

DIE REVOLUTION

LEKTINFREI

Das Kochbuch für Deinen lektinfreien Alltag



COMING SOON!

Manuela Knorr
PRAXIS FÜR GESUNDHEIT

Dein persönlicher Sneak Peek

Dieses E-Book schenkt dir einen ersten, persönlichen Einblick in mein neues Kochbuch zur lektinfreien Ernährung, das 2026 erscheinen wird. Es ist aus dem Wunsch entstanden, Ernährung neu zu denken, nicht als Verzicht, sondern als bewusste Entscheidung für Wohlbefinden, Klarheit und Genuss.

Die Rezepte in diesem Buch sind sorgfältig ausgewählt und entwickelt. Sie sollen dir zeigen, dass lektinfreie Küche nicht kompliziert sein muss, sondern alltagstauglich, nährstoffreich und vor allem geschmackvoll sein kann. Jedes Gericht ist darauf ausgelegt, deinen Körper zu unterstützen und gleichzeitig Freude am Kochen und Essen zu vermitteln.

Ich lade dich ein, diese Rezepte in deinem eigenen Tempo zu entdecken, sie zu genießen und vielleicht neue Lieblingsgerichte zu finden.

Ich wünsche dir viel Freude beim Kochen, Inspiration in der Küche.

Guten Appetit



Rinderfilet-Avocado-Salat im Glas

Zutaten (Für 2 Portionen)

- 200 g Rinderfilet, gekocht und in Streifen geschnitten
- 1 Avocado, in Würfel geschnitten
- 1 Handvoll Rucola oder Spinat
- 1 kleine Zucchini (geschält und in Scheiben geschnitten)
- 1 EL Olivenöl
- Saft von 1 Zitrone
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Zubereitung

1. Die Zucchini-scheiben in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, bis sie leicht goldbraun sind. Abkühlen lassen.
2. In einem Glas zuerst die Rinderfiletstreifen, dann die Avocadowürfel, den Rucola und die Zucchini schichten.
3. Das Olivenöl und den Zitronensaft in einer kleinen Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Dressing separat aufbewahren und erst kurz vor dem Verzehr über den Salat geben.



Schwierigkeit



Tipp

Dieser Salat kann am Vortag vorbereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden, was ihn ideal für unterwegs macht.

Hirsesalat

Zutaten (für 2-3 Portionen)

- 150 g Hirse
- 300 ml Wasser
- 1 kleine Zucchini oder Gurke, geschält und entkernt, in kleine Würfel geschnitten
- 1 kleine Karotte, geraspelt
- 1 Avocado, gewürfelt
- 1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten
- Frische Kräuter nach Wahl (z. B. Petersilie oder Koriander), gehackt
- Für das Dressing:
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft oder Apfelessig
- 1 TL Senf (ohne Zuckerzusatz)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Zubereitungszeit:

- Vorbereitung: ca. 10 Minuten
- Kochzeit (Hirse): ca. 15 Minuten
- Gesamtzeit: ca. 25 Minuten

Zubereitung:

1. Hirse kochen: Die Hirse gründlich unter kaltem Wasser abspülen. Dann mit 300 ml Wasser in einem Topf aufkochen lassen und etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen und die Hirse weich ist. Anschließend die Hirse abkühlen lassen.
2. Gemüse vorbereiten: Während die Hirse kocht, die Zucchini oder Gurke (geschält und entkernt), Karotte, Avocado und Frühlingszwiebel schneiden.
3. Dressing zubereiten: In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft oder Apfelessig und Senf gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Salat mischen: Die gekochte Hirse und das vorbereitete Gemüse in eine große Schüssel geben. Das Dressing darüber geben und alles gut vermengen. Zum Schluss die gehackten Kräuter hinzufügen und nochmals leicht vermischen.
5. Servieren: Der Salat kann sofort serviert oder leicht gekühlt genossen werden.



