

Inhaltsverzeichnis



77

Unser Speiseplan für die ersten purinarmen Tage.

6 Was wollen Sie wissen?

11 Krankheit des guten Lebens

- 15 Purine und Harnsäure
- 17 Grenzüberschreitung
- 18 Gründe für einen Anstieg der Harnsäurewerte
- 26 Abwarten oder behandeln?
- 28 Medikamente
- 33 Nierensteine und mehr

39 Akuter Gichtanfall

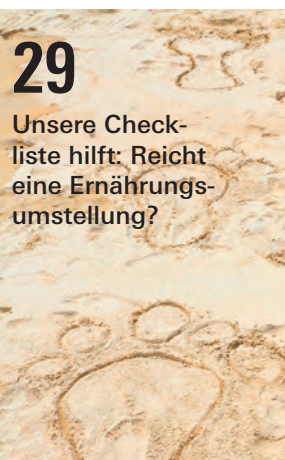
- 41 Medikamente beim akuten Gichtanfall
- 42 NSAR
- 45 Colchizin
- 47 Cortison

51 Chronische Gicht

- 53 Medikamente zur Dauerbehandlung
- 55 Allopurinol und Febuxostat
- 58 Benzbromaron

61 Und wie ernährt man sich richtig?

- 62 Die Basics einer gesunden Ernährung
- 65 Mit Messer, Gabel und Glas gegen Gicht
- 68 Purinarm essen leicht gemacht
- 69 Die richtige Wahl
- 76 Purinarm kochen



29

Unsere Checkliste hilft: Reicht eine Ernährungsumstellung?



72

Unsere Tabellen machen Ihre purinarme Ernährung ganz leicht.

15

Was sind Purine und wie führen Sie zu erhöhten Harnsäurewerten?



101

Viel Fleisch, wenig Purine. Wie's geht, erfahren Sie hier.



144

... und am Wochenende gibt es gefüllte Kalbsbrust!



80 Rezepte

- 83 Kalte Küche: Brotaufstriche und pikante Kleinigkeiten
- 101 Schnelles Essen für jeden Tag
- 131 Sonntagsessen: Fleisch und Fisch
- 151 Frisch vom Grill
- 163 Süßes raffiniert kombiniert
- 175 Drinks, Bowlen, Cocktails

186 Hilfe

- 186 Literatur
- 187 Noch mehr Informationen
- 187 Stichwortverzeichnis

Was wollen Sie wissen?

Gicht. Unerwartete Erklärung für schlimme Schmerzen im Fuß oder für das bedenkliche Gesicht des Arztes nach einer Blutuntersuchung. Dieser Ratgeber erklärt Ihnen, was hinter der Erkrankung steckt, wie Sie sie in den Griff bekommen und dabei Ihre Lebensfreude behalten.

Warum hat mein Arzt den Harnsäurewert bestimmt?

Bei einer routinemäßigen Blutuntersuchung wird der Harnsäurewert oft mitbestimmt. Dahinter steht zunächst einmal kein konkreter Verdacht auf eine Krankheit. Doch ein erhöhter Harnsäurewert ist der wichtigste Risikofaktor für Gicht. Was Harnsäurewert und Gicht miteinander zu tun haben, erfahren Sie unter „Spitze Kristalle“ ab Seite 11. Viel-

leicht sind Sie aber auch zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt gegangen, weil Ihnen plötzlich ein Gelenk wehgetan hat. Bei Gelenkschmerzen kann der Harnsäurewert helfen, eine Gicht von anderen Gelenkentzündungen abzugrenzen. Für eine genaue Diagnose ist aber mehr erforderlich. Was dabei zu beachten ist, lesen Sie unter „Gichtdiagnose“ ab Seite 12.

