

# **Histaminintoleranz Kochbuch für Anfänger**

---

**Eine leckere und gesunde Ernährung bei Histaminintoleranz,  
für mehr Genuss und Lebensfreude im Alltag**

**Tim Gruenewald**

### **Alle Rechte vorbehalten.**

Der Inhalt dieses Buches darf nicht reproduziert, vervielfältigt oder übertragen werden ohne direkte schriftliche Genehmigung des Autors oder des Herausgebers vervielfältigt oder übertragen werden. Unter keinen Umständen wird irgendeine Schuld oder rechtliche oder Autor für Schäden, Wiedergutmachung oder finanzielle Verluste, die durch die in diesem Buch enthaltenen Informationen, die in diesem Buch enthalten sind, weder direkt noch indirekt.

### **Rechtlicher Hinweis:**

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Es ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Sie dürfen es nicht verändern, verbreiten, verkaufen, oder den Inhalt dieses Buches ohne die Zustimmung des Autors oder Herausgebers verändern, vertreiben, verkaufen, zitieren oder paraphrasieren. Herausgebers.

### **Hinweis zum Haftungsausschluss:**

Bitte beachten Sie, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen nur zu Bildungs- und Unterhaltungszwecken dienen. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um genaue, aktuelle, zuverlässige und vollständige Informationen zu präsentieren. Informationen zu präsentieren. Es werden keine Garantien jeglicher Art erklärt oder impliziert. Der Leser nimmt zur Kenntnis, dass der Autor nicht der Autor keine rechtliche, finanzielle, medizinische oder professionelle Beratung anbietet. Der Inhalt dieses Buches wurde wurde aus verschiedenen Quellen entnommen. Bitte konsultieren Sie einen zugelassenen Fachmann, bevor Sie die in diesem Buch beschriebenen Techniken die in diesem Buch beschrieben werden. Durch das Lesen dieses Dokuments erklärt sich der Leser damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen Der Leser erklärt sich damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Verluste verantwortlich ist, die durch die Verwendung der in diesem Dokument enthaltenen Informationen entstehen. in diesem Dokument entstanden sind, einschließlich, aber nicht beschränkt auf, Fehler, Auslassungen oder Ungenauigkeiten.

# **Inhalt**

## **Inhalt..... 3**

### **Kapitel 1: Einleitung..... 7**

Was ist eine Heißluftfritteuse? .....	7
Unterschiede zwischen der Heißluftfritteuse und anderen Kochgeräten .....	7
Vorteile der Heißluftfritteuse .....	8
Eigenschaften der Heißluftfritteuse .....	9
Tipps und Tricks für die Verwendung der Heißluftfritteuse .....	10
Reinigung und Pflege der Heißluftfritteuse .....	11
Detaillierte Tipps zur Verwendung der Heißluftfritteuse .....	12

### **Kapitel 2: Vorspeisen..... 14**

Mangoldsalat .....	15
Rosenkohlsuppe .....	15
Frittierte Kochbanane .....	16
Paprikasuppe .....	16
Karottenkürbissuppe .....	17
Würziges Popcorn .....	17
Quarktaschen .....	18
Blumenkohl Sellerie Suppe .....	18
Schafskäse .....	19
Würzige Muffins Mit Lachs .....	19
Knusprige Mandeln .....	20
Schaschlik .....	20

### **Kapitel 3: Snacks & Salate..... 22**

Herzhafte Käse-hafer-puffer .....	23
Putenrouladen .....	23
Knäckebrot .....	24
Indisches Kokos-curry Mit Blumenkohl .....	24
Weißkohlsalat .....	25
Rote-bete-chips .....	25
Fenchelsalat .....	26
Vegetarisches Curry .....	26
Pastinaken-käse-riegel .....	27
Gurkensalat .....	27
Gurken-honigmelonen-salat .....	28
Hirse-salat .....	28
Staudenselleriesalat Mit Frischer Hähnchenbrust .....	29
Histaminarmer Reis-salat .....	30
Löwenzahn-pesto .....	30
Hanf-quark-dip .....	31
Brokkoli-snack-balls .....	31
Buchweizensalat Mit Frischem Spargel .....	32

