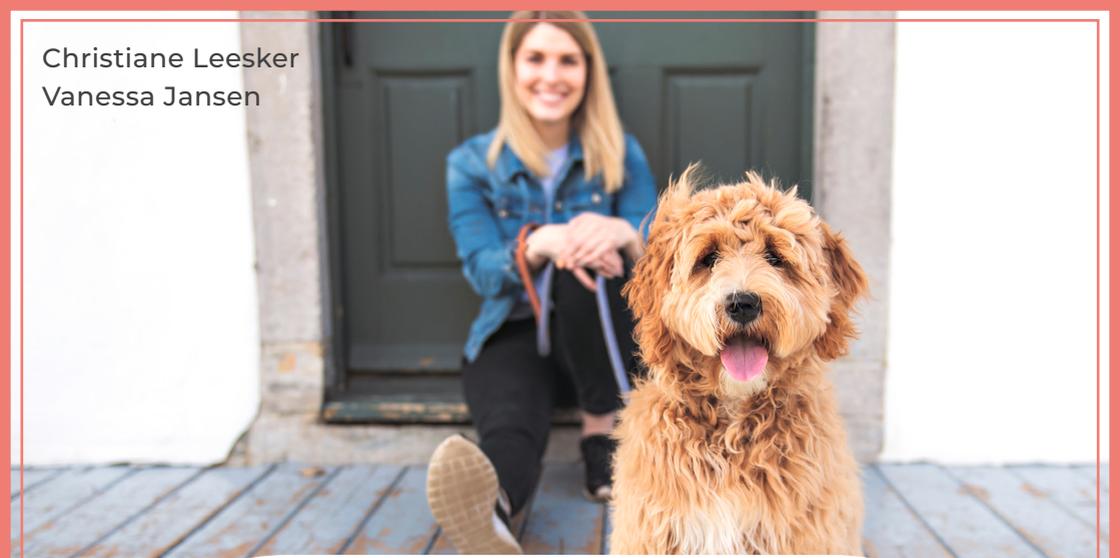


Christiane Leesker
Vanessa Jansen



Ich koche für uns!

25 Lieblingsrezepte
für meinen Hund und mich



riva

Christiane Leesker
Vanessa Jansen

Ich koche für uns!

25 Lieblingsrezepte
für meinen Hund und mich

riva



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



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 Kaffee, Tee und Alkohol sowieso!

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
rohes Geflügel, Geflügelknochen