Schwierigkeit



Tipp

- Für extra Vitamine:
- Frische Kräuter wie Petersilie oder Koriander zusätzlich unter den Salat mischen
- Cremige Variante: Für eine cremigere Note kannst du einen Löffel griechischen Joghurt oder Kokosjoghurt in das Dressing mischen, was den Salat reichhaltiger macht.

Brokkoli-Spinat-Suppe mit Zitronencreme

Zutaten (Für 4 Portionen)

- 1 Kopf Brokkoli, in Röschen geteilt
 - 150 g frischer Spinat
 - 1 Zwiebel, fein gehackt
 - 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
 - 500 ml Gemüsebrühe (lektinfrei)
 - 200 ml Kokosmilch
 - 1 EL Olivenöl
 - Saft von 1/2 Zitrone
 - Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Für die Zitronencreme:
- 100 g Kokosjoghurt oder griechischer Joghurt
 - 1 TL Zitronenschale (fein gerieben)
 - 1 TL Zitronensaft



Zubereitung

1. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig anbraten.
2. Den Brokkoli und die Gemüsebrühe hinzufügen und etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis der Brokkoli weich ist.
3. Den frischen Spinat und die Kokosmilch dazugeben und alles kurz aufkochen lassen.
4. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren, bis sie glatt ist. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
5. Für die Zitronencreme den Joghurt mit Zitronenschale und Zitronensaft verrühren.
6. Die Suppe mit einem Klecks Zitronencreme garnieren und servieren.



Schwierigkeit



Tipp

Für zusätzlichen Geschmack kannst du etwas geriebenen Parmesan über die Suppe streuen.



Karottensuppe mit Erdmandelcrunch

Zutaten (für 4 Portionen)

- 4 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Kokosöl
- 1 TL Curry
- 2 cm Ingwerwurzel
(kleingeschnitten)
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 3 EL Erdmandelflocken
- 1 TL Kokossahne

Zubereitung

Zubereitung 20 Minuten

1. Die Karotten schälen und grob raspeln
2. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und klein schneiden
3. Die Karotten mit den Zwiebeln und dem Knoblauch in dem Kokosöl anbraten
4. Die Gewürze dazugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen
5. Die Erdmandelflocken hinzufügen und noch 5 Minuten mitkochen.
6. Mit Schnittlauch und Kokossahne servieren.



Schwierigkeit



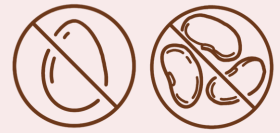
Basilikum-Pesto



Zutaten

- 1 Bund frisches Basilikum
- 50 g geschälte Mandeln oder Walnüsse
- 1 Knoblauchzehe
- 50 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack





Zubereitung

- Basilikumblätter, Mandeln oder Walnüsse, Knoblauch und Olivenöl in einen Mixer geben und zu einer feinen Paste pürieren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