Rote-bete-johannisbeer-snack .....	33
Gefüllte Süßkartoffel .....	33

**Kapitel 4: Smoothies .....** **35**

Nektarine-brokkoli-drink .....	36
Brombeer-mandel-smoothie .....	36
Mango-quark-smoothie .....	36
Chia-quark-smoothie .....	37
Rucola-buttermilch-shake .....	37
Melone-mango-smoothie .....	37

**Kapitel 5: Frühstück .....** **38**

Eieromelett Mit Mozzarella .....	39
Beeren-shake Zum Frühstück .....	39
Kürbis-apfel-brei .....	39
Deftiges Frühstück .....	40
Rührei Nach Veganer Art .....	41
Zucchini-omelett .....	41
Porridge .....	42
Glasierte Hörnchen .....	42
Kokos-mandel-müsli Mit Amaranth .....	43
Heidelbeer-hafer-muffins .....	43
Brot Mit Mango .....	44
Hafer-bulgur-müsli .....	44
Mango-chia-pudding .....	44
Frischer Amaranthbrei .....	45
Omelette Mit Zucchini .....	45
Kokosnuss-milchreis .....	46
Grießbrei .....	46
Frühstücksbrötchen .....	47
Chiapudding .....	47
Kräuterrührei .....	47
Grüner Smoothie .....	48
Buttermilch-johannisbeer-eierkuchen .....	48
Paprika-rühreier .....	49
Frühstücksporridge Aus Hirse .....	50
Overnight Oats Mit Heidelbeeren .....	50

**Kapitel 6: Hauptspeisen .....** **51**

Gefüllter Hokkaido .....	52
Kartoffelknödel Mit Pastinakensoße .....	52
Herzhafter Schmarrn .....	53
Chili Con Carne .....	54
Karottensuppe .....	55
Salat Mit Ziegenkäse Und Roter Bete .....	55
Hähnchenfilet Plus Pfefferminz-dip .....	56
Bami Goreng .....	56
Blumenkohl-auflauf .....	57

Frittata .....	57
Dinkel-pasta Mit Rahmiger Soße .....	58
Wikinger-eintopf .....	59
Hähnchen Mit Kohlrabi .....	59
Quinoa Mit Tahini Dressing .....	60
Kürbisgemüse .....	60
Reis-salat Mit Gemüse .....	61
Hühnerfrikassee .....	62
Brokkoli-kartoffel-auflauf .....	62
Gemüsevielfalt .....	63
Kleine Kürbis-kuchen Mit Dip .....	64
Grünkohl-quiche .....	64
Kartoffel-rosmarin Auflauf .....	65
Paprikaquiche .....	65
Zucchini-pasta .....	66
Buntes Curry .....	67
Rote-bete-salat .....	67
Linsen-bolognese Nach Veganer Art .....	68
Spiegelei Gebettet Auf Kartoffelwürfel .....	68
Kartoffelauflauf .....	69
Rinderroulade Mit Püree .....	70
Kräuterpolenta .....	71
Gemüsepfanne .....	71
Maultaschen .....	72
Vegane Gnocchi .....	72
Okra-schoten-hähnchen .....	73
Käsespätzle .....	73
Gurkengemüse Mit Lachs .....	74
Flammkuchen Mit Aprikosen .....	75
Gnocchi überbacken .....	75
Couscous Mit Huhn .....	76
Konjak-pasta Verfeinert Mit Lauchzwiebeln .....	76

## ***Kapitel 7: Backrezepte .....*** **77**

Maronenbrot .....	78
Flohsamenbrötchen .....	78
Becherkuchen .....	79
Grießschnitten .....	79
Grissini .....	80
Schokofudge .....	80
Apfelbrot .....	81

