

Dagos Küche

Alltagsrezepte für die ganze Familie!



Impressum

© 2026 Daniela Egger

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH

Julius-Raab-Straße 8

2203 Großebersdorf

Österreich

www.buchschmiede.at – Folge deinem Buchgefühl!

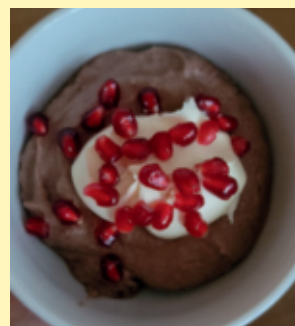
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:

info@buchschmiede.at

ISBN Softcover: 978-3-99192-119-6

ISBN E-Book: 978-3-99192-118-9

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der:s Autor:in unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.



Dagos Küche

Willkommen in Dagos Küche!

Wie schön, dass du wieder hier bist und noch schöner, dass du dich für Dagos Küche entschieden hast!

Ich freue mich sehr, dich auf deinem Weg zu einer gesunden, genussvollen und alltagstauglichen Küche begleiten zu dürfen.

Vielleicht besitzt du bereits mein erstes Kochbuch und bist mit vielen Rezepten in ein neues Ernährungsgefühl gestartet - oder du hältst gerade zum allerersten Mal ein Buch von mir in den Händen. Du kannst mit diesem Buch direkt loslegen, denn gesunde Ernährung darf jederzeit beginnen.

In meiner Küche wird getreide - und zuckerfrei gekocht, aber keine Sorge, Geschmack und Spaß bleiben erhalten!

Ich weiß, wie's läuft: Der Tag ist voll, der Hunger groß und plötzlich winkt das Fertiggericht verführerisch aus dem Tiefkühler.

Aber glaub mir: Gesund kochen geht ganz einfach und ohne Stress!

Ich zeig dir, wie du mit einfachen Zutaten, ein bisschen Vorbereitung und viel Liebe richtig köstliche Gerichte zauberst.

Ob schnelle Mahlzeiten unter der Woche oder entspanntes Kochen am Wochenende, in diesem Buch findest du Rezepte, die dein Leben leichter und dein Essen besser machen.

Meine persönliche Ernährungsreise:

Bevor wir starten, möchte ich kurz meine Ernährungsumstellung erzählen.

2012 begann ich, bewusster zu essen: Mein Kind und ich hatten häufig Darmprobleme, mein Mann litt unter starker Migräne. Schnell wurde klar: So geht es nicht weiter!

Nach und nach merkte ich, dass uns Getreide und Zucker nicht guttun. Ich suchte nach Rezepten, die schnell zubereitet werden können und trotzdem gesund und

lecker sind – und es ist möglich! Schon nach 14 Tagen besserten sich unsere Beschwerden deutlich.

Einkaufen war anfangs eine Herausforderung, weil so viele Produkte Zucker oder Zusatzstoffe enthalten. Heute achte ich auf Inhaltsstoffe und kaufe möglichst regional ein. Da es im Herbst und Winter manchmal etwas schwieriger ist mit frischem Gemüse und Obst, greife ich einfach zu gefrorenen Alternativen, die genauso gut funktionieren und sogar mehr Vitamine enthalten als lange gelagerte Frischware. Zum Glück bekommt man mittlerweile fast alles, was man braucht, auch bei den umliegenden Discountern oder in Reformhäusern.

Was dieses Buch anders macht:

Seit meinem ersten Kochbuch ist einiges passiert. Die Küche ist gewachsen - mit neuen Erfahrungen, neuen Lieblingsrezepten, neuen Lösungen für hektische Tage und noch mehr Liebe zum einfachen, gesunden Genuss. Ich habe weiter ausprobiert, verfeinert und dazugelernt. Genau das möchte ich hier mit dir teilen.

Dieses Buch ist für dich, wenn du...

- im Alltag gesund essen möchtest, ohne stundenlang in der Küche zu stehen,
- Rezepte suchst, die der ganzen Familie schmecken,
- keinen Zucker, kein Getreide – aber mehr Genuss möchtest,
- dich inspirieren lassen willst, neue Wege auszuprobieren, ohne Druck oder Perfektionismus.

In meinem Kochbuch findest du Gerichte, die schnell zubereitet werden können, wenige Zutaten brauchen und sich wunderbar in ein aktives, buntes Familienleben integrieren lassen.

Denn Kochen darf einfach und Essen trotzdem köstlich sein.

Was dich in diesem Buch erwartet:

- viele neue herzhaft, süß, pikant ... Rezepte für Tage mit wenig Zeit, besondere Momente oder gemütliche Wochenenden.

Mit dabei sind:

- neue Varianten beliebter Klassiker,
- einfache Alltagsgerichte für die ganze Familie,
- köstliches Gebäck, feine Desserts und schmackhafte Snacks – ohne Getreide und Industriezucker.

Ich möchte dir zeigen, dass gesundes Essen nicht kompliziert sein muss. Es sind die kleinen Veränderungen, die Großes bewirken.

Ein gesundes Leben, ohne strenge Regeln!

Auch in diesem Buch geht es nicht um Kalorien, Makros oder Verbote.

Ich bin überzeugt, dass gutes Essen dem Körper, insbesondere dem Magen und der Seele guttun soll.

Du bekommst Rezepte, die natürlich, unkompliziert und genussvoll sind. Und vielleicht entdeckst du dabei neue Lieblingsgerichte, die ihren festen Platz in deinem Alltag finden. Gesund kochen ist kein Projekt, sondern eine Reise. Mal klappt alles mühelos, mal greifen wir zu schnellen Lösungen; beides ist okay.

Wichtig ist nur, dranzubleiben und darauf zu achten, was dir wirklich guttut.

Wenn du dich aber tiefer mit den Themen Nährwerte, Makros und Ernährungswissenschaft beschäftigen möchtest, gibt es mittlerweile viele großartige und informative Bücher, die sich detailliert damit befassen.

Mein Wunsch für dich:

Lass dich inspirieren, probiere Neues aus und hab Freude daran, deinen Körper gut zu versorgen.

Gib deinem Körper Zeit, sich an neue Geschmäcker zu gewöhnen und gönne dir gleichzeitig Genuss ohne schlechtes Gewissen.

Folge mir gerne auf Instagram und Facebook unter @dagos_kueche. Dort teile ich fast täglich Rezepte, Tipps und Inspirationen für dein Küchenleben.

Und jetzt: Schürze umbinden, Kochlöffel schwingen und los geht's!

Ich wünsche dir von Herzen viel Freude beim Ausprobieren, Nachkochen und Genießen!

Möge dieses Buch dich auf deinem Weg zu mehr Wohlbefinden begleiten – mit Leichtigkeit, Geschmack und ganz viel Liebe aus meiner Küche.

Daniela



Eine Übersicht zur Verwendung meines Buches

In Dagos Küche geht es nicht um strikte Mengenangaben, sondern um das Kochen nach Gefühl und Genuss. Daher gibt es bei manchen Rezepten keine genaue Mengenangaben. In meiner Küche punktet jedes Gericht mit gesunden Zutaten und einer schnellen Zubereitung.

Gemüse und Gewürze, die ich verwende, sollten lediglich eine Inspiration für dich sein.

Meine Zutaten/Lebensmittel, welche immer griffbereit zu Hause sind:

- *Eier*
- *Mandelmilch, Kokosmilch*
- *Joghurt, Topfen, Hüttenkäse*
- *Parmesan*
- *Frischkäse*
- *Butter (BIO und vegane Butter), Olivenöl*
- *Essig*
- *Gemahlene und ganze Mandelnüsse*
- *Diverse Kräuter/Gewürze (vom Garten oder getrocknet)*
- *Saisonales Gemüse*
- *Saisonales Obst*
- *Mandelmehl, Leinmehl, Erythrit, Gelatine, Natron*

Diese Zutaten/Lebensmittel bilden die Grundlage für meine kreativen Rezepte. Nutzt sie als Ausgangspunkt für eure eigene kulinarische Entdeckungsreise in Dagos Küche.

Küchengeräte

Pfannen, Töpfe

Hand Mixer, Küchenmaschine

Hochleistungsmixer/ Standmixer

