



# VEGANISMUS, PALEO & CO.

Food Trends-Rezepte  
bei Sodbrennen

**ratiopharm**

Gute Preise. Gute Besserung.



# SODBRENNEN

## EIN UNGELIEBTER BEKANNTER

Ein üppiges Stück Schokosahnetorte und die dritte Tasse starker, heißer Kaffee – schon bekommt man die „Quittung“. Der Magen drückt und das brennende Gefühl in der Speiseröhre zieht unangenehm beißend bis in den Rachen hinauf. Häufig kommt dabei auch etwas Magensäure mit hoch, insbesondere beim Bücken oder wenn enge Kleidung auf den Magen drückt. Etwa jeder Fünfte weiß jetzt, was gemeint ist: Sodbrennen.

## AUTSCH! MAGENSÄURE TRIFFT SPEISERÖHRE

Um aufgenommene Nahrung verdauen zu können, besteht die Magensäure zum Teil aus Salzsäure. Dem Magen selbst kann sie nichts anhaben, denn er hat eine schützende Schleimhaut. Die Speiseröhre ist aber ungeschützt.

Zu Sodbrennen kommt es, wenn mit Magensäure vermischter Speisebrei in die Speiseröhre zurückfließt und die Speiseröhrenschleimhaut reizt. Das passiert, weil der Schließmuskel, der den Rückfluss von Mageninhalt verhindert, zu schwach ist oder die Speiseröhrenmuskulatur nicht in der Lage ist, den Speisebrei wieder zurückzupressen. Ein unangenehmes bis schmerzhaftes Brennen kann die Folge sein.

## SEKT, STRESS, SAHNETORTE

Sodbrennen kann verschiedene Ursachen haben. Es wird zwischen schädigenden äußeren Einflüssen – also dem Lebensstil – und organischen Ursachen – wie einem Zwerchfellbruch – unterschieden. Letztere kann nur ein Arzt feststellen, der spätestens aufgesucht werden sollte, wenn das Sodbrennen länger als zwei Wochen anhält.

Wird das Sodbrennen durch äußere Einflüsse verursacht, können Betroffene häufig schon viel mit einer Änderung ihres Lebensstils bewirken.

# DOS & DON'TS BEI SODBRENNEN

## DOS

Diese Faktoren können Sodbrennen lindern bzw. vorbeugen

- + Mehrere kleinere Mahlzeiten zu sich nehmen – besser fünf oder sechs Mal täglich eine Kleinigkeit als drei Mal täglich eine große Portion
- + Langsam und in Ruhe essen, jeden Bissen gründlich kauen
- + Regelmäßig sieben bis neun Stunden schlafen
- + Viel Entspannung
- + Reichlich Bewegung an der frischen Luft – ein Verdauungsspaziergang kann die Magenentleerung ankurbeln
- + Drei Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr essen
- + Oberkörper beim Schlafen hochlagern oder auf die linke Seite drehen (der Magenverschluss liegt dann oben)

## DON'TS

Diese Faktoren können Sodbrennen fördern

- Übergewicht
- Einengende Kleidung
- Übermäßiger Stress
- Rauchen
- Alkohol
- Schokolade und Kakao
- Starker Kaffee, Espresso oder starker Schwarztee
- Scharfe oder stark gewürzte Speisen mit Chili & Co.
- Fette Speisen wie Sahne, Vollmilch, Käse mit mehr als 30 % Fettgehalt
- Frittierte Lebensmittel
- Fette oder geräucherte Wurst- und Fleischwaren
- Butter, Butterschmalz und Schmalz
- Kohlensäurehaltige Getränke



## KEIN VERZICHT AUF GENUSS

Der Verzicht auf „kritische“ Lebensmittel und eine gesunde Ernährungsweise können dazu beitragen, Sodbrennen vorzubeugen. Führen Sie am besten ein Ernährungs- und Beschwerdetagebuch, um herauszufinden, welche Lebensmittel bei Ihnen Sodbrennen auslösen. Diese sollten Sie dann vom Speiseplan streichen. Das bedeutet aber nicht, dass Betroffene auch auf Genuss verzichten oder jeden Tag zu den gleichen Rezepten greifen müssen. Inspiration und Abwechslung in der Küche bietet Ihnen beispielsweise dieses Rezeptheft.