## ***Kapitel 8: Süßspeisen und Desserts .....*** **82**

Kirschkuchen vom Blech .....	83
Hirsepudding mit Apfel-Karamell-Note .....	83
Cinnamon-Rolls .....	84
Heidelbeerwölkchen mit Vanillenote .....	85
Nektarinen-Muffins .....	85
Histaminarme Kirschknödel .....	86

Buttermilch-Beeren-Kuchen .....	87
Erdmandelkekse mit Leinsamen .....	87
Rote Grütze .....	88
Zuckerfrei in den Morgen - Möhrenpfannkuchen .....	89
Pfirsich-Aprikosen-Traum .....	90
Schokoladen-Chia-Pudding mit Kokos-Heidelbeer-Topping .....	90
Glutenfreie Muffins mit Beeren .....	91
Knusprige Pfirsichschnitten .....	91
Mango aus dem Ofen .....	92
Erfrischendes Zimtsorbet .....	92
Kokos-Nuss-Bällchen .....	93
Geeister Rhabarber-Traum .....	93
Blaubeer-Pancakes .....	94
Softe Buttermilchwaffeln .....	94
Fluffige Kirsch-Quark-Mousse .....	95
Selbstgemachtes Fruchtsorbet .....	95
Apfel-Quarkspeise .....	96
Kokos-Chia-Eis .....	96
Dattel-Schokoladen-Kugeln .....	97
Chia-Pudding mit Beeren .....	97
Zerrupfter Pfannkuchen mit Rosinen .....	98
Gefrorener Joghurt mit Mandeln .....	98
Aprikosen-Melonen-Salat .....	98

**Index..... 99**



# ***Kapitel 1: Einleitung***

## **Was ist eine Heißluftfritteuse?**

Eine Heißluftfritteuse ist ein Küchengerät, das mit heißer Luft und wenig bis gar keinem Öl Lebensmittel gart. Im Gegensatz zu herkömmlichen Fritteusen, die Lebensmittel in heißem Öl frittieren, verwendet die Heißluftfritteuse die Konvektionstechnologie. Dabei wird heiße Luft mit hoher Geschwindigkeit um die Lebensmittel herumgeblasen, wodurch diese gleichmäßig gegart werden. Das Ergebnis ist eine knusprige Textur ähnlich wie bei frittierten Speisen, jedoch mit einem deutlich geringeren Fettgehalt.

## **Unterschiede zwischen der Heißluftfritteuse und anderen Kochgeräten**

### **1. Herkömmliche Fritteuse vs. Heißluftfritteuse**

**Ölverbrauch:** Herkömmliche Fritteusen benötigen große Mengen Öl zum Frittieren, während Heißluftfritteusen mit wenig bis gar keinem Öl auskommen.



**Gesundheit:** Durch den geringeren Fettgehalt sind Speisen aus der Heißluftfritteuse gesünder.

**Geschmack und Textur:** Beide Geräte erzeugen knusprige Lebensmittel, aber herkömmliche Fritteusen liefern oft eine intensivere Frittierkruste.

## 2. Backofen vs. Heißluftfritteuse

**Garzeit:** Heißluftfritteusen benötigen kürzere Garzeiten aufgrund der konzentrierten Hitze und schnellen Luftzirkulation.

**Energieverbrauch:** Heißluftfritteusen sind energieeffizienter als große Backöfen.

**Platzbedarf:** Heißluftfritteusen sind kompakter und benötigen weniger Platz in der Küche.

## 3. Mikrowelle vs. Heißluftfritteuse

**Funktionsweise:** Mikrowellen nutzen Mikrowellenstrahlung zum Erhitzen, während Heißluftfritteusen heiße Luft verwenden.

**Textur:** Mikrowellen können Lebensmittel oft matschig machen, während Heißluftfritteusen eine knusprige Textur erzeugen.

**Vielseitigkeit:** Heißluftfritteusen können grillen, backen und braten, während Mikrowellen meist nur zum Erwärmen und Auftauen verwendet werden.

