



**Jede Zutat bietet Möglichkeiten:
Leckere und nahrhafte
Rezepte für Menschen,
die mit Magenkrebs leben**

Mit Rezepten von Chefkoch Hans Rueffert

Alle Rezepte wurden von einem zertifizierten Ernährungsberater überprüft; konsultieren Sie jedoch Ihre Ärztin/Ihren Arzt, bevor Sie Ihre Ernährung umstellen oder die in diesen Rezepten verwendeten Zutaten nutzen wollen. Dieser Leitfaden dient nur zu Informationszwecken und ist nicht als Ersatz für eine professionelle medizinische Beratung oder Behandlung gedacht.

Inhaltsverzeichnis

- 03 Mandelbutter-Hummus
- 03 Griechisches Joghurt-Dressing mit Zitrone
- 03 Kefir-Chia-Pudding mit Beeren
- 04 Orientalischer Bohnensalat
- 04 Salat aus Orangen, Roter Bete und Fenchel mit Amaranth
- 05 Ingwer-Karotten
- 05 Leinsamen-Crêpes
- 06 Tempeh und Okra-Sauté mit braunem Reis
- 06 Vegetarisches Chili mit Vollkorn-Sorghum
- 07 Tipps von Chefkoch Hans Rueffert

Alle Gerichte, die nach diesen Rezepten zubereitet wurden, können bis zu 7 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Über die Verwendung von Rezepten

„Ich habe schon immer geglaubt, dass Kochen ein bisschen wie Autofahren ist: Es gibt mehr als einen Weg, um ans Ziel zu kommen! Oft werden Rezepte als starre Regeln betrachtet, die man nicht brechen sollte, aber ich sehe sie als ‚vorgeschlagene Routen‘, als einen von vielen möglichen Wegen zu einer darmgesunden Ernährung. Deshalb möchte ich Sie ermutigen, diese Rezepte zu übernehmen und sie nach Ihren eigenen Vorstellungen zu gestalten. Mögen Sie keinen Spinat? Ersetzen Sie ihn durch ein anderes Blattgemüse. Haben Sie keine Kichererbsen zur Hand? Verwenden Sie die Marinebohnen, die in Ihrer Speisekammer herumliegen. Wie beim Autofahren, ist die Reise Teil der Freude am Kochen.“

Einleitung

Begleiten Sie Chefkoch Hans, einen Magenkrebsüberlebenden, durch einige seiner vegetarischen und glutenfreien Lieblingsrezepte, die er speziell für Menschen mit Magenkrebs entwickelt hat. Natürlich ist das Verdauungssystem bei jedem von uns anders und einzigartig. Sobald Sie herausgefunden haben, welche Lebensmittel für Ihre spezifischen Verdauungsprobleme geeignet sind, können Sie diese Rezepte abändern und Ihre eigenen „sicheren Lebensmittel“ einbeziehen. Bitte beachten Sie, dass Sie immer Ihre Ärztin/Ihren Arzt konsultieren sollten, bevor Sie Ihre Ernährung ändern oder umstellen.



„Das Leben ist zu kurz,
um schlecht zu essen ...“
Chefkoch Hans Rueffert

Treffen Sie den „Koch ohne Magen“, Hans Rueffert

Der Magenkrebsüberlebende, Vater, Ehemann, Autor, Redner und Lehrer Hans wurde 2005, nur zwei Wochen nach den Aufnahmen zum Finale der Reality-Show *Next Food Network Star* mit Magenkrebs diagnostiziert – und tauschte seinen Status als „Promi-Koch“ gegen den eines „Krebsüberlebenden“ ein. Nach der Diagnose und den anschließenden Operationen hat Hans sein Talent in der Küche weiterhin mit Tausenden geteilt. Sein großes Wissen und seine Liebe zum Essen, gepaart mit den Herausforderungen im Leben nach der Behandlung, sind eine Inspiration für uns alle.

Erfahren Sie mehr über Hans unter www.Hanscooks.com und sehen Sie sich die *Gesundheit Kitchen* an, eine Reihe von Ernährungsvideos, die Hans für die Magenkrebsstiftung moderiert, unter www.gastriccancer.org.