## VEGANISMUS TRIFFT AUF PALEO-DIÄT

Paleo – was? Wenn Sie bei diesem Wort nur „Spanisch“ verstehen, ist dieses Food Trends-Rezeptheft genau das Richtige für Sie. Hier stellen wir Ihnen vier unterschiedliche Food Trends vor: Grüne Smoothies, Veganismus, Paleo-Diät und gesundes Fast Food. Zu jedem Food Trend gibt es zwei kreative und schmackhafte Rezepte, die einfach nachzukochen sind und ohne Lebensmittel auskommen, die Sodbrennen hervorrufen können. Durch die unterschiedlichen Trends ist für jeden etwas dabei. Also ran an den Kochlöffel!

## WAS TUN BEI AKUTEM SODBRENNEN?

Gelingt es nicht, Sodbrennen durch eine Ernährungsumstellung vorzubeugen oder treten die Symptome akut auf, können Medikamente aus der Apotheke helfen. Für die Behandlung von Sodbrennen stehen vor allem sogenannte Protonenpumpeninhibitoren (PPI) in Form von magensaftresistenten Kapseln oder Tabletten zur Verfügung. Sie unterbinden die Bildung von Magensäure in der Magenschleimhaut (z.B. Pantoprazol-ratiopharm® SK 20 mg).

# Grüne Smoothies

(GREEN SMOOTHIES)

## DER LIEBLINGS-DRINK DER STARS

Seit einigen Jahren sind sogenannte Grüne Smoothies (Green Smoothies) nicht nur bei Hollywood-Stars und -Sternchen der Hit. Auf den ersten Blick erscheint der Grüne Smoothie lediglich als eine Variante des klassischen Frucht-Smoothies. Weit gefehlt, denn Obst spielt hier eher eine Nebenrolle als Geschmackslieferant – auch wenn zusätzliche Vitamine und andere wichtige Vitalstoffe der Früchte willkommen sind. Die Hauptrolle bei Grünen Smoothies spielt Blattgemüse, das reich an Folsäure, anderen wasserlöslichen Vitaminen und wertvollen sekundären Pflanzenstoffen ist. Außerdem enthält es Chlorophyll, dem Ernährungswissenschaftler positive Auswirkungen auf den menschlichen Körper zuschreiben. So soll es beispielsweise den Aufbau neuer Blutzellen unterstützen.

## GESUNDHEIT AUS DEM MIXER

Durch die Zubereitung im Mixer werden die zähen Blattgemüsefasern aufgebrochen und die enthaltenen, hochkonzentrierten Vital- und Nährstoffe optimal zugänglich gemacht. Mit ihrer einfachen und schnellen Zubereitung sind Grüne Smoothies eine tolle Möglichkeit, die empfohlene „5 am Tag“-Regel, nach der fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag verzehrt werden sollen, einzuhalten. Der Power-Drink ist eine gesunde Zwischenmahlzeit oder kann auch mal eine Mahlzeit ersetzen. Ernährungswissenschaftler empfehlen aber, sich nicht ausschließlich von Grünen Smoothies zu ernähren, da der Körper dann nicht mehr mit anderen wichtigen Nährstoffen versorgt wird.

## GRÜNE SMOOTHIES BEI SOBBRENNEN

Durch ihre flüssige Konsistenz lösen Grüne Smoothies keine mechanische Beanspruchung beim Schlucken aus. Sie schonen die Speiseröhrenschleimhaut und überlasten in normalen Portionen den Magen nicht. Dadurch kann verhindert werden, dass Magenbrei in die Speiseröhre zurückfließt. Smoothies sind sozusagen vorverdaut und garantieren eine optimale Bioverfügbarkeit der Inhaltsstoffe.

