

# **ENTZÜNDUNGSHEMMEND INSPIRIERTE 5-ZUTATEN-KÜCHE**

**Das einfache Kochbuch mit schnellen  
Rezepten, Nährwerten, 14-Tage-Plan,  
Einkaufslisten und Meal Prep für eine  
bewusste Ernährung**



# Inhaltsverzeichnis

## Vorwort

### Teil I: Grundlagen der entzündungshemmend inspirierten 5-Zutaten-Küche

Kapitel 1: Entzündungshemmend essen – einfach erklärt

Was stille Entzündungen im Körper bedeuten können

Lebensmittel, die den Körper unterstützen können

Warum Farbe auf dem Teller wichtig ist

Gesunde Fette, Eiweiß und Ballaststoffe

Stress, Schlaf und Ernährung im Zusammenspiel

Kapitel 2: Das 5-Zutaten-Prinzip

Was zählt als Hauptzutat?

Welche Basiszutaten du immer zu Hause haben solltest

So kochst du schnell ohne Fertigprodukte

Einfache Einkaufsliste für die Woche

Meal Prep mit nur wenigen Zutaten

Warum dieses Prinzip im Alltag funktioniert



### Kapitel 3: Die besten entzündungsfreundlich ausgerichteten Zutaten

Beeren, Äpfel und Zitrusfrüchte

Hafer, Quinoa und Vollkornprodukte

Hülsenfrüchte für Sättigung und Eiweiß

Gemüse mit viel Farbe und Nährstoffen

Nüsse, Samen und gesunde Fette

Kräuter und Gewürze für Geschmack und Balance

Moringa, Augenbohnen, Nelken, Safran und Bockshornklee

Kleine Vorratsliste für den Einstieg



## TEIL 2: REZEPTE

Kapitel 4: Frühstück

Kapitel 5: Smoothies, Getränke & kleine Energiekicks

Kapitel 6: Snacks & kleine Mahlzeiten

Kapitel 7: Salate & frische Bowls

Kapitel 8: Suppen & Eintöpfe

Kapitel 9: Vegetarische Hauptgerichte

Kapitel 10: Reis-, Pasta- & Getreidegerichte

Kapitel 11: Fisch & Meeresfrüchte

Kapitel 12: Geflügel & leichte Fleischgerichte

Kapitel 13: Schnelle Abendessen unter 30 Minuten

Kapitel 14: Meal Prep & Gerichte zum Mitnehmen

Kapitel 15: Süßes & Desserts



Teil 3: Planung & Alltagshilfen

Kapitel 16: 14-Tage-Ernährungsplan

Woche 1

Woche 2

Einfache Meal-Prep-Idee für 2-3 Tage

Kapitel 17: Einkaufslisten

Einkaufsliste Woche 1

Einkaufsliste Woche 2

Vorratsliste für die 5-Zutaten-Küche

Kapitel 18: Austauschlisten

Obst austauschen

Gemüse austauschen

Hülsenfrüchte austauschen

Getreide & Beilagen austauschen

Milchprodukte austauschen

Nüsse & Samen austauschen

Fisch & Fleisch austauschen

Vegane Alternativen

Glutenfreie Alternativen

Kapitel 19: Häufige Fragen

Schlusswort

Bonusseiten

Mein Wochenplan

Meine Einkaufsliste

Meine Lieblingsrezepte

Meal-Prep-Plan

Meine Austauschideen

Vorratsliste für die 5-Zutaten-Küche



# Vorwort

Gesunde Ernährung muss nicht kompliziert sein. Dieses Kochbuch zeigt dir, wie du mit wenigen Hauptzutaten einfache, farbenfrohe und alltagstaugliche Gerichte zubereiten kannst.

Im Mittelpunkt steht die entzündungshemmend inspirierte 5-Zutaten-Küche: natürliche Lebensmittel, viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, gute Fette, Eiweißquellen und aromatische Gewürze. Die Rezepte sind bewusst einfach gehalten, damit sie auch in einen vollen Alltag passen.



