

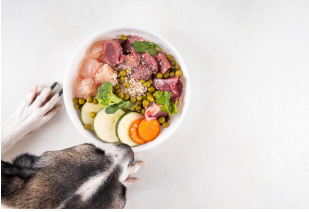
Hunde-Healthy Kitchen: Über 100 Rezepte für ein glückliches Hundeleben

**Frische, natürliche Rezepte für
starke Abwehrkräfte, glänzendes
Fell und mehr Energie – einfach
kochen, artgerecht füttern.**



Inhaltsverzeichnis – Hunde-Healthy Kitchen

Einleitung



Kapitel 1 – Gesunde Basics & Vorratshaltung



Kapitel 2 – Wohlfühl-Mahlzeiten für jeden Tag

Kapitel 3 – Energieboost-Gerichte für aktive Hunde

Kapitel 4 – Fell- & Hautgesundheit unterstützen

Kapitel 5 – Starke Abwehrkräfte & Immunsystem

Kapitel 6 – Leckerlis & Snacks

Kapitel 7 – Spezielle Bedürfnisse



Kapitel 8 – Sicherheit & Tierarztwissen

Kapitel 9 – Wochenpläne

7-Tage-Basisplan

7-Tage-Immunsystem-Booster-Plan

7-Tage-Sensitiv-Plan

Einkaufslisten für alle Wochenpläne



Anhang

Zutaten- und Nährstofflexikon

Austauschliste für alternative Zutaten

Hinweise zu Lagerung & Haltbarkeit

Einleitung

Immer mehr Hundebesitzer wünschen sich eine Ernährung, die ihren Vierbeiner nicht nur satt macht, sondern ihn auch langfristig gesund, aktiv und vital hält. Genau hier setzt Hunde-Healthy Kitchen an: mit frischen, natürlichen Zutaten, die Sie selbst auswählen und schonend zubereiten. Wenn wir für unseren Hund kochen, entscheiden wir bewusst über Qualität, Frische und Nährstoffgehalt – und schenken ihm damit die beste Basis für ein glückliches und langes Leben.

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie einfach und alltagstauglich hausgemachte Hundeküche sein kann. Ob ausgewogene Mahlzeiten, vitaminreiche Snacks oder schonende Schonkost – die Rezepte sind so gestaltet, dass sie sowohl Anfängern als auch erfahrenen Hundebesitzern gelingen. Ergänzend finden Sie wichtige Grundlagen, damit Sie genau wissen, was ein Hund wirklich braucht, welche Zutaten geeignet sind und wie Sie mit wenigen Handgriffen vollwertige Menüs zubereiten.

Warum selbst kochen? Vorteile gegenüber Fertigfutter
Selbstgekoktes Hundefutter bietet eine Reihe klarer Vorteile:
Kontrolle über die Zutaten: Sie bestimmen, was in den Napf kommt – ohne künstliche Zusätze, Füllstoffe oder minderwertige Nebenprodukte.

Mehr Frische & Nährstoffe: Schonende Zubereitung erhält Vitamine, Mineralstoffe und natürliche Aromen.

Besser verträglich: Viele Hunde mit Allergien oder empfindlichem Magen profitieren sofort von selbstgekokten Rezepten.

Individuelle Anpassung: Je nach Alter, Aktivität oder Gesundheitszustand lassen sich Mahlzeiten exakt anpassen.
Stärkere Bindung: Gemeinsame Routinen und selbstgekokte Mahlzeiten stärken die Beziehung zwischen Mensch und Hund.
Selbst kochen bedeutet nicht mehr Aufwand – sondern mehr Qualität.

Wichtige Grundlagen der artgerechten Hundeernährung
Eine gesunde Hundeernährung orientiert sich an den natürlichen Bedürfnissen des Hundes:

Hoher Proteinanteil: Fleisch und Fisch bilden die Hauptproteinquelle und versorgen Muskeln und Immunsystem.

Gesunde Kohlenhydrate: Gut verträgliche Sorten wie Reis, Haferflocken oder Kartoffeln liefern Energie.

Vitalstoffreiches Gemüse: Karotten, Zucchini, Brokkoli und Kürbis ergänzen wertvolle Ballaststoffe & Vitamine.

Natürliche Fette: Hochwertige Öle (z. B. Lachs-, Lein- oder Kokosöl) unterstützen Fell, Haut und Gehirn.

