

# Dagos Küche

Alltagsrezepte für die ganze Familie!



# Impressum

© 2024 Daniela Egger

Herausgeber:in: Daniela Egger

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien  
www.buchschmiede.at - Folge deinem Buchgefühl!

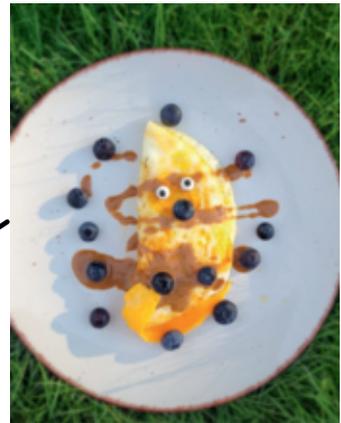
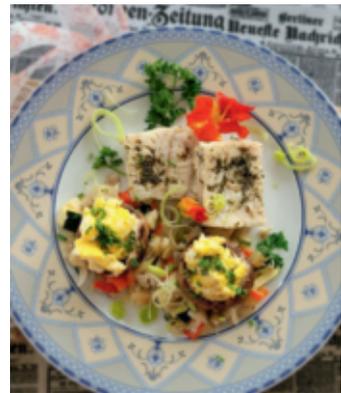
ISBN Softcover: 978-3-99152-498-4

ISBN E-Book: 978-3-99152-495-3

Besuche uns online



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.





# Dagos Küche

Willkommen bei Dagos Küche!

Es freut mich, dass du dich für mein Buch entschieden hast.

Mein Rezeptbuch soll dir zeigen, dass eine gesunde Ernährung ohne Getreide und Zucker möglich und auch genussvoll ist. In meinen Rezepten stehen Kreativität und Freude am gesunden Essen im Vordergrund.

Zeitmangel sei es beruflich oder in der Schule, lässt uns zu oft zu Fertiggerichten greifen. Nudeln mit fertiger Soße, Dosengerichte oder auch manchmal fertig verpacktes süßes Gebäck, wie Kuchen, Kekse usw. standen in meiner Familie am Speiseplan.

Im Jahr 2012 begann unser persönlicher Weg zu einer getreide- und zuckerfreien Ernährung, um gesundheitliche Probleme zu lindern bzw. vorzubeugen. Mein Kind und ich litten unter Darmkoliken und Verdauungsstörungen, besonders nach dem Essen. Auch die anhaltende Müdigkeit war für mich im Alltag besonders beschwerlich. Es musste etwas geändert werden.

Aber was oder wie?

Mir wurde klar, dass Getreide und der Zucker uns vielleicht nicht guttun. Meine Suche nach neuen Rezepten führte zur Ernährungsumstellung. Ich verbannte alle Lebensmittel, die Zucker und Getreide enthielten aus meinem Speiseplan. Somit stand ich vor einer enormen Herausforderung.

Was koche ich? Wie oder was kann ich schnell und gesund kochen? Essen ohne Brot, Nudeln, Reis, der Sonntagskuchen,... Wie soll das funktionieren? Ich habe vieles ausprobiert, wobei sich das Frühstück als besondere Challenge herausstellte.

Doch es war machbar und funktioniert heute perfekt, denn es gibt unzählige Möglichkeiten, gesund in den Tag zu starten.

Innerhalb von 14 Tagen haben sich die Verdauungsstörungen gebessert, die Koliken waren plötzlich weg. Es besserte sich das Hautbild, die Migräne meines Mannes und meine Ermüdung.

Somit wusste ich, dass wir den richtigen Weg gehen und war erstaunt wie rasch sich unser Körper regeneriert hat. Heute sind wir fitter, unser allgemeines Wohlbefinden ist enorm gestiegen.

