

# Meine 10 liebsten *hautfreundlichen* Rezepte, die ich fast täglich esse.

Anti-entzündlich, einfach, ohne Weißmehl, Industriezucker und Fertigsoßen. Frühstück, Lunch & Dinner, Meal-Prep und ein süßer Abschluss.



von *Emira*

# Warum dein *Teller* mitredet.

Ich habe meine Haut jahrelang nur von außen behandelt. Und mich gewundert, warum sie sich trotzdem immer wieder gemeldet hat. Irgendwann habe ich verstanden: Haut reagiert nicht nur auf Cremes. Sie reagiert auch auf das, was jeden Tag auf meinem Teller liegt.

Ernährung ist kein Wundermittel und ersetzt keine Pflege. Aber sie ist eine Stellschraube, die du drei Mal am Tag in der Hand hast. Diese 10 Rezepte sind genau die Gerichte, die ich selbst fast täglich esse. Einfach, schnell und ohne, dass sich irgendetwas nach Verzicht anfühlt.

## Das Prinzip hinter allen Rezepten

- ✓ **Ohne Weißmehl, Industriezucker und Fertigsoßen.** Die drei Dinge, die ich konsequent weglasse.
- ✓ **Echte Sattmacher:** Protein, gute Fette und Ballaststoffe in jeder Mahlzeit, statt schneller Zucker-Hunger-Wellen.
- ✓ **Comfort Food bleibt:** Lasagne, Burger, Döner, Eis. Nur eben in einer Version, die deiner Haut nicht in den Rücken fällt.
- ✓ **Alltagstauglich:** normale Zutaten aus dem Supermarkt, kein Superfood-Regal nötig.

## Deine 10 Rezepte

01 Beeren-Chia-Pudding

---

02 Overnight Oats mit Leinsamen & Beeren

---

03 Shakshuka

---

04 Zucchini-Lasagne

---

05 Cheeseburger-Bowl

---

06 Hähnchen-Döner-Bowl

---

07 Lachs-Fischstäbchen

---

08 Tomatensoßen-Ratatouille

---

09 Quinoa-Tabbouleh

---

10 Nicecream mit Erdbeeren

---

Hinweis: Dieses PDF teilt persönliche Erfahrungen und Rezepte. Es ersetzt keine medizinische oder dermatologische Beratung.



## Beeren-Chia-Pudding mit Vanille und gerösteten Mandeln

**Warum das deiner Haut guttut:** Chiasamen und Mandeln liefern Omega-3-Fettsäuren und gute Fette. Die Beeren bringen Antioxidantien. Gesüßt wird nur mit einem Teelöffel Honig, nicht mit Industriezucker.

### ZUTATEN

Für 1 Portion

- 3 EL Chiasamen (ca. 30 g)
- 200 g Vollfett-Joghurt (3,8 %)
- 100 ml Milch
- ½ TL gemahlene Vanille (oder das Mark einer halben Vanilleschote)
- 1 TL Honig
- 100 g gemischte Beeren (frisch oder TK)
- 1 EL Mandelblättchen
- optional: Abrieb einer halben Bio-Zitrone

### ZUBEREITUNG

- 1 Chiasamen, Joghurt, Milch, Vanille und Honig in einem Glas gründlich verrühren. Nach 5 Minuten noch einmal kräftig durchrühren, sonst klumpen die Chiasamen am Boden zusammen.
- 2 Das Glas abdecken und mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank stellen. Der Pudding wird dadurch fest und cremig.
- 3 Am Morgen für das Kompott die Hälfte der Beeren (50 g) mit 1 EL Wasser in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten köcheln, bis sie zerfallen und sirupartig werden. Vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen.
- 4 Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne (ohne Öl) bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten, bis sie goldbraun sind. Dabei ständig in Bewegung halten, sie verbrennen schnell.
- 5 Im Glas schichten: erst die Hälfte des Chia-Puddings, dann das Beerenkompott, dann der restliche Pudding. Mit den frischen Beeren, den gerösteten Mandeln und etwas Zitronenabrieb toppen.





## Overnight Oats mit Leinsamen, Beeren und Kürbiskernen

**Warum das deiner Haut guttut:** Haferflocken und Leinsamen liefern Ballaststoffe, die dich lange satt halten. Die Leinsamen bringen zusätzlich Omega-3, der Zimt Süße ohne extra Zucker. In 5 Minuten am Vorabend vorbereitet.