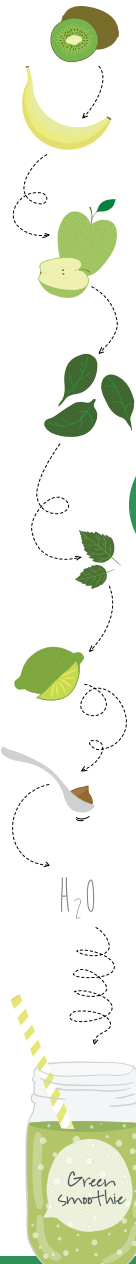
## FRUCHTIGER GREEN SMOOTHIE: SPINAT-KIWI-APFEL SMOOTHIE

4 Portionen  
Zubereitungszeit: 15 min



- 4 mittelgroße Kiwis
- 1 mittelgroße Banane
- 2 grünschalige Äpfel
- 125 g Baby-Spinat
- 4 Blätter Zitronenmelisse
- Saft einer Limette
- 1 Teelöffel Zimt
- ½ Liter stilles geestes Mineralwasser

- 1 Die Kiwis schälen und in Scheiben schneiden, die Äpfel unter heißem Wasser gründlich waschen, Stiel und Kerngehäuse entfernen und in Viertel schneiden.
- 2 Banane schälen und in Scheiben schneiden.
- 3 Den Baby-Spinat säubern und ca. 10 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren.
- 4 Alle Zutaten in einem Mixer mit geestem, stillem Mineralwasser gründlich durchmischen.
- 5 Zum Schluss Zitronenmelisseblätter, Limettensaft und Zimt dazu geben. Alles noch einmal durchmischen.



4 Portionen  
Zubereitungszeit: 15 min

## MILDER GREEN SMOOTHIE MIT KOPFSALAT

- 1 große Banane
- 1 Birne
- 1 Pfirsich
- 2 Zweige Petersilie
- 2 süße Äpfel  
(z. B. Golden Delicious)
- Mark von ¼ Vanilleschote
- ½ Kopfsalat
- ½ Liter  
stilles Mineralwasser

- 1 Banane schälen und in Scheiben schneiden.
- 2 Birne, Pfirsich und Apfel unter heißem Wasser gründlich waschen.
- 3 Birne schälen und vierteln, Pfirsich vom Kern lösen und in Stücke schneiden, Äpfel schälen und in Stücke schneiden.
- 4 Den Salat halbieren, putzen und in Stücke schneiden, Petersilie putzen und alle Zutaten im Mixer gründlich durchmischen.
- 5 Mit Mineralwasser aufgießen.
- 6 Mit Vanilleschote abschmecken.



VEGAN

GLUTEN  
FREI

LAKTOSE-  
FREI

# VEGANISMUS

## EINE ENTSCHEIDUNG FÜR DAS TIER

Der kontroverseste Food Trend der letzten Jahre ist mit Sicherheit der Trend zur veganen Ernährung: An ihm scheiden sich die Geister. Befürworter und Gegner liefern sich hierzu so manchen Schlagabtausch. Aber was bedeutet eigentlich „Veganismus“? Veganismus ist aus dem Vegetarismus hervorgegangen und steht für eine Einstellung sowie Lebens- und Ernährungsweise. Menschen, die vegan leben, essen kein Fleisch, keine Eier und auch keine Milchprodukte oder Honig: Für Veganer sind alle Lebensmittel, die von Tieren stammen, tabu.

## NICHT NUR EINE ERNÄHRUNGSWEISE

In seiner stärksten Ausprägung bedeutet Veganismus, auf jegliche Nutzung von tierischen Produkten, also beispielsweise auch auf Lederschuhe oder Daunenkissen zu verzichten – schließlich hängen auch diese mit Tierhaltung zusammen. Pflege- oder Kosmetikprodukte werden nur dann verwendet, wenn sie tierversuchsfrei sind. Häufig ist die Entscheidung, vegan zu leben, tierethisch begründet, aber auch Argumente zum Umweltschutz und zur Welternährungsproblematik spielen eine Rolle. In Deutschland gibt es etwa 900.000 Menschen, die sich vegan ernähren. Ernährungswissenschaftler empfehlen Veganern, Nährstoffe, die nicht oder nur in geringfügigen Mengen in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten sind, durch Nahrungsergänzungsmittel zu kompensieren (z. B. A-Z Komplex-ratiopharm® oder Vitamin B Komplex-ratiopharm®).