## Vorteile der Heißluftfritteuse

### 1. Gesundheitliche Vorteile

**Weniger Fett:** Da nur wenig oder gar kein Öl benötigt wird, sind die Speisen fettärmer und somit gesünder.





**Reduzierung von Acrylamid:** Durch die geringeren Temperaturen und das Fehlen von Öl wird die Bildung des potenziell krebserregenden Acrylamids reduziert.

## 2. Praktische Vorteile

**Schnelle Zubereitung:** Durch die schnelle Luftzirkulation werden Speisen schneller gegart als in herkömmlichen Öfen.

**Vielseitigkeit:** Heißluftfritteusen können eine Vielzahl von Lebensmitteln zubereiten, von Pommes Frites bis hin zu gebratenem Gemüse und sogar Kuchen.

**Einfache Reinigung:** Die meisten Teile sind spülmaschinenfest, was die Reinigung erleichtert.

## Eigenschaften der Heißluftfritteuse

### 1. Bauweise und Design

**Kompakt:** Die meisten Heißluftfritteusen sind kompakt und passen gut in jede Küche.

**Digitales Display:** Viele Modelle verfügen über ein digitales Display für einfache Bedienung und genaue Temperatureinstellung.

**Verschiedene Modi:** Einige Modelle bieten verschiedene Kochmodi wie Grillen, Backen und Braten.

### 2. Technologie

**Konvektionstechnologie:** Heiße Luft wird schnell und gleichmäßig um die Lebensmittel geblasen.



**Timer und Temperatureinstellung:** Erlauben präzises Garen und verhindern Überhitzung oder Verbrennen.

## **Tipps und Tricks für die Verwendung der Heißluftfritteuse**

### **1. Vorbereitung der Lebensmittel**

**Trocknen:** Lebensmittel sollten vor dem Garen gut abgetrocknet werden, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

**Öl verwenden:** Obwohl es nicht notwendig ist, kann ein leichter Ölfilm auf den Lebensmitteln die Knusprigkeit verbessern.

### **2. Garzeiten und Temperaturen**

**Vorheizen:** Einige Heißluftfritteusen erfordern ein Vorheizen für optimale Ergebnisse.

**Schütteln und Wenden:** Während des Garens sollten Lebensmittel gelegentlich geschüttelt oder gewendet werden, um gleichmäßiges Garen zu gewährleisten.

### **3. Reinigung und Pflege**

**Sofort reinigen:** Nach dem Gebrauch sollten die Teile der Heißluftfritteuse sofort gereinigt werden, um das Anhaften von Lebensmittelresten zu vermeiden.

**Spülmaschinenfest:** Viele Teile der Heißluftfritteuse sind spülmaschinenfest, was die Reinigung erleichtert.



**Regelmäßige Inspektion:** Überprüfen Sie regelmäßig das Heizelement und die Lüftungsschlitze auf Verstopfungen.

## **Reinigung und Pflege der Heißluftfritteuse**

### **1. Tägliche Reinigung**

**Ausschalten und Abkühlen:** Vor der Reinigung sollte die Heißluftfritteuse ausgeschaltet und abgekühlt sein.

**Entfernbare Teile:** Nehmen Sie alle entfernbaren Teile wie Korb und Schale heraus und reinigen Sie diese mit warmem Wasser und Spülmittel.

**Wischen:** Wischen Sie das Innere der Heißluftfritteuse mit einem feuchten Tuch ab, um Öl- und Lebensmittelreste zu entfernen.

### **2. Wöchentliche Reinigung**

**Heizelement reinigen:** Wischen Sie das Heizelement vorsichtig mit einem feuchten Tuch ab.

**Gehäuse reinigen:** Reinigen Sie das äußere Gehäuse der Heißluftfritteuse mit einem weichen Tuch.

### **3. Monatliche Pflege**

**Tiefenreinigung:** Einmal im Monat sollte eine gründliche Reinigung durchgeführt werden, um alle Rückstände zu entfernen.