Dieses Buch soll dich inspirieren, bewusster zu kochen – ohne strenge Regeln, ohne lange Einkaufslisten und ohne Perfektionsdruck.

## Wichtiger Hinweis

Die Rezepte in diesem Buch ersetzen keine medizinische Beratung. Sie sind als praktische Unterstützung für eine bewusste und ausgewogene Alltagsküche gedacht.

Bei Erkrankungen, Allergien, Schwangerschaft, Medikamenteneinnahme oder speziellen Ernährungsfragen sollte ärztlicher oder ernährungsfachlicher Rat eingeholt werden.

Die angegebenen Nährwerte sind ungefähre Richtwerte und können je nach Produkt, Marke, Portionsgröße und Zubereitung abweichen.

## Kapitel 1: Entzündungshemmend essen - einfach erklärt



Entzündungshemmend inspirierte Ernährung klingt oft komplizierter, als sie sein muss. Dabei geht es nicht um strenge Regeln, Verzicht oder perfekte Mahlzeiten. Viel wichtiger ist eine einfache, bewusste Alltagsküche mit natürlichen Zutaten, viel Gemüse, guten Fetten, Eiweiß und Ballaststoffen.

Dieses Buch zeigt dir, wie du mit wenigen Zutaten Gerichte zubereitest, die satt machen, gut schmecken und sich unkompliziert in den Alltag einfügen.

Was stille Entzündungen im Körper bedeuten können

Entzündungen sind zunächst etwas Natürliches. Der Körper nutzt sie, um sich zu schützen, zum Beispiel bei Verletzungen oder Infekten. Problematisch kann es werden, wenn Entzündungsprozesse über längere Zeit im Hintergrund aktiv bleiben.

Solche stillen Entzündungen können durch verschiedene Faktoren begünstigt werden, etwa durch Stress, Schlafmangel, Bewegungsmangel, stark verarbeitete Lebensmittel oder eine unausgewogene Ernährung. Dieses Buch ersetzt keine medizinische Beratung, kann aber dabei helfen, den Alltag bewusster und nährstoffreicher zu gestalten.

Lebensmittel, die den Körper unterstützen können

Eine entzündungshemmend inspirierte Küche setzt vor allem auf natürliche Lebensmittel. Dazu gehören Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse, Samen, hochwertige Öle, Fisch, Eier, Joghurt und leichte Eiweißquellen.

Besonders häufig verwendet werden in diesem Buch Zutaten wie Beeren, Brokkoli, Spinat, Tomaten, Linsen, Kichererbsen, Walnüsse, Leinsamen, Chiasamen, Olivenöl, Kurkuma, Ingwer, Moringa, Safran und Bockshornklee.

Warum Farbe auf dem Teller wichtig ist

Je bunter dein Teller ist, desto abwechslungsreicher wird deine Ernährung. Grünes Gemüse, rote Tomaten, orange Karotten, violette Beeren oder gelbe Paprika bringen unterschiedliche Pflanzenstoffe, Vitamine und Mineralstoffe mit.

Farbe macht einfache Gerichte nicht nur schöner, sondern auch spannender im Geschmack. Schon kleine Ergänzungen wie Kräuter, Beeren, Spinat oder Zitrone können eine Mahlzeit frischer und ausgewogener wirken lassen.

Gesunde Fette, Eiweiß und Ballaststoffe

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

Gute Fette stecken zum Beispiel in Olivenöl, Avocado, Nüssen, Samen und fettreichem Fisch. Eiweiß liefern Eier, Joghurt, Quark, Fisch, Geflügel, Hülsenfrüchte, Tofu, Nüsse und Samen. Ballaststoffe findest du vor allem in Gemüse, Obst, Hafer, Vollkornprodukten, Linsen, Bohnen und Kichererbsen.

Zusammen sorgen diese Bausteine dafür, dass Mahlzeiten sättigen und sich vollständig anfühlen.

