



Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Rezeptideen für Pollenallergiker	DA006

Inhaltsverzeichnis

- Knuspriges Knäckebrot
- Parmesankräcker
- Rote Bete Pesto mit Mandeln
- Pinienkernaufstrich
- Kartoffelcreme
- Bulgur- Salat
- Rote Linsen mit Roter Bete
- Blumenkohlsalat
- Rübenvinaigrette
- Grüne Kräutersoße
- Antipasti
- Haferflocken- Käse- Bratlinge
- Cig Köfte (Bulgurfrkadellen)
- Gurken- Hüttenkäse- Snack
- Leichter Hüttenkäse- Snack mit Zitrone
- Backrohr- Käse- Kartoffelpuffer
- Türkischer Kohlauflauf mit Schafskäse
- Gemüse aus dem Ofen mit Knusperhaube
- Zwiebel- Quiche
- Hokkaido- Kürbissuppe
- Knusper Kabeljau im Tomatenbett
- Schafskäse Zucchini Quiche
- Crunchy Müsli (Vorratsmischung)
- Dattel Vanille Schokopralinen
- Vanille- Himbeer- Joghurt mit Röstflocken
- Beeren mit Vanillejoghurt und Rohrzucker
- Schneller Kürbis- Kokoskuchen

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Rezeptideen für Pollenallergiker	DA006

Parmesan- Kräcker

150g Hartkäse (Parmesan), fein gerieben
15g Leinsamen
15g Sonnenblumenkerne
15g Kürbiskerne
15g Amaranth, Quinoa, oder Hirse gepoppt
Salz, Pfeffer, Rosmarin

- Den Backofen auf 180Grad vorheizen
- Backblech mit Backpapier auslegen
- Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und als dünne Schicht gleichmäßig auf dem Backpapier verteilen, die Kräcker 20 Minuten backen
- Die Masse sollte recht zäh sein, noch heiß in Stücke schneiden, auskühlen lassen


Tipp: Die Kräcker lassen sich in einer Brotdose, mit Packpapier voneinander getrennt ein paar Tage aufbewahren. Auch lecker zerbröseln über Salat, oder Suppe!

Knuspriges Körner- Knäckebrot (ergibt ca. 12 Scheiben)

60g Dinkelvollkornmehl
60g Haferflocken, zarte
40g Haferkleie
25g Sesam
25g Leinsamen
2 Prisen Salz
1 EL Öl
350ml Wasser

Abwandelbar mit Curry, Kräutern, Nüssen, Samen und auch einmal mit geriebenem Käse

- alle trockenen Zutaten vermengen, flüssige Zutaten dazu geben, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech dünn streichen
- bei 170 Grad, ca. 60 Minuten backen, nach 15 Minuten in Scheiben schneiden

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Rezeptideen für Pollenallergiker	DA006

Rote Bete Pesto mit Mandeln

3 Kugeln rote Bete, vorgekocht
50ml Olivenöl
115g Mandeln
2 Knoblauchzehen
100g Parmesan
Salz und Pfeffer


- Mandeln anrösten, Rote Bete grob würfeln
- Mandeln und Knoblauch in der Küchenmaschine 30 sec zerkleinern, Rote Bete, Salz und Pfeffer zugeben und pürieren, Olivenöl nach und nach zugeben, bis eine homogene Masse entstanden ist
- Geriebenen Parmesan unterrühren
- Eignet sich zu Pasta, Als Dipp, oder auch als Brotaufstrich

Pinienkernaufstrich

Zutaten für 150g:

100g Pinienkerne
3 EL Schmand
5 EL Puderzucker
1 Päckchen Bourbon- Vanillezucker
1-2 EL Kakao (nicht Kaba!)

