

Für alle, die ...

- ✓ viele Unverträglichkeiten haben und abwechslungsreich essen möchten,
- ✓ sich Low Carb ernähren möchten (87 Rezepte sind Low Carb),
- ✓ eine Dampilzdiät machen und nach passenden Rezepten suchen,
- ✓ sich Paleo ernähren möchten (91 Rezepte sind Paleo),
- ✓ sich zuckerfrei und gesund ernähren möchten.



Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über www.dnb.de abrufbar.

Alles-ohne-Kochbuch: Verträgliche Rezepte für alle mit Unverträglichkeiten (Darmfreundlich kochen: Paleo, Low Carb, Candida, glutenfrei, zuckerfrei, laktosefrei -alles in einem Kochbuch)
von Lisa Schubert

veggie + GmbH
Oppenhoffallee 143
52066 Aachen
kontakt@veggieplus.de
www.veggieplus.de
Geschäftsführer: Dr. Tim Reichel
Registergericht: Amtsgericht Aachen
Registernummer: HRB 28957
USt-IdNr.: DE457365837

3. Auflage, Oktober 2025

© 2025 veggie + GmbH

ISBN: 978-3-69264-003-7 (Softcover)

ISBN: 978-3-69264-004-4 (PDF)

ISBN: 978-3-69264-005-1 (EPUB)

Alle Rechte vorbehalten. Die Inhalte dieses Buches sind urheberrechtlich geschützt. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne Zustimmung des Verlages reproduziert oder mit elektronischen Systemen verarbeitet werden.

Lektorat: Sara Dörwald, Steinhagen
Redaktion Hannah Dautzenberg, Aachen
Umschlaggestaltung, Layout und Satz: Tim Reichel, Aachen
Umschlagmotiv: Kakapo / stock.adobe.com
Grafiken: Артём Ковязин / stock.adobe.com
Foto: Lisa Schubert, Schwalmtal
Herstellung: veggie + GmbH, Aachen
Printed in Germany

Alles-*ohne*- Kochbuch

Verträgliche Rezepte für alle
mit Unverträglichkeiten

Lisa Schubert

veggie +

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Mein Weg zur Alles-ohne-Ernährung	10
Wichtige Informationen zum Kochbuch.....	12
 Ernährungswissen	 15
Low Carb: Wieso Low Carb?	16
Paleo: Wieso Paleo?	18
Darmpilzdiät: Wieso Darmpilzdiät?	20
Darmfreundliche Ernährung: Die 10 wichtigsten Grundregeln	22
Die umstrittensten Lebensmittel	23
Lebensmittelübersicht Kochbuch	25
Lebensmittelalternativen.....	32
 Frühstück & Backwaren	 35
Mandelbrot.....	36
Mandel-Leinsamen-Brötchen.....	37
Mandel-Körner-Brot	38
Haselnuss-Körner-Brot.....	39
Leinsamenbrot.....	40
Beerenmarmelade	41
Süßkartoffel-Bowl mit Beeren	42
Nuss-Nougat-Creme	43
Waffeln mit Erdbeersofe	44
Gebratener Zimt-Apfel mit Joghurt.....	45
Apfel-Möhren-Muffins	46
Rührei mit Tomaten.....	47
Kokos-Knuspermüsli.....	48
Granola.....	49
Apfel-Zimt-Porridge.....	50
Zimt-Flakes	51
Schoko-Nuss-Müsli	52
Samen-Nuss-Porridge.....	53
Apfel-Kokos-Porridge.....	54
Samen-Kokos-Porridge.....	55
Schoko-Porridge mit Nuss-Nougat-Creme.....	56

Carob-Chai-Porridge.....	57
Buchweizen-Porridge.....	58
Pancakes mit Nuss-Nougat-Creme.....	59
Buchweizen-Heidelbeer-Pfannkuchen.....	60
Kastanien-Äpfel-Pfannkuchen	61
Müslifrühstückskekse	62
Süßkartoffel-Toast	63