### ZUTATEN

Für 1 Portion

- 50 g zarte Haferflocken
- 1 EL geschrotete Leinsamen
- 200 g Vollfett-Joghurt
- 100 ml Milch
- ½ TL Zimt
- 1 TL Honig
- 100 g Beeren
- 1 EL Kürbiskerne

### ZUBEREITUNG

- 1 Haferflocken, Leinsamen, Joghurt, Milch, Zimt und Honig in einem Glas verrühren.
- 2 Abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 3 Am Morgen umrühren. Ist die Masse zu fest, einen Schuss Milch unterrühren.
- 4 Mit frischen Beeren und Kürbiskernen toppen.



## Shakshuka

**Warum das deiner Haut guttut:** Herzhaftes Frühstück ohne Brot-Autopilot. Eier liefern Protein, Tomaten und Paprika Antioxidantien wie Lycopin, Olivenöl gute Fette. Hält lange satt, ganz ohne Zuckerwelle am Vormittag.

### ZUTATEN

Für 2 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprika
- 400 g stückige Tomaten (1 Dose)
- 4 Eier
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer
- 50 g Feta
- ½ Bund Petersilie

### ZUBEREITUNG

- 1 Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, Paprika in schmale Streifen schneiden.
- 2 Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Paprika 5 Minuten weich dünsten.
- 3 Paprikapulver und Kreuzkümmel einrühren und kurz mitrösten. Stückige Tomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. 10 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Sauce eindickt.
- 4 Mit einem Löffel 4 Mulden in die Sauce drücken und in jede Mulde ein Ei aufschlagen.
- 5 Pfanne mit einem Deckel abdecken und die Eier 6–8 Minuten stocken lassen. Das Eiweiß soll fest sein, das Eigelb noch leicht flüssig.
- 6 Mit zerbröseltem Feta und gehackter Petersilie bestreuen. Direkt aus der Pfanne essen.





## Zucchini-Lasagne

*Statt: Nudel-Lasagne*

**Warum das deiner Haut guttut:** Voller Lasagne-Geschmack, aber die Weißmehl-Platten sind durch Zucchini ersetzt. Mehr Gemüse, mehr Protein, und nichts, worauf du verzichten musst.

### ZUTATEN

Für 2 Portionen

- 2 große Zucchini (Aubergine geht auch)
- 300 g Rinderhack
- 400 g passierte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Ricotta (vollfett)
- 125 g Mozzarella
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Oregano
- Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

- 1 Zucchini (oder Aubergine) längs in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Auf ein Küchentuch legen, leicht salzen und 10 Minuten Wasser ziehen lassen, dann trocken tupfen. So wird die Lasagne nicht wässrig.
- 2 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch fein gewürfelt andünsten, Hack dazugeben und krümelig braun braten.
- 3 Passierte Tomaten und Oregano dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten köcheln lassen.
- 4 Ofen auf 200 °C vorheizen. In eine Auflaufform abwechselnd schichten: Bolognese, Zucchinischeiben, Ricotta in Klecksen. So fortfahren und mit Bolognese abschließen.
- 5 Mozzarella in Scheiben darauf verteilen. 30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Vor dem Anschneiden 5 Minuten ruhen lassen.



# Cheeseburger-Bowl

*Statt: Fast-Food-Burger*

**Warum das deiner Haut guttut:** Alles, was am Burger gut ist, ohne Weißmehl-Bun und ohne Fertigsoße. Die Sauce mixt du dir in 60 Sekunden selbst aus Joghurt, Tomatenmark und Senf.

## ZUTATEN

Für 2 Portionen

- 300 g Rinderhack
- 1 Romanasalat
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 100 g geriebener Käse deiner Wahl (Feta oder Ziegenkäse wären am hautfreundlichsten)
- 2 Gewürzgurken
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

