



Spaghetti mit vegetarischen Meatballs

FODMAP-arm einkaufen ist keineswegs kompliziert, solange du ein paar Tipps im Hinterkopf behältst. Am Besten suchst du dir zuvor Rezepte aus und schreibst dir eine Liste an gewünschten Lebensmitteln zusammen. Neben meinen 5 Tipps, habe ich zudem für euch ein neues Rezept mit Dr. Reich's Salsa Dolce und der Würzbrühe entwickelt – Spaghetti mit vegetarischen Meatballs. Alternativ lassen sich die beiden Zutaten aber auch durch stückige Tomaten und frische Gewürze ersetzen.



FODMAPARM



LAKTOSEFREI

FODMAP-arm einkaufen muss nicht unbedingt kompliziert sein, solange du dir ein paar Tipps zu Gemüte führst. Am Besten suchst du dir zuvor Rezepte aus und schreibst dir eine Liste an gewünschten Lebensmitteln zusammen. Neben meinen 5 Tipps gilt: Lieber frisch kochen, als stark verarbeitete Lebensmittel verwenden. Doch manchmal muss es einfach schnell gehen:

- 1) Bei der Suche eines passenden Rezeptes orientierst du dich am Besten an meiner Tabelle der „FODMAP-armen Lebensmittel“. Grundsätzlich kannst du es auch nach einem Baukastenprinzip verwenden. Wähle aus jeder Kategorie mind. 1 Lebensmittel.
- 2) Schau dir genau die Zutatenliste an – je kürzer sie ist, umso weniger verarbeitet ist das Produkt. Wenn du unbekannte, unaussprechbare chemische Begriffe oder Zahlen siehst – Hände weg!
- 3) Oft sind Süßstoffe mit verschiedenen Begriffen auf dem Label deklariert; darunter zählen: Isomalt, Maltit, Mannitol, Polydextrose, Sorbitol und Xylitol. Fruchtsäfte und Konzentrate, Inulin und Honig haben einen hohen Anteil an Fructose und sind daher ebenfalls zu meiden.
- 4) Die Angaben der Zutatenliste sind absteigend geordnet. Besonders wenn der Gehalt an Roggen, Weizen, Zwiebeln und Knoblauch im Lebensmittel hoch ist (sprich: wenn diese auf den ersten 3 Stellen der Zutatenliste stehen), solltest du sie meiden.
- 5) Auch im Restaurant muss eine FODMAP-arme Ernährungsumstellung nicht zum Horror werden. Achte beispielsweise auf Zubereitungsarten wie geschmort, paniert, frittiert, überbacken oder sahnig – das ist viel zu schwer für unseren Darm und führt zu Beschwerden!

FODMAP-arm deklarierte Lebensmittel gibt es nur wenige auf dem Markt. Umso glücklicher bin ich, euch die neue Marke „Dr. Reich's“ vorzustellen. Mit ihrem feinen,

Über mich



„Hallo, mein Name ist Dominika!

Ich bin Ernährungswissenschaftlerin und habe seit mehreren Jahren meine Spezialisierung im Bereich Darmgesundheit und Nahrungsmittelallergien. Viel

Follow me



Newsletter

Du möchtest dich über neue Rezepte informieren lassen? Dann abonniere einfach meinen Newsletter.

E-Mail-Adresse

Abonnieren

& ZUSÄTZLICH MEIN KOSTENLOSES E-BOOK ERHALTEN!



Häufige Fragen

Ich habe alle...

kleinen Portfolio bieten sie den Anfang für Reizdarmpatienten und sensiblen Bäuche für unterwegs. Unter ihre Produkt Range zählen Dr. Reich's Aloha Coco Suppe, Dr. Reich's Salsa Dolce und Dr. Reich's Trink- und Würzbrühe. Das Besondere und was ich liebe: Die Produkte sind ganz ohne Zusätze, ohne ZUCKER!!!, ohne Zwiebel und ohne Knoblauch. Perfekt auch für Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa Bäuche.

Da ich an sich keine Pastinaken und Fenchel mag, war ich zunächst skeptisch. Obwohl man eigentlich mit einem guten Rezept vieles kaschieren kann. Meine Ängste wurden aber nicht bestätigt. Der Geschmack der Pastinaken und Fenchel bei Salsa Dolce sowie auch der Würzbrühe ist sehr mild und lässt sich super in Rezepten kombinieren. Die Alpha Coco Suppe lässt sich gut zur Arbeit mitnehmen – gut, wenn man ausnahmsweise keine Zeit zum selber Kochen hatte. 😊

Ich habe für euch ein neues Rezept mit Dr. Reich's Salsa Dolce und der Würzbrühe entwickelt – schnelle Spaghetti mit vegetarischen Meatballs. Alternativ lassen sich die beiden Zutaten auch durch stückige Tomaten und frische Gewürze ersetzen.