Ausgewogene Mineralstoffe: Eine Kombination aus Fleischknochen, Gemüse und Ergänzungen stellt die richtige Versorgung sicher.

Das Ziel ist nicht, den Hund zu „vermenschlichen“, sondern seine natürlichen Bedürfnisse optimal zu bedienen.

Welche Zutaten Hunde wirklich brauchen

Hunde profitieren besonders von frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln:

✓ Geeignete Hauptzutaten

Fleisch: Huhn, Pute, Rind, Lamm

Fisch: Lachs, Forelle, Weißfisch

Innereien: Leber, Herz – in moderaten Mengen

Eier: Hochwertige Proteinquelle

✓ Kohlenhydrate & Sättigung

Reis, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Haferflocken, Buchweizen

✓ Gemüse & Obst

Karotten, Brokkoli, Kürbis, Zucchini, Spinat

Kleine Mengen Obst: Apfel, Banane, Beeren

✓ Fette & Öle

Lachsöl, Leinöl, Olivenöl, Kokosöl

Tabu-Lebensmittel

Zwiebeln, Knoblauch, Trauben, Schokolade, Avocado,

Alkohol, Süßstoffe

Mit den richtigen Zutaten sind ausgewogene Hundemenüs leicht umsetzbar.

Wichtige Nährstoffe im Überblick

Damit Ihr Hund alle lebensnotwendigen Nährstoffe erhält, sollten folgende Gruppen abgedeckt sein:

Proteine

Muskelaufbau, Immunsystem, Gewebeaufbau

→ Hauptquellen: Fleisch, Fisch, Ei

Fette

Energie, Fellglanz, Vitaminaufnahme

→ Hauptquellen: tierische Fette, hochwertige Öle

Kohlenhydrate

Schnelle & langanhaltende Energie

→ Hauptquellen: Reis, Kartoffeln, Hafer

Vitamine & Mineralstoffe

Stoffwechsel, Knochenbau, Zellschutz

→ Vitamin A, D, E, B-Komplex, Calcium, Magnesium, Zink

Ballaststoffe

Verdauung & Darmgesundheit

→ Gemüse, kleine Mengen Obst, Haferflocken

Wasser

Immer frisch und in ausreichender Menge

Je variantenreicher Sie kochen, desto besser ist Ihr Hund versorgt.

Küchenhygiene & Zubereitungstipps

Die richtige Handhabung in der Küche ist wichtig, um die Gesundheit Ihres Hundes zu schützen:

Sorgfältig Hände waschen, besonders nach Kontakt mit rohem Fleisch.

Arbeitsflächen & Schneidebretter gründlich reinigen.

Rohes Fleisch kühl lagern und zeitnah verarbeiten.

Schonend garen: dünsten, kochen, leicht anbraten.

Keine Gewürze für Hunde verwenden – Salz, Pfeffer & scharfe Zutaten sind tabu.

Mahlzeiten abkühlen lassen, bevor sie in den Napf kommen.

Portionen einfrieren: ideal für Meal-Prep und Zeitersparnis.

So entsteht eine hygienische und sichere Grundlage für jede selbstgekochte Mahlzeit.

Kapitel I – Gesunde Basics & Vorratshaltung

Eine ausgewogene und artgerechte Ernährung beginnt mit den richtigen Grundzutaten. Wer gut vorbereitet ist, kann schnell und unkompliziert frische Hundemenüs kochen – ohne täglich neu einkaufen zu müssen. Dieses Kapitel zeigt dir, welche Lebensmittel die Basis jeder selbstgekochten Hundemahlzeit bilden, welche Fette und Kräuter echte Gesundheitsbooster sind und wie du deine Küche so organisierst, dass das Kochen für deinen Vierbeiner zum Kinderspiel wird.

Die wichtigsten Grundzutaten für Hunde

Eine gesunde Hundeküche baut auf wenigen, aber hochwertigen Zutaten auf. Diese Basiskomponenten bilden das Fundament für nahezu jedes Rezept.

1. Proteine – die Hauptkomponente

Hunde benötigen tierische Proteine für Muskelaufbau, Energie und Immunsystem.