Ihr Onkologie-Team von Bristol Myers Squibb

Inhaltsverzeichnis

- 03 Mandelbutter-Hummus
- 03 Griechisches Joghurt-Dressing mit Zitrone
- 03 Kefir-Chia-Pudding mit Beeren
- 04 Orientalischer Bohnensalat
- 04 Salat aus Orangen, Roter Bete und Fenchel mit Amaranth
- 05 Ingwer-Karotten
- 05 Leinsamen-Crêpes
- 06 Tempeh und Okra-Sauté mit braunem Reis
- 06 Vegetarisches Chili mit Vollkorn-Sorghum
- 07 Tipps von Chefkoch Hans Rueffert

Alle Gerichte, die nach diesen Rezepten zubereitet wurden, können bis zu 7 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Über die Verwendung von Rezepten

„Ich habe schon immer geglaubt, dass Kochen ein bisschen wie Autofahren ist: Es gibt mehr als einen Weg, um ans Ziel zu kommen! Oft werden Rezepte als starre Regeln betrachtet, die man nicht brechen sollte, aber ich sehe sie als ‚vorgeschlagene Routen‘, als einen von vielen möglichen Wegen zu einer darmgesunden Ernährung. Deshalb möchte ich Sie ermutigen, diese Rezepte zu übernehmen und sie nach Ihren eigenen Vorstellungen zu gestalten. Mögen Sie keinen Spinat? Ersetzen Sie ihn durch ein anderes Blattgemüse. Haben Sie keine Kichererbsen zur Hand? Verwenden Sie die Marinebohnen, die in Ihrer Speisekammer herumliegen. Wie beim Autofahren, ist die Reise Teil der Freude am Kochen.“



Mandelbutter-Hummus

1. Kichererbsen, Zitronensaft, Knoblauch, Olivenöl, Mandelbutter, Salz und Kreuzkümmel in eine Küchenmaschine geben.
2. So lange mixen, bis eine glatte Masse entsteht, dabei einen Spritzer kaltes Wasser hinzufügen, um eine glattere Textur zu erhalten.
3. Mit zusätzlichem Salz und Kreuzkümmel abschmecken.

Serviervorschlag: In einer Schüssel verteilen und mit frischer Minze, Koriander, etwas Öl (z. B. Kürbiskern-, Sesam- oder Leinsamenöl), gemahlenem Pfeffer und gerösteten Nüssen (Pinienkerne, Mandeln, Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Pepitas usw.) dekorieren. Köstlich auch mit etwas [griechischem Joghurt-Dressing mit Zitrone](#) (siehe unten) beträufelt!

Variation: Kreieren Sie Ingwer-Karotten-Hummus, indem Sie [Ingwer-Karotten](#) (siehe Seite 6) und 5 g Kurkuma hinzufügen – immer ein erfrischender Snack!

425 g Kichererbsen, gespült (aus der Dose oder gekochte getrocknete Kichererbsen)
2 Knoblauchzehen
100 g Mandelbutter, weich
30 ml Zitronensaft (oder Saft einer ganzen Zitrone)
30 ml Olivenöl
Salz, zum Abschmecken
Kreuzkümmelpulver, nach Geschmack
+/- 120 ml kaltes Wasser, für die Konsistenz

Optionale Zutaten für Ingwer-Karotten-Hummus (Serviervorschlag)
Ingwer-Karotten (siehe Seite 6)
5 g Kurkuma

Griechisches Joghurt-Dressing mit Zitrone

1. Alle Zutaten in ein Glas mit dicht schließendem Deckel geben und kräftig schütteln, bis sie gut vermischt und cremig sind.
2. Je nach Bedarf einen Spritzer Wasser hinzufügen, um eine gießbare Konsistenz zu erreichen.
3. Nach eigenem Geschmack anpassen (siehe optionale Zutaten).

Serviervorschlag: Dieses probiotisch reichhaltige Dressing hat einen säuerlichen, zitronigen Kick, der den Geschmack und die Nährwerte aller Arten von Lebensmitteln aufwertet. Probieren Sie es über gegrilltes Gemüse zu träufeln, als Rohkostdip zu verwenden oder mit Ihrem Lieblingsblattgemüse zu servieren.