Das Einkaufen war anfangs eine große Herausforderung, da viele Lebensmittel Zucker und Zusatzstoffe enthalten. Ich habe es mir angewöhnt, auf die Inhaltsstoffe der Lebensmittel zu achten. In vielen Produkten ist Zucker enthalten, oder es sind diverse E-Nummern angegeben, welche auch nicht immer gesund für den Menschen sind. Ich versuche möglichst regional einzukaufen. Es gestaltet sich vor allem im Herbst und Winter schwierig, Obst und Gemüse zu erwerben. Zu dieser Jahreszeit verwende ich dann vorzugsweise Tiefkühlgemüse, Beeren usw.

In meinem Buch zeige ich euch, wie man herzhaftere Speisen wie Pizza und fasziierte Laibchen gesund zubereiten kann. Mit Gemüse in allen Variationen und einer Portion Eiweiß dazu hat man ein schnelles Mittag- oder Abendessen. Die Zubereitung von Marmelade und Müsli (heute als Granola bekannt) ist auch ohne Zucker möglich.

Ich koche unsere Hausmannskost auf gesunde Weise und möchte auch nicht auf süße Sachen verzichten. Es gibt viele andere Möglichkeiten, Zwetschkuchen, Biskuitroulade und vieles mehr ohne Mehl und weißen Zucker zu backen. In meinen Rezepten ersetze ich mittlerweile nicht nur die Mehle und den Zucker, sondern verwende auch alternative Öle, wie Olivenöl, Kokosöl und auch Butter. Die meisten Lebensmittel sind in herkömmlichen Geschäften erhältlich, und für die kleinen Extras, wie Pfeilwurzelmehl, besuche ich gerne das Reformhaus. Das ist nur eine kurze Liste dessen, was alles möglich ist. Gerne bereite ich traditionelle Speisen auf gesunde Weise zu. Ich liebe es, neue Rezepte auszuprobieren, oder in meinen alten Kochbüchern zu stöbern, um sie nach meiner eigenen Art zu gestalten.

Ich zähle auch keine Kalorien, das ist mir ehrlich gesagt zu mühsam, denn (in der Welt der gesunden Ernährung) es gibt unzählige informative Bücher, die detailliert auf Vitamine, Mineralstoffe, Fette und Kohlenhydrate in Lebensmittel eingehen.

Ich hoffe, mein Kochbuch kann euch inspirieren einen gesünderen Lebensstil zu wagen. Lasst eurer Fantasie freien Lauf, probiert aus und entdeckt, wieviel Freude es macht, gesund und schnell zu kochen oder zu backen. Lasst uns die Küche zu einem Ort machen, an dem das Wohlbefinden im Mittelpunkt steht.

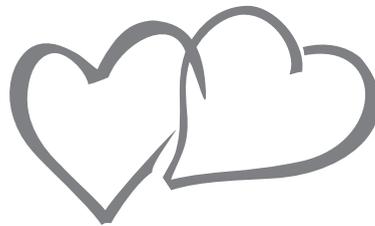
Auf Instagram unter **dagos\_küche** teile ich weiter Rezepte und gebe viele Einblicke.

Meine Devise: keine strenge Regel, sondern der freie Genuss gesunder Mahlzeiten. Das Essen soll einfach und schnell zubereitet sein.

Versuche die Gerichte auf jeden Fall öfter als einmal. Aus eigener Erfahrung weiß ich, das Geschmack und der Körper sich erst daran gewöhnen müssen. Daher gib dem Ganzen Zeit und lasse dich darauf ein. Dein Gaumen gewöhnt sich daran und du wirst begeistert sein!

Ich wünsche euch ganz viel Freude und Spaß mit meinem Kochbuch!  
Also legt los und lasst es euch schmecken!

Daniela





# *Eine Übersicht zur Verwendung meines Buches*

In Dagos Küche geht es nicht um strikte Mengenangaben, sondern um das Kochen nach Gefühl und Genuss. Daher gibt es bei manchen Rezepten keine genaue Mengenangaben. In meiner Küche punktet jedes Gericht mit gesunden Zutaten und einer schnellen Zubereitung.