Geeignete Proteinquellen:

Huhn, Pute, Rind, Lamm

Fisch: Lachs, Forelle, Weißfisch

Innereien: Herz, Leber (sparsam dosieren)

Eier – gekocht oder leicht angegart

Tipp: Mageres Fleisch eignet sich für empfindliche Hunde, während aktive Hunde fettreichere Sorten vertragen.

2. Gemüse – Vitamine und Ballaststoffe

Gemüse liefert wichtige Mikronährstoffe und unterstützt die Verdauung.

Gut verträgliches Gemüse:

Karotten

Zucchini

Kürbis

Brokkoli (gedünstet)

Gurke

Spinat (in kleinen Mengen)

Sellerie

Tipp: Gemüse immer gekocht oder gedünstet servieren – das verbessert die Verdaulichkeit.

3. Obst – in kleinen Mengen

Obst liefert natürliche Antioxidantien und Vitamine.

Empfohlen:

Apfel (ohne Kerne)

Banane

Birne

Beeren (Blaubeeren, Himbeeren)

Achtung: Stark zuckerhaltige Obstsorten nur selten füttern.

4. Kohlenhydrate – Energie für aktive Hunde

Reis, Kartoffeln & Co. sind leicht verdaulich und sorgen für stabile Energie.

Detaillierte Empfehlungen findest du im Abschnitt „Gesunde Kohlenhydratquellen“.

5. Fette & Öle – für Fell, Haut & Gehirn

Fette sind ein unverzichtbarer Energielieferant und unterstützen viele Körperfunktionen.

Mehr dazu im Abschnitt „Fette, Öle & Kräuter für Vitalität“.

Fette, Öle & Kräuter für Vitalität
 Fette und bestimmte Kräuter können das Wohlbefinden
 deines Hundes auf natürliche Weise steigern.
 Fette & Öle – unverzichtbar für Gesundheit und Glanz
 Hochwertige Öle für Hunde:
 Lachsöl: reich an Omega-3, stärkt das Immunsystem und
 fördert glänzendes Fell
 Leinöl: ideal bei Hautproblemen
 Kokosöl: unterstützt die Verdauung, wirkt leicht
 antibakteriell
 Olivenöl: liefert wertvolle Antioxidantien
 Dosierung:
 1 Teelöffel pro 10 kg Körpergewicht, je nach Öl.
 Kräuter – kleine Powerpakete
 Milde Kräuter können das Wohlbefinden unterstützen:
 Petersilie: gut für den Atem, wirkt entzündungshemmend
 Kurkuma: stärkt das Immunsystem und wirkt antioxidativ
 Basilikum: unterstützt die Verdauung
 Rosmarin: fördert die Durchblutung (nur in kleinen
 Mengen!)
 Achtung: Keine Zwiebeln, Knoblauch oder scharfe Kräuter
 verwenden.
 Gesunde Kohlenhydratquellen
 Nicht jeder Hund braucht täglich Kohlenhydrate, aber
 viele profitieren von einer moderaten Menge.
 Geeignete Kohlenhydratquellen
 Reis: leicht verdaulich, ideal bei Magenproblemen
 Kartoffeln: liefern Energie & sind gut verträglich (immer
 gekocht!)
 Süßkartoffeln: reich an Beta-Carotin & Ballaststoffen
 Haferflocken: sanft zur Verdauung, sättigend
 Buchweizen: glutenfrei, reich an Mineralstoffen
 Quinoa: proteinreich, aber gut abspülen und gut kochen
 Tipps für die Zubereitung:
 Kohlenhydrate immer weich kochen.
 Mit Protein und Gemüse kombinieren, um vollständige
 Mahlzeiten zu erhalten.
 Praktische Vorratslisten
 Eine gut organisierte Küche spart Zeit – und ermöglicht
 spontane, gesunde Hundemenüs.
 Vorratsschrank
 Haferflocken
 Reis (weiß oder Vollkorn)
 Quinoa, Buchweizen
 Kokosöl, Leinöl, Lachsöl
 Gemüsebrühe ohne Salz (Hundeversion)
 Getrocknete Kräuter (Hundeunverträglich!)
 Kühlschrank
 Frisches Fleisch (Huhn, Rind, Pute)
 Fischfilets
 Gemüse: Zucchini, Karotten, Brokkoli, Sellerie
 Eier
 Joghurt natur (ohne Zucker) – gelegentlich für sensible
 Hunde

Gefrierschrank

Vorgekochte Fleischportionen

Gekochter Reis & Kartoffeln

Vorgegartes Gemüse

Brühe in Eiswürfelform

Portionierte Meal-Prep-Menüs

Tipp: Beschriftung nicht vergessen – Datum & Inhalt.

