

Christiane Leesker
Vanessa Jansen

Ich koche für uns!

25 Lieblingsrezepte
für meinen Hund und mich

© 2020 des Titels »Ich koche für uns« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-1481-9) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

riva



© 2020 des Titels »Ich koche für uns« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-1481-9) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Inhalt

5 Einführung, Ja/Nein, Tipps

9 Rezepte mit Fleisch und Fisch

- 10 Strammer Max – Spiegelei mit Schinken
- 13 Rindfleischbrühe mit Beinscheibe
- 14 Hähnchen-Couscous-Bowl
- 17 Möhren-Kartoffel-Topf mit Fleischwurst
- 18 Spaghetti-Carbonara-Muffins
- 21 Falscher Hase – Hackbraten
- 22 Fischburger nach Seemannsart
- 25 Gedünsteter Lachs mit Gemüse in Sahnesauce

27 Vegetarische Rezepte

- 29 Kartoffelsalat mit Gemüse
- 30 Zucchini-Kartoffel-Pfanne
- 33 Spinat-Schafskäse-Frittata
- 34 Ofenkürbis mit Feta
- 36 Süßkartoffelpommes
- 37 Möhrensticks mit Dip

39 Kleine Snacks und Knabberereien

- 41 Wraps mit Forelle und Mais
- 42 Pikantes Käsegebäck
- 45 Selbst gemachtes Popcorn
- 46 Selbst gemachte Erdnussbutter
- 49 Grüner Smoothie und Smoothie-Eis

51 Desserts und süße Leckereien

- 53 Erdnussbutter-Bananen-Muffins
- 54 Quark-Haferflocken-Pancakes
- 55 Frischkäsewaffeln mit Apfel
- 56 Haferflocken-Erdnuss-Konfekt
- 59 Porridge mit Beeren
- 60 Wassermeloneneis mit Joghurt und Kiwi



© 2020 des Titels »Ich koche für uns« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-1481-9) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Einführung

Du hast Spaß daran, für deinen Hund und dich zu kochen, deine Mahlzeiten mit deinem Liebling zu teilen und ihn zu verwöhnen? Das ist toll! Schließlich ist dein Hund dir treuer Gefährte und geliebtes Familienmitglied, er sorgt für Freude, Bewegung, Zuwendung und Beständigkeit in deinem Leben. Gründe genug also!

Du kannst auch gleich loslegen, wenn du ein paar Dinge berücksichtigst: Eine ausgewogene Ernährung ist durch Nass- oder Trockenfutter, das ganz auf den Bedarf des Hundes zugeschnitten ist, am ehesten garantiert. Sogar beim beliebten Barfen (BARF = Bones And Raw Foods) ist es nicht ganz einfach, diese Ausgewogenheit zu erreichen. Daher sollte das Kochen für euch beide eher nicht zur täglichen Routine werden. Mach es lieber zum Event, z. B. an Sonn- oder Feiertagen oder zu besonderen Anlässen.

Dein Hund verträgt generell unglaublich viele unterschiedliche Lebensmittel. Schließlich hat er sich über Jahrtausende von dem ernährt, was von den Mahlzeiten der Menschen übrig geblieben oder unter den Tisch gefallen ist. Spezielles Hundefutter gibt es im Vergleich zu dieser Zeitspanne erst seit Kurzem.

Wenn dein Schnuffi also gesund ist und keine Allergien oder Unverträglichkeiten hat, kannst du nicht so viel falsch machen.

Manche Lebensmittel können allerdings für deinen Hund unangenehm oder sogar gefährlich werden, diese solltest du unbedingt meiden. Auf der nächsten Seite findest du dazu eine Übersicht. Vorab diese Tipps:

An Kernen und Steinen im Obst kann sich dein Hund verschlucken, diese solltest du also besser immer entfernen.

Auf Zucker, Süßstoff und Gewürze solltest du für deinen Hund verzichten. Auf Ka

© 2020 des Titels »Ich koche für uns« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-1481-9) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



Ja!

Nein!