## VEGANISMUS BEI SODBRENNEN

Egal, wie man im Allgemeinen zu diesem Ernährungskonzept – oder zu dieser Lebenseinstellung – steht: Von dem Vegan-Trend können auch diejenigen profitieren, die nicht grundsätzlich auf Fleisch und andere tierische Produkte verzichten wollen. Eine vegane Ernährung mit genussvollen Gerichten aus Getreide, Obst und Gemüse kann den Speiseplan durchaus erweitern. Außerdem – das liegt in der Natur der Sache – verzichten vegane Gerichte auf Produkte wie Sahne, Käse, Butter, Fleisch- und Wurstwaren, die Sodbrennen begünstigen können. Die hier vorgestellten Rezepte sind also eine gute Alternative, wenn Sie feststellen, dass tierische Lebensmittel bei Ihnen Beschwerden auslösen.

4 Portionen  
Zubereitungszeit: 60 min

## CREMIGE SÜSSKARTOFFEL-PASTINAKEN-SUPPE MIT KOKOSMILCH

1 Süßkartoffel  
1 große Pastinake  
1 Kartoffel  
(mehlig kochend)  
1 Knoblauchzehe  
1 (große) Gemüse-Zwiebel  
½ Bund frische Petersilie  
2 EL Schnittlauch-Röllchen  
3 EL Kokosmilch  
Salz  
Weißer Pfeffer  
ca. ¾ Liter Gemüsebrühe  
etwas Rapsöl

- 1 Süßkartoffel, Pastinake, Kartoffel, Knoblauch und Zwiebel schälen und in Stücke schneiden.
- 2 Etwas Rapsöl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebel dazu geben und anschwitzen, bis sie leicht glasig ist.
- 3 Süßkartoffel, Pastinake, Kartoffel und Knoblauch dazu geben. Das Gemüse für ein paar Minuten garen lassen.
- 4 Gemüsebrühe angießen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Wenn das Gemüse weich ist, Kokosmilch hinzugeben und mit einem Pürierstab zu einer gleichmäßigen Masse pürieren.
- 6 Nach Belieben etwas mehr Gemüsebrühe oder Kokosmilch hinzu geben, sollte die Suppe zu dickflüssig sein.
- 7 Petersilie und Schnittlauch hacken und in die Suppe einrühren. Abschmecken.



VEGAN

GLUTEN  
FREI

LAKTOSE-  
FREI

Eine cremige,  
passierte Suppe ist gut  
verträglich und belastet  
den Magen nicht.

4 Portionen  
Zubereitungszeit: 45 - 60 min

## ROTER UND WEISSER QUINOA MIT GEMÜSE, KORIANDER UND SESAM

30 g roter Quinoa  
30 g weißer Quinoa  
2 Lauchzwiebeln  
150 g Shiitake-Pilze  
(oder braune Champignons)  
150 g Spitzkohl  
1 Zucchini (ca. 150 g)  
3 Karotten  
1 EL Rapsöl  
weißer Pfeffer  
Salz  
Limettenabrieb von einer  
halben Bio-Limette  
1 TL Sesam  
1 EL fein geschnittener Koriander

- 1 Quinoa wie auf der Packung angegeben kochen.
- 2 Limettenschale abreiben.
- 3 Lauchzwiebeln, Pilze, Spitzkohl, Zucchini und Karotten putzen und klein schneiden.
- 4 Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze, Karotten und Zucchini unter Rühren ca. 4 Minuten braten.
- 5 Spitzkohl hinzufügen und weitere 2 Minuten braten.
- 6 Lauchzwiebeln dazu geben und 1 Minute mitbraten.
- 7 Quinoa unter das Gemüse rühren und alles mit Pfeffer und Limettenabrieb würzen.
- 8 Zum Schluss mit Sesam und Koriander bestreuen und nach Belieben mit Limettensaft beträufeln.



