische Kräuter über einer Suppe können einen großen Unterschied machen. Gerade in der 5-Zutaten-Küche hilft Farbe dabei, einfache Gerichte interessanter und ausgewogener zu gestalten.

Gesunde Fette, Eiweiß und Ballaststoffe

Drei Bausteine spielen in diesem Buch eine besonders wichtige Rolle: gesunde Fette, Eiweiß und Ballaststoffe.

Gesunde Fette findest du zum Beispiel in Olivenöl, Avocado, Nüssen, Samen und fettreichem Fisch. Sie machen Mahlzeiten sättigender und helfen dabei, fettlösliche Vitamine aus Gemüse besser aufzunehmen. Gleichzeitig geben sie einfachen Gerichten mehr Geschmack und eine angenehme Textur.

Eiweiß ist wichtig für Sättigung, Muskeln und viele Körperfunktionen. In diesem Buch kommt Eiweiß aus verschiedenen Quellen: Hülsenfrüchte, Joghurt, Quark, Eier, Fisch, Geflügel, Nüsse, Samen und gelegentlich leichte Fleischgerichte. Gerade Augenbohnen, Linsen und Kichererbsen sind praktische Zutaten, weil sie sättigen, vielseitig einsetzbar sind und gut zu Gemüse, Kräutern und Gewürzen passen.

Ballaststoffe stecken vor allem in Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Nüssen und Samen. Sie unterstützen eine ausgewogene Ernährung, fördern die Sättigung und passen ideal in eine Küche, die ohne komplizierte Zutatenlisten auskommt. Viele entzündungshemmende Ernährungsempfehlungen setzen genau deshalb auf ballaststoffreiche, pflanzenbetonte Lebensmittel.

Stress, Schlaf und Ernährung im Zusammenspiel

Ernährung ist wichtig, aber sie steht nicht allein. Auch Schlaf, Stress, Bewegung und Erholung beeinflussen, wie wir uns fühlen. Wer dauerhaft gestresst ist, schlecht schläft oder ständig unter Zeitdruck steht, hat oft weniger Energie zum Kochen und greift schneller zu Fertiggerichten oder süßen Snacks. Genau deshalb ist dieses Buch einfach aufgebaut: Die Rezepte sollen dich entlasten, nicht zusätzlich unter Druck setzen.

Eine bewusste Mahlzeit kann ein kleiner Ruhepunkt im Alltag sein. Sie muss nicht perfekt sein. Es reicht, wenn sie nährstoffreich, machbar und wohltuend ist. Ein warmes Porridge am Morgen, eine schnelle Bowl zum Mittagessen oder eine einfache Suppe am Abend können helfen, wieder mehr Struktur in den Tag zu bringen.

Auch hier gilt: Kleine Schritte sind besser als radikale Veränderungen. Wer jeden Tag nur eine Mahlzeit bewusster gestaltet, hat bereits begonnen. Dieses Buch soll dir zeigen, dass entzündungshemmende Ernährung nicht kompliziert, teuer oder zeitaufwendig sein muss. Mit wenigen guten Zutaten kannst du einfache Gerichte kochen, die schmecken, sättigen und sich gut in deinen Alltag einfügen.

Kapitel 2: Das 5-Zutaten-Prinzip

Viele Kochbücher sehen schön aus, scheitern aber am Alltag. Die Rezepte klingen gut, doch dann braucht man 18 Zutaten, drei Spezialgeschäfte und eine Stunde Zeit. Genau hier setzt die 5-Zutaten-Küche an. Sie macht gesunde Ernährung übersichtlich, planbar und alltagstauglich.

Das Prinzip ist einfach: Jedes Rezept besteht aus maximal fünf Hauptzutaten. Dazu kommen nur wenige Basiszutaten aus dem Vorrat, die in den meisten Küchen ohnehin vorhanden sind. So bleiben Einkauf, Vorbereitung und Zubereitung unkompliziert. Du musst keine langen Listen abarbeiten, sondern kannst mit wenigen Lebensmitteln abwechslungsreiche Gerichte kochen.

Was zählt als Hauptzutat?

Als Hauptzutat zählt alles, was das Gericht wesentlich prägt. Dazu gehören zum Beispiel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Getreideprodukte, Fisch, Fleisch, Eier, Milchprodukte, Nüsse, Samen oder besondere Zutaten wie Moringa, Augenbohnen, Safran, Nelken oder Bockshornklee.