Warme Gerichte 65

Gemüsepudding	66
Zoodles mit Walnusspesto.....	67
Zoodles mit Tomate-Mozzarella	68
Zoodles mit Lachs und Spinat.....	69
Zoodles mit Bolognese.....	70
Risotto mit Möhren und Tomaten.....	71
XL-Burger.....	72
Gemüse-Hack-Pfanne mit Rucola.....	74
Gefüllte Paprika.....	75
Thai-Curry mit Konjakreis.....	76
Bunte Gemüsepfanne.....	78
Gefüllte Kohlrabi	79
Chicken-Nuggets mit Ketchup.....	80
Sesamhähnchen mit Möhrennudeln.....	82
Hähnchen und Gemüse aus dem Ofen	83
Zucchini-Kugeln mit Konjakreis	84
Gemüse-Zoodles-Quiche.....	86
Quiche mit Lachs und Spinat.....	87
Zucchini-Lasagne.....	88
Spargel mit Lachs.....	90
Gemüse-Curry mit Lachs	91
Ofengemüse mit Hähnchenbrust	92
Zucchini-Möhren-Suppe mit Hack.....	93
Gemüse-Kugeln	94
Gyrosteller.....	96
Blumenkohlpudding mit Fleisch-Kugeln.....	97
Pizzasuppe.....	98
Möhren-Kartoffel-Eintopf	100
Hühner-Gemüse-Suppe.....	101
Dönertasche	102

Gurken-Lachs-Pfanne.....	104
Knochenbrühe	105
Blumenkohl-Pizza.....	106
Bunte Hähnchenspieße.....	108
Ofen-Kartoffelecken	109
Blumenkohl-Falafeln mit Sesammöhren.....	110
Gemüse-Kartoffel-Gratin.....	112
Kartoffelpuffer mit Apfelmus.....	113
Wirsing-Lasagne.....	114
Puten-Gemüse-Pfanne.....	116
Süßkartoffel-Hack-Auflauf mit Feta.....	117
Gulasch mit Möhren	118
Spitzkohl-Hack-Pfanne	119

Salate, Snacks & kalte Speisen 121

Gemüse-Sticks mit Hummus.....	122
Gazpacho	123
Gemüsefrikadellen mit Möhrensalat.....	124
Rotkrautsalat.....	126
Grüner Salat mit Walnüssen.....	127
Feldsalat mit Hähnchen.....	128
Feldsalat mit gebratenem Gemüse.....	129
Brokkolisalat	130
Quinoasalat mit Brokkoli und Feta.....	131
Gemüsewaffeln.....	132
Reissalat mit Hähnchen-Curry	133
Samen-Knäckebrot.....	134
Kartoffel-Cracker.....	135

Soßen & Dips 137

Tomatenketchup	138
Vinaigrette.....	139
Falsches Joghurtdressing.....	140
Blumenkohl-Hummus	141
Spinat-Walnuss-Pesto.....	142
Basilikumpesto	143
Zucchinipesto.....	144
Möhrenpesto.....	145

Stüßes & Desserts.....	147
Erdmandel-Cookie-Dough.....	148
Schokoladen-Mousse.....	149
Kokos-Bällchen.....	150
Schoko-Kokos-Bällchen.....	151
Apfelkuchen.....	152
Schoko-Nuss-Crossies.....	153
Zitronenkuchen.....	154
Beerensorbet.....	156
Beerenjoghurt.....	157
Heidelbeerkuchen.....	158
Süßkartoffel-Brownies.....	160
Apfel-Crumble mit Vanillesoße.....	162
Blumenkohl-Milchreis.....	164
Kokosriegel mit Schokoladenhülle.....	165
XL-Cookies.....	166
Gebrannte Mandeln.....	168
Spekulatius-Keksteig-Creme.....	169
Mandel-Butter-Cups.....	170
Kokos-Schoko-Pudding.....	172
Heiße Schokolade.....	173
Goldene Milch.....	174
 Nachwort.....	 177
Infos zum Buch.....	178
Über die Autorin.....	179
Dankeschön.....	180