**Mein Arzt sagt:
„Ihr Harnsäurewert
ist zu hoch.“
Was bedeutet das?**

In der Medizin gibt es für vieles definierte „Grenzwerte“. Für die Harnsäurekonzentration im Blut lautet dieser Grenzwert für Frauen 6,2 mg/dl und für Männer 7,4 mg/dl. Das heißt, in 100 Milliliter Blutflüssigkeit einer gesunden Frau sind im Durchschnitt 6,2 Milligramm Harnsäure enthalten, bei Männern sind es 7,4 Milligramm. Beobachtungen an gesun-

den Menschen haben diesen Wert bestätigt. Wenn Ihr Harnsäurewert diesen Grenzwert nicht überschreitet, bekommen Sie in der Regel keine Gicht. Was es mit den Werten sonst auf sich hat und warum es unterschiedliche Grenzwerte für verschiedene Personen gibt, erfahren Sie unter dem Kapitel „Grenzüberschreitung“ ab Seite 17.

**Ich soll kein Bier mehr
trinken. Muss das wirk-
lich sein?**

Vermutlich ja. Gicht beruht auf einem Zuviel an Harnsäure. Harnsäure entsteht, wenn im Körper lebenswichtige Substanzen abgebaut werden: die Purine. Purine ihrerseits stammen aus zwei Quellen. Der Körper baut sie selbst auf und Sie nehmen sie mit der Nahrung zu

sich. Was Sie essen und trinken und wie viel jeweils, bestimmt mit darüber, wie hoch Ihr Harnsäurewert ist. Wie die Harnsäure ins Blut kommt und warum es manchmal viel, manchmal weniger ist, lesen Sie unter „Purine und Harnsäure“ ab Seite 15.

Abwarten oder behandeln?

Ein erhöhter Harnsäurewert ist meist kein Grund, zur Tablette zu greifen. Vielmehr sollten Sie prüfen: Wie ernähren Sie sich? Wie steht's um Ihr Gewicht?



Vor der Einnahme von Medikamenten

stellt sich immer die Frage: In welchem Verhältnis stehen Nutzen und Risiko? Erhöhte Harnsäurewerte sind nicht gleichbedeutend mit Gicht. Ärzte sprechen von Hyperurikämie, also erhöhten Harnsäurewerten, wenn die Harnsäuremenge im Blut die Grenze überschreitet, ab der Harnsäurekristalle ausfallen können. Gicht ist eine Krankheit, bei der der Harnsäurestoffwechsel gestört ist und es im Körper Entzündungen gibt, die auf abgelagerten Harnsäurekristallen beruhen (Arthritis urica) oder bei der sich Gichtknoten gebildet haben. Fast immer gibt es ohne viel Harnsäure im Blut keine Gicht, aber die meisten Menschen mit erhöhten Harnsäurewerten bleiben trotzdem von Gicht verschont.

Untersuchungen haben ergeben, dass jedes Jahr 5 von 1000 Personen mit einem Harnsäurespiegel zwischen 7 und 9 mg/dl einen akuten Gichtanfall erleiden. Liegt der Harnsäurespiegel jedoch über 9 mg/dl, sind es bereits 45 von 1000 Personen. Für diejenigen, deren Harnsäurewert dauerhaft über 9 mg/dl liegt, wird das Risiko für einen Gichtanfall innerhalb von fünf Jahren mit 22 Prozent angegeben.

Warum nicht jeder Mensch mit erhöhtem Harnsäurespiegel Gicht bekommt, erklärt man sich so: In den Geweben gibt es Faktoren, die das Auskristallisieren von Harnsäure befördern, und solche, die es verhindern. Nur die Menschen, bei denen die Förderer überwiegen, bekommen Gicht. Ob jemand gichtfördernde oder gichtbremsende Faktoren aufweist, ist wohl genetisch angelegt. Feststellen kann man das derzeit allerdings nicht. Daher ist eine Gichtvorhersage nicht möglich.



Je höher der Harnsäurespiegel ist und je länger er die Grenze überschreitet, desto wahrscheinlicher werden schmerzhafte, akute Gichtanfälle.