Beispiel:

Bei einer **Safran-Gemüse-Reis-Bowl** zählen Reis, Gemüse, Joghurt, Mandeln und Safran als Hauptzutaten. Salz, Pfeffer, Wasser und etwas Olivenöl gehören zur Basis und werden nicht mitgezählt.

Bei einem **Moringa-Joghurt mit Apfel** zählen Joghurt, Apfel, Moringa, Walnüsse und Haferflocken als Hauptzutaten. Eine Prise Zimt oder etwas Wasser zum Glattrühren zählt zur Basis.

So bleibt das Prinzip fair und verständlich. Die Rezepte sollen einfach bleiben, aber trotzdem gut schmecken. Gewürze werden sparsam eingesetzt und dort mitgezählt, wo sie eine besondere Rolle spielen. Safran, Moringa, Nelken und Bockshornklee sind in diesem Buch nicht nur kleine Nebendarsteller, sondern werden bewusst als besondere Zutaten eingebaut.

Welche Basiszutaten du immer zu Hause haben solltest

Damit die Rezepte wirklich schnell funktionieren, lohnt sich ein kleiner Vorrat an Basiszutaten. Diese Zutaten musst du nicht jedes Mal neu einkaufen. Sie helfen dir, Gerichte abzuschmecken, zu garen oder cremiger zu machen.

Zur Basis gehören:

Salz
Pfeffer
Wasser
Olivenöl
Essig oder Zitronensaft
Gemüsebrühe ohne Alkohol
Knoblauch
Zwiebeln
milde Kräuter
einfache Gewürze wie Paprika, Zimt oder Kurkuma

Je nach Rezept wird nur ein kleiner Teil davon verwendet. Die Basis soll nicht dazu dienen, die 5-Zutaten-Regel zu umgehen, sondern den Alltag erleichtern. Niemand soll für jedes Rezept eine neue Flasche Öl, ein neues Glas Pfeffer oder eine neue Packung Salz kaufen müssen.

Für die besondere Ausrichtung dieses Buches lohnt sich außerdem ein kleiner Spezialvorrat: Moringapulver, getrocknete Augenbohnen, Nelken, Safranfäden und Bockshornklee. Diese Zutaten werden nicht in jedem Rezept verwendet, aber gezielt eingebaut, damit deine Küche abwechslungsreicher und aromatischer wird.

So kochst du schnell ohne Fertigprodukte

Schnell kochen bedeutet nicht, auf Fertigprodukte angewiesen zu sein. Es bedeutet, einfache Zutaten clever zu kombinieren. Eine Dose Kichererbsen, frischer Spinat, etwas Joghurt, Zitronensaft und Gewürze ergeben in wenigen Minuten eine sättigende Mahlzeit. Gekochte Augenbohnen lassen sich mit Tomaten, Gurke, Feta und Kräutern in einen schnellen Salat verwandeln. Haferflocken, Beeren, Joghurt, Nüsse und Moringa ergeben ein unkompliziertes Frühstück.

Der Trick liegt darin, wiederkehrende Bausteine zu nutzen. Wenn du einmal weißt, welche Zutaten gut zusammenpassen, brauchst du keine komplizierten Rezepte mehr. Du kombinierst einfach:

eine sättigende Basis
eine Eiweißquelle
Gemüse oder Obst

eine gesunde Fettquelle
ein Gewürz oder Aroma

So entsteht aus wenigen Zutaten ein vollständiges Gericht. Zum Beispiel: Quinoa, Kichererbsen, Gurke, Olivenöl und Minze. Oder: Süßkartoffel, Spinat, Joghurt, Walnüsse und Bockshornklee. Oder: Reis, Brokkoli, Lachs, Zitrone und Safran.

Einfache Einkaufsliste für die Woche

Eine gute Einkaufsliste macht die 5-Zutaten-Küche noch leichter. Du brauchst nicht für jedes Rezept komplett neu zu planen. Besser ist es, Zutaten zu kaufen, die mehrfach verwendet werden können.