Vorwort

Mein Weg zur Alles-ohne-Ernährung

Hallo, ich bin Lisa. Seit einigen Jahren habe ich mit Nahrungsunverträglichkeiten und Magen-Darm-Problemen zu tun. Um diese Probleme zu lösen, habe ich viel ausprobiert und viele Stunden damit verbracht, mich über verschiedene Ernährungs- und Therapieformen zu informieren. Eines weiß ich sicher: Die Ernährung spielt beim Thema Darmgesundheit eine essenzielle Rolle! Viele meiner Beschwerden konnte ich mit der Ernährungsumstellung komplett beseitigen oder zumindest stark lindern.

Eines der größten Hindernisse beim Thema „gesunde Ernährung“ war für mich die Fülle an verbotenen Lebensmitteln. Der empfohlene Verzicht auf Gluten und Getreide im Allgemeinen, Zucker, Milchprodukte sowie auf verarbeitete und kohlenhydratreiche Lebensmittel war eine große Herausforderung für mich – einmal ALLES OHNE bitte, dachte ich mir. Sollte ich mich jetzt nur noch von Gemüse ernähren?

Da ich für meine individuellen Bedürfnisse nicht DAS EINE Kochbuch finden konnte, habe ich schließlich angefangen, eigene Rezepte zu entwickeln. Ich habe neue Gerichte ausprobiert, Bekanntes abgewandelt und daraus letztendlich ein eigenes Kochbuch erstellt: das Alles-ohne-Kochbuch. Ein Kochbuch, das meinen Bedürfnissen gerecht wird und auch anderen Menschen mit ähnlichen Problemen dabei helfen kann, sich trotz der Einschränkungen abwechslungsreich zu ernähren. Bei so viel Verzicht musste ich wieder Platz für Genuss schaffen. Sogar für die klassischen „Fast-Food-Gerichte“ wie Burger, Döner und Pizza habe ich Alternativen gefunden – insgesamt über 100 leckere Rezepte mit Variationen.

Gesunde Ernährung heißt meistens auch, viel selbst zu kochen und zu backen, da die meisten Fertigprodukte sehr viel Zucker, Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe oder ähnliches enthalten. Da einem im Alltag oft die Zeit fehlt, besonders komplizierte oder

aufwendige Rezepte zuzubereiten, sind die meisten Gerichte aus diesem Buch einfach nachzumachen – und ganz wichtig: schnell zubereitet.

Bevor wir zu den konkreten Rezepten kommen, stelle ich die verschiedenen Ernährungsformen vor, die die Grundlage für dieses Kochbuch bilden (Low Carb, Paleo, Darmpilzdiät). Wenn du dich näher mit dem Thema „gesunde Ernährung“ beschäftigst, wirst du schnell feststellen, dass es sehr viele kontroverse Meinungen zu bestimmten Lebensmittelgruppen gibt. Allerdings sind in den verschiedenen Ernährungsformen auch viele Gemeinsamkeiten erkennbar, aus denen sich bestimmte Grundregeln für eine gesunde Ernährung ableiten lassen.

Jede Ernährungsform hat ihre Vor- und Nachteile, die ich ebenfalls beleuchten werde. Der große Nachteil, eine der Ernährungsformen auf lange Zeit strikt zu befolgen, ist aus meiner Sicht die daraus resultierende Einseitigkeit der Ernährung. In diesem Kochbuch habe ich die Ernährungsformen deshalb so miteinander kombiniert, dass trotz des Verzichts auf bestimmte Lebensmittelgruppen eine möglichst abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung gewährleistet werden kann.

