

## Kohlrouladen

### Zutaten

- 16 schöne Kohlblätter
- 250 g Rinderfaschiertes
- 1 Ei
- 150 g histaminfreie glutenfreie Mehrkornbrösel mit Quinoa
- 1 TL histaminfreier Thymian mit Meersalz
- 1 Prise fein gemahlener, histaminarmer weißer Pfeffer
- 1 Prise gemahlener Kümmel
- 1 weiße Zwiebel
- 1/2 Bund Petersilie
- 2 EL Olivenöl Extra Virgin
- 1/8 l laktosefreie saure Sahne

### Zubereitung

Einen großen Topf mit 2 l Salzwasser auf den Herd stellen und warten, bis das Wasser kocht. Inzwischen die Kohlblätter waschen. Nun die ganzen Blätter ins kochende Wasser legen und nicht zu weich, maximal 3 Minuten, blanchieren. Danach die Blätter aus dem Wasser nehmen und auskühlen lassen. Behalten Sie sich den Kohlsud für später auf.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel und die Petersilie klein hacken und darin anbraten, bis die Zwiebel glasig goldgelb und die Petersilie gut angebraten ist. Jetzt die Pfanne vom Herd nehmen und ein wenig auskühlen lassen. In einer Rührschüssel das Faschierte mit dem Ei, der Zwiebel-Petersilien-Mischung, den Gewürzen und den Bröseln zu einer festen Fülle verrühren.

Jeweils zwei Kohlblätter übereinanderlegen, einen Esslöffel voll Fülle in der Mitte platzieren und die Blätter zu Rouladen zusammenrollen. Die Rouladen in eine feuerfeste Form schichten. Nun mit 300 ml Kohlsud übergießen und mit einem Pinsel die saure Sahne auf den Rouladen verteilen. Das Backrohr auf 180 Grad Celsius vorheizen und die Rouladen bei dieser Temperatur für 45 Minuten bei Ober- und Unterhitze backen. Servieren Sie zu diesen Rouladen Kartoffelpüree (Rezept siehe Seite 88).

**TIPP** Sie können diese Rouladen auch ganz gleich mit Krautblättern zubereiten.

## SCHWEINEFLEISCH

# Pasta an Schinken-Sahne-Sauce

### Zutaten

400 g glutenfreie, histaminfreie Tagliatelle (oder andere Pasta)  
150 g laktosefreier Schinken, gekocht und nicht geräuchert  
2 kleine Zwiebeln, nicht scharf  
2 Eier  
1/8 l laktosefreie süße Sahne  
1/8 l laktosefreie Milch  
1 MSP Salz  
2 EL Olivenöl Extra Virgin  
5 Blatt Salbei, frisch und getrocknet  
Laktosarmer Mozzarella zum Garnieren

### Zubereitung

In einem sehr großen Topf 2 l Salzwasser zum Kochen bringen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Salbeiblätter darin knusprig braten. Die Blätter aus dem Öl nehmen und die klein gehackten Zwiebeln weiter darin glasig anbraten. Den dünn würfelig geschnittenen Schinken dazugeben und auch kurz anbraten lassen. Nun die Pasta im kochenden Wasser bissfest kochen.

In der Zwischenzeit die Eier, die Sahne und die Milch in einer Schüssel verquirlen und alles in die Pfanne zum Schinken gießen. Nun bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren eine Sauce entstehen lassen. Vorsicht, nicht aufkochen lassen, da das Ei nicht stocken soll. Die Pasta abseihen und in der Pfanne mit der Schinken-Sahne-Sauce vermengen.

**Tipp** Das Gericht zum Servieren noch mit Salbeiblättern und geriebenem Käse garnieren.

## Buntes Kartoffelpüree

### Zutaten

- 8 große mehlig Kartoffeln
- 150 ml laktosefreie Milch oder Kokosnussmilch
- 4 Knoblauchzehen
- 6 Scheiben histaminarmes Osso Collo, luftgetrocknet, 1 mm dick geschnitten
- 80 g laktosefreier milder Cheddar-Käse
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 TL Salz
- 1 MSP frisch gemahlener Tellicherry-Pfeffer
- 1 EL Olivenöl Harmony, Extra Virgin

### Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, vierteln und gemeinsam mit den geschälten Knoblauchzehen in Salzwasser kochen, bis sie weich sind. Dies dauert ungefähr 20 bis 25 Minuten. In der Zwischenzeit das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den würfelig geschnittenen Osso Collo darin knusprig braten. Den Käse in kleine Würfel und das Grün der Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Das Wasser von den Kartoffeln aus dem Topf leeren und diese mit lauwarmen Milch übergießen. Den Topf vom Herd nehmen und mit einem Mixer oder einem Kartoffelstampfer zu einem Püree verarbeiten. Falls das Püree zu fest und dick erscheint, einfach noch ein wenig Milch dazugießen. Nun mit einem Schneebesen die knusprigen Osso-Collo-Würfel, die Käsewürfel und die Zwiebelringe unterrühren. Bei Bedarf noch frischen Tellicherry-Pfeffer über das Püree mahlen und servieren.



## Spaghetti mit Erbsen

### Zutaten

- 400 g glutenfreie, histaminfreie Spaghetti
- 1 (ca. 50 g) Zwiebel
- 2 EL Olivenöl Extra Virgin
- 2 histaminarme, glutenfreie Salsiccia
- 1 große Tasse (250 ml) Erbsen
- 1/8 l histaminfreier Grüner Veltliner
- 1 MSP Salz
- 1 MSP Tellicherry-Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 MSP gemahlener Kümmel
- 2 EL laktosefreier Frisch- oder Hüttenkäse

### Zubereitung

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die klein gehackte Zwiebel goldgelb darin anbraten. Währenddessen die Salsiccia der Länge nach halbieren und diese Hälften in kleine Stücke schneiden. Die Wurststücke mit der Zwiebel gemeinsam weiterbraten, bis die Salsiccia Saft gelassen hat und die Stückchen rundherum schön angebraten sind.

Inzwischen die Erbsen in Salzwasser kochen. Danach abseihen und dazu in die Pfanne geben. Jetzt das Ganze würzen und mit dem Wein übergießen. So lange bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis der Alkohol verdampft ist und eine sämige Sauce entsteht. Das dauert ungefähr 15 Minuten.

Die Spaghetti in mindestens 2 l Salzwasser bissfest kochen, abseihen und mit in die Pfanne geben. Gut umrühren und vor dem Servieren einen halben Esslöffel laktosefreien Frisch- oder Hüttenkäse auf dem Gericht verteilen.