250 ml griechischer Naturjoghurt
Saft (ca. 30–45 ml) und Schale einer Zitrone
50 ml leichter Essig (weißer Balsamico-, Weißwein- oder Apfelessig)
50 ml natives Olivenöl extra oder Avocadoöl
Salz und Pfeffer, nach Geschmack
Ingwer, Vollkornsenf und/oder frische Kräuter, nach Geschmack (optional)




Kefir-Chia-Pudding mit Beeren

1. In einer großen Schüssel Chiasamen, Kefir, Süßungsmittel (falls verwendet), Salz und Zimt mit einem Schneebesen vorsichtig verrühren.
2. Die Mischung auf einzelne Portionsbehälter aufteilen und in den Kühlschrank stellen, bis der Pudding fest ist. Sobald er fest ist, jeden Pudding mit frischen Beeren garnieren. Für mehr Knusprigkeit mit gerösteten Nüssen, Hanfherzen, Knusperreis oder proteinreichem Müsli garnieren.

60 g Chiasamen
400 ml Natur-Kefir
Prise Salz
Prise Zimt
Natürliche Süßungsmittel wie Stevia, Honig oder Agave, nach Geschmack (optional)
Eine Handvoll frischer Beeren

Kultiviert essen

Probiotisch reichhaltige, kultivierte Lebensmittel sind eine großartige Quelle für gesunde, lebende Darmbakterien. Diese Bakterien können nicht nur unser allgemeines Immunsystem stärken, sondern auch die Verdauung fördern und zur allgemeinen Gesundheit beitragen.

 Bakterien in probiotischen Lebensmitteln „verdauen“ zum Teil viele komplexe Stärken und Proteine vor.

Inhaltsverzeichnis

- 03 Mandelbutter-Hummus
- 03 Griechisches Joghurt-Dressing mit Zitrone
- 03 Kefir-Chia-Pudding mit Beeren
- 04 Orientalischer Bohnensalat
- 04 Salat aus Orangen, Roter Bete und Fenchel mit Amaranth
- 05 Ingwer-Karotten
- 05 Leinsamen-Crêpes
- 06 Tempeh und Okra-Sauté mit braunem Reis
- 06 Vegetarisches Chili mit Vollkorn-Sorghum
- 07 Tipps von Chefkoch Hans Rueffert

Alle Gerichte, die nach diesen Rezepten zubereitet wurden, können bis zu 7 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Über die Verwendung von Rezepten

„Ich habe schon immer geglaubt, dass Kochen ein bisschen wie Autofahren ist: Es gibt mehr als einen Weg, um ans Ziel zu kommen! Oft werden Rezepte als starre Regeln betrachtet, die man nicht brechen sollte, aber ich sehe sie als ‚vorgeschlagene Routen‘, als einen von vielen möglichen Wegen zu einer darmgesunden Ernährung. Deshalb möchte ich Sie ermutigen, diese Rezepte zu übernehmen und sie nach Ihren eigenen Vorstellungen zu gestalten. Mögen Sie keinen Spinat? Ersetzen Sie ihn durch ein anderes Blattgemüse. Haben Sie keine Kichererbsen zur Hand? Verwenden Sie die Marinebohnen, die in Ihrer Speisekammer herumliegen. Wie beim Autofahren, ist die Reise Teil der Freude am Kochen.“

Orientalischer Bohnensalat



1. In einem kleinen Glas mit dicht schließendem Deckel die Zutaten für die Vinaigrette vermengen und kräftig schütteln.
2. In einer großen Schüssel die Salatzutaten vermengen, so viel Vinaigrette hinzugeben, dass der Salat bedeckt ist, und die Gewürze anpassen. Mit gehackten, frischen Kräutern und etwas Öl garnieren.