- Die Pinienkerne in einer Pfanne, unter Rühren gut anrösten, abkühlen lassen und mahlen
- Schmand, Zucker, Vanillezucker, Kakao und Pinienmehl gut vermengen

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Rezeptideen für Pollenallergiker	DA006

Kartoffelcreme

4 Portionen:

300g Kartoffel
1 kleine Zwiebel
125g Schmand
20g Rapsöl
Weißer Pfeffer, Salz
2 EL Schnittlauchröllchen

- Die Kartoffeln als Pellkartoffel garen, pellen und in Würfel schneiden
- Die Zwiebel fein Würfeln und 1 EL Öl glasig dünsten
- Kartoffel, Zwiebel, Schmand, Öl und Gewürze zusammen pürieren, zuletzt den Schnittlauch unterrühren


Bulgur- Salat

4 Portion

120g Bulgur
360ml Gemüsebrühe
2 rote Paprika, gewürfelt
2 gelbe Paprika, gewürfelt
2- 4 Birnen, gewürfelt
2 Frühlingszwiebeln (oder 1 Stange Lauch). in feine Ringe
200g Schafskäse
Saft einer Zitrone (oder Aceto bianco)
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

- Den Bulgur in der Brühe aufkochen und gar ziehen lassen
- Das gewürfelte Gemüse und die Birne anbraten
- Alle Zutaten vermengen
- Schmeckt lauwarm, aber auch kalt als Salat sehr gut!
-

Tipp: ein leichtes Mittagessen, gerade auch in der warmen Jahreszeit!

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Rezeptideen für Pollenallergiker	DA006

Rote Linsen mit Roter Bete (für unterwegs in ein Glas schichten)

2 Portionen

150g Rote Linsen (alternativ auch gelbe Linsen)

150g gekochte Rote Bete

100g Schafskäse

Rucola

Dressing:

100g gekochte Rote Bete

Kreuzkümmel, Zucker, Salz, Muskat

1 EL Saure Sahne

1 EL weißer Balsamico

- die Linsen bissfest garen
- Rote Linsen, gewürfelte Bete und gewürfelter Schafskäse in ein Gefäß schichten (schön in einem Schraubglas) mit Rucola abschließen
- für das Dressing die rote Bete pürieren, alle Zutaten vermengen, in einem verschließbaren Gefäß mitnehmen, vor dem Verzehr über dem Salat verteilen

Blumenkohlsalat

4 Portionen:

1 Blumenkohl (ca. 500g)

150g Schmand

400g Naturjoghurt

2 TL Curcuma


Salz, Pfeffer weiss, Prise Zucker

1-2 EL Zitronensaft

80g Rosinen

100g Kürbiskerne

- Blumenkohl putzen, in feine Röschen schneiden, oder Raspeln
- Joghurt, Schmand, Gewürze, Zitronensaft und Rosinen verrühren, den Blumenkohl untermischen
- Kürbiskerne anrösten und über dem Salat verteilen

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Rezeptideen für Pollenallergiker	DA006

Rübenvinaigrette

4 Portionen:

3 EL Aceto Bianco

3 EL Senf

5- 8 EL Rapsöl

1 TL Zuckerrübensirup

Salz, weißer Pfeffer

2 EL Schnittlauch

- Essig und Senf cremig Rühren
- Rapsöl und Zuckerrübensirup einfließen lassen, Schnittlauch dazu geben, würzen

Grüne Kräutersoße

4 Portionen:

3 EL Weinessig

5 EL Rapsöl


1 kleine Schalotte

5 EL Kräuter (Schnittlauch, Melisse, Estragon, Dill, Kresse)

Salz, weißer Pfeffer, Prise Salz

- Die Schalotte fein hacken, ebenso die Kräuter
- Alles gut verrühren

Tipp: Anstatt Essig und Öl Vollmilchjoghurt, Dickmilch, Schmand oder Buttermilch verwenden, auch ein leckeres Dressing!

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Rezeptideen für Pollenallergiker	DA006

Antipasti

8-10 Portionen

600g Zucchini
600g rote Paprika
400g Champignons
6 Knoblauchzehen
Salz
Saft 1 Zitrone
6 EL Aceto Balsamico
4 EL Olivenöl
Pfeffer, Thymian, Rosmarin

- das Gemüse putzen und in nicht zu kleine Scheiben schneiden, das Gemüse auf ein Backblech verteilen, mit den ganzen Knoblauchstücken, Rosmarin und Thymian bestreuen, 3 EL Öl darüber verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 230 Grad 20-30 Minuten backen
- Aceto, Zitronensaft, 1 EL Öl, Salz und Pfeffer verrühren und das noch warme Gemüse in die Marinade geben

Gerade für Pollenallergiker, dir rohes Gemüse schlecht vertragen, eine schöne Alternative zum Salat!