Unabhängig von der Anlage spielen bei der Entstehung von Gicht aber zwei andere Faktoren eine zentrale Rolle, wie die Zahlen zeigen: wie hoch der Harnsäurespiegel ist und wie lange dieser Zustand schon anhält. Je

Selbst kochen

Bei selbst gekochtem Essen behalten Sie leicht den Überblick, wie viele Purine Sie zu sich nehmen.



höher der Harnsäurespiegel ist und je länger er die Grenze überschreitet, desto wahrscheinlicher werden schmerzhafteste, akute Gichtanfälle.

Auf den ersten Gichtanfall folgt in der Regel bald der nächste und danach vielleicht wieder einer. Ohne Behandlung werden die beschwerdefreien Zeiten bei den meisten Menschen öfter von akuten Gichtanfällen unterbrochen.

Im Laufe der Zeit kann die Gicht dann chronisch werden. Etwa ein Drittel der Menschen, die trotz eines Gichtanfalls nichts gegen ihre erhöhten Harnsäurewerte unternehmen, muss damit rechnen, innerhalb von fünf Jahren eine chronische Gicht zu bekommen.

Ein erhöhter Harnsäurespiegel ist also ein Hinweis, ein Warnzeichen für eine mögliche Entwicklung, der Sie besser gegensteuern. Dazu haben Sie verschiedene Möglichkeiten.

Wenn also zum Beispiel ein Mann ein familiäres Risiko für Gicht aufweist, aber kei-

ne erhöhten Harnsäurewerte im Blut und keine typischen Gelenkschmerzen hat, können für ihn folgende Empfehlungen gelten:

- ▶ **Ernährung anpassen.** Gestalten Sie Ihre Ernährung so, dass Sie nicht unnötig viel Purine zu sich nehmen.
- ▶ **Kein Alkohol.** Schränken Sie Ihren Alkoholkonsum zumindest ein und wählen Sie Getränke, die die Harnsäure nicht ansteigen lassen.
- ▶ **Abnehmen.** Bauen Sie Übergewicht ab.

Kontrollen der Harnsäurewerte bei Ärztin oder Arzt zeigen dann, ob die Anpassungen ausgereicht haben, um den Harnsäurespiegel unterhalb einer definierten Grenze zu halten, die mit der Ärztin oder dem Arzt vereinbart wurde. Aber selbst wenn das nicht der Fall ist und wenn der Arzt nun doch zur Einnahme von Medikamenten rät – die Ernährungsempfehlungen bleiben weiterhin gültig.

Akuter Gichtanfall

Viele werden durch einen akuten Gichtanfall zum ersten Mal auf ihren gestörten Harnsäurestoffwechsel aufmerksam. Wer diese Schmerzen erlebt, möchte das nicht noch einmal durchmachen. Das akute Geschehen mahnt: Jetzt sollte einiges anders werden.



Ein akuter Gichtanfall erlaubt nicht einmal Socken an den Füßen, wie ein Lehrbuch beschreibt: „Die Verdachtsdiagnose Gicht liegt bereits nahe, wenn ein Patient mit geschwellenem Vorfuß ohne Socken, Schuh oder Verband auf einem Bein in die Praxis gehumpelt kommt.“ Meistens ist es mitten in der Nacht, wenn der Zeh plötzlich heftig zu schmerzen beginnt, anschwillt, sich rötet und berührungsempfindlich wird. Innerhalb von Stunden werden die Schmerzen fast unerträglich. Manche Menschen bekommen Fieber. Nach einigen Stunden hat das Geschehen seinen Höhepunkt erreicht. Ohne Behandlung dauert es ein bis drei Wochen, bis die Gichtanfall abgeklungen ist.

Warum es vor allem den großen Zeh und den nachts trifft, ist nicht sicher geklärt. Man vermutet, dass sich in diesem Gelenk zu dieser Zeit zwei Bedingungen kombinieren, die die Löslichkeit von Harnsäure herabsetzen: geringe Temperatur und geringe Flüssigkeitsmenge. Das Großzehengelenk liegt an der Körperperipherie und sehr oberflächennah. Dadurch ist es in seinem Innern etwas kühler als in anderen Gelenken, die von mehr Körpergewebe umgeben sind. Dass der Anfall meist nachts beginnt, könnte daran liegen, dass sich in dem Gelenk dann weniger Flüssigkeit befindet als am Tag, wenn Bewegung für fortwährenden Austausch der Gelenkflüssigkeit sorgt. Au-

ßerdem gehört das Großzehengelenk zu den ersten Gelenken mit Verschleißerscheinungen. In der dadurch ausgedünnten Knorpelschicht greift eine Entzündung leicht um sich.