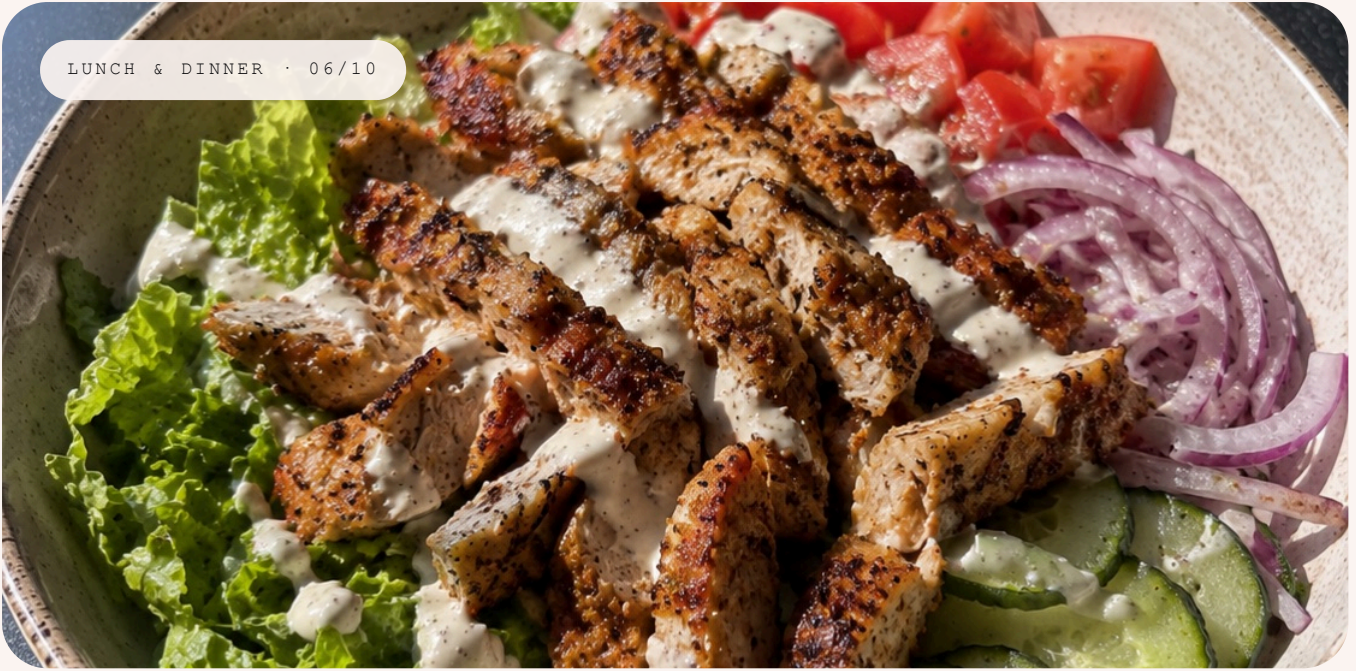
### Sauce

- 3 EL Joghurt
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Senf
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Gewürzgurkenwasser

## ZUBEREITUNG

- 1 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Hack krümelig anbraten und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, bis es braun und leicht knusprig ist.
- 2 Salat in Streifen, Tomaten in Würfel, Zwiebel in feine Ringe, Gewürzgurken in Scheiben schneiden.
- 3 Für die Sauce Joghurt, Tomatenmark, Senf, gepressten Knoblauch und Gurkenwasser glatt verrühren.
- 4 Salat in zwei Schüsseln verteilen, Hack daraufgeben und mit Käse, Tomaten, Zwiebeln und Gurken belegen.
- 5 Mit der Sauce beträufeln.





## Hähnchen-Döner-Bowl mit Joghurt-Knoblauch-Sauce

*Statt: Döner*

**Warum das deiner Haut guttut:** Der volle Döner-Geschmack: mariniertes Hähnchen, frisches Gemüse, selbstgemachte Knoblauchsauce. Nur das Weißmehl-Fladenbrot und die Fertigsoße bleiben weg.

### ZUTATEN

Für 2 Portionen

- 400 g Hähnchenbrust
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Zimt
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- ¼ Kopf Eisbergsalat
- 2 Tomaten
- ½ Salatgurke
- 1 rote Zwiebel

### Sauce

- 150 g Vollfett-Joghurt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Zitronensaft
- Salz

### ZUBEREITUNG

- 1 Hähnchen in dünne Streifen schneiden. Mit Kreuzkümmel, Paprika, Zimt, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und 10 Minuten marinieren.
- 2 Restliches Öl in einer Pfanne bei hoher Hitze erhitzen. Hähnchen 6–8 Minuten scharf anbraten, bis es gebräunt und durchgegart ist.
- 3 Salat, Tomaten, Gurke und Zwiebel klein schneiden.
- 4 Für die Sauce den Joghurt mit gepresstem Knoblauch, Zitronensaft und Salz verrühren.
- 5 Gemüse in Schüsseln anrichten, Hähnchen daraufgeben und mit der Sauce beträufeln.





## Selbstgemachte Lachs-Fischstäbchen

*Statt: Fischstäbchen*

**Warum das deiner Haut guttut:** Lachs ist eine der besten Omega-3-Quellen überhaupt. Die Panade aus Mandelmehl ersetzt das übliche Weißmehl-Paniermehl. Knusprig bleibt's trotzdem.

