

# „KochTrotz für alle“

Es ist noch nicht lange her, dass Stefanie Grauer-Stojanovic ihr erstes KochTrotz-Kochbuch geschrieben hat. Die Autorin, selbst von vielen Unverträglichkeiten betroffen, kocht schon immer leidenschaftlich gern und sie begann unter dem Namen „KochTrotz“ zu bloggen, über ihre Erfahrungen zu berichten, selbst Rezepte auszuprobieren und diese dann ihren Lesern zur Verfügung zu stellen. Aufgrund der positiven Resonanz auf ihr erstes Kochbuch, hat die zweifache Mutter nun ihren zweiten „KochTrotz“ herausgebracht und hat sich diesmal Hilfe von Jennifer Williams geholt. Entstanden ist ein Kochbuch für alle. Für Kinder, Teens, Familien, Singles und auch Paare. Für alle, die in der Ernährung eingeschränkt sind oder einfach Lust auf kreative Küche haben.

## Kreative, einfache, schnelle Familienküche trotz Einschränkungen, Intoleranzen und Allergien

**Stefanie Grauer-Stojanovic,  
Jennifer Williams**

Verlag: foodhacker Verlag  
Grauer Stojanovic GmbH  
ISBN: 978-3-98-177200-5  
Preis: 24,90 Euro

Um den individuellen Bedürfnissen, Verträglichkeiten, Mehrfachintoleranzen und Nahrungsmittelallergien mit nur einem Kochbuch gerecht zu werden, hat Stefanie Grauer-Stojanovic bereits in ihrem ersten Kochbuch ein besonderes Prinzip für ihr Werk entwickelt. Mit Hilfe eines Rezeptbaukastens kann sich der Leser das Rezept individuell nach Verträglichkeiten und auch nach Vorlieben zusammenstellen. Jede Zutat im Basisrezept enthält meist ein oder zwei Austauschmöglichkeiten, so dass die Rezepte schnell und einfach gluten- oder lactosefrei, histaminarm, hefe- oder eifrei, vegetarisch oder auch ganz vegan zubereitet werden können.

In der Einleitung des Buches stellen sich die Autorinnen vor, dann folgt eine kleine Warenkunde und Lebensmittelinformationen. Es werden Alternativen für Milchprodukte, für Süßungsmöglichkeiten und den Ersatz von Hühnereiern aufgezeigt. Besonders gehen die Autorinnen auch auf die Glutenfreiheit ein und geben dem Leser hier hilfreiche Tipps fürs glutenfreie Backen. Anschließend folgt eine Verträglichkeitsliste, mit deren Hilfe leicht zu erkennen ist, welche Lebensmittel in der Regel gut vertragen werden und welche häufig zu Beschwerden führen können. Ferner werden wissenswerte Informationen und Tipps zu einzelnen Lebensmitteln gegeben.

Nach diesem sehr informativen und gut aufbereiteten Theorieteil folgt nun die Praxis mit über 70 Lieblingsrezepten, alle versehen mit dem Baukasten, der Zutaternalternativen zeigt.

Zunächst werden Grundrezepte wie verschiedene Saucen, Ketchup ohne Tomaten, glutenfreie Mehlmischungen oder auch

Nudelteig bzw. Spätzle ohne Ei vorgestellt. Im nächsten Kapitel folgen Lieblingsrezepte und Klassiker wie Smoothies, Frühstücksbrei oder Müsliriegel. Viele Eltern werden sich sicherlich über die abwechslungsreichen Ideen für die Pausenbrotverpflegung freuen. Es werden nicht nur leckere Aufstrichrezepte vorgestellt, sondern auch schöne Ideen für die Dekoration, so dass die Kinder sicherlich noch mehr Freude beim Essen haben werden. Es folgen Rezepte wie Lasagne ohne Tomatensauce, variabler Gemüseauflauf, Burger Buns, verschiedene Burger wie z.B. Fisch-, Cheese- und Pilzburger. Rezepte wie Gemüsewaffeln, Pizza ohne Hefe und Karotten-Möhren-Eintopf machen Lust aufs Ausprobieren.

### KochTrotz macht Leckerer möglich

Das dritte und letzte Kapitel dreht sich um Lieblingsbäckereien und Süßes. Betroffene, die neben vielen Unverträglichkeiten auch Hefe meiden müssen, kommen in den Genuss von schnellem hefe- und glutenfreiem Brot. Besonders hervorzuheben ist, dass die Autorinnen immer darauf hinweisen, wenn einzelne Zutaten nicht glutenfrei sind bzw. geben sie Tipps für den Einkauf, um Diätfehler sicher zu vermeiden. Laugenbrötchen und Brot im Glas mit Kartoffelteig sind Rezepte, die man gerne ausprobieren möchte. Ein KochTrotz-Bananenbrot, Amerikaner, schneller Apfelkuchen, Mohnstrudel oder auch KochTrotz-Energy-Balls sind Rezepte, die man gerne selbst auf den Tisch bringen möchte. Aber die Autorinnen haben noch weitere wunderbare Rezeptideen parat. Karamellriegel, KochTrotz-Crumble,