🕒 *Zubereitungszeit in Min: 30*

🗉 *Kalorien pro Portion: 420*

Zutaten (für 2 Portionen):

- 160 g Vollkornspaghetti
- 200 ml Dr. Reich's Salsa Dolce
- Salz

Für die vegetarischen Meatballs:

- 80 g Haferflockenmehl, glutenfrei
- 30 g Quinoa
- 50 g Kichererbsen
- 1 Zucchini
- 1 Ei
- 10 ml Olivenöl
- Pfeffer
- 1 TL Dr. Reich's Würzbrühe

Zubereitung:

1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen.
2. Den Ofen bei 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kichererbsen, Olivenöl und Pfeffer mit einem Handrührgerät fein pürieren. Mit restlichen Zutaten für die Meatballs in einer Schüssel gründlich vermischen. Aus der Mehlmasse gleichmäßige Kugeln formen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Die Kugeln ca. 8 Minuten backen.
3. Die Kugeln aus dem Backofen nehmen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun braten.
4. Vollkornspaghetti nach Packungsanweisung kochen.
5. Die Vollkornspaghetti zusammen mit der Salsa Dolce zu den Meatballs hinzufügen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.



Ich habe alles ausprobiert. Am besten geht es mir, wenn ich nichts esse. Entlaste ich damit den Darm?

Ich habe keine festgestellten Intoleranzen. Warum verträge ich dennoch keine frischen Milchprodukte oder ballaststoffreiche Lebensmittel?

Kohlsorten, Bohnen oder auch Ballaststoffe blähen auf. Wie kann ich dagegen vorgehen?

Das könnte dir auch gefallen





Bon Appetit!

Einen Kommentar abschicken

Deine E-Mail-Adresse wird nicht veröffentlicht. Erforderliche Felder sind mit * markiert.

Kommentar

Dieses Formular speichert Ihren Namen, Ihre Email Adresse sowie den Inhalt, damit wir die Kommentare auf unsere Seite auswerten können. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Seite der Datenschutzbestimmungen.

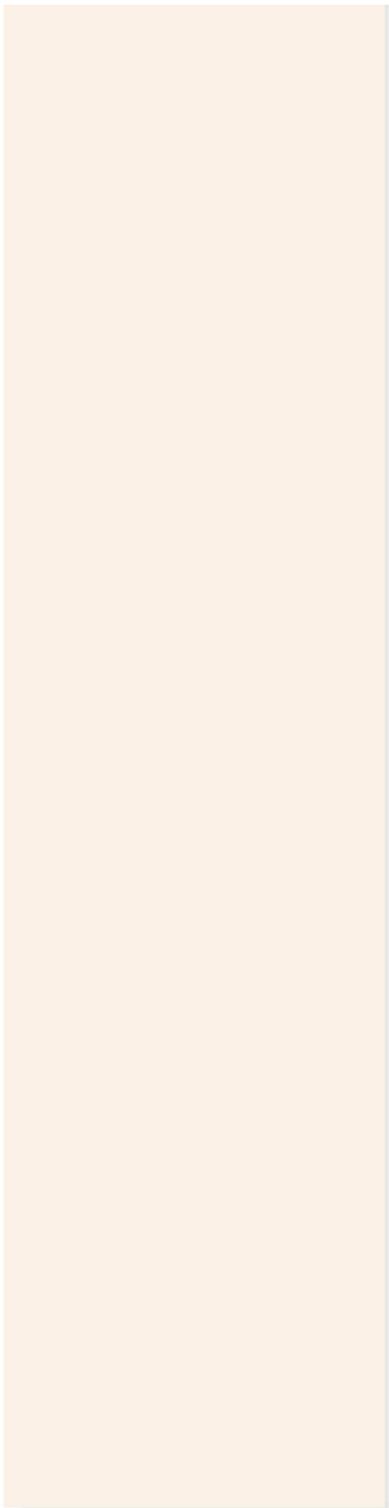
Ich akzeptiere

Name *

E-Mail *

Website

Kommentar abschicken



Instagram



[Über mich](#)

[Follow me](#)

[Newsletter](#)



"Hallo, mein Name ist Dominika!

Ich bin
Ernährungswissenschaftlerin und
habe seit mehreren Jahren
meine Spezialisierung im Bereich
"Darmgesundheit".



Du möchtest dich über neue
Rezepte informieren lassen? Dann
abonniere einfach meinen
Newsletter.

Abonnieren