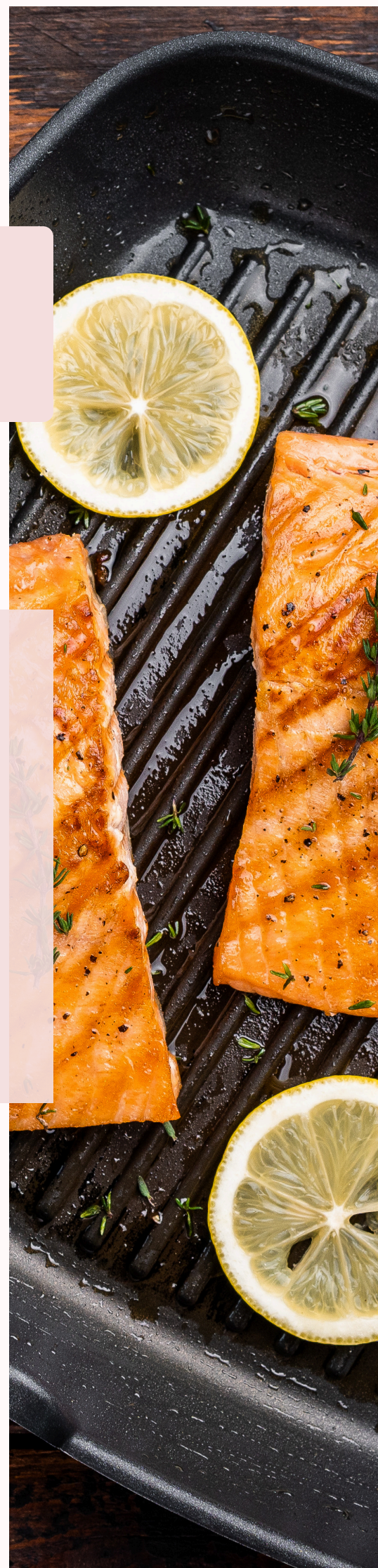
Schwierigkeit



Fischfilet mit Gemüse

Zutaten (für 2-3 Portionen)

- 2 weiße Fischfilets (z.B. Seelachs oder Zander)
- 1 Zucchini, in Scheiben geschnitten (geschält und entkernt)
- 1 Fenchelknolle, in Scheiben geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Zitronensaft
- Frische Kräuter (Basilikum, Petersilie)





Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 180°C vor.
2. Leg das Gemüse auf ein Backblech und beträufle es mit Olivenöl, Salz und Pfeffer.
3. Lege die Fischfilets auf das Gemüse und beträufle sie mit Zitronensaft.
4. Backe alles für etwa 20 Minuten, bis der Fisch durchgegart und das Gemüse weich ist.
5. Garniere mit frischen Kräutern und serviere sofort.



Schwierigkeit



Brokkoli-Kokos-Pfanne mit Rinderfilet



Zutaten (für 2-3 Portionen)

- 1 Rinderfilet (Weidehaltung), in Streifen geschnitten
- 1 kleiner Brokkoli, in Röschen zerteilt
- 1 Pastinake, halbiert und in Scheiben
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 Dose Kokosmilch (ohne Zusätze)
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Ingwerpulver oder frischer Ingwer
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Kokosöl zum Anbraten
- Optional: frische Petersilie oder Koriander zum Garnieren



Zubereitung

1. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten.
2. Rinderfiletstreifen dazugeben und goldbraun anbraten.
3. Brokkoliröschen und Pastinake mit in die Pfanne geben, 2–3 Minuten mitbraten.
4. Mit Kurkuma, Ingwer, Salz und Pfeffer würzen.
5. Kokosmilch angießen, gut umrühren und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
6. Abschmecken, mit frischen Kräutern bestreuen – fertig!



Schwierigkeit



Tipp

Du kannst das Gericht auch wunderbar mit Blumenkohlreis oder Süßkartoffelstampf kombinieren, wenn du es noch sättigender möchtest.

Blumenkohl-"Risotto" mit Zitronenbutter

Zutaten

- 1 mittelgroßer Blumenkohl, zu "Reis" verarbeitet (im Mixer fein zerkleinert)
- 2 EL Butter (Weidebutter)
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 200 ml Hühnerbrühe (lektinfrei)
- Saft von 1 Zitrone
- 50 g frisch geriebener Parmesan (optional)
- 1 Handvoll frischer Basilikum, grob gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Zubereitung

1. Die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Den Knoblauch hinzugeben und kurz anschwitzen.
2. Den zerkleinerten Blumenkohl hinzufügen und gut umrühren. Die Hühnerbrühe dazugießen und köcheln lassen, bis der Blumenkohl weich ist, etwa 5-7 Minuten.
3. Zitronensaft und Parmesan unterrühren (falls gewünscht). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Vor dem Servieren das "Risotto" mit frischem Basilikum bestreuen.



Schwierigkeit



Tipp

Für eine vegane Option kannst du die Butter durch Olivenöl und den Parmesan durch Hefeflocken ersetzen.