VEGAN

GLUTEN  
FREI

LAKTOSE-  
FREI

Quinoa kommt ursprünglich aus Südamerika und wird auch als Korn der Inka bezeichnet. Quinoa ist eiweißreich, enthält die essentielle Aminosäure Lysin und ist Lieferant für Zink, Magnesium und Eiweiß. Er sättigt gut, ohne den Körper zu belasten. Das ist genau richtig, um Sodbrennen vorzubeugen oder die Beschwerden einzudämmen.

# PALEO-DIÄT

(STEINZEIT-ERNAHRUNG)

## ZURÜCK ZU DEN WURZELN

Das Wort „Paleo“ leitet sich von dem Begriff „Paläolithikum“ ab, was wiederum die Fachbezeichnung für Altsteinzeit ist. Bei der Paleo-Diät – oder auch Steinzeit-Ernährung – ist alles erlaubt, was bis vor etwa 10.000 Jahren wahrscheinlich häufig auf dem Speiseplan stand: Fleisch (am besten Wild), Fisch, Eier, Nüsse und Samen, Obst, Gemüse und Kräuter. Verboten sind alle industriell verarbeiteten Nahrungsmittel wie Zucker, alkoholische Getränke oder Fertiggerichte, aber auch Milch(produkte) und Getreide(produkte). Viehzucht und Ackerbau wurden in der Altsteinzeit nämlich noch nicht betrieben.

## ARTGERECHT ERNÄHRT?

Die Theorie, die hinter Paleo steckt, geht davon aus, dass sich das menschliche Erbgut seit der Steinzeit nicht verändert habe. Die steinzeitliche Ernährung soll somit die einzig „artgerechte“ für den Menschen sein. Angeblich soll die Paleo-Diät Diabetes mellitus und Bluthochdruck vorbeugen und schlank machen. Es gibt aber auch Einwände gegen diese Art der Ernährung: Bei zu viel Fleisch und Fisch auf dem Teller erhält der Körper zu wenig Ballaststoffe und der Organismus wird mit Säuren aus dem tierischen Eiweiß belastet. Paleo-Anhänger sollten deshalb darauf achten, auch genügend Gemüse auf dem Speiseplan zu haben.

## PALEO-DIÄT BEI SODBRENNEN

Menschen, die von Sodbrennen betroffen sind, können davon profitieren, wenn sie Rezepte aus der Paleo-Diät in ihren Speiseplan integrieren. Der Verzicht auf Weißmehl und Zucker kann außerdem dazu führen, dass die Pfunde fallen: Ein Vorteil für Menschen, die aufgrund von Übergewicht an Sodbrennen leiden. Auch wird bei der Paleo-Diät auf fetthaltige Milchprodukte verzichtet, die Sodbrennen begünstigen können.

## WILDLACHS AUF ZUCCHINI-SELLERIE- GEMÜSE MIT INGWER UND KOKOSMILCH

4 Portionen  
Zubereitungszeit: 45 min

- 4 Wildlachsfilets (je etwa 150 g)
- 2-3 Zucchini (etwa 600 g)
- 400 g Stangensellerie
- 1 rote Zwiebel
- 1 Handvoll frischer Koriander
- 1 Handvoll frisches Basilikum
- ½ Handvoll Petersilie
- ½ Handvoll frische Minze
- ½ Handvoll Dill
- Etwas Ingwer
- 250 ml Kokosmilch
- 1 Limette
- 3 EL Olivenöl (Nativ-Extra)
- Salz und Pfeffer

- 1 Wildlachsfilets waschen und abtropfen lassen. Dann mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Zucchini waschen und würfeln.
- 3 Stangensellerie waschen und in Streifen schneiden.
- 4 Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
- 5 Ingwer schälen und klein schneiden.
- 6 1 EL Olivenöl in eine heiße Pfanne geben. Zwiebel, Ingwer und Sellerie darin etwa 3 Minuten anbraten.
- 7 Zucchini kurz mit anschwitzen, dann Kokosmilch hinzugeben.
- 8 Kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 9 In einer separaten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Wildlachs etwa 3 Minuten auf der Hautseite anbraten. Wenden und auf der anderen Seite nochmals etwa 3 Minuten anbraten.
- 10 Kräuter zupfen und unter das Zucchini-Sellerie-Gemüse heben. Wildlachs auf dem Gemüse anrichten. Nach Belieben mit Limettensaft beträufeln.