Bei manchen Menschen bleibt es bei einem einzigen Gichtanfall. Die meisten ereilt aber in den nächsten sechs Monaten bis zwei Jahren eine weitere Attacke. Spätere Gichtanfälle können nicht nur länger anhalten als das erste Ereignis. Sie können auch mehrere Gelenke ergreifen und nun auch Arme und Hände betreffen.

Harnsäureangriff

Ein Gichtanfall ist eine plötzliche, hochakute Entzündung in einem Gelenk, ausgelöst durch auskristallisierte Harnsäure. Bei der Hälfte bis zwei Dritteln der Betroffenen ereignet sich der erste Gichtanfall im Grundgelenk des großen Zehs an einem Fuß, nicht

an beiden. Doch bei einem Teil der Betroffenen reagiert das Sprunggelenk oder die Fußwurzel als Erstes auf den Harnsäureangriff. Seltener ist es das Kniegelenk. Die Gelenke von Händen und Armen sind deutlich seltener der erste Entzündungsort. Nur in Ausnahmefällen ist mal ein Schulter- oder Hüftgelenk betroffen oder der erste Anfall betrifft mehr als ein Gelenk. Der akute Gichtanfall in der großen Zehe ist derart charakteristisch, dass er sogar einen eigenen Namen bekommen hat: das Podagra. Den viel selteneren Gichtanfall von Gelenken der Hand bezeichnen Mediziner als Chiragra. Ein Gichtanfall scheint zwar aus heiterem Himmel zu kommen, doch er hat oft eine Vorgeschichte: eine ausgelassene Feier, bei der gut und reichlich gegessen und getrunken wurde. Das ist das Gemeine am Gichtanfall, typischerweise trifft er einen „aus vollstem Wohlbefinden“.



Kälte begrenzt viele Reaktionen, die sich bei Entzündungen im Gewebe abspielen. Das gilt auch bei gichtbedingten Gelenkentzündungen. Lagern Sie das schmerzende Gelenk hoch und kühlen Sie es. Am besten eignen sich Eis- und Kühlkompressen, notfalls tun es auch kalte Umschläge. Schützen Sie die Haut vor Erfrierungen, indem Sie ein dünnes Tuch zwischen Haut und Eiskompresse legen.



Und wie ernährt man sich richtig?

Purinreiche Kost und alkoholische Getränke können zu Gicht führen. Deshalb gilt: Möglichst purinbewusst essen. Purine kommen in allen Lebensmitteln vor, vor allem in Fleisch, Krustentieren und Fisch. Purinreiche pflanzliche Lebensmittel dagegen haben – anders als man glaubte – keinen Einfluss auf die Gicht.



Viele Risikofaktoren für Gicht haben ebenfalls mit Ernährung zu tun: Übergewicht, Diabetes und ein erhöhter Blutfettspiegel gehen oft mit Gicht einher. Für die Entstehung von Gicht spielen nur die Purine eine Rolle, die zu Harnsäure abgebaut werden. Dies sind Adenin, Guanin, Xanthin und Hypoxanthin. Andere Purine – Alkaloidpurine wie Koffein, Theophyllin und Theobromin in Kaffee, Tee und Kakao – werden auf anderem Weg abgebaut, dabei entsteht keine Harnsäure. Gewebe mit einer hohen Stoffwechselaktivität und Vermehrungsrate, wie z. B. Einzeller (Hefe) oder Innereien (Leber, Niere, Bries) und die Haut (Geflügel und Fisch), sind besonders purin-

reich. Ausgesprochen purinarm sind dagegen Milch, Milchprodukte und Eier.

Welche Ernährungsform ist ideal?