Gemüse und Gewürze, die ich verwende, sollten lediglich eine Inspiration für euch sein.

## *Meine Zutaten/Lebensmittel, welche immer griffbereit zu Hause sind:*

- *Eier*
- *Mandelmilch, Kokosmilch, Sojamilch*
- *Topfen, Joghurt (Natur, Kokos und Mandel)*
- *Parmesan*
- *Frischkäse*
- *Butter (BIO und vegane Butter, Olivenöl, Kokosöl)*
- *Essig*
- *Gemahlene und ganze Mandelnüsse.*
- *Diverse Kräuter/Gewürze (vom Garten oder getrocknet)*
- *Saisonales Gemüse*
- *Saisonales Obst*
- *Rindfleisch*
- *Lachsfilet*
- *Bio-Hühnerfleisch*
- *Mandelmehl, Leinmehl, Kokosmehl, Erythrit, Gelatine, Natron*

Diese Zutaten/Lebensmittel bilden die Grundlage für meine Rezepte. Nutzt sie als Ausgangspunkt für eure eigene kulinarische Entdeckungsreise in Dagos Küche.



# Küchengeräte



Pfannen, Töpfe, Tasse

Hand Mixer  
Küchenmaschine

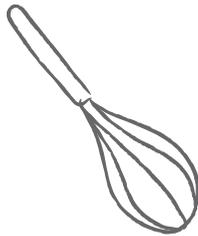


Hochleistungsmixer/Standmixer

Pürierstab

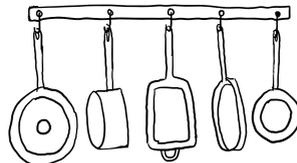
Spiralschneider

Backpapier



Diverse Torten-, Gugelhupf- oder Muffinformen

Diverse Kochlöffel und Messer



# Frühstücksvariationen

Omelett mit Tofu	S. 18
Omelett mit Avocado und Gemüse	S. 20
Eierspeise mit Paprika und Gurke	S. 22
So macht Frühstück Spaß!	S. 24/28
Süße Frühstücksideen	S. 29/31
Super Bowl	S. 32
Joghurtvariationen	S. 33/35
8 Minuten Cheesecake	S. 36
Mein Tassilo	S. 37
Grundrezept für Brot und Weckerl	S. 38
Leinsamen Brot und Brötchen	S. 40
Müsli	S. 41

# Hauptspeisen mit Fleisch und Fisch

Weiderindstreifen mit Erbsenpüree	S. 44
Weiderindstreifen mit Feta und Gemüse	S. 46
Gekochtes Rindfleisch in Filetform	S. 48
Rinderfilet mit Gemüse und Zwetschken	S. 50
Faschierte Laibchen	S. 52
Faschierter Braten	S. 54
Wasserbüffel Bratwürstel	S. 56
Variationen für Thunfischgerichte	S. 57
Lachsfilet auf Zucchini-Spiralen	S. 58
Lachsfilet auf Kohlkraut	S. 60
Dorsch mit Ofen Gemüse	S. 62
Dorsch mit gefüllten Champignons	S. 64
Hühnergeschnetzeltes mit Linsen- und Kichererbsen-Nudeln	S. 66
Hühnerfilet auf Rotkraut mit Gemüse	S. 68
Pizza	S. 70
Pizzaboden	S. 72

## *Vegetarische Gerichte*

Zucchini-Puffer auf Rotkraut	S. 76
Gefüllte Paprika	S. 78
Tofu süß-sauer	S. 80
Vegetarische Snacks	S. 82/85
Panierter Feta mit Gemüse	S. 86