Eine einfache Wochenbasis könnte so aussehen:

Haferflocken
Naturjoghurt
Beeren oder Äpfel
Spinat
Brokkoli
Karotten
Süßkartoffeln
Kichererbsen
Augenbohnen
Linsen
Vollkornreis oder Quinoa
Eier
Feta oder Hüttenkäse
Lachs oder Hähnchen
Walnüsse oder Mandeln
Olivenöl
Moringa
Safran
Nelken
Bockshornklee

Damit kannst du Frühstück, Bowls, Suppen, Salate, Pfannen und einfache Abendessen zubereiten. Besonders praktisch ist es, wenn du zwei bis drei Zutaten auswählst, die in mehreren Rezepten vorkommen. So vermeidest du Reste und sparst Geld.

Meal Prep mit nur wenigen Zutaten

Meal Prep muss nicht bedeuten, den ganzen Sonntag in der Küche zu stehen. In diesem Buch bedeutet Meal Prep: ein paar Dinge vorbereiten, damit der Alltag leichter wird.

Du kannst zum Beispiel eine Portion Reis oder Quinoa vorkochen, Augenbohnen einweichen und garen, Gemüse waschen und schneiden oder ein einfaches Dressing vorbereiten. Auch geröstete Süßkartoffeln, gekochte Eier, Linsen oder eine schnelle Suppe lassen sich gut vorbereiten.

So kannst du aus wenigen Bausteinen mehrere Mahlzeiten machen:

Gekochte Augenbohnen werden am Montag zum Salat, am Dienstag zur Bowl und am Mittwoch zur schnellen Pfanne.
Quinoa passt morgens als Frühstücksbasis, mittags in eine Bowl und abends als Beilage.
Joghurt funktioniert als Frühstück, Dip, Dressing oder Dessert.
Spinat kann ins Rührei, in die Suppe, in die Pasta oder in eine Gemüsepfanne.

Das spart Zeit und sorgt trotzdem für Abwechslung. Genau das ist der Kern der 5-Zutaten-Küche: wenige Zutaten, viele Möglichkeiten.

Warum dieses Prinzip im Alltag funktioniert

Die 5-Zutaten-Küche nimmt Druck aus dem Kochen. Du musst nicht perfekt essen, nicht jeden Trend mitmachen und keine komplizierten Pläne befolgen. Stattdessen lernst du, einfache Zutaten bewusst zu nutzen.

Dieses Prinzip funktioniert besonders gut für Menschen, die gesund kochen möchten, aber wenig Zeit haben. Es passt zu Familien, Berufstätigen, Einsteigern, Meal-Prep-Fans und allen, die sich mehr Struktur in der Küche wünschen. Die Rezepte sind bewusst einfach gehalten, damit du sie wiederholen, abwandeln und an deinen Geschmack anpassen kannst.

Entzündungshemmende Ernährung beginnt nicht mit Verzicht. Sie beginnt mit dem, was du deinem Körper regelmäßig gibst: Farbe, Frische, gute Fette, Ballaststoffe, Eiweiß und Geschmack. Und genau dafür brauchst du keine komplizierten Zutatenlisten — nur gute, einfache Grundideen.

Kapitel 3: Die besten entzündungsfreundlichen Zutaten

Eine entzündungsfreundliche Küche lebt nicht von komplizierten Regeln, sondern von guten Grundzutaten. Viele Lebensmittel, die den Körper im Alltag unterstützen können, sind ganz einfach: Beeren, Äpfel, Hafer, Hülsenfrüchte, buntes Gemüse, Nüsse, Samen, Kräuter und Gewürze. Sie liefern Geschmack, Farbe, Ballaststoffe, gesunde Fette und wichtige Pflanzenstoffe.

Das Schöne an der 5-Zutaten-Küche ist: Du musst nicht viele verschiedene Lebensmittel gleichzeitig verwenden. Oft reichen wenige, gut ausgewählte Zutaten, um ein Gericht nährstoffreich, sättigend und aromatisch zu machen. Ein Porridge mit Hafer, Beeren und Walnüssen. Eine Bowl mit Quinoa, Spinat und Kichererbsen. Eine Suppe mit Karotten, Ingwer und roten Linsen. Einfach, alltagstauglich und trotzdem bewusst.

In diesem Kapitel lernst du die wichtigsten Zutaten kennen, die in vielen Rezepten dieses Buches vorkommen.