Apfel und Birne (ohne Kerne)
Banane
Blaubeeren
Erdbeeren
Wassermelone (ohne Kerne)
Ananas
Kirschen (ohne Stein)
Kiwi
Nektarine (ohne Stein)
Zwetschge (ohne Stein)

Weintrauben
Rosinen

Cashewkerne (wenig)
Erdnüsse (außer bei Allergie)
Haselnüsse
Kokosnuss
Maronen
Mandeln (wenig)
Walnüsse, Paranüsse (wenig)

Macadamianüsse (giftig!)
Eicheln
Kastanien

Brokkoli (gekocht, kleine Mengen)
Erbsen (gekocht, kleine Mengen)
Gurke
Kartoffeln (gekocht)
Kürbis (gekocht)
Möhren
Petersilie
Sellerie (gekocht)
Spinat (gekocht)
Süßkartoffeln (gekocht)
Zucchini (gekocht)

Avocado
Auberginen
Bärlauch, Schnittlauch
grüne Bohnen (roh giftig)
Kartoffeln (roh giftig)
Knoblauch
Lauch
Paprika
Pilze
Tomaten (roh giftig)
Zwiebeln (roh giftig)

Reis, Nudeln (gekocht)
Haferflocken (gekocht)
Ei
Brot (außer bei Getreideunverträglichkeit)
Milchprodukte: Joghurt, Quark,
Käse (außer bei Laktoseintoleranz)

Schokolade (giftig!)
Kakao (giftig!)
Hülsenfrüchte (roh giftig)

gegartes Fleisch

rohes Schweinefleisch

chen

© 2020 des Titels »Ich koche für uns« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-1481-9) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



Tipps

Für die Rezepte in diesem Buch werden natürlich nur Lebensmittel verwendet, die ein gesunder Hund verträgt und mag. Sollte eine Zutat nicht in der Liste aufgeführt sein, schau einfach im Internet nach. Es gibt viele Webseiten, die sich mit dem Thema beschäftigen. Aber Vorsicht, manche sind nicht seriös und machen dir unnötig Angst. Am verlässlichsten sind wohl die Internetpräsenzen von Tierkliniken und Heimtierverbänden.

Die meisten der folgenden Rezepte werden an einem bestimmten Punkt der **Zubereitung** geteilt – ein Teil für dich, der andere für den Hund. In den **Zutatenlisten** für den Menschen werden z. B. Zucker, Gewürze und Salz aufgeführt, die dein Hund nicht im Übermaß verzehren sollte.

Eine Angabe, in welchem Verhältnis die **Portionen** aufgeteilt werden sollen, haben wir absichtlich weggelassen. Denn das hängt ganz von deinem Appetit und vor allem von der Größe deines Hundes ab. Für einen Irischen Wolfshund wäre die Hälfte einer Portion nur ein Snack für zwischendurch, für einen Chihuahua würde schon ein Viertel der Menge mehr als eine komplette Tagesration darstellen.

Daher sind alle **Mengenangaben** auch nur als Richtwerte zu verstehen, die du nach Belieben variieren kannst. Entscheide einfach nach Gutdünken. Viele der Rezepte, die du unter Snacks und süße Leckereien findest, kannst du über einen längeren Zeitraum aufheben oder einfrieren und bei Bedarf selbst genießen und als Leckerli füttern.

Auf den **Fotos** sind manchmal Zutaten zu sehen, die dein Hund nicht verträgt, etwa Schokolade. Das liegt daran, dass wir nicht immer beide Versionen fotografiert haben. Und weil die Gerichte für den Menschen meist etwas hübscher anzusehen waren als die für den Hund, stehen sie auf den Bildern häufig im Vordergrund.

Genug der Information: Jetzt heißt es endlich Ärmel hochkrempeln, Schürze umbinden und ran an den Herd!

© 2020 des Titels »Ich koche für uns« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-1481-9) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de





© 2020 des Titels »Ich koche für uns« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-1481-9) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-yg.de

A wooden garden bench is positioned in a lush green garden. The background is filled with various green plants and small blue flowers. A decorative white callout box with a red border is superimposed on the bench, containing the title in a red script font.