Fisch – insbesondere gebratener – ist im Gegenteil zu Fleisch leicht verdaulich und belastet den Magen nicht. Daher ist er gut für Menschen mit Sodbrennen.



4 kleine Portionen  
Zubereitungszeit: 15 min

## AROMATISCHER BEEREN-FRÜHSTÜCK-SNACK MIT KAREMELLISIERTEN NÜSSEN

100 g Heidelbeeren

100 g Himbeeren

1 Birne

2 EL Leinsamen

3 EL Walnüsse

1 TL Walnussöl

1 EL Honig

Minz- oder Zitronenmelisseblätter zum Garnieren

- 1 Heidelbeeren und Himbeeren putzen.
- 2 Birne waschen, ggf. schälen und in Stücke schneiden.
- 3 Die Nüsse und Samen im Walnussöl kurz anbraten.
- 4 Honig dazugeben und karamellisieren lassen. Kurz abkühlen lassen.
- 5 Die Früchte dazugeben und mit Minz- oder Zitronenmelisseblättern garnieren.

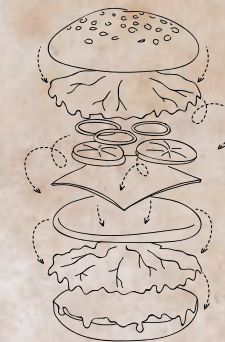


VEGAN

GLUTEN  
FREI

LAKTOSE-  
FREI

SCHECKT AUCH  
ALS NACHSPEISE  
GUT!



### ESSEN IM SINNE DER EFFIZIENZ

Fast Food ist für viele der Inbegriff von ungesundem Essen. Für den raschen Verzehr produziert, wird es schnell im Gehen zwischen zwei Terminen „verschlungen“. Auf traditionelle Essenssitten, bei denen die Speisen am Tisch und in geselliger Runde „genossen“ werden, wird hier verzichtet. Es passt ja auch irgendwie zum Zeitgeist: Keine Zeit fürs Essen verlieren, alles im Sinne der Effizienz.

### VON DER HAND IN DEN MUND, UND DABEI GESUND!

Aber Fast Food muss nicht immer ungesund sein und in Windeseile im Vorübergehen konsumiert werden! In den Großstädten gibt es zurzeit beispielsweise einen Boom an Burger-Restaurants, die für ihre Burger auf hochwertige Zutaten wie Angus-Rind – natürlich in Bioqualität – oder ungewöhnliche Saucen wie „Barbecue Blaubeere“ setzen und alles frisch zubereiten. Hier verweilt man dann gerne auch mal länger. Ein besonderes Merkmal von so einem Burger ist es natürlich auch, dass er sich in die Hand nehmen und mit den Fingern essen lässt. Wenn uns von Kindesbeinen an vermittelt wurde, mit Besteck zu essen, kann das schon ein, wenn nicht revolutionärer, so doch genussvoller Ausbruch aus den gelernten Essenskonzventionen sein.

### GESUNDES FAST FOOD BEI SOBBRENNEN

Im Folgenden finden Sie zwei Rezepte, die lecker und natürlich gesund sind und sich in die Hand nehmen lassen. Darüber hinaus sind sie bestens für Menschen geeignet, die von Sodbrennen betroffen sind, da sie keine „kritischen“ Inhaltsstoffe aufweisen. Wenn Sie die zubereiteten Gerichte dann noch „slow“ zu sich nehmen, das heißt, sich viel Zeit für das Essen nehmen und sehr gründlich kauen, haben Sie alles richtig gemacht!