Beeren, Äpfel und Zitrusfrüchte

Obst bringt natürliche Süße, Frische und Farbe in die entzündungsfreundliche Küche. Besonders praktisch sind Beeren, Äpfel und Zitrusfrüchte, weil sie vielseitig einsetzbar sind und gut zu Frühstück, Snacks, Salaten, Desserts und sogar herzhaften Gerichten passen.

Beeren wie Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren oder Brombeeren sind kleine Alltagshelden. Sie passen in Porridge, Joghurt, Smoothies, Bowls oder Chia-Pudding. Tiefgekühlte Beeren sind dabei völlig in Ordnung und oft besonders praktisch, weil sie lange haltbar sind und jederzeit griffbereit bleiben.

Äpfel sind günstig, vertraut und vielseitig. Sie bringen Süße, leichte Säure und Biss in viele Rezepte. Gerieben im Frühstück, gewürfelt im Salat, warm gekocht mit Nelken oder gebacken mit Haferflocken werden sie schnell zu einer einfachen Wohlfühlzutat.

Zitrusfrüchte wie Zitronen, Orangen oder Limetten sorgen für Frische und Geschmack. Ein Spritzer Zitronensaft kann ein Gericht sofort lebendiger machen. Besonders in Bowls, Fischgerichten, Dressings, Suppen und Dips ist Zitrone eine einfache Möglichkeit, mit wenig Aufwand mehr Aroma zu bekommen.

Gute Kombinationen:

Beeren + Hafer + Joghurt
Apfel + Zimt + Walnüsse
Orange + Quinoa + Mandeln
Zitrone + Lachs + Brokkoli
Apfel + Nelken + Haferflocken

Hafer, Quinoa und Vollkornprodukte

Hafer, Quinoa und Vollkornprodukte sind ideale Grundlagen für eine einfache, sättigende Küche. Sie liefern Energie, Ballaststoffe und machen Mahlzeiten angenehm rund. In der 5-Zutaten-Küche sind sie besonders wertvoll, weil sie sich mit wenigen anderen Zutaten in vollwertige Gerichte verwandeln lassen.

Haferflocken sind eine der praktischsten Zutaten überhaupt. Sie eignen sich für Porridge, Overnight Oats, Pancakes, Kekse, Crumble und sogar herzhaftes Bratlinge. Hafer schmeckt mild, sättigt gut und lässt sich mit Obst, Nüssen, Samen, Joghurt oder Gewürzen immer wieder neu kombinieren.

Quinoa ist eine gute Alternative zu Reis, Couscous oder Pasta. Sie ist schnell gekocht und passt zu Gemüse, Hülsenfrüchten, Kräutern, Fisch oder Feta. Besonders für Bowls und Meal Prep ist Quinoa sehr praktisch, weil sie warm und kalt schmeckt.

Vollkornprodukte wie Vollkornreis, Vollkornnudeln, Bulgur, Hirse oder Dinkel bringen Abwechslung in den Speiseplan. Sie halten länger satt als stark verarbeitete Produkte und passen gut zu einfachen Gemüsepflanzen, Salaten, Suppen oder Aufläufen.

Gute Kombinationen:

Hafer + Beeren + Walnüsse
Quinoa + Gurke + Feta
Vollkornreis + Brokkoli + Lachs
Hirse + Pilze + Kräuter
Vollkornnudeln + Spinat + Moringa

Hülsenfrüchte für Sättigung und Eiweiß

Hülsenfrüchte gehören zu den wichtigsten Zutaten in diesem Buch. Sie sind günstig, sättigend, vielseitig und liefern pflanzliches Eiweiß sowie Ballaststoffe. Dazu zählen Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Erbsen und Augenbohnen.

Linsen sind besonders alltagstauglich, weil viele Sorten schnell garen. Rote Linsen eignen sich ideal für Suppen, Currys und Eintöpfe. Braune oder grüne Linsen passen gut in Salate, Bowls und Gemüsepflanzen.

Kichererbsen sind mild, nussig und wunderbar vielseitig. Sie schmecken in Currys, Salaten, Bowls, Hummus, Ofengerichten oder als knuspriger Snack aus dem Ofen. Aus einer Dose Kichererbsen lässt sich in wenigen Minuten eine schnelle Mahlzeit zaubern.

Augenbohnen sind eine besondere Zutat in diesem Buch. Sie sind in vielen Küchen Afrikas, Asiens und des Mittelmeerraums bekannt und eignen sich hervorragend für Salate, Eintöpfe, Currys und Reisgerichte. Sie schmecken angenehm mild, machen satt und lassen sich gut mit Tomaten, Spinat, Paprika, Kräutern, Kokosmilch oder Gewürzen kombinieren.