Eine vegetarische, vollwertige Ernährung ist bei Gicht optimal. Eine einseitige Diät ist dagegen oft riskant. So kann z. B. eine extrem fett- und eiweißreiche und dabei kohlenhydratarme Low-Carb- oder Keto-Diät die Gicht verschlechtern. Das liegt daran, dass bei kohlenhydratarmer Kost vermehrt Ketonkörper gebildet werden, die die Ausscheidung von Harnsäure hemmen. Auch extremes Fasten führt durch den Abbau von Fettgewebe zu reichlich Ketonkörpern mit negativer Wirkung auf die Erkrankung.



Ernährungskreis der DGE

Auf einen Blick ist hier der Anteil der großen Lebensmittelgruppen an der täglichen Kalorienzufuhr zu sehen. Flüssigkeit steht im Zentrum – weil sie möglichst keine Energie liefern sollte.

Wer bei der Ernährung den Eiweißanteil überbetont, kann ebenfalls Probleme bekommen. Reichlich Eiweiß bedeutet in der Regel auch viel Purin. Und die Kohlenhydrate? Große Mengen an Fructose und den Zuckeraustauschstoffen Sorbit und Xylit können den Harnsäurespiegel kurzfristig erhöhen – insgesamt spielen die Kohlenhydrate aber bei der Krankheit keine große

Rolle. Wohl aber insgesamt die Kalorien. Gicht geht oft einher mit Übergewicht. Wird dieses abgebaut, verbessern sich in der Folge auch die Harnsäurewerte. Dabei hilft es nicht nur, weniger zu essen – Sie sollten sich auch mehr bewegen! Deshalb gelten gerade, wenn Sie an Gicht erkrankt sind, die Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

Die Basics einer gesunden Ernährung

Möglichst einfach und naturbelassen – aber purinbewusst

➔ **Noch nie war es so einfach**, sich optimal zu ernähren – und noch nie so schwer, aus dem großen Angebot die richtige Wahl zu treffen. Vollwertig bedeutet:

➊ ausreichend, aber nicht zu viel Energie, also Kalorien

➋ lebensnotwendige Nährstoffe in richtiger Menge und richtigem Verhältnis

➌ gesundheitsfördernde Stoffe wie Ballast- und sekundäre Pflanzenstoffe.

Sie brauchen dazu weder Nährwertrechner noch Lebensmittelwaage. Der Ernährungs-

kreis der DGE gibt einen Überblick über das, was Sie brauchen. Einfache, saisonale Lebensmittel versorgen Sie am besten – wenn Sie richtig auswählen, kombinieren und zubereiten. Auch Vollkornprodukte können Sie ohne Bedenken täglich essen.

→ Aufs große Ganze achten!

Auch, wenn Sie auf den folgenden Seiten natürlich sehr viel spezielle Informationen zu einer „harnsäurege-sunden“ Ernährung bekommen, so sollten Sie dabei nicht das große Ganze aus den Augen verlieren. Nur, wenn Sie so maßvoll essen, dass sich Ihr Gewicht normalisiert und auch Ihr Cholesterinspiegel in Ordnung ist, kann eine purinbewusste Ernährung Ihnen helfen.

- ▶ **Reichlich Getreideprodukte** wie Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken und Kartoffeln verzehren. Diese kohlenhydratreichen Sattmacher enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe und besonders wirksame Ballaststoffe (Ernährungskreis Teil 1).
- ▶ **Gemüse und Obst – 5 am Tag.** Genießen Sie drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag, möglichst frisch. Auf Saft lieber verzichten – vor allem, wenn er viel Fructose enthält. Keine Lebensmittelgruppe liefert so viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe (z. B.