### ZUTATEN

Für 2 Portionen

- 2 Lachsfilets (à ca. 150 g)
- 1 Ei
- 80 g Mandelmehl (oder fein gemahlene Haferflocken)
- Abrieb ½ Zitrone
- Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver, Chiliflocken (Gewürze deiner Wahl)

### ZUBEREITUNG

- 1 Ofen auf 200 °C vorheizen, Blech mit Backpapier auslegen.
- 2 Lachs in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.
- 3 Ei in einem Teller verquirlen. Mandelmehl mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer in einem zweiten Teller mischen.
- 4 Lachsstreifen durch das Ei, dann durch das Mandelmehl ziehen.
- 5 Auf das Blech legen und 15 Minuten backen, bis die Panade goldbraun ist. Dazu passen Ofenkartoffeln und ein Joghurt-Dip.



## Tomatensoßen-Ratatouille

**Warum das deiner Haut guttut:** Eine ganze Ladung Gemüse in einem Topf: Antioxidantien aus Tomaten, Paprika und Aubergine plus Olivenöl. Hält sich 2–4 Tage im Kühlschrank und lässt sich gut mit Protein kombinieren.

### ZUTATEN

Für 4 Portionen

- 1–2 Auberginen
- 2–3 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1–2 Zwiebeln
- 2–3 Knoblauchzehen
- 400 g stückige Tomaten
- 50 g Tomatenmark
- 3–4 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL getrockneter Oregano
- Salz, Pfeffer
- frisches Basilikum

### ZUBEREITUNG

- 1 Aubergine, Zucchini und Paprika in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
- 2 2 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Aubergine darin 5 Minuten anbraten, bis sie Farbe nimmt, dann herausnehmen.
- 3 Restliches Öl in den Topf geben, Zwiebel und Knoblauch 3 Minuten glasig dünsten. Zucchini und Paprika dazugeben und 5 Minuten braten.
- 4 Aubergine zurück in den Topf geben, stückige Tomaten, Tomatenmark, Thymian und Oregano dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Bei niedriger Hitze 30 Minuten ohne Deckel köcheln lassen, gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich und die Sauce eingedickt ist.
- 6 Mit frischem Basilikum bestreuen.

*Schmeckt ab Tag 2 sogar noch besser.*





## Quinoa-Tabbouleh

**Warum das deiner Haut guttut:** Quinoa liefert Protein und Ballaststoffe statt Weißmehl-Couscous, dazu jede Menge frische Kräuter und Zitrone. Perfekt vorgekocht für 2–4 Tage, deine Meal-Prep-Basis für die Woche.

### ZUTATEN

Für 4 Portionen

- 150 g Quinoa
- 300 ml Wasser
- 1 Bund Petersilie
- ½ Bund Minze
- 2 Tomaten
- ½ Salatgurke
- 1 Frühlingszwiebel
- Saft 1 Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

- 1 Quinoa in einem Sieb gründlich abspülen. Mit dem Wasser und einer Prise Salz aufkochen, dann zugedeckt bei niedriger Hitze 12 bis 15 Minuten quellen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Abkühlen lassen.
- 2 Petersilie und Minze sehr fein hacken. Tomaten und Gurke klein würfeln, Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.
- 3 Den abgekühlten Quinoa mit Kräutern und Gemüse mischen.
- 4 Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und untermischen. Mindestens 15 Minuten durchziehen lassen.



## Nicecream mit Erdbeeren

*Statt: Eis aus der Tiefkühltruhe*

**Warum das deiner Haut guttut:** Cremiges Eis aus genau zwei Zutaten. Die Süße kommt komplett aus der Frucht, ohne Industriezucker und ohne Zusatzstoffe. Süßes Verlangen gestillt, Haut in Ruhe gelassen.

### ZUTATEN

Für 2 Portionen

- 3 Bananen (geschält, kleingeschnitten, gefroren)
- 200 g Erdbeeren

### ZUBEREITUNG

- 1 Ungefrorene Zutaten zuerst in den Mixer geben.
- 2 Gefrorene Bananen anschließend hinzufügen.
- 3 Auf höchster Stufe mixen, bis eine cremige Masse entsteht.
- 4 Falls nötig: mit dem Stampfer das Mixgut zu den Messern drücken.
- 5 Der Mixvorgang ist fertig, wenn eine gleichmäßige „Mix-Blume“ sichtbar ist.
- 6 In Gläser füllen und nach Belieben mit Schokoraspeln und Minze toppen.



ZUM SCHLUSS

## Fang mit *einem* Rezept an.

Du musst nicht ab morgen alles anders machen. Such dir ein Rezept aus, das dich anlacht, und koch es diese Woche einmal. Dann noch einmal. So bin ich auch gestartet, und irgendwann war es einfach mein Alltag.

Ich schicke dir bald mehr. Schau also ab und zu in dein Postfach. Da wartet dieses Jahr noch etwas, woran ich lange gearbeitet habe.

*Emira*