Hirse-Bratlinge

Zutaten

- 125 g Hirse
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl (z.B. Oliven- oder Avocadoöl)
- 350 ml Gemüsebrühe (lektinfrei)
- Pfeffer und Salz nach Geschmack
- 1 Möhre
- 0,5 Bund glatte Petersilie
- 0,25 Bund Schnittlauch
- 1 Prise Thymian
- 1 EL Flohsamenschalen + 3 EL Wasser (als Ei-Ersatz)
- 3 EL Erdmandelmehl
- 1 EL Olivenöl (zum Braten)



Zubereitung

- Hirse kochen: Die Hirse in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen und die Hirse kurz anrösten. Dann die Gemüsebrühe hinzufügen und die Hirse bei schwacher Hitze ca. 15–20 Minuten köcheln lassen, bis sie gar ist und die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat. Danach etwas abkühlen lassen.
- Gemüse vorbereiten: Während die Hirse kocht, die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Möhre schälen und grob raspeln. Petersilie und Schnittlauch fein hacken.
- Flohsamenschalen einweichen: In einer kleinen Schüssel die Flohsamenschalen mit 3 EL Wasser vermischen und etwa 5–10 Minuten quellen lassen. Es entsteht eine gelartige Konsistenz, die sich hervorragend als Bindemittel eignet.
- Masse vorbereiten: Die abgekühlte Hirse in eine große Schüssel geben. Zwiebel, Knoblauch, Möhre, Petersilie, Schnittlauch, Thymian und Erdmandelmehl hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Flohsamenschalen-Gel unterrühren, bis eine formbare Masse entsteht. Sollte die Masse zu feucht sein, kannst du noch etwas Erdmandelmehl hinzufügen.
- Bratlinge formen: Aus der Hirsemasse kleine Bratlinge formen (etwa handtellergroß).
- Braten: In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Bratlinge von beiden Seiten goldbraun braten. Jede Seite etwa 3–4 Minuten anbraten, bis die Bratlinge schön knusprig sind.



Schwierigkeit



Tipp

- Die Flohsamenschalen quellen sehr stark und binden die Zutaten effektiv. Sie sind nicht nur lektinfrei, sondern auch reich an Ballaststoffen, was sie zu einer gesunden und magenfreundlichen Alternative macht.

Süßkartoffelpfannkuchen

Zutaten (Für 4 Portionen)

- 200 g Süßkartoffelpüree
(gekocht und abgekühlt)
- 2 Eier
- 3 EL Kokosmehl
- 1 TL Zimt
- 1 TL Vanilleextrakt
- 2 EL Kokosöl zum Braten

Für das Apfelmus:

- 2 Äpfel
(geschält und in Stücke geschnitten)
- 1 TL Zimt
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
(nach Geschmack)

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln mit Eiern, Kokosmehl, Zimt und Vanilleextrakt zu einem Teig verrühren.
2. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig kleine Pfannkuchen formen. Bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten.
3. Für das Apfelmus die Apfelstücke in einem kleinen Topf mit etwas Wasser weichkochen, dann pürieren und mit Zimt und Honig abschmecken.
4. Die Pfannkuchen zusammen mit dem Apfelmus servieren



Schwierigkeit



Tipp

Du kannst auch eine Prise geriebene Muskatnuss für zusätzlichen Geschmack in den Pfannkuchenteig geben.

Brötchen

Zutaten

- 20 g Flohsamenschalen
- 500 ml Wasser
- 1 EL Apfelessig
- 250 g Maniokmehl
- 50 g Erdmandelmehl
- 1 TL Natron
- 1,5 TL Salz

Zubereitung

- Die Flohsamenschalen mit dem Wasser und Apfelessig anrühren und quellen lassen.
- Die restlichen Zutaten zusammen mischen und mit dem Flohsamen-„Gel“ verkneten.
- Wenn es nötig ist, ein bisschen Wasser dazu geben.
- Kleine Brötchen formen und im Backofen bei den 180 Grad 60 Minuten backen.



Schwierigkeit



Tipp

Der Teig lässt sich auch als Brotlaib backen.