Carotinoide, Flavonoide) pro Kalorie! (Ernährungskreis Teil 2 + 3)

- ▶ **Tierische Lebensmittel.** Die tägliche Ration Lebensmittel tierischer Herkunft sollte deutlich kleiner ausfallen. Eine vegetarische Wahl ist ideal: Vor allem Milch und Milchprodukte sollten nicht fehlen – sie enthalten viel Kalzium und kein Purin. Auch Ei versorgt purinarm mit wertvollem Eiweiß und Vitaminen. Fisch, Fleisch und vor allem Wurst nur in Maßen genießen. Aber auch nicht ganz meiden, denn sie liefern wichtige Nährstoffe, wie Jod (Fisch), Eisen, Zink, Vitamin B1, B6 und B12 (Fleisch). Bevorzugen Sie fettarme Produkte, denn Fette tierischen Ursprungs enthalten viel zu viel gesättigte Fettsäuren im Hinblick auf eine gesunde Ernährung und verstecken sich gerne in Wurst und Käse! Fettreiche Fische sind dagegen wegen ihrer Omega-3-Fettsäuren zu empfehlen (Ernährungskreis Teil 4 + 5).
- ▶ **Fett.** Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette wie Raps-, Walnuss-, Soja- und Olivenöl und daraus hergestellte Streichfette, also Margarine! (Ernährungskreis Teil 6)
- ▶ **Wasser.** Getränke wie Wasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees und dünne Saftschorlen versorgen Sie mit Flüssigkeit. Mindestens 1,5 Liter pro Tag sollten es sein, mindestens 2,5 bis 3 Liter bei Patienten mit Nierensteinen (Ernährungskreis Teil 7).

Veggie-Bolognese

Für 2 Portionen

200 g Suppengrün (Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel)
 1 Zwiebel
 1 getrockneter Steinpilz
 2–3 Wacholderbeeren
 60 g Walnüsse (geschält)
 1 EL Rapsöl
 250 ml Tomatensaft
 1 Thymianzweig, 1 Lorbeerblatt
 Salz, Pfeffer
 30 g Räucherkäse, 2 EL süße Sahne

1. Das Suppengrün waschen, schälen und fein zerkleinern. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Steinpilz und Wacholderbeeren fein mit den Fingern zerkrümeln. Die Walnüsse grob mit dem Messer hacken.
2. Die Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit Öl glasig dünsten. Dann das Gemüse und die Nüsse zugeben. Unter Wenden ca. 5 Min. braten, bis alles bräunt.
3. Dann den Tomatensaft angießen, Pilz- und Wacholderkrümel, Thymian, Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer zufügen und bei kleiner Hitze etwa 10 Min. einkochen lassen. Dabei einen Spritzschutz auflegen.
4. Den Räucherkäse grob reiben. Mit der Sahne unter die Sauce ziehen, nach Bedarf mit ca. 100 ml Wasser verdünnen. Würzig abschmecken.

Variante: Wer nicht ganz auf Fleisch verzichten mag, kann 100 g Rinderhackfleisch mit den Zwiebeln anbraten – den Käse dann weglassen (geb. Harnsäure p. P. 134 mg).

Zeit: 30 Minuten

Gebildete Harnsäure gesamt: 158 mg
 Pro Portion: Harnsäure 79 mg, 418 kcal,
 34 g F, 13 g KH, 15 g E

Gemüsewok

Für 2 Portionen

1 Stück Ingwerwurzel (3 cm)
 2 Paprikaschoten, 250 g Chinakohl
 2 Frühlingzwiebeln, 1 Mini-Ananas
 200 g Wasserkastanien (Konserven)
 ½ Bd. Koriander oder glatte Petersilie
 (als milde Variante)
 1 Mandel-Sesam-Tofu (etwa 250 g)
 2–3 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, Chiliflocken
 1 TL süßsaure Sauce, helle Sojasauce

1. Ingwer schälen und fein hacken. Gemüse waschen. Paprika halbieren, von Kernen und Trennwänden befreien, in 1 cm breite Streifen schneiden. Chinakohl in 3 cm breite Streifen schneiden. Frühlingzwiebeln von Wurzeln und Welkem befreien, in feine Ringe schneiden.
2. Die Ananas schälen, längs vierteln, Strunk entfernen und in 1 cm dünne Scheiben schneiden. Kastanien abtropfen lassen, Sud aufbewahren. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken.
3. Den Mandel-Sesam-Tofu in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Im Wok Öl erhitzen und Tofuscheiben 2–3 Min. von beiden Seiten kross anbraten. Paprika, Wasserkastanien und Zwiebeln hinzufügen und unter Rühren ca. 5 Min. braten.
4. Ananas, Ingwer, Koriander und Chinakohl zugeben und unter Rühren heiß werden lassen. Mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken, süßsaurer und Sojasauce abschmecken. Ist die Pfanne zu trocken, einen Schuss Kastaniensud zugeben.

Tipp: Dazu passt Reis.

Zeit: 35 Minuten

Gebildete Harnsäure gesamt: 150 mg
 Pro Portion: Harnsäure 75 mg, 498 kcal,
 25 g F, 41 g KH, 26 g E



Wurzelpuffer

Für 2 Portionen (8 Puffer)

1 kleine Zwiebel
 100 ml Sauerrahm (20% Fett)
 100 g Magerquark
 2–3 EL Körnersenf
 Salz, Pfeffer
 300 g mehligkochende Kartoffeln
 150 g Sellerie, 150 g Möhren
 1–2 EL Speisestärke
 1 Ei, etwas Muskatnuss
 7 EL Öl zum Braten

1. Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Mit Sauerrahm, Quark, Senf, etwas Salz und Pfeffer zu einer würzigen Creme verrühren.
2. Kartoffeln, Sellerie und Möhren waschen und schälen, auf einer Gemüse-reibe oder mit der Küchenmaschine fein reiben. Mit der Stärke, dem Ei, etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuss vermischen.
3. Das Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel Teigportionen in die Pfanne setzen, flach verstreichen und von beiden Seiten bei kleiner Hitze ca. 6–8 Min. backen. Anschließend die Gemüsepuffer auf einem Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
4. Die Puffer mit dem Quark-Senf-Dip anrichten. Dazu passt ein frischer grüner Salat.

Varianten: Auch Kürbis eignet sich hervorragend für Gemüsepuffer. Mixen Sie diesen einfach mit Kartoffeln und im Nu haben Sie herbstliche Puffer. Zum Dippen können Sie auch frischen Dill mit Schmand mischen, den Senf durch Meerrettich und Radieschen ersetzen oder einen Kräuterquark reichen.

Zeit: 45 Minuten

Gebildete Harnsäure gesamt: 128 mg
 Pro Portion: Harnsäure 64 mg, 662 kcal,
 49 g F, 39 g KH, 17 g E

Chili con Carne

Für 2 Portionen

1 große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
 1 grüne Paprikaschote
 1 Chilischote, 500 g Tomaten
 2 EL Rapsöl
 100 g Rindergehacktes
 Salz, Pfeffer
 200 g Mais (Dose), 30 g schwarze Oliven
 Tabascosauce, ½ Bund Koriandergrün

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika waschen, entstielen und entkernen. In grobe Würfel schneiden. Chilischote waschen, Stiel und Kerne entfernen und sehr fein hacken. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, Stielansätze entfernen, häuten und fein hacken.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Hackfleisch hinzufügen, salzen, pfeffern und alles unter Rühren braun braten. Nach ca. 3–4 Min. die Paprikawürfel hineingeben und kurz mitbraten.
3. Tomaten, Knoblauch, Chili, Mais und die Oliven zugeben. Bei schwacher Hitze 10 Min. im geschlossenen Topf köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken.
4. Inzwischen den Koriander waschen, Blättchen abzupfen, hacken und zugeben. Chili con Carne mit Maisbrot (Rezept S. 98) oder einem pikanten Maismuffin (Rezept S. 98) servieren.

Tipp: Wenn Sie Chilischoten verarbeiten, empfiehlt es sich, Küchenhandschuhe zu tragen. Der Kontakt mit Augen oder empfindlicher Haut kann unangenehm sein.

Zeit: 35 Minuten

Gebildete Harnsäure gesamt: 320 mg
 Pro Portion: Harnsäure 160 mg, 371 kcal,
 21 g F, 27 g KH, 18 g E