Serviervorschlag: Bohnensalate wie dieser werden in Teilen des Nahen Ostens oft zum Frühstück mit einer Portion warmem Pita-Brot serviert – eine fantastische Art, den Tag mit vielen Ballaststoffen und Proteinen zu beginnen. Er schmeckt auch hervorragend auf einem Sauerteigtoast, der mit einer Schicht [Mandelbutter-Hummus](#) bestrichen wurde (siehe Seite 3).

Für den Salat:

100 g Favabohnen oder Kidneybohnen, gespült (aus der Dose oder gekochte getrocknete Bohnen)

100 g Kichererbsen, gespült (aus der Dose oder gekochte getrocknete Kichererbsen)

100 g Hirse (gekocht)

1 mittelgroße Salatgurke (gewürfelt)

1 große Roma-Tomate (gewürfelt)

1 große orangefarbene Paprika (gewürfelt)

1 kleine rote Zwiebel (gewürfelt)

Kreuzkümmelpulver, nach Geschmack

Salz und Pfeffer, nach Geschmack

Frische Kräuter (z. B. Koriander, Petersilie, Minze) zum Garnieren (optional)

Für die Vinaigrette:

60 ml kaltgepresstes Leinsamen- oder Avocadoöl

80 ml Weißweinessig

5 ml Dijon-Senf

1 große Knoblauchzehe, gehackt

Abrieb und Saft einer Zitrone

Salz und Pfeffer, zum Abschmecken

Salat aus Orange, Roter Bete und Fenchel mit Amaranth

1. In einem kleinen Glas mit dicht schließendem Deckel die Zutaten für die Vinaigrette vermischen und kräftig schütteln.
2. Den vorbereiteten Amaranth, die Rote Bete, die Orangenscheiben, den in Scheiben geschnittenen Fenchel und die Salatblätter mit so viel Vinaigrette vermischen, dass alle Salatbestandteile bedeckt sind.

Serviervorschlag: Pasteurisierter Feta, Blauschimmel- oder Ziegenkäse passen immer gut zu dem reichen, erdigen Geschmack der Roten Bete. Geröstete Nüsse oder Samen machen den Salat nicht nur knackig, sondern geben ihm auch einen schönen Eiweißkick.

Werden Sie Teil vom Team Ballaststoffe

Ballaststoffe können dazu beitragen, das Gewicht und die Größe Ihres Stuhls zu erhöhen. Um die Darmtätigkeit zu verbessern, sollten Sie die Aufnahme von Ballaststoffen langsam steigern, damit sich die natürlichen Bakterien in Ihrem Verdauungssystem anpassen können. Achten Sie außerdem darauf, viel Wasser zu trinken, um Ihren Stuhl weicher zu machen.



Ballaststoffe helfen bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels und verhindern extreme Höhen und Tiefen, die das „Dumping-Syndrom“ auslösen können, das bei vielen Menschen mit Magenkrebs vorkommt.

Für den Salat:

120 g Amaranth, gekocht

3 kleine Rote Beten, geröstet und in mundgerechte Stücke geschnitten

2 Orangen, geschält und in Scheiben geschnitten

1 Fenchelknolle, in dünne Scheiben geschnitten und mit etwas Zitronensaft gemischt, damit sie nicht braun wird

Große Handvoll gemischte grüne Salatblätter (Baby Grünkohl, Rote-Bete-Blätter, Spinat, Rucola)

Salz, nach Geschmack

Für die Vinaigrette:

Schale und Saft einer Orange

35 ml kaltgepresstes Leinsamenöl, Avocadoöl oder extra natives Olivenöl

70 ml weißer Balsamico-Essig oder Rotweinessig

10 ml Dijon-Senf

1 kleine Schalotte (gewürfelt)

Salz und frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack

Pasteurisierter Feta, Blauschimmel- oder Ziegenkäse (optional)

Geröstete Nüsse oder Samen (optional)



Inhaltsverzeichnis

- 03 Mandelbutter-Hummus
- 03 Griechisches Joghurt-Dressing mit Zitrone
- 03 Kefir-Chia-Pudding mit Beeren
- 04 Orientalischer Bohnensalat
- 04 Salat aus Orangen, Roter Bete und Fenchel mit Amaranth
- 05 Ingwer-Karotten
- 05 Leinsamen-Crêpes
- 06 Tempeh und Okra-Sauté mit braunem Reis
- 06 Vegetarisches Chili mit Vollkorn-Sorghum
- 07 Tipps von Chefkoch Hans Rueffert