Meal-Prep für Hundegerichte

Meal-Prep erleichtert dir den Alltag enorm. So geht's:

1. Große Mengen vorkochen

Bereite 1–2 kg Fleisch, 500 g Kohlenhydrate und viel Gemüse auf einmal zu.

2. Komponenten getrennt lagern

Fleisch, Gemüse und Kohlenhydrate getrennt einfrieren – so bleibt die Abwechslung erhalten.

3. Portionieren

Portionen nach Hundekörpergewicht abfüllen:

Kleine Hunde: 150–250 g pro Tag

Mittelgroße Hunde: 300–500 g pro Tag

Große Hunde: 600–900 g pro Tag

4. Ganzes Menü einfrieren

Gemischte Menüs in luftdichten Dosen portionsweise einfrieren.

5. Schnell auftauen

Über Nacht im Kühlschrank oder bei Bedarf schonend im Wasserbad.

Vorteile des Meal-Preps:

Zeitersparnis

Immer gesunde Mahlzeiten bereit

Weniger Stress im Alltag

Bessere Kontrolle über Portionsgrößen

Schwarzkümmelöl

Schwarzkümmelöl wird oft als Naturheilmittel eingesetzt und kann deinem Hund in moderater Dosierung helfen:

✓ Stärkt das Immunsystem

Reich an Antioxidantien, wirkt entzündungshemmend und unterstützt Abwehrkräfte.

✓ Gut für Haut & Fell

Hilft bei Juckreiz, trockener Haut, Ekzemen oder Allergien.

✓ Natürliches Abwehrmittel gegen Parasiten

Viele Hundebesitzer berichten von guter Wirkung gegen Zecken & Flöhe (innerlich und äußerlich).

✓ Unterstützt Magen & Darm

Kann bei Blähungen, Verdauungsbeschwerden und empfindlichem Darm helfen.

⚠ Wichtige Hinweise & Vorsicht

1. Nicht für Katzen!

Katzen vertragen Schwarzkümmelöl NICHT – ärgerlich bei gemischten Haushalten.

Nur für Hunde geeignet.

2. Niemals überdosieren!

Zu viel kann Leber und Magen belasten.

3. Nicht bei tragenden oder sehr kranken Hunden geben

Bei Autoimmunerkrankungen, Leberproblemen oder Trächtigkeit vorher Tierarzt fragen.

4. Welpen unter 6 Monaten: lieber vermeiden

Ihr Organismus ist empfindlicher.

💧 Empfohlene Dosierung für Hunde

Innerliche Anwendung:

Kleine Hunde (bis 10 kg): ¼ TL täglich

Mittelgroße Hunde (10–25 kg): ½ TL täglich

Große Hunde (25–40 kg): ¾ TL täglich

Sehr große Hunde (40+ kg): 1 TL täglich

Äußerliche Anwendung:

Ein paar Tropfen ins Fell oder auf juckende Hautstellen einmassieren.

Niemals ins Auge oder auf offene Wunden!

🚫 Nicht direkt auf das fertige Futter träufeln, wenn der Hund es nicht mag

Der Geschmack ist intensiv. Am besten langsam einschleichen:

➡ mit 1–2 Tropfen beginnen

➡ Steigern über 1–2 Wochen

★ Fazit

👉 Ja, Schwarzkümmelöl ist gut für viele Hunde – wenn es richtig dosiert und verantwortungsvoll angewendet wird.

Es kann Immunsystem, Haut, Fell und Verdauung unterstützen und sogar vorbeugend gegen Parasiten wirken.