Stress, Schlaf und Ernährung im Zusammenspiel

Ernährung ist wichtig, aber sie ist nur ein Teil des Ganzen. Auch Schlaf, Bewegung, Stress und Erholung beeinflussen, wie wir uns fühlen.

Gerade deshalb sind die Rezepte in diesem Buch einfach gehalten. Sie sollen dich nicht unter Druck setzen, sondern dir helfen, mit wenig Aufwand bewusster zu kochen. Kleine Schritte reichen aus: ein gutes Frühstück, eine vorbereitete Bowl, eine einfache Suppe oder ein schnelles Abendessen können im Alltag viel erleichtern.



## Kapitel 2: Das 5-Zutaten-Prinzip

Die 5-Zutaten-Küche macht gesundes Kochen einfacher. Jedes Rezept besteht aus maximal fünf Hauptzutaten. Dadurch bleiben Einkauf, Vorbereitung und Zubereitung übersichtlich. Du brauchst keine langen Listen, keine komplizierten Vorräte und keine außergewöhnlichen Küchentricks. Wenige gute Zutaten reichen oft aus, um eine ausgewogene Mahlzeit zuzubereiten. Was zählt als Hauptzutat?

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

Auch Zitrone, Limette, Knoblauch, Zwiebeln, Kräuter oder Gewürze zählen als Hauptzutat, wenn sie für den Geschmack wichtig sind oder im Rezepttitel vorkommen.

Welche Basiszutaten du immer zu Hause haben solltest

Damit die Rezepte einfach bleiben, gibt es wenige Basiszutaten. Diese zählen nicht zu den fünf Hauptzutaten:

Wasser  
Salz  
Pfeffer  
etwas Olivenöl

Diese Zutaten helfen beim Garen und Abschmecken. Sie sollen die 5-Zutaten-Regel aber nicht umgehen.

So kochst du schnell ohne Fertigprodukte

Schnelles Kochen bedeutet nicht, Fertigprodukte zu verwenden. Es bedeutet, einfache Zutaten clever zu kombinieren.

Eine Dose Kichererbsen, etwas Gemüse, Joghurt, Zitrone und Gewürze ergeben schnell eine Bowl oder einen Dip. Haferflocken, Beeren, Joghurt, Nüsse und Zimt werden zu einem einfachen Frühstück. Linsen, Tomaten und Gemüse ergeben in kurzer Zeit eine sättigende Suppe.

### Einfache Einkaufsliste für die Woche

Für den Anfang reichen wenige Grundzutaten:

Haferflocken  
Joghurt oder Sojajoghurt  
Beeren oder Äpfel  
Spinat  
Brokkoli  
Karotten  
Süßkartoffeln  
Kichererbsen  
Linsen  
Reis oder Quinoa  
Eier  
Feta  
Walnüsse oder Mandeln  
Olivenöl  
Kurkuma, Zimt, Moringa oder Safran

Damit lassen sich Frühstücke, Bowls, Suppen, Pfannen und schnelle Abendessen zubereiten.

## Meal Prep mit nur wenigen Zutaten

Meal Prep muss nicht bedeuten, stundenlang vorzukochen. Es reicht oft, einzelne Bausteine vorzubereiten.

Du kannst Reis, Quinoa oder Linsen vorkochen, Gemüse schneiden, Eier kochen, eine Suppe vorbereiten oder ein Frühstücksglas für den nächsten Morgen ansetzen. So entstehen aus wenigen Zutaten mehrere Mahlzeiten. Das spart Zeit und hilft, auch an stressigen Tagen bewusster zu essen.

Warum dieses Prinzip im Alltag funktioniert

Die 5-Zutaten-Küche nimmt Druck aus dem Kochen. Du musst nicht perfekt planen und keine komplizierten Rezepte befolgen.

Stattdessen lernst du, einfache Zutaten immer wieder neu zu kombinieren. Das macht die Küche übersichtlich, flexibel und alltagstauglich.