Alle Gerichte, die nach diesen Rezepten zubereitet wurden, können bis zu 7 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Über die Verwendung von Rezepten

„Ich habe schon immer geglaubt, dass Kochen ein bisschen wie Autofahren ist: Es gibt mehr als einen Weg, um ans Ziel zu kommen! Oft werden Rezepte als starre Regeln betrachtet, die man nicht brechen sollte, aber ich sehe sie als ‚vorgeschlagene Routen‘, als einen von vielen möglichen Wegen zu einer darmgesunden Ernährung. Deshalb möchte ich Sie ermutigen, diese Rezepte zu übernehmen und sie nach Ihren eigenen Vorstellungen zu gestalten. Mögen Sie keinen Spinat? Ersetzen Sie ihn durch ein anderes Blattgemüse. Haben Sie keine Kichererbsen zur Hand? Verwenden Sie die Marinebohnen, die in Ihrer Speisekammer herumliegen. Wie beim Autofahren, ist die Reise Teil der Freude am Kochen.“

Ingwer-Karotten



1. Alle Zutaten in einen mittelgroßen Topf mit gut schließendem Deckel geben und bei mittlerer Hitze kochen, bis der Topf Dampf abgibt.
2. Die Hitze auf mittlere/niedrige Stufe reduzieren und kochen, bis die Karotten gerade bissfest sind (etwa 8–12 Minuten, je nach Größe der Karotten). Den Topf ein- oder zweimal umrühren, damit sich der Ingwer und der Knoblauch gleichmäßig verteilen.

Serviervorschlag: Die Karotten schmecken warm, aber auch kalt, mit gekochtem Vollkorn als Salat, in meinem [Mandelbutter-Hummus](#) (siehe Seite 3) als proteinreicher Dip/Brottaufstrich und als einfache Ingwer-Karottensuppe. Für die Suppe pürieren Sie die Karotten mit etwas zusätzlicher Gemüsebrühe, etwas Sauerrahm, etwas Currypulver und voilà, fertig! Geben Sie einige gekochte Körner für zusätzliche Ballaststoffe und Proteine hinzu.

500 g Karotten, geschält und in Scheiben geschnitten
3 große Knoblauchzehen, gehackt
10 g Ingwer, gehackt
50 ml Gemüsebrühe oder Wasser
50 ml Ghee oder Olivenöl
Koscheres Salz, nach Geschmack
Messerspitze weißer Pfeffer

Optionale Zutaten für Ingwer-Karottensuppe (Serviervorschlag)

Zusätzliche Gemüsebrühe
Kultivierter Sauerrahm
Currypulver
Gekochte Körner

Leinsamen-Crêpes

1. Mit einem Mixer oder Schneebesen alle Zutaten verrühren und etwa 5 Minuten ruhen lassen, da Leinsamenmehl in Verbindung mit Flüssigkeit etwas eindicken kann. Der Crêpeteig sollte die Konsistenz von Sahne haben; wenn er zu dick ist, einen Schuss Milch hinzufügen.
2. In einer antihafte-beschichteten Pfanne oder Crêpe-Pfanne mit etwas Ghee oder Butter die Crêpes bei mittlerer Hitze nacheinander ausbacken und die fertigen Crêpes auf einem Teller zwischen Papiertüchern schichten.

Serviervorschlag: Dieses Gericht ist eine gute Quelle für Eiweiß, Ballaststoffe, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin B1 und mehr und lässt sich vielseitig nutzen. Verwenden Sie die übrig gebliebenen Crêpes, um eine Frittatensuppe zuzubereiten – für mich ein Wohlfühlessen, bei dem dünne Crêpesstreifen in der Mitte einer Schüssel mit einer klaren, herzhaften Brühe aufgeschichtet werden. Fügen Sie frische Spinatblätter hinzu, um die Textur und den Nährwert zu verbessern.