Kapitel 2 – Wohlfühl- Mahlzeiten für jeden Tag

**25 alltagstaugliche, gesunde &
leicht verdauliche Hunderezepte
Dieses Kapitel bietet eine große
Auswahl an köstlichen,
nährstoffreichen Alltagsgerichten,
die deinem Hund Energie geben,
seine Verdauung unterstützen und
ihm ein rundum gutes Gefühl
vermitteln. Alle Rezepte sind
einfach zuzubereiten, gut
verträglich und ideal für tägliche
Mahlzeiten geeignet.**

● A. Sanfte Hähnchen-Rezepte (leicht verdaulich & beliebt)

I. Hähnchen-Gemüse-Bowl mit Karotten & Zucchini

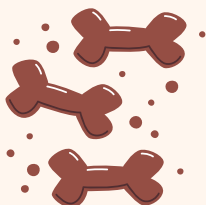
Zubereitung

- Hähnchenwürfel in einem Topf mit Wasser leicht köcheln lassen.
- Karotten hinzugeben und 8 Minuten mitgaren.
- Zucchini hinzufügen und weitere 5 Minuten garen.
- Alles abkühlen lassen, Öl unterrühren und servieren.
- Portionsempfehlung
- Kleine Hunde: 150-200 g
- Mittlere Hunde: 250-400 g
- Große Hunde: 500-700 g



Zutaten (für 2-3 Portionen)

- 300 g Hähnchenbrust, in kleine Würfel geschnitten
- 120 g Karotten, fein gewürfelt
- 120 g Zucchini, gewürfelt
- 1 EL Leinöl oder Lachsöl
- 100 ml Wasser



● A. Sanfte Hähnchen-Rezepte (leicht verdaulich & beliebt)

2. Sanfter Hühner-Reistopf für empfindliche Hunde

Zubereitung

- Reis in Wasser weich kochen.
- Hähnchen in kleine Stücke schneiden und zum Reis geben.
- Karotten hinzufügen und 15 Minuten mitkochen.
- Alles gut vermengen und vollständig abkühlen lassen.
- Optional
- 1 TL Hüttenkäse pro Portion bei Magenproblemen.
- Portionsmengen
- Kleine Hunde: 150-250 g
- Mittelhgroße Hunde: 300-450 g
- Große Hunde: 500-800 g



Zutaten (für 2-3 Portionen)

- 250 g Hähnchenbrust oder Hühnerkeulenfleisch
- 80 g Reis (weiß, gut verträglich)
- 100 g Karotten, fein gerieben
- 400 ml Wasser

● A. Sanfte Hähnchen-Rezepte (leicht verdaulich & beliebt)

3. Puten-Hähnchen-Mix mit Süßkartoffelwürfeln

Zubereitung

- Süßkartoffelwürfel in Wasser 10 Minuten vorkochen.
- Hähnchen und Pute klein schneiden und in den Topf geben.
- Weitere 10 Minuten garen, bis alles weich ist.
- Kokosöl unterrühren und abkühlen lassen.
- Portionsempfehlung
- Kleine Hunde: 120-180 g
- Mittelhunde: 200-350 g
- Große Hunde: 450-650 g



Zutaten (für 3 Portionen)

- 200 g Hähnchenbrust
- 200 g Putenbrust
- 200 g Süßkartoffel, geschält & gewürfelt
- 1 TL Kokosöl
- 150 ml Wasser

● A. Sanfte Hähnchen-Rezepte (leicht verdaulich & beliebt)

4. Hähnchenfilet mit Brokkoli & Kurkuma

Zubereitung

- Hähnchenfilet in Würfel schneiden und in etwas Wasser garen.
- Brokkoli fein hacken und nach 5 Minuten hinzugeben.
- Alles 10 Minuten köcheln lassen, bis der Brokkoli weich ist.
- Kurkuma einrühren (nicht überdosieren!), abkühlen lassen.
- Vor dem Servieren Lachsöl hinzufügen.
- Gesundheitsvorteile
- Kurkuma wirkt entzündungshemmend
- Brokkoli liefert viele Vitamine
- Portionsempfehlung
- Kleine Hunde: 150-200 g
- Mittelhgroße Hunde: 250-350 g
- Große Hunde: 450-650 g



Zutaten (für 2-3 Portionen)

- 300 g Hähnchenfilet
- 150 g Brokkoli (nur die Röschen)
- ½ TL Kurkuma
- 1 EL Lachsöl
- 120 ml Wasser

● A. Sanfte Hähnchen-Rezepte (leicht verdaulich & beliebt)

5. Leichter Hühner-Kürbis-Eintopf

Zubereitung

- Hähnchen und Kürbis zusammen in einem Topf mit Wasser zum Köcheln bringen.
- 15 Minuten weich kochen.
- Geriebene Karotte einrühren und weitere 5 Minuten garen.
- Abkühlen lassen, Leinöl hinzufügen.
- Portionsempfehlung
- Kleine Hunde: 150-220 g
- Mittelhgroße Hunde: 250-400 g
- Große Hunde: 450-700 g