# KAPITEL 3: DIE BESTEN ENTZÜNDUNGSFREUNDLICH AUSGERICHTETEN ZUTATEN

Eine entzündungsfreundlich ausgerichtete Küche lebt von einfachen Grundzutaten. Viele davon sind günstig, vertraut und leicht erhältlich.

In diesem Buch stehen besonders Lebensmittel im Mittelpunkt, die Farbe, Ballaststoffe, Eiweiß, gute Fette und natürliche Pflanzenstoffe liefern.

**Beeren, Äpfel und Zitrusfrüchte**

Beeren passen gut zu Porridge, Joghurt, Smoothies, Bowls und Desserts. Äpfel sind vielseitig und eignen sich für Frühstück, Kompott, Crumble oder Salate. Zitrone, Orange und Limette bringen Frische in Bowls, Dips, Fischgerichte, Suppen und Getränke.

**Gute Kombinationen sind zum Beispiel:**

**Beeren + Hafer + Joghurt**

**Apfel + Zimt + Walnüsse**

**Zitrone + Lachs + Brokkoli**

**Hafer, Quinoa und Vollkornprodukte**

Haferflocken sind ideal für Porridge, Overnight Oats, Pancakes, Cookies und Crumble.

Quinoa passt gut in Bowls, Salate und Meal-Prep-Gerichte. Vollkornnudeln, Hirse, Reis oder Bulgur sorgen für Sättigung und Abwechslung.

Diese Zutaten machen einfache Gerichte vollwertiger und lassen sich gut vorbereiten.

**Hülsenfrüchte für Sättigung und Eiweiß**

Linsen, Kichererbsen, Bohnen und Augenbohnen sind wichtige Zutaten in diesem Buch. Sie liefern pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe und machen Gerichte sättigender.

Rote Linsen eignen sich besonders gut für Suppen, Currys und Eintöpfe. Kichererbsen passen in Bowls, Pfannen, Hummus oder Ofengerichte. Augenbohnen sind mild, sättigend und eignen sich gut für Salate, Eintöpfe und Reisgerichte.

## Gemüse mit viel Farbe und Nährstoffen

Gemüse ist die Grundlage vieler Rezepte. Brokkoli, Spinat, Zucchini, Karotten, Süßkartoffeln, Tomaten, Paprika, Rote Bete und Gurke bringen Farbe und Frische auf den Teller.

Je abwechslungsreicher du Gemüse verwendest, desto spannender wird deine Küche – auch mit nur fünf Zutaten.

## Nüsse, Samen und gesunde Fette

Walnüsse, Mandeln, Chiasamen, Leinsamen, Kürbiskerne, Sesam, Avocado und Olivenöl machen Gerichte sättigender und geschmackvoller.

Schon kleine Mengen reichen aus. Ein Esslöffel Samen, eine kleine Handvoll Nüsse oder etwas Avocado können eine Mahlzeit abrunden.

## Kräuter und Gewürze für Geschmack und Balance

Kräuter und Gewürze sind wichtig, damit einfache Gerichte nicht langweilig schmecken. Basilikum, Petersilie, Dill, Minze oder Rosmarin bringen Frische. Kurkuma, Ingwer, Kreuzkümmel, Zimt, Paprika oder Pfeffer bringen Wärme und Tiefe.

Frische Kräuter gibst du am besten erst am Ende dazu, damit ihr Aroma erhalten bleibt.

## Moringa, Augenbohnen, Nelken, Safran und Bockshornklee

Diese besonderen Zutaten machen das Buch abwechslungsreicher.

Moringa passt gut zu Smoothies, Joghurt, Dips, Rührei, Pasta und Bowls.

Augenbohnen eignen sich für Salate, Eintöpfe, Currys und Reisgerichte.

Nelken passen besonders gut zu Apfel, Birne, warmen Getränken und Desserts.

Safran gibt Reis, Suppen, Fisch und Joghurt-Desserts eine feine Note.

Bockshornklee passt gut zu Linsen, Kartoffeln, Spinat, Currys und Gemüsepfannen.

Alle diese Zutaten sollten sparsam verwendet werden, damit sie den Geschmack bereichern und nicht dominieren.