Rezepte mit Fleisch und Fisch

© 2020 des Titels »Ich koche für uns« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-1481-9) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Strammer Max – Spiegelei mit Schinken

Für 2 Brote

Für beide:

2 Scheiben Landbrot

Butter zum Bestreichen

2 Scheiben Schinken

2–4 Scheiben Käse

Butter oder Margarine zum Braten

2 Eier

Für den Menschen zusätzlich:

Salz, Pfeffer

Die Brotscheiben mit Butter bestreichen, auf Teller geben und mit Schinken und Käse belegen.

Butter oder Margarine in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Eier hineinschlagen und bei mittlerer Temperatur 2 Spiegeleier braten.

Die Spiegeleier auf die belegten Brotscheiben gleiten lassen. Die Menschenportion salzen und pfeffern, die Hundeportion klein schneiden. Sofort genießen.

Hunde mögen – in der Regel – Eier in jeder Form. Du kannst für den Hund das Spiegelei auch ganz ohne Beiwerk anrichten.

© 2020 des Titels »Ich koche für uns« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-1481-9) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-yg.de





© 2020 des Titels »Ich koche für uns« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-1481-9) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



© 2020 des Titels »Ich koche für uns« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-1481-9) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Rindfleischbrühe mit Beinscheibe

Für beide:

- 1 Zwiebel
- 1 Bund Suppengemüse
- Rapsöl zum Braten
- 1 Rinderbeinscheibe (ca. 500 g)
- 4 Lorbeerblätter
- 4 Pimentkörner

Für den Menschen zusätzlich:

- Salz, Pfeffer
- 150 g Blumenkohlröschen, gewaschen
- 100 g Markklößchen (Fertigprodukt)
- 50 g Grießklößchen (Fertigprodukt)
- 100 g Eierstich (Fertigprodukt)
- 1/2 Bund Petersilie



Die Zwiebel und das Suppengemüse putzen, grob klein schneiden und in einem Topf mit Rapsöl anbraten. Mit 1,5 l Wasser ablöschen und die Beinscheibe, Lorbeerblätter und Pimentkörner zugeben. Das Ganze zugedeckt 1,5–2 Stunden köcheln lassen.

Die Beinscheibe herausnehmen und klein schneiden. Einen Teil davon und den Markknochen für den Hund beiseitestellen.

Die Rinderbrühe durch ein Sieb passieren, wieder in den Topf geben, salzen, pfeffern und erneut erhitzen. Blumenkohlröschen, Mark- und Grießklößchen, Eierstich und das klein geschnittene Fleisch in die Suppe geben.

Das Ganze ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken schütteln, von groben Stielen befreien und hacken.

Die Brühe

© 2020 des Titels »Ich koche für uns« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-1481-9) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Hähnchen-Couscous-Bowl

Für beide:

400g Möhren
300g Hähnchenbrustfilet
3 EL Öl
400 ml Hühnerbrühe
100g TK-Erbesen
120g Instant-Couscous
3 Stängel glatte Petersilie
150g Sahnejoghurt

Für den Menschen zusätzlich:

Salz
1–2 TL Currypulver

Die Möhren schälen, putzen und in Scheiben schneiden. Das Hähnchenbrustfilet waschen und würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenwürfel darin rundherum hellbraun anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.

Das restliche Öl erhitzen. Die Möhren darin andünsten. Hühnerbrühe zugießen, aufkochen lassen und die Möhren zugedeckt ca. 7 Minuten garen. Das Fleisch zugeben und im Sud erhitzen. Die Erbsen und das Instant-Couscous einrühren. Topf vom Herd nehmen und Couscous zugedeckt 5 Minuten quellen lassen.

Den Teil für den Hund aus der Pfanne nehmen und zum Abkühlen beiseitestellen. Den Pfanneninhalt mit Salz und Currypulver kräftig würzen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Beide Portionen mit einem Kochlöffel auflockern und anteilig Joghurt dazu

© 2020 des Titels »Ich koche für uns« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-1481-9) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



© 2020 des Titels »Ich koche für uns« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-1481-9) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



© 2020 des Titels »Ich koche für uns« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-1481-9) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de