

DAS REZEPT

Quarkauflauf



Frauke Roschkowski, Ernährungsberaterin der Augusta Kliniken Bochum, gibt heute Ratschläge, was man bei Lebensmittelallergie tun kann

Bei der Lebensmittelallergie handelt es sich um eine Abwehrreaktion des Körpers auf Bestandteile von Nahrungsmitteln. Unser Immunsystem reagiert beim ersten Kontakt gegen die körperfremde Substanz Antikörper. Bei erneutem Kontakt mit dem Allergen, reagiert unser Abwehrsystem mit Beschwerden.

Zwei bis fünf Prozent aller Erwachsenen leiden an einer Lebensmittelallergie. Häufige pflanzliche Allergieauslösende Lebensmittel sind die Haselnuss, Sellerie, Möhren, Apfel und Soja. Tierische Allergieauslöser ist die Milch, Fisch und das Hühnerei.

Das sicherste Vorgehen bei einer Allergie ist das Meiden von allergieauslösenden Lebensmitteln. Dieser diätischen Vorgehensweise ist vergleichsweise aufwendig und bedarf große Sorgfalt. Die Beschriftung auf den Verpackungen der Speisen ist auch nicht immer Aussage kräftig. So können sich unter dem Begriff „Brühe“ als Beschreibung auch Sellerie und Möhren verbergen. Nicht selten muss beim Hersteller nachgefragt werden.

Dies wird einen durch z.B. Selbsthilfegruppen abgenommen wie die Deutsche Zöliakiegesellschaft, die Ihre Mitglieder bei der Allergie gegen Glutenunverträglichkeit-Klebereiweiß- unterstützt.

Ein leckeres süßes gluten freies Rezept ist der Quarkauflauf!

Quarkauflauf

(Der Quarkauflauf ist für 4 Personen und hat pro Portion 620kcal)

Zutaten:

75g Margarine,
150g Zucker,
3 Eier,
500g Quark,
40g Kartoffelstärke,
60g Maisgrieß,
1Teel.Backpulver
500g Äpfel,
etwas Zitronensaft,
Butterflocken,

So geht's

Margarine und Zucker schaumig rühren. Die Eiertrennen und das Eiweiß steif schlagen. Eigelb, Quark, Kartoffelstärke, Maisgrieß, Backpulver und den Zitronensaft zur Margarine mit dem Zucker geben und gut verrühren. Das steifgeschlagene Eiweiß unter die Masse heben.

Äpfel entkernen und in Scheiben schneiden und in die Auflaufform legen, die Quarkmasse darauf verteilen und mit den Butterflocken belegen.

Im vorgeheizten Backofen bei ca.200C ca.40 Minuten goldgelb backen.