4 Portionen  
Zubereitungszeit: 15 min

## PUTEN-AVOCADO-BAGEL MIT ZITRUSZAUBER

4 Bagels  
2 reife Avocados  
(mittelgroße)  
1 Bio-Putenfilet  
(ca. 400 g)  
2 mittelgroße Tomaten  
2 Orangen  
Kräutersalz  
Weißer Pfeffer  
1 EL Rapsöl  
Saft von ¼ Limette  
1 Handvoll  
gehackte  
Petersilie und  
Schnittlauch

- 1 Die Limette auspressen.
- 2 Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen.
- 3 Avocadofruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken, 2 TL Limettensaft untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Putenfilet in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und pfeffern.
- 5 Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Putenfilets hineingeben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 4 Minuten braten.
- 6 Die Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und die Tomaten in Scheiben schneiden.
- 7 Orangen schälen, Orangenfilets schneiden.
- 8 Petersilie und Schnittlauch grob hacken.
- 9 Die untere Hälfte der Bagels mit Avocadomus bestreichen.
- 10 Putenfiletstreifen, Tomatenscheiben, Orangenfilets und Kräuter darauf verteilen. Die obere Bagelhälfte darauf setzen.



## FENCHEL-FLAMMKUCHEN- SCHIFFCHEN MIT TOFU

4 Portionen  
Zubereitungszeit: 30 min + Ruhe- und Backzeit

250 g Fenchel  
100 g Räuchertofu  
230 g Dinkelmehl (Type 630)  
oder Weizenmehl Type 405 etwas  
Dinkel- oder Weizenmehl  
(zum Ausrollen des Teigs)  
150 ml Soja- oder  
Haferdrink  
200 g Natur-Joghurt (1,5 % Fett)  
oder Sojajoghurt natur  
1 EL Rapsöl  
1 rote Zwiebel  
Edelsüß-Paprika  
Frischer Thymian  
Salz  
Weißer Pfeffer  
Basilikum zum Garnieren

- 1 Mehl, Olivenöl, 1 TL Salz und Sojadrink in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Handrührers verrühren.
- 2 Mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.
- 3 Teig in Frischhaltefolie einwickeln und 60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- 4 Backofen auf 240 Grad Ober- und Unterhitze, Umluft auf 220 Grad, Gas auf Stufe 5 vorheizen.
- 5 Sojajoghurt, Gewürze und 1-2 Prisen Salz verrühren.
- 6 Teig in vier Portionen teilen, auf etwas Mehl zu ovalen Schiffchen ausrollen.
- 7 Die Schiffchen auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und etwa zwei Drittel des gewürzten Joghurts darauf verteilen.
- 8 Mit Fenchel und Tofuscheiben belegen und restlichen Joghurt darauf verteilen. Zwiebelringe darüber streuen.
- 9 Im unteren Einschub des Backofens die Schiffchen etwa 8-12 Minuten knusprig backen.

Die Mengenangaben gelten für vier Flammkuchenschiffchen in Snackgröße. Wer den Flammkuchen als Hauptgericht servieren möchte, sollte die Mengenangaben verdoppeln.







## Sven-David Müller

*Veganismus, Paleo & Co. - Food Trends-Rezepte bei Sodbrennen* ist in Zusammenarbeit mit Sven-David Müller entstanden. Müller hat als staatlich anerkannter Diätassistent und Diabetesberater der Deutschen Diabetes Gesellschaft angewandte Ernährungsmedizin studiert und mit dem akademischen Grad Master of Science (M.Sc.) abgeschlossen. Über viele Jahre war er in der gastroenterologischen Abteilung der Universitätsklinik Aachen tätig. Heute arbeitet er als Diätberater sowie Medizinjournalist im Zentrum für Ernährungskommunikation, Diätberatung und Gesundheitspublizistik (ZEK). Er ist Autor von vielen Ratgeberbüchern (wie *Ernährungsratgeber Magen und Darm*, *Diabetes-Ampel* oder *Wir essen uns schlank*) und vielen aus Presse, Funk und Fernsehen bekannt.

[www.ratiopharm.de](http://www.ratiopharm.de)