Wichtige Informationen zum Kochbuch

Vorab noch ein wichtiger Hinweis: Dieses Kochbuch habe ich mit großer Sorgfalt und noch größerer Leidenschaft geschrieben. Dennoch ist es kein wissenschaftlicher Ernährungsratgeber. Es kann einen Besuch bei einem Ernährungsberater oder einem Facharzt nicht ersetzen. Zudem solltest du prüfen, ob alle Zutaten aus den Rezepten für dich infrage kommen. Möglicherweise liegen Unverträglichkeiten und Allergien auf bestimmte Lebensmittel vor. All das konnte ich in meiner Zusammenstellung nicht berücksichtigen.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien

Alle Rezepte dieses Kochbuches sind glutenfrei, laktosefrei und zuckerfrei. Zuckerfrei bedeutet, dass kein Industriezucker oder künstliche Süßstoffe verwendet werden. Auch, wenn dieses Kochbuch auf eine gesunde und natürliche Ernährung ausgelegt ist, bedeutet dies nicht, dass jedes Lebensmittel automatisch auch gut für jeden ist. Individuelle Unverträglichkeiten und Allergien müssen berücksichtigt werden.

Süßungsmitteln in diesem Kochbuch

Als Süßungsmittel werden in den Rezepten Honig, Kokosblütenzucker oder Vanille verwendet. Honig ist nicht nur „paleo-konform“, sondern kann auch als Manukahonig (MGO 400+) bei der Darmpilzdiät verwendet werden. Möchte man ein Rezept besonders Low Carb gestalten, kann man Xylit, Erythrit und/oder Stevia als Alternative ausprobieren. Diese sind in ihrer Verträglichkeit umstritten – ich persönlich vertrage eine Mischung aus Erythrit und Stevia am besten (in kleinen Mengen). Wichtig ist auch, dass alle Zutaten, die in diesem Kochbuch verwendet werden, keinen zugesetzten Zucker enthalten. Es sollte somit auch beim Kauf der Zutaten darauf geachtet werden, die ungesüßte Variante zu wählen. Dies gilt zum Beispiel für Pflanzenmilch (Mandeldrink/Kokosdrink), Nussmus, Kakaopulver und Kakao-Nibs.

Low Carb- und Paleo-Rezepte sind gekennzeichnet

Wenn du eine bestimmte Ernährungsform wie z.B. die Low Carb-Ernährung strikt einhalten möchtest, dann orientiere dich am besten an den jeweiligen Lebensmitteltabellen – insbesondere die verschiedenen Süßungsmittel sollten dabei beachtet werden (S. 16-20). Grundsätzlich sind die Low Carb- und Paleo-Rezepte in diesem Kochbuch alle extra als solche gekennzeichnet. Bei den Low Carb-Rezepten sollte zusätzlich folgendes beachtet werden: Low Carb heißt nicht No Carb. Low Carb heißt zunächst einmal kohlenhydratarm oder -reduziert. Alle Rezepte sind im Vergleich zu ihrer „klassischen“ Variante stark kohlenhydratreduziert, ein paar enthalten jedoch etwas Honig als Süßungsmittel. Und auch Obst oder Gemüse enthält Fruchtzucker und damit Kohlenhydrate, selbst die sehr proteinreichen Nüsse haben immer auch einen – wenn auch geringen – Kohlenhydratanteil. Ganz ohne Kohlenhydrate geht es eben nicht und das sollte auch nicht der Anspruch sein.

Fotos von den Rezepten und Bonusmaterial

Dieses Kochbuch wurde modern und minimalistisch gestaltet – nach dem Motto: „alles ohne“. Darum habe ich auch auf Fotos und bunte Bildchen verzichtet. Trotzdem hast du die Möglichkeit, dir von allen Rezepten aus diesem Kochbuch ein Bild zu machen, denn ich habe jedes Rezept nachgekocht und fotografiert. Zusätzlich zu diesem Buch erhältst du einen Bonus-Bildband von mir, in dem alle Rezepte abgebildet sind. Auf Seite 181 findest du einen Link, über den du an diese Inhalte kommst. Du gelangst dort auf die Website meines Verlags und kannst dich für den entsprechenden Verteiler anmelden – natürlich kostenlos.