Protein – kreativ werden

Auf der Suche nach Alternativen zu Fleisch für Ihren Ernährungsalltag können natürliche pflanzliche Proteinquellen wie Bohnen, Vollkornprodukte, Nüsse, Samen, Tofu und Tempeh besser verdauliche Optionen sein.



Viele fleischlose Proteinquellen sind von Natur aus reich an Ballaststoffen.

4 große Eier
100 ml Milch oder Pflanzenmilch (Leinsamenmilch eignet sich hier gut)
50 g Leinsamenmehl
30 ml Ghee oder geschmolzene Butter
Prise Salz

Optionale Zutaten für Frittatensuppe (Serviervorschlag)

Klare, herzhafte Brühe
Frischer Blattspinat



Inhaltsverzeichnis

- 03 Mandelbutter-Hummus
- 03 Griechisches Joghurt-Dressing mit Zitrone
- 03 Kefir-Chia-Pudding mit Beeren
- 04 Orientalischer Bohnensalat
- 04 Salat aus Orangen, Roter Bete und Fenchel mit Amaranth
- 05 Ingwer-Karotten
- 05 Leinsamen-Crêpes
- 06 **Tempeh und Okra-Sauté mit braunem Reis**
- 06 **Vegetarisches Chili mit Vollkorn-Sorghum**
- 07 Tipps von Chefkoch Hans Rueffert

Alle Gerichte, die nach diesen Rezepten zubereitet wurden, können bis zu 7 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Über die Verwendung von Rezepten

„Ich habe schon immer geglaubt, dass Kochen ein bisschen wie Autofahren ist: Es gibt mehr als einen Weg, um ans Ziel zu kommen! Oft werden Rezepte als starre Regeln betrachtet, die man nicht brechen sollte, aber ich sehe sie als ‚vorgeschlagene Routen‘, als einen von vielen möglichen Wegen zu einer darmgesunden Ernährung. Deshalb möchte ich Sie ermutigen, diese Rezepte zu übernehmen und sie nach Ihren eigenen Vorstellungen zu gestalten. Mögen Sie keinen Spinat? Ersetzen Sie ihn durch ein anderes Blattgemüse. Haben Sie keine Kichererbsen zur Hand? Verwenden Sie die Marinebohnen, die in Ihrer Speisekammer herumliegen. Wie beim Autofahren, ist die Reise Teil der Freude am Kochen.“

Tempeh und Okra Sauté mit braunem Reis

1. In einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze Ghee, Garam Masala oder Currygewürz, Zwiebel und Knoblauch hinzufügen. Anbraten, bis es gerade anfängt, braun zu werden.
2. Tempeh hinzufügen und anbraten, bis die Ränder knusprig werden.
3. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren, Okra hinzufügen und noch ein oder zwei Minuten anbraten; die Okra sollte noch hellgrün und knusprig sein.
4. Den gekochten braunen Reis hinzufügen, die Hitze ausschalten, umrühren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Wenn gewünscht, verleiht Honig diesem herzhaften Gericht eine süße Note.

Serviervorschlag: Tempeh, das aus fermentierten Körnern und Bohnen hergestellt wird, ist eine gute Quelle für leicht verdauliches Eiweiß und Ballaststoffe. Dieses Gericht kann als Hauptgericht oder als Grundlage für ein gegrilltes Stück Fisch dienen. Reste können kalt mit einem Klecks [griechischem Joghurt-Dressing mit Zitrone](#) (siehe Seite 4) genossen oder in eine Gemüsesuppe gemischt werden.

210 g Tempeh, zerkrümelt oder in mundgerechte Stücke geschnitten
150 g brauner Reis, gekocht
20 g gewürfelte Zwiebel
240 g frische Okra, Deckel entfernt und in mundgerechte Stücke geschnitten
2 große Knoblauchzehen, grob gehackt
Curry- oder Garam-Masala-Gewürz, nach Geschmack
50 ml Ghee oder Avocadoöl
Salz und Pfeffer, nach Geschmack
Beträufeln mit Honig (optional)