## Kleine Vorratsliste für den Einstieg

Für den Anfang brauchst du nicht alles auf einmal. Eine kleine Auswahl reicht völlig aus:

Haferflocken

Reis oder Quinoa

Linsen

Kichererbsen

Augenbohnen

Spinat

Brokkoli

Karotten

Süßkartoffeln

Tomaten

Beeren

Äpfel

Joghurt oder Sojajoghurt

- Eier
- Walnüsse
- Leinsamen
- Chiasamen
- Olivenöl
- Kurkuma
- Zimt
- Safran
- Moringa
- Bockshornklee

Mit diesen Zutaten kannst du viele Rezepte aus diesem Buch kochen – einfach, bewusst und ohne komplizierte Einkaufslisten.

# **KAPITEL 1: ENTZÜNDUNGSCHEMMEND INSPIRIERTES FRÜHSTÜCK MIT 5 ZUTATEN**

**Hinweis:** für die 5-Zutaten-Küche:  
Wasser, Salz, Pfeffer und etwas Öl zum Braten zählen  
als Basiszutaten und werden nicht mitgezählt.

# 1. Hafer-Blaubeer-Porridge

2 Portionen | ca. 12 Minuten | ca. 315 kcal | ca. 11 g Eiweiß pro Portion

## 5 Zutaten

- 100 g Haferflocken
- 300 ml ungesüßter Sojadrink oder Milch
- 150 g Blaubeeren
- 1 TL Zimt
- 2 EL gehackte Walnüsse

Basis: Wasser nach Bedarf.



## Zubereitung

1. Haferflocken mit Sojadrink oder Milch in einen kleinen Topf geben.
2. Bei mittlerer Hitze 5-7 Minuten köcheln lassen, bis ein cremiger Brei entsteht. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben.
3. Zimt einrühren und die Blaubeeren kurz unterheben.
4. Den Porridge auf zwei Schalen verteilen und mit gehackten Walnüssen bestreuen.

### Küchentipp

Für eine weichere Konsistenz den Porridge etwas länger quellen lassen. Besonders bekömmlich wird er, wenn die Haferflocken vorher 10 Minuten eingeweicht werden.

Warum entzündungshemmend inspiriert?

Hafer liefert Ballaststoffe, Blaubeeren enthalten antioxidative Pflanzenstoffe und Walnüsse bringen wertvolle ungesättigte Fettsäuren mit.

Nährwerte pro Portion

ca. 315 kcal · 11 g Eiweiß · 38 g Kohlenhydrate · 13 g Fett

# 2. Apfel-Zimt-Overnight-Oats

2 Portionen | ca. 10 Minuten + Kühlzeit | ca. 330 kcal | ca. 14 g Eiweiß pro Portion

## 5 Zutaten

- 100 g Haferflocken
- 250 g Naturjoghurt oder Sojajoghurt
- 150 ml Milch oder ungesüßter Pflanzendrink
- 1 Apfel
- 1 TL Zimt

Basis: Wasser nach Bedarf.

## Zubereitung

1. Haferflocken mit Joghurt und Milch in einer Schüssel verrühren.
2. Den Apfel waschen, fein würfeln oder grob raspeln.
3. Apfel und Zimt unter die Hafermischung rühren.
4. Alles in zwei Gläser oder Schalen füllen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
5. Am Morgen kurz umrühren und nach Bedarf mit etwas Wasser oder Milch cremiger machen.

### Küchentipp

Für eine besonders weiche Konsistenz den Apfel fein reiben. Das ist auch angenehm, wenn das Frühstück leicht kaubar sein soll.

Warum entzündungshemmend inspiriert?

Hafer, Apfel und Zimt passen gut in eine bewusste, pflanzenbetonte Küche. Sie liefern Ballaststoffe und natürliche Pflanzenstoffe.

Nährwerte pro Portion

ca. 330 kcal · 14 g Eiweiß · 48 g Kohlenhydrate · 8 g Fett