So, nun geht's aber ans Eingemachte. Ich wünsche dir viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit!

Lisa Schubert



Ernährungswissen

Low Carb: Wieso Low Carb?

Was ist Low Carb?

Bei der Low-Carb-Ernährung verzichtet man, wie der Name schon sagt, weitestgehend auf kohlenhydratreiche Lebensmittel.

Wieso Low Carb?

Die meisten von uns ernähren sich heutzutage sehr Kohlenhydratlastig: Zum Frühstück gibt es Brötchen, mittags Nudeln und abends nochmal eine Brotzeit. Grundsätzlich sind Kohlenhydrate auch nicht schlecht für uns, immerhin sind sie wichtige Energielieferanten. Jedoch handelt es sich bei den meisten Lebensmitteln, die wir heutzutage konsumieren, um stark industriell verarbeitete Lebensmittel mit zugesetztem Zucker. Verzehren wir diese in zu großen Mengen, ist es möglich, dass sich dies negativ auf unsere Gesundheit auswirkt.

Hinzu kommt, dass die Haupt-Kohlenhydratquellen der westlichen Ernährung Getreide- und Weißmehlprodukte sind, die viele Antinährstoffe und wenig gute Nährstoffe enthalten. Darüber hinaus können neben dem in den meisten Getreidesorten enthaltenden Gluten bestimmte Kohlenhydratverbindungen, die sogenannten FODMAPs, verschiedene Magen-Darm-Beschwerden verursachen.

Was sind die Vor- und Nachteile der Low Carb-Ernährung?

Der größte Vorteil an der Low Carb-Ernährung ist, dass Getreideprodukte und zuckerhaltige Lebensmittel gemieden werden. Nachteilig finde ich den meist hohen Konsum an Milchprodukten. Meiner Meinung nach ist alles, was man zu viel konsumiert, eher problematisch für unsere Gesundheit und es ist sehr wichtig, sich vor allem ausgewogen zu ernähren, um unserem Körper alle wichtigen Nährstoffe zuzuführen.

Welche Lebensmittel sind Bestandteil der Low Carb-Ernährung? Welche nicht?

Erlaubte Lebensmittel	Verbotene Lebensmittel
Brot und Mehl aus kohlenhydratarmen Produkten wie Mandelmehl, Leinsamenmehl, Kokosmehl	Brot und Mehl aus Getreide oder Pseudogetreide wie Weizenmehl, Roggenmehl, Dinkelmehl, Buchweizenmehl, Maismehl, Haferflocken
Nudeln und Reis Low Carb Nudel- und Reisalternativen wie Konjakreis oder Konjakkudeln	Nudeln und Reis Weizennudeln, Vollkornnudeln, Maisnudeln, Reis, Quinoa, Couscous
Gemüse stärkearmes Gemüse wie grünes Blattgemüse, Tomaten, Paprika, Zucchini, Kohl, Spargel, Pilze	Gemüse stärkehaltige Gemüse wie Kartoffeln, Süßkartoffeln, Kochbananen, Pastinaken, Hülsenfrüchte
Milchprodukte naturbelassene Produkte wie Sahne, Butter, Naturjoghurt, Quark, Käse	Milchprodukte verarbeitete und gesüßte Produkte wie Fruchtjoghurt, Eis, gesüßte Schlagsahne
Obst fruktoseärmeres Obst wie Beeren, Aprikosen, Äpfel, Avocado, Sauerkirschen, Zitrone, Wassermelone	Obst fruktosereiches Obst wie Bananen, Datteln, Feigen und generell getrocknete Früchte
Nüsse, Samen und Kerne Mandeln, Walnüsse, Paranüsse, Haselnüsse und Samen, wie Leinsamen, Chiasamen, Flohsamen	Nüsse, Samen und Kerne kohlenhydratreiche Nüsse wie Cashews oder Pistazien, gezuckerte Nüsse
Fleisch, Fisch und Eier Fleisch, Fisch und Wurst ohne Zuckerzusätze und Panade, Eier	Fleisch, Fisch und Eier Fleisch, Fisch und Wurst mit Zuckerzusätzen oder Panade
Süßungsmittel Xylit, Erythrit, Stevia	Süßungsmittel alle anderen Süßungsmittel

Paleo: Wieso Paleo?