Wenn du getrocknete Augenbohnen verwendest, solltest du sie vorher einweichen und anschließend weich kochen. Für schnelle Alltagsrezepte kannst du auch vorgekochte Bohnen nutzen, wenn du sie bekommst. Wichtig ist: Hülsenfrüchte sollten immer gut gegart werden.

Gute Kombinationen:

Linsen + Tomaten + Kurkuma
Kichererbsen + Spinat + Kokosmilch
Augenbohnen + Tomaten + Feta
Bohnen + Paprika + Kräuter
Linsen + Bockshornklee + Gemüsebrühe

Gemüse mit viel Farbe und Nährstoffen

Gemüse ist das Herz der entzündungsfreundlichen Küche. Es bringt Volumen, Farbe, Geschmack und viele verschiedene Nährstoffe auf den Teller. Je bunter du isst, desto abwechslungsreicher wird deine Ernährung.

Grünes Gemüse wie Spinat, Brokkoli, Zucchini, Grünkohl, Gurke oder Kräuter passt perfekt in schnelle Gerichte. Spinat kann in Rührei, Pasta, Suppe, Curry oder Bowl verwendet werden. Brokkoli passt zu Reis, Lachs, Hähnchen, Feta oder Mandeln.

Oranges und gelbes Gemüse wie Karotten, Kürbis, Süßkartoffeln oder Paprika bringt natürliche Süße und Wärme. Diese Zutaten eignen sich besonders gut für Suppen, Ofengerichte, Bowls und Currys.

Rotes und violettes Gemüse wie Tomaten, rote Paprika, Rote Bete oder Auberginen sorgt für kräftige Farbe und herzhaften Geschmack. Tomaten sind besonders praktisch, weil sie frisch, passiert oder gehackt aus der Dose verwendet werden können.

In der 5-Zutaten-Küche ist Gemüse oft die wichtigste Hauptzutat. Es sorgt dafür, dass einfache Gerichte frisch und ausgewogen wirken. Schon eine Gemüsepfanne mit Brokkoli, Kichererbsen, Joghurt und Gewürzen kann eine vollständige Mahlzeit ergeben.

Gute Kombinationen:

Brokkoli + Lachs + Zitrone
Spinat + Eier + Moringa
Karotten + Ingwer + Linsen
Süßkartoffel + Joghurt + Walnüsse
Tomaten + Augenbohnen + Kräuter

Nüsse, Samen und gesunde Fette

Nüsse, Samen und hochwertige Fette machen einfache Gerichte sättigender und geschmackvoller. Sie liefern wertvolle Fettsäuren, geben Biss und runden viele Rezepte ab.

Walnüsse passen sehr gut zu Äpfeln, Beeren, Joghurt, Roter Bete, Salaten und warmen Gemüsegerichten. Mandeln schmecken in Frühstücksbowls, Desserts, Reisgerichten und Suppen. Cashewkerne können Currys cremiger machen.

Samen wie Chiasamen, Leinsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne oder Sesam sind kleine Zutaten mit großer Wirkung. Sie lassen sich über Bowls streuen, in Joghurt rühren, in Smoothies geben oder für einfache Snacks verwenden.

Oliveneröl ist eine wichtige Basiszutat in diesem Buch. Es eignet sich für Salate, Gemüsepfannen, Ofengemüse, Dips und viele mediterrane Gerichte. Auch Avocado kann als gesunde Fettquelle eingesetzt werden, zum Beispiel in Bowls, Dips, Toasts oder Salaten.

Wichtig ist die Menge: Nüsse, Samen und Öle sind nährstoffreich, aber auch energiereich. Eine kleine Handvoll Nüsse oder ein Teelöffel bis Esslöffel Öl reicht oft aus, um ein Gericht abzurunden.

Gute Kombinationen:

Walnüsse + Apfel + Joghurt
Mandeln + Safran + Reis
Leinsamen + Hafer + Beeren
Avocado + Ei + Vollkorntoast
Oliveneröl + Tomaten + Kräuter

Kräuter und Gewürze für Geschmack und Balance

Kräuter und Gewürze sind in der 5-Zutaten-Küche besonders wichtig. Sie sorgen dafür, dass einfache Gerichte nicht langweilig schmecken. Schon eine kleine Menge kann aus wenigen Zutaten ein aromatisches Gericht machen.