## *Der Süße Teil von Dagos Küche*

Biskuitrolade	S. 90
Himbeer-Heidelbeer-No Bake-Cake	S. 92
Kleiner Gugelhupf mit Schokosauce	S. 94
Sternenkuchen	S. 96
Cheesecake mit Erdbeertopping	S. 98
Mohnkuchen mit Joghurtcreme und Himbeertopping	S. 100
Bananenschnitte	S. 102
Palatschinken	S. 104
Cheesecake	S. 106
Klassischer Kuchen	S. 108
Apfelmustorte	S. 110
Zwetschkuchen	S. 112
Zwetschkuchen mit Mozzarella-Teig	S. 114
Mandelkuchen mit Cranberry	S. 116

## *Süßes oder Saures*

Marmelade	S. 120
Kakao, Vanillemilch und Orangen-Ingwershot	S. 122
Schokobananen	S. 124
Mango-Schichtdessert	S. 126
Schnelle Nuss-Kekse	S. 128
Kokosbuserl	S. 130
Vegane Kekse	S. 132
Sojaflocken/Mandelsplitter-Kekse	S. 134
Zwetschken Chutney	S. 136
Eis-Variationen	S. 138
Frozen Joghurt	S. 139
Karfiolpüree	S. 140
Sauerrahm/Topfen-Aufstrich	S. 142
Thunfisch- und Ei-Aufstrich	S. 144
Kürbispüree	S. 146
Rotkraut Taler	S. 148
Gemüse mit Mozzarella	S. 150
Bowl's	S. 152

# FRÜHSTÜCKSVARIATIONEN





# Zubereitung eines Omelettes

## **Zutaten**

Eier – je nach Bedarf

Butter oder Kokosöl – ca. 1 Teelöffel

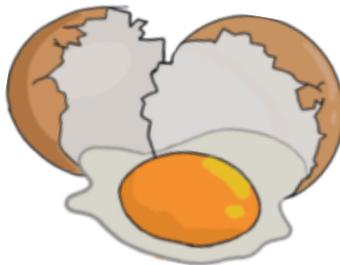
Meine Omeletts bestehen für 1 Person aus 3 Eiern!

In einer Pfanne die Butter oder das Öl zergehen lassen.

Dann die Eier in die Pfanne geben und leicht stocken lassen.

Mit einem Pfannenwender die Hälfte des Omeletts vom Rand bis in die Mitte schlagen und dasselbe von der anderen Seite.

Herd kann man dann schon abschalten, da es sehr schnell fest wird.