Zutaten (3 Portionen)

- 300 g Hähnchenfleisch (Brust oder Keule, ohne Knochen)
- 250 g Kürbis (Hokkaido oder Butternut), gewürfelt
- 1 kleine Karotte, gerieben
- 300 ml Wasser
- 1 TL Leinöl

● B. Rindgerichte für mehr Kraft & Energie

6. Rindfleisch-Pfanne mit grünen Bohnen & Kartoffeln

Zubereitung

- Kartoffelwürfel in Wasser 10 Minuten vorkochen.
- Rindfleischwürfel hinzufügen und weitere 10 Minuten köcheln lassen.
- Feingeschnittene grüne Bohnen zugeben und 5-7 Minuten mitgaren.
- Abkühlen lassen, Leinöl untermischen und servieren.
- Hinweis:
- Grüne Bohnen immer gut durchgaren, damit sie für Hunde bekömmlich sind.
- Portionsmengen
- Kleine Hunde: 150-200 g
- Mittelgroße Hunde: 250-400 g
- Große Hunde: 450-700 g



Zutaten (für 2-3 Portionen)

- 300 g Rindfleisch (mager, in kleine Würfel geschnitten)
- 150 g Kartoffeln, gewürfelt
- 120 g grüne Bohnen, fein geschnitten
- 150 ml Wasser
- 1 EL Leinöl

● B. Rindgerichte für mehr Kraft & Energie

7. Rinderhack- Gemüse-Mix für aktive Hunde

Zubereitung

- Rinderhack in einem Topf ohne Öl kurz anbraten, bis es krümelig ist.
- Zucchiniwürfel und Karotte zugeben.
- Wasser hinzufügen und alles 10-12 Minuten köcheln lassen.
- Haferflocken einrühren, 5 Minuten quellen lassen.
- Abkühlen lassen und servieren.
- Extra-Energie
- Haferflocken geben langsam verfügbare Energie – perfekt für sportliche Hunde.
- Portionsmengen
- Kleine Hunde: 150-220 g
- Mittelgroße Hunde: 250-400 g
- Große Hunde: 450-700 g



Zutaten (für 3 Portionen)

- 300 g Rinderhackfleisch (mager)
- 150 g Zucchini, gewürfelt
- 1 große Karotte, gerieben
- 2 EL Haferflocken
- 200 ml Wasser

● B. Rindgerichte für mehr Kraft & Energie

8. Rind & Hafer – die energiereiche Power-Schale

Zubereitung

- Süßkartoffelwürfel 10 Minuten weich kochen.
- Rindfleisch hinzugeben und weitere 10 Minuten köcheln.
- Haferflocken einrühren und ziehen lassen.
- Kokosöl hinzufügen, wenn die Schale abgekühlt ist.
- Besonders geeignet für
 - junge, aktive Hunde
 - Hunde im Sport
 - Hunde, die schwer zunehmen
- Portionsmengen
 - Kleine Hunde: 150-220 g
 - Mittelhgroße Hunde: 250-420 g
 - Große Hunde: 450-700 g



Zutaten (für 3 Portionen)

- 250 g Rinderhack oder mageres Rindfleisch
- 50 g Haferflocken
- 120 g Süßkartoffel, gewürfelt
- 1 TL Kokosöl
- 180 ml Wasser

● B. Rindgerichte für mehr Kraft & Energie

9. Rinderherz- Eintopf für gesunde Proteinzufuhr

Zubereitung

- Rinderherz in einem Topf mit Wasser 20 Minuten köcheln lassen.
- Karotten und Kürbis/Zucchini hinzufügen.
- Weitere 10 Minuten garen.
- Abkühlen lassen und Lachsöl einrühren.
- Hinweis:
- Rinderherz ist nährstoffreich – ideal in moderaten Mengen.
- Portionsmengen
- Kleine Hunde: 120-200 g
- Mittelgroße Hunde: 250-380 g
- Große Hunde: 400-650 g



Zutaten (für 3-4 Portionen)

- 300 g Rinderherz, in Stücke geschnitten
- 150 g Karotten, gewürfelt
- 120 g Kürbis oder Zucchini
- 300 ml Wasser
- 1 TL Lachsöl