Kräuter wie Petersilie, Basilikum, Minze, Dill, Koriander, Thymian oder Rosmarin bringen Frische und Duft. Sie passen zu Salaten, Suppen, Fisch, Gemüse, Dips und Bowls. Frische Kräuter gibst du am besten erst am Ende dazu, damit ihr Aroma erhalten bleibt.

Gewürze wie Kurkuma, Ingwer, Zimt, Paprika, Kreuzkümmel oder schwarzer Pfeffer bringen Tiefe und Wärme. Sie helfen besonders bei Suppen, Currys, Eintöpfen und Gemüsepfannen.

In diesem Buch spielen außerdem fünf besondere Zutaten eine wichtige Rolle:

Moringa hat einen leicht grünen, pflanzlichen Geschmack und passt gut zu Smoothies, Joghurt, Dips, Rührei, Pasta und Bowls. Es sollte sparsam dosiert werden, damit der Geschmack nicht zu dominant wird.

Augenbohnen zählen zwar zu den Hülsenfrüchten, werden hier aber auch als besondere Power-Zutat genutzt. Sie bringen Sättigung, Eiweiß und eine angenehme Textur in Salate, Eintöpfe und Reisgerichte.

Nelken schmecken intensiv, warm und leicht süßlich. Sie passen besonders gut zu Apfel, Birne, Hafer, Kompott, warmen Getränken und winterlichen Desserts. Da Nelken sehr kräftig sind, reicht oft eine kleine Prise gemahlene Nelken oder eine ganze Nelke, die nach dem Kochen wieder entfernt wird.

Safran gibt Reis, Suppen, Fischgerichten und Joghurt-Desserts eine besondere Farbe und ein feines Aroma. Er sollte sparsam verwendet werden. Ein paar Fäden reichen meist aus. Am besten lässt du Safran kurz in etwas warmem Wasser ziehen, bevor du ihn zum Gericht gibst.

Bockshornklee hat einen leicht herben, würzigen Geschmack und passt gut zu Linsen, Kartoffeln, Currys, Spinat, Hülsenfrüchten und Gemüsepfannen. Damit er nicht bitter wirkt, sollte er vorsichtig dosiert und gut mit milden Zutaten kombiniert werden.

Gute Kombinationen:

Moringa + Joghurt + Apfel

Safran + Reis + Gemüse

Nelken + Birne + Walnüsse

Bockshornklee + Linsen + Spinat

Kurkuma + Karotten + Kokosmilch

Kleine Vorratsliste für dieses Kapitel

Für den Einstieg brauchst du nicht alles auf einmal. Eine kleine Auswahl reicht vollkommen aus.

Obst: Beeren, Äpfel, Zitronen, Orangen

Getreide: Haferflocken, Quinoa, Vollkornreis, Vollkornnudeln

Hülsenfrüchte: Linsen, Kichererbsen, Augenbohnen

Gemüse: Spinat, Brokkoli, Karotten, Süßkartoffeln, Tomaten, Paprika

Fette: Olivenöl, Walnüsse, Mandeln, Leinsamen, Chiasamen

Gewürze: Kurkuma, Ingwer, Zimt, Nelken, Safran, Bockshornklee, Moringa

Mit diesen Zutaten kannst du bereits viele Rezepte aus diesem Buch kochen. Du brauchst keine perfekte Vorratskammer. Wichtig ist nur, dass du Zutaten auswählst, die du gern isst und regelmäßig verwenden kannst.

Fazit

Entzündungsfreundliche Zutaten müssen nicht exotisch oder teuer sein. Die besten Grundlagen sind oft ganz einfach: Hafer, Beeren, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Kräuter und Gewürze. Besondere Zutaten wie Moringa, Augenbohnen, Nelken, Safran und Bockshornklee bringen Abwechslung und machen dein Kochbuch einzigartiger.

Wenn du diese Zutaten geschickt kombinierst, entstehen aus nur fünf Hauptzutaten schnelle, ausgewogene und aromatische Gerichte. Genau darum geht es in diesem Buch: weniger Komplexität, mehr Geschmack und eine bewusste Küche, die wirklich in den Alltag passt.