

Rezepte nach der Darm-OP

Eine Darm-Operation stellt auch an die Ernährung bestimmte Herausforderungen. Einige schmackhafte Rezepte finden Sie auf den folgenden Seiten, zusammengestellt von unseren Spezialisten für Ernährungstherapie.

Guten Appetit!

- **Flohsamenschale: verschiedene Varianten**
- **Grundrezept Gemüsesuppe**
- **Kartoffelsuppe**
- **Waffelteig**



Flohsamenschalen-Rezepte

Flohsamenschale-, „Wackelpudding“

- 1 TL Flohsamenschale
- 200ml roter Fruchtsaft

Flohsamenschale mit Flüssigkeit verrühren und über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag einmal kurz durchrühren und nochmal 5 Minuten stehen lassen. Eventuell Anreicherungspulver mit einrühren.

Flohsamenschale-Apfelmus

- 1 TL Flohsamenschale
- 200ml Apfelsaft naturtrüb

Flohsamenschale mit Apfelsaft verrühren und über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag einmal kurz durchrühren und nochmal 5 Minuten stehen lassen. Eventuell Anreicherungspulver mit einrühren.

Flohsamenschale-Grießbrei

- 1 TL Flohsamenschale
- 200 ml Milch 3,5% Fett
- Evtl. Zimt

Flohsamenschale mit Milch verrühren und über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag einmal kurz durchrühren und nochmal 5 Minuten stehen lassen. Eventuell Anreicherungspulver mit einrühren.





Grundrezept Gemüsecremesuppe

Zutaten:

500 g Blumenkohl
1–2 EL Rapsöl
750 ml Wasser
Gemüsebrühe
2 EL saure Sahne (oder süße Sahne)
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
Petersilie

Zubereitung:

Gemüsebrühe nach Anleitung zubereiten. Beiseitestellen.

Blumenkohl waschen, putzen und zerkleinern. Öl in einem Topf erhitzen, Blumenkohl darin andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und sachte weiterköcheln lassen, bis alles weich ist.

Dann die Suppe mit pürieren.

Zum Schluss mit den Gewürzen und der Sahne abschmecken und mit der gehackten Petersilie servieren.

Folgende Allergene können enthalten sein: Sellerie, Laktose.

Anstelle von Blumenkohl können auch Möhren, Brokkoli, Kohlrabi, Steckrübe, Pastinake oder Sellerie verwendet oder auch Kombinationen wie Möhre/Kürbis oder Möhre/Steckrübe verwendet werden.

Je nachdem welche Gemüsesorten verwendet werden, kann man weitere oder andere Gewürze zum Verfeinern und Abschmecken verwenden.

Kartoffelcremesuppe

Zutaten für 4 Personen:

500 g Kartoffeln, mehligkochend
500 g Möhren
2 EL Albaöl
1,5 l Gemüsebrühe
200 ml Hafer-Cuisine (vegane Kochsahne)
Salz
Pfeffer
Petersilie
Muskat
20 g Anreicherungspulver pro Portion (200–250 ml Suppe)

Zubereitung:

Die Kartoffeln und Möhren waschen, schälen und würfeln. Die Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln.

Das Öl in einem Topf leicht erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Mit Curry bestäuben, anschwitzen und dann mit Gemüsebrühe ablöschen. Kartoffeln und Möhren einrühren, alles aufkochen und fest zugedeckt bei schwacher Hitze gut 10 Minuten köcheln lassen.

Die Kartoffelsuppe pürieren und Kochsahne einrühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch einmal aufkochen lassen.

Zum Schluss in Tellern anrichten und jeweils 20 g Anreicherungspulver unterrühren.

Waffeln

Zutaten:

4 Eier
400 g Skyr oder Magerquark, lactosefrei
300 g Dinkelmehl, Type 630
40 g Zucker oder Agavendicksaft oder Ahornsirup
2 TL Backpulver
100 ml Mineralwasser mit Sprudel
optional: 60 g Anreicherungspulver

Zubereitung:

Die Eier trennen und das Eiweiß mit einem Schneebesen oder Rührgerät steif schlagen. Achtung: Rührbecher und Rührgerät müssen trocken und fettfrei sein!
Alle weiteren Zutaten verrühren, bis sie gut vermischt sind und bei Bedarf das Anreicherungspulver unterrühren. Anschließend den Eischnee unterheben.
Das Waffeleisen vorheizen und leicht einfetten. Einen großen Löffel Waffelteig in das Waffeleisen geben und ausbacken, bis die Waffeln goldgelb sind.
Waffeln zum Beispiel mit Blaubeerkompott anrichten und servieren.

