

# Raclette - histaminarm genießen!



Alle hier genannten Lebensmittel sind laut Sighi-Liste eine 0, außer jene mit folgender Kennzeichnung:  
\* mäßig verträglich (Sighi 1) | \*\* nicht auf der Sighi-Liste, aber je nach Zutaten meist histaminarm

## Gemüse

- Brokkoli (vorgekocht und in Scheiben geschnitten)
- Blumenkohl (vorgekocht und in Scheiben geschnitten)
- Zucchini (fein gehobelt und gewürfelt)
- Paprika (in kleine Stücke geschnitten)
- Weiße Zwiebeln (in kleine Würfel oder Ringe geschnitten)
- Mais (aus der Dose)

## Fleisch & Fisch

- Hähnchen (geschnetzelt oder gewürfelt)
- Rinderfilet (geschnetzelt oder gewürfelt)
- Kalbsschnitzel (in Streifen)

## Sättigungsbeilagen

- Pell-Kartoffeln (vorgegart)
- Maronen (vorgegart)
- Süßkartoffeln (vorgegart)
- Nudeln (vorgekocht)\*\*

## Käse

- Butterkäse
- Junger Gouda
- Mozzarella
- Ziegenkäse\*\*
- Feta\*

## Saucen & Dips\*\*

- [Cranberry-Chutney](#)
- [Gemüse-Pesto](#)
- [Vegane Mayo](#)
- [Paprika-Minz-Butter](#)
- [Fake-Ketchup mit rote Bete](#)
- [Paprika-Sauce](#)

## Brot\*\*

- Baguette
- [Grissini](#)
- [Pfannenbrot](#)
- Mais-Chips

## Nachtisch

- [Pfannkuchenteig\\*\\*](#)
- [Crumble](#) (optional mit Zimt)\*\*
- Äpfel (geschält und gewürfelt)
- Blaubeeren

## 10 Ideen für besondere Pfännchen

- Kartoffeln und Maronen verkneten und mit Ziegenkäse im Pfännchen überbacken
- Kartoffeln in Scheiben schneiden, mit Preiselbeeren bestreichen und mit Gouda im Pfännchen überbacken.
- Süßkartoffel in Scheiben schneiden, mit Ziegenkäse im Pfännchen überbacken und danach mit Cranberry-Chutney toppen
- Nudeln in das Pfännchen geben, Brokkoli darauf legen, mit Paprika-Sauce bedecken und mit Gouda überbacken
- Gemüse-Pesto in das Pfännchen geben, mit Mozzarella belegen und überbacken. Danach auf ein Stück Baguette schieben.
- Pfannenbrot zerreißen, mit Paprika-Sauce bestreichen, mit Mais belegen und mit Butterkäse überbacken.
- Blumenkohl in das Pfännchen geben, rote Bete Ketchup darauf streichen und mit Mozzarella überbacken.
- Feta mit fein gehobelten Zucchini-Scheiben umwickeln und im Pfännchen erhitzen.
- Mais-Chips mit süßem Paprikapulver bestreuen und mit Gouda im Pfännchen überbacken.
- Etwas Butter im Pfännchen schmelzen lassen. Pfannkuchenteig hinein geben, Blaubeeren darüber streuen und backen.
- Äpfelwürfel in das Pfännchen geben, etwas braunen Zucker darüber streuen und mit Zimt-Crumble überbacken.

## Ergänzungen

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Bitte probiert, wie bei allen meinen Rezepten, die Lebensmittel immer sehr vorsichtig und in kleinen Mengen wenn ihr euch unsicher bezüglich der Verträglichkeit seid.

Histaminarme Rezepte findet ihr auf meinem Blog: [www.danielas-foodblog.de](http://www.danielas-foodblog.de)