# Omelett mit Tofu



## **Zutaten**

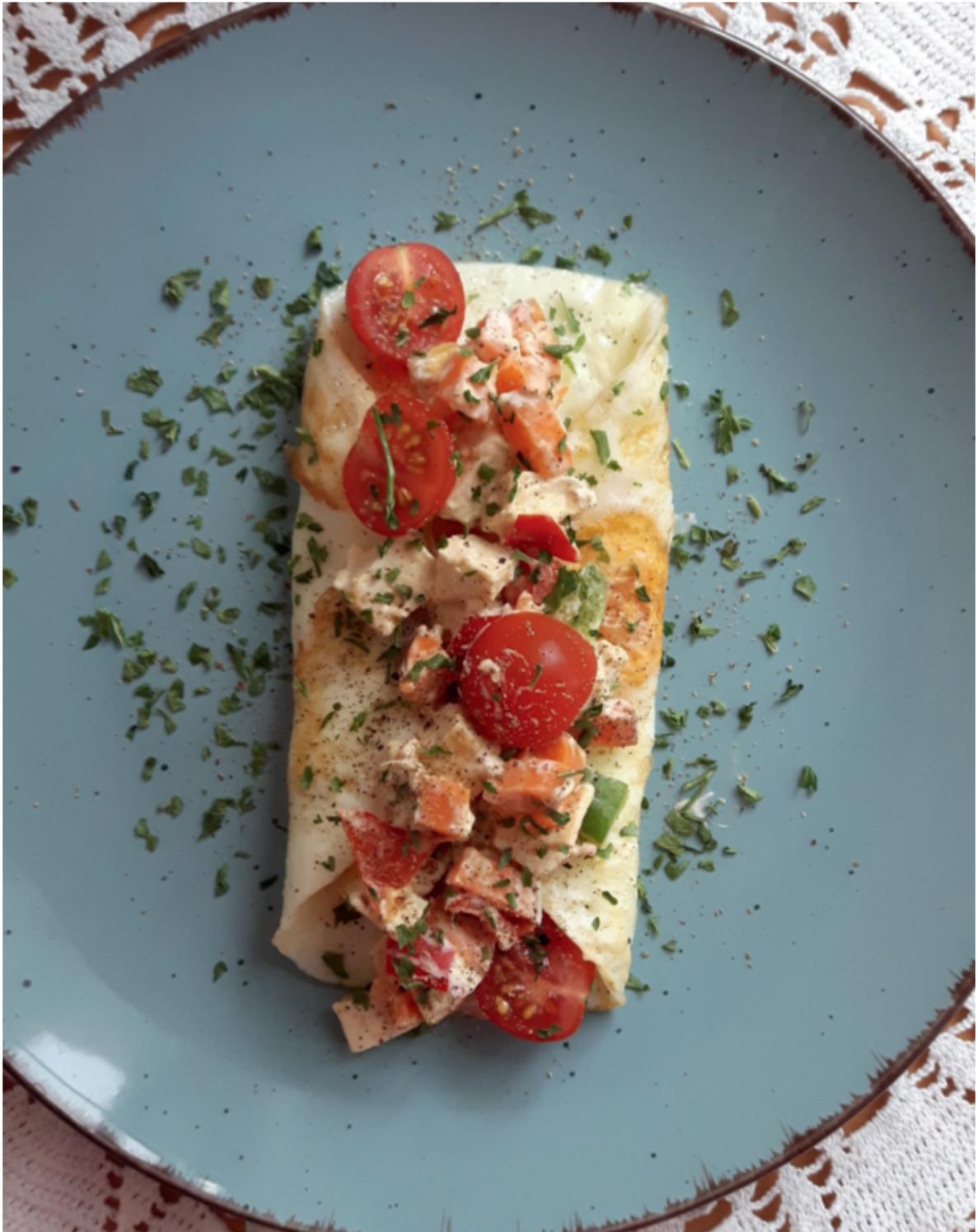
- 3 Eier
- 2 Scheiben Tofu Natur
- 1 kleines Stück Süßkartoffel
- 1 EL Frischkäse
- Cocktailtomaten nach Belieben
- Pfeffer
- Petersilie -getrocknet oder frisch
- Kokosöl zum Anbraten



Tofu und die Süßkartoffel klein würfelig schneiden und in einer Pfanne mit dem Kokosöl anbraten. Frischkäse dazugeben umrühren und mit Pfeffer und Petersilie würzen.

Gemüsepfanne beiseitestellen und das Omelett zubereiten. Das Gemüse auf dem Omelett verteilen und von beiden Seiten mit einem Pfannenwender in die Mitte einschlagen.

Cocktailtomaten als Topping dazugeben.



# Omelett mit Avocado und Gemüse



## **Zutaten**

- 3 Eier
- 3 Scheiben Mozzarella
- 1/2 Avocado
- 1/4 Stk. einer mittelgroßen Zucchini
- Je ca. 50 g rote, gelbe und grüne Paprika
- ca. 1 cm Scheibe Feta Käse
- 1 TL Pesto Rosso
- Öl zum Anbraten



Gemüse klein schnippeln und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Feta- Stücke zum Gemüse dazugeben und die Pfanne zugedeckt beiseitestellen oder die Hitze reduzieren.

Das Omelett zubereiten, von beiden Seiten mit einem Pfannenwender in die Mitte einschlagen und mit Mozzarella-Scheiben belegen.

Einen Teelöffel Pesto Rosso in die halbe Avocado geben und alles gemeinsam servieren.