Vegetarisches Chili mit Vollkorn-Sorghum



1. In einem großen Topf oder Dutch Oven (Feuertopf) bei mittlerer Hitze Ghee oder Öl erhitzen.
2. Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Lorbeerblätter anbraten, bis die Zwiebeln gerade glasig sind.
3. Tomatenmark, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer hinzugeben. Eine weitere Minute anbraten und dann Bohnen, Kichererbsen, Sorghum und zerdrückte Tomaten hinzugeben.
4. Verschiedene Körner haben einen unterschiedlichen Gehalt an Eigenstärke, daher nach Bedarf Gemüsebrühe hinzugeben und köcheln lassen, bis das Chili die gewünschte Konsistenz erreicht.
5. Optional: Für ein wenig Süße fügen Sie am Ende der Zubereitung Ketchup hinzu.

Serviervorschlag: Garnieren Sie das Chili mit gehackter Frühlingszwiebel, einem Löffel Sauerrahm, einem gehackten hartgekochten Ei, einem Spritzer Limette – ganz wie Sie wollen! Jedes zubereitete Vollkorngetreide ist geeignet, aber die leicht zähe Textur von Sorghum hält sich gut in jedem lang gekochten Gericht.

Einmal kochen, zweimal essen

Es ist nicht immer einfach, Zeit für köstliche, nährstoffreiche Mahlzeiten zu finden. Wenn Sie mehr als die benötigte Menge zubereiten, können Sie mit minimalem Aufwand eine zweite oder dritte Mahlzeit zubereiten. Wenn Sie jede Zutat als Chance sehen, können Sie Ihre eigenen Mahlzeiten kreieren.

100 g Vollkorn-Sorghum, gekocht
100 g dunkelrote Kidneybohnen, gespült (aus der Dose oder gekochte getrocknete Bohnen)
100 g Kichererbsen, gespült (aus der Dose oder gekochte getrocknete Kichererbsen)
½ große weiße Zwiebel, gewürfelt
1 rote Paprika, gewürfelt
400 g zerdrückte Tomaten
60 g Tomatenmark
2 große Knoblauchzehen, gehackt
60 ml Ghee oder Olivenöl
15 g Kreuzkümmelpulver
2 Lorbeerblätter
100–200 ml Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer, nach Geschmack
Ketchup, Frühlingszwiebel, Sauerrahm, gehacktes hartgekochtes Ei, ein Spritzer Limette, nach Geschmack (optional)



Gekochte Getreidekörner halten sich im Kühlschrank bis zu einer Woche und viele können eingefroren werden.



Kurs halten auf der Ernährungsreise – Tipps von Chefkoch Hans Rueffert

Kalorien – mehr als nur Zahlen

Die Gewichtszunahme und/oder -erhaltung kann für viele Menschen mit Magenkrebs eine Herausforderung darstellen. Legen Sie bei der Auswahl der Lebensmittel nicht nur auf die Kalorienzahl wert, sondern auch auf die Qualität dieser Kalorien. Achten Sie beim Lesen der Nährwertkennzeichnung auf Proteine und Ballaststoffe. Wenn Sie Hilfe benötigen, wenden Sie sich an eine:n Ernährungsberater:in oder Diätassistentin/Diätassistenten, die/der Ihnen von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt empfohlen wird.

Ernährungstagebuch führen

Das Führen eines täglichen Ernährungstagebuchs ist einer der besten Ratschläge, den ich je erhalten habe! Da jeder von uns ein individuelles Verdauungssystem hat, gibt es keine Einheitslösung für die Ernährung. Ein einfaches Tagebuch hilft dabei, herauszufinden, welche Lebensmittel gut für Sie sind und, was ebenso wichtig ist, welche nicht.

Sie schaffen das

Das Erlernen des bewussten Kochens kann sich herausfordernd anfühlen, aber die Vorteile sind entscheidend. Ich empfehle, Ernährung nicht als lästige Pflicht zu betrachten, sondern als eine Gelegenheit, die Zubereitungszeit in der Küche befreiend und nicht chaotisch zu gestalten. Bleiben Sie dran, und Sie werden feststellen, dass sowohl Sie als auch Ihre Lieben die Früchte einer gesunden, köstlichen Ernährung ernten werden.