Haferflocken- Käse- Bratlinge

6 Portionen

250g Haferflocken
200g geriebener Käse
250ml Milch
1 Zwiebel
2 Eier
Salz, Pfeffer, Paprika, Majoran

- die Zwiebel fein würfeln und mit den anderen Zutaten vermengen, pikant abschmecken
- Frikadellen formen und in einer Pfanne langsam braun braten

Tipp: Schmeckt auch kalt mit Salat als Mittagessen im Büro!

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Rezeptideen für Pollenallergiker	DA006

Cig Köfte (Bulgurfrikadellen)

4 Portionen

2 Becher Bulgur
2 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch
2 EL Tomatenmark
2 EL Paprikamark
2 EL Olivenöl
4 EL Petersilie
Salz, Pfeffer, Chili

- den Bulgur mit heißem Wasser übergießen und bedeckt quellen lassen
- Zwiebeln und Petersilie fein hacken
- alle Zutaten intensiv verkneten, längliche Frikadellen formen und braten

Tipp: mit Eisbergsalat im Fladenbrot und darauf etwas Kräuterquark, ein leckeres Mittagessen für die Arbeit!


Gurken- Hüttenkäse- Snack

1 Portion

1/2 Salatgurke
1 Becher Hüttenkäse
Salz, Pfeffer, Dill, Minze
1 TL Olivenöl

- Gurke evtl schälen, würfeln
- den Hüttenkäse mit dem Olivenöl und den Gewürzen vermengen, auf die Gurken den Hüttenkäse geben

Tipp: mit Knäckebrot, oder Vollkornbrot ein idealer Pausensnack!

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Rezeptideen für Pollenallergiker	DA006

Leichter Hüttenkäse- Snack mit Zitrone

1 Portion

200g Hüttenkäse

1TL Rapsöl

½ Zitrone, Saft und abgeriebene Schale

Salz, Pfeffer

glatte Petersilie, gehackt

- den Hüttenkäse mit den Zutaten verrühren

Tipp: entweder mit Müsli und TK- Beerenfrüchten oder Brot/
Knäckebrötchen ein leichter Snack für die Pause!

Backrohr- Käse- Kartoffelpuffer

4-6 Portionen

750g Kartoffeln

20g Butter

100g Käse

2 Eier

3 EL Mehl


½ TL Meersalz

Prise Pfeffer

evtl. Chili

- Kartoffeln weich kochen, schälen und fein zerdrücken, mit dem geriebenen Käse und den anderen Zutaten und Gewürze gut vermengen
- mit feuchten Händen Hühnereigroße Kugeln formen, flach drücken und auf Backpapier legen
- bei 180 Grad 30 Minuten backen

Schmeckt warm, aber auch kalt zur Mittagspause im Büro!

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Rezeptideen für Pollenallergiker	DA006

Türkischer Kohlauflauf mit Schafskäse

4 Portionen

400g Rinderhack

1 EL Rapsöl

1 Ziegel

2 Knoblauchzehen

600g Weißkohl


1/4 L Gemüsebrühe

150g Tomatenmark

Weißer Pfeffer, Salz

200g Schafskäse

- Hackfleisch anbraten, die gehackten Zwiebeln und den zerkleinerten Knoblauch dazu geben
- Den Weißkohl in dünne Streifen schneiden und mit anschmoren
- Tomatenmark unterrühren, würzen, in einen Auflaufform füllen und mit dem Schafskäsewürfeln belegen
- Bei 220Grad 20 Minuten backen


Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Rezeptideen für Pollenallergiker	DA006

Gemüse aus dem Ofen mit Knusperhaube

4 Portionen

400g Möhre
500g Kohlrabi
200g Lauch
2 Zwiebeln
10g Butter
Weißer Pfeffer, Salz
Rosmarin
100g Gouda, gerieben
200g Milch
100g Schmand
100g gehackte Mandeln
100g Weizenmehl Typ 1050
100g Butter

- Möhren und Kohlrabi in Stifte schneiden, Zwiebeln würfeln und Lauch in Ringe schneiden, das Gemüse in etwas Butter andünsten, salzen und mit geschlossenem Deckel 5 Minuten garen lassen
- Gouda, Milch und Schmand vermengen, würzen und mit dem Gemüse in einen Auflaufform geben
- Mehl etwas salzen und mit der Butter verkneten, als Streusel über den Auflauf verteilen
- Bei 200 Grad 30 Min backen