Apfel-Zimt-Kuchen



Zutaten

- 100 g Mandelmehl
- 100 g Hirsemehl
- 50 g Kokosmehl oder Kastanienmehl
- 3 Eier
- 2 Äpfel, geschält und in kleine Stücke geschnitten
- 100 ml Kokosmilch
- 3 EL Honig oder Erythrit
- 1 TL Zimt
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Backpulver (glutenfrei)
- Eine Prise Salz



Zubereitung

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen und eine Springform (ca. 20 cm) einfetten oder mit Backpapier auslegen.
2. In einer Schüssel Mandelmehl, Hirsemehl, Kokosmehl, Zimt, Backpulver und Salz vermischen.
3. In einer separaten Schüssel die Eier, Kokosmilch, Honig und Vanilleextrakt verquirlen.
4. Die Mehlmischung nach und nach unter die flüssigen Zutaten heben und die Apfelstücke unterrühren.
5. Den Teig in die Form füllen und etwa 30-35 Minuten backen, bis der Kuchen goldbraun ist.
6. Abkühlen lassen und mit etwas Zimt bestreuen.



Schwierigkeit



Tipp

Dieser Kuchen ist herrlich saftig und eignet sich perfekt für den Herbst.

Zimtsterne



Zutaten (Für ca 20 Stück)

- 200 g gemahlene Mandeln
- 2 Eiweiße
- 150 g Erythrit oder Honig (nach Geschmack)
- 1 TL Zimt
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz
- 2 EL Kokosmehl (falls der Teig zu feucht ist)



Zubereitung

1. Den Ofen auf 140 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen. Nach und nach das Erythrit oder den Honig unterrühren.
3. Zimt, Vanilleextrakt und die gemahlenden Mandeln vorsichtig unter den Eischnee heben. Falls der Teig zu feucht ist, etwas Kokosmehl hinzufügen.
4. Den Teig auf einer leicht mit Kokosmehl bestäubten Arbeitsfläche ca. 1 cm dick ausrollen und Sterne ausstechen.
5. Die Sterne auf das Backblech legen und ca. 20 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun sind.
6. Abkühlen lassen und genießen!



Schwierigkeit



Tipp

Für eine glasierte Version kannst du etwas geschlagenes Eiweiß mit Erythrit verrühren und die Sterne vor dem Backen damit bestreichen.

Hat es dir geschmeckt?

Wenn du eines oder mehrere Rezepte ausprobiert hast, dann hast du es vermutlich selbst gemerkt:

Diese Art zu kochen ist nicht kompliziert. Sie ist klar, wohltuend und ehrlich. Dieses E-Book war bewusst als Rezeptausswahl gedacht, als kleiner Einblick, als Inspiration für deinen Alltag, als Beweis dafür, dass Ernährung leicht sein darf und trotzdem Genuss bleibt.

Doch das hier ist nur der Anfang.

Im vollständigen Kochbuch erwartet dich eine noch größere Vielfalt an Rezepten, klar strukturiert, alltagstauglich und mit viel Liebe zusammengestellt. Gerichte, die dich satt machen, dich nähren und sich gut anfühlen, ohne ständiges Nachdenken, ohne Verzichtsgefühl.

Wenn du Lust auf noch mehr Rezepte, noch mehr Abwechslung und noch mehr Leichtigkeit in deiner Küche hast, dann trage dich jetzt auf die Warteliste ein.

Als Wartelisten-Leserin erhältst du mein vollständiges Kochbuch als Erste. Dieses Buch ist für Frauen, die gerne kochen, aber keine Lust auf komplizierte Regeln haben.

Für Frauen, die genießen möchten und gleichzeitig gut zu sich selbst sein wollen.

Vielleicht hast du dich beim Kochen schon ein kleines Stück abgeholt gefühlt. Genau so soll es sein.

Ich freue mich sehr, wenn du mich auch im nächsten Kapitel in deiner Küche dabei hast.

Hier auf die Warteliste eintragen und als Erste das vollständige Kochbuch erhalten.

WARTELISTE



**Vielen Dank für dein
Vertrauen und weiterhin
einen guten Appetit**

**Von Herzen,
Deine Manuela**



Manuela Knorr
PRAXIS FÜR GESUNDHEIT