Was ist Paleo?

Die Paleo-Diät orientiert sich an der vermutlich ursprünglichen Ernährung der Menschen in der Steinzeit (Paläolithikum = Altsteinzeit). Die Grundlage dieser Ernährung bilden demnach Lebensmittel, die in ähnlicher Form bereits vor etwa 2,5 Millionen Jahren für die damaligen Jäger und Sammler verfügbar gewesen sein könnten.

Wieso Paleo?

Das Gesunde an der Paleo-Ernährungsform ist sicherlich, dass man möglichst naturbelassene, unverarbeitete Lebensmittel konsumiert. Die Hauptbestandteile dieser Ernährung sind Gemüse, Obst, Fleisch und Fisch sowie Nüsse und Samen.

Grundsätzlich ist die Paleo-Ernährung somit ein Weg, sich möglichst natürlich und nährstoffreich zu ernähren. Viele, die diese Ernährungsform ausprobiert haben, berichten von einer Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens. Vor allem auf die Darmgesundheit und unser Mikrobiom soll sich die Paleo-Ernährung positiv auswirken. Das klingt auch erst einmal ganz plausibel, schließlich werden Lebensmittel weggelassen, deren Überkonsum uns bewiesenermaßen dauerhaft schaden kann (z.B. Industriezucker).

Was sind die Vor- und Nachteile der Paleo-Ernährung ?

Der größte Vorteil der Paleo-Ernährung ist aus meiner Sicht, dass man auf naturbelassene Lebensmittel zurückgreift und wie bei der Low Carb-Ernährung auf Getreideprodukte und Industriezucker verzichtet. Der Nachteil an Paleo ist sicherlich, dass die Ernährungsform auf Dauer sehr einseitig sein kann, da einige Lebensmittelgruppen komplett vom Speiseplan gestrichen werden.

**Welche Lebensmittel sind Bestandteil der Paleo-Ernährung?
Welche nicht?**

Erlaubte Lebensmittel	Verbotene Lebensmittel
Brot und Mehl aus Samen, Kernen oder Nüssen wie Mandelmehl, Leinsamenmehl, Kokosmehl	Brot und Mehl aus Getreide wie Weizenmehl, Roggenmehl, Dinkelmehl, Pseudogetreide
Nudeln und Reis aus Gemüse, Samen, Kernen, Nüssen	Nudeln und Reis Weizennudeln, Vollkornnudeln, Maisnudeln, Nudeln aus Pseudogetreide, Couscous, Soja, Reis
Gemüse alle Sorten außer Hülsenfrüchte	Gemüse Hülsenfrüchte
Milchprodukte fermentierte Produkte wie Joghurt oder Kefir, (Butter und Ghee)	Milchprodukte alle anderen Milchprodukte
Obst alle Sorten	Obst Keine Sorten
Nüsse, Samen und Kerne alle Sorten außer verarbeitete und künstlich gesüßte	Nüsse, Samen und Kerne verarbeitete und künstlich gesüßte
Fleisch, Fisch und Eier Fleisch, Fisch und Wurst ohne Zuckerzusätze und Panade, Eier	Fleisch, Fisch und Eier paniertes Fleisch, Frikadellen, Fleisch, Fisch und Wurst mit Zuckerzusätzen oder Panade
Süßungsmittel Honig, Ahornsirup, Kokosblütenzucker	Süßungsmittel alle anderen Süßungsmittel