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Rezeptideen für Pollenallergiker	DA006

Zwiebel- Quiche

4 Portionen:

120g kalte Butter

200g Weizenmehl Typ 1050

500g Zwiebel

150g kräftiger Käse


300g Schmand

2 Eier

250g Schinkenspeck

Thymian, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Muskat

- Kalte Butter, 3 EL Wasser, Mehl und 1 TL Salz verkneten
- Eine Form mit Backpapier auslegen, den Teig darauf ausrollen, oder mit den Händen flach „drücken“
- 2-3 in einer Pfanne erhitzen, die in dünne Streifen geschnittenen Zwiebeln glasig dünsten, abschmecken
- Käse reiben, mit Ei und Schmand vermengen
- Zwiebeln auf den Teig geben, darauf die Käsemasse verteilen, ganz oben den gewürfelten Speck geben
- Auf der mittleren Schiene 30 – 35 min backen

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Rezeptideen für Pollenallergiker	DA006


Hokkaido- Kürbissuppe

Allergenarm und lecker

6 Portionen:

1kg Hokkaidokürbis
 1 Gemüsezwiebel
 4 Kartoffeln
 2 Möhren
 30g Rapsöl
 1 ¼ Liter Gemüsebrühe
 Salz, Pfeffer, Prise Zucker
 Evtl. Muskat
 100ml Sahne

- Kürbis teilen, Kerne entfernen, würfeln
- Zwiebeln, Möhren, Kartoffeln schälen und würfeln
- Die Zwiebelwürfel leicht anbraten, da Gemüse dazu geben, mit der Brühe ablöschen und 20 Minuten köcheln lassen, mit einem Mixstab pürieren
- Zum Schluss die Sahne unterrühren und abschmecken
- Wenn es vertragen wird, frische Petersilie kurz vor dem Servieren dazu geben

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Rezeptideen für Pollenallergiker	DA006

Knusper- Kabeljau im Tomatenbett

4 Portionen

4 Kabeljaufilet

1 EL Zitronensaft

Salz, weißer Pfeffer

Kerbel

80g Haferflocken

80g weiche Butter


2 Zwiebeln

2 EL ÖL

1 große Dose stückige Tomaten

Salz, weißer Pfeffer, Zucker

- Den Fisch mit Zitrone beträufeln, salzen und pfeffern und in eine Auflaufform legen
- Kerbel hacken, mit den Haferflocken und der weichen Butter vermengen, auf die Fischfilets streichen, bei 200 Grad 20 Minuten goldbraun backen
- Zwiebeln hacken und im öl andünsten, Tomatenmark und Tomatenstücke dazu geben, aufkochen lassen und würzen und etwas einkochen lassen, den gebacken Fisch auf dem Tomatenbett anrichten

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Rezeptideen für Pollenallergiker	DA006

Schafskäse- Zucchini- Quiche

4 Portionen:

Für den Teig:

130g Weizenmehl Typ 1050

30g geriebener Käse

½ TL Salz

60g Butter oder Rapsöl

1 Ei

Für den Belag:

300g Zucchini

2 Eier


150g Schafskäse

30g Sonnenblumenkerne

80g Schmand

Salz, Pfeffer

- Für den Teig alle Zutaten verkneten
- Den Teig ausrollen, oder in eine Springform auf Backpapier „flach drücken“
- Den Teig bei 170Grad Umluft 20 Minuten backen
- Zucchini längs vierteln, in Scheiben schneiden, in etwas Butter oder Öl anbraten
- Ei trennen und das Eiweiß steif schlagen, das Eigelb mit dem gewürfelten Schafskäse, dem Schmand und den Sonnenblumenkernen vermengen, würzen, zum Schluss Eischnee und Zucchini unterheben
- Masse gleichmäßig auf dem vorgebackenen Teig verteilen und bei 170Grad noch einmal 20 Minuten backen

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Rezeptideen für Pollenallergiker	DA006

Crunchy- Müsli (Vorratsmischung)

20 Portionen

500g Haferflocken

100g Sonnenblumenkerne

100g Kürbiskerne


100g Mandelblätter

8 EL Rapsöl

180ml Ahornsirup

- Flocken und Kerne mischen
- ÖL und Ahornsirup in einer Pfanne erhitzen, unter die Flocken-Körnermischung geben
- auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und bei 150 Grad 30-40 Minuten backen, nach dem auskühlen in ein verschließbares Glas füllen

Tipp: mit Obst und Naturjoghurt ein gutes Frühstück auch für die Arbeit!

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Rezeptideen für Pollenallergiker	DA006

Frühstücks- Muffins

100g Haferflocken
250g Magerquark
200g Weizenmehl Typ 1050
1 Päckch. Backpulver
100g Zucker
100g Butter oder Margarine, flüssig
3 Bananen
1 EL Vanillezucker
1 Ei


- den Backofen auf 180 Grad vorheizen
- die Bananen mit der Gabel zerdrücken, alle Zutaten in einer Rührschüssel vermengen
- den Teig in Muffinförmchen setzen und ca. 20 Minuten backen
- die Muffins 10 Minuten abkühlen lassen, dann aus den Förmchen lösen

Tipp: Portionsweise direkt nach dem Abkühlen einfrieren, so bleiben sie frisch. Dazu etwas Vanille- oder Naturjoghurt essen!

Knusper- Müslikekse (ergibt ca. 25 Stück)

500g Müsli
80g Butter
100g Rohrzucker
1 Päckch. Vanillezucker
2 Eier
½ TL Backpulver

- Müsli und Butter in einer Pfanne rösten, auskühlen lassen, mit allen Zutaten mischen
- Kleine Häufchen auf Backpapier geben
- Bei 175 Grad 10 Minuten backen

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Rezeptideen für Pollenallergiker	DA006

Dattel Vanille Schoko Pralinen

1 Becher Datteln
 1 Becher Sonnenblumenkerne
 2 EL Kakao (nicht Kaba!)
 Mark 1 Vanilleschote
 Evtl etwas heiÙe Flüssigkeit
 Evtl etwas Kokosraspeln

- Datteln ca. 30min mit Wasser einweichen
- Kerne anrösten, mahlen
- Datteln pürieren
- Mark der Schote herauskratzen
- Alle Zutaten vermengen und zu Kugeln rollen
- Diese können in Kokosflocken etc gewälzt werden

Tipp:

- Mit 2 EL Kakaopulver zubereiten
- Alternative Cashewkerne, Mandeln, anders Trockenobst, Sonnenblumenkerne


Vanille- Himbeer- Joghurt mit Röstflocken

2 Portionen

150g Himbeeren, TK- Ware
 300g Vanillejoghurt
 30g Pumpernickel
 50g Haferflocken
 10g Mandelblätter

- Himbeeren (ruhig gefroren) in ein Gefäß geben, darauf den Vanillejoghurt füllen
- Pumpernickel zerbröseln, mit Haferflocken und Mandeln in einer Pfanne ohne Fettzugabe) anrösten, auf den Joghurt geben
-

Tipp: In einem Schraubglas, lässt sich dieses Müsli gut mitnehmen!

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Rezeptideen für Pollenallergiker	DA006

Beeren mit Vanillejoghurt und Rohrzucker

4 Portionen:

400 g Joghurt
150g Schlagsahne
400g Beeren
1 Vanilleschote
Etwas Rohrzucker, braun

- Angaben kann man, je nach Geschmack, variieren. Manche mögen mehr Früchte, manche etwas mehr Sahne und weniger Joghurt, einfach ausprobieren!
- Die Sahne steif schlagen und den Joghurt unterrühren, bis eine einheitliche Masse entsteht. Vanillemark unterrühren
- Beeren in eine Schüssel geben, drauf den Joghurt verteilen
- Mit einer Schicht Rohrzucker bestreuen, etwas durchziehen lassen

Schneller Kürbis- Kokoskuchen

250g Kürbisfleisch, fein gerieben
100g Kokosraspel
300g Weizen(Dinkel)vollkornmehl
1 Päckchen Backpulver
4 Eier
180g Butter
120g Rohrzucker
½ Zitrone Saft und abgeriebene Schale
1 Prise Salz
Etwas Puderzucker

- Die Eier mit dem Salz und dem Zucker schaumig schlagen, dann die weiche Butter unterrühren
- Kokosflocken, Zitronenschale und Kürbisfleisch unterrühren
- Mehl mit Backpulver vermengen und unter den Teig rühren
- Bei 180Grad 45-50 Minuten backen
- Nach Belieben mit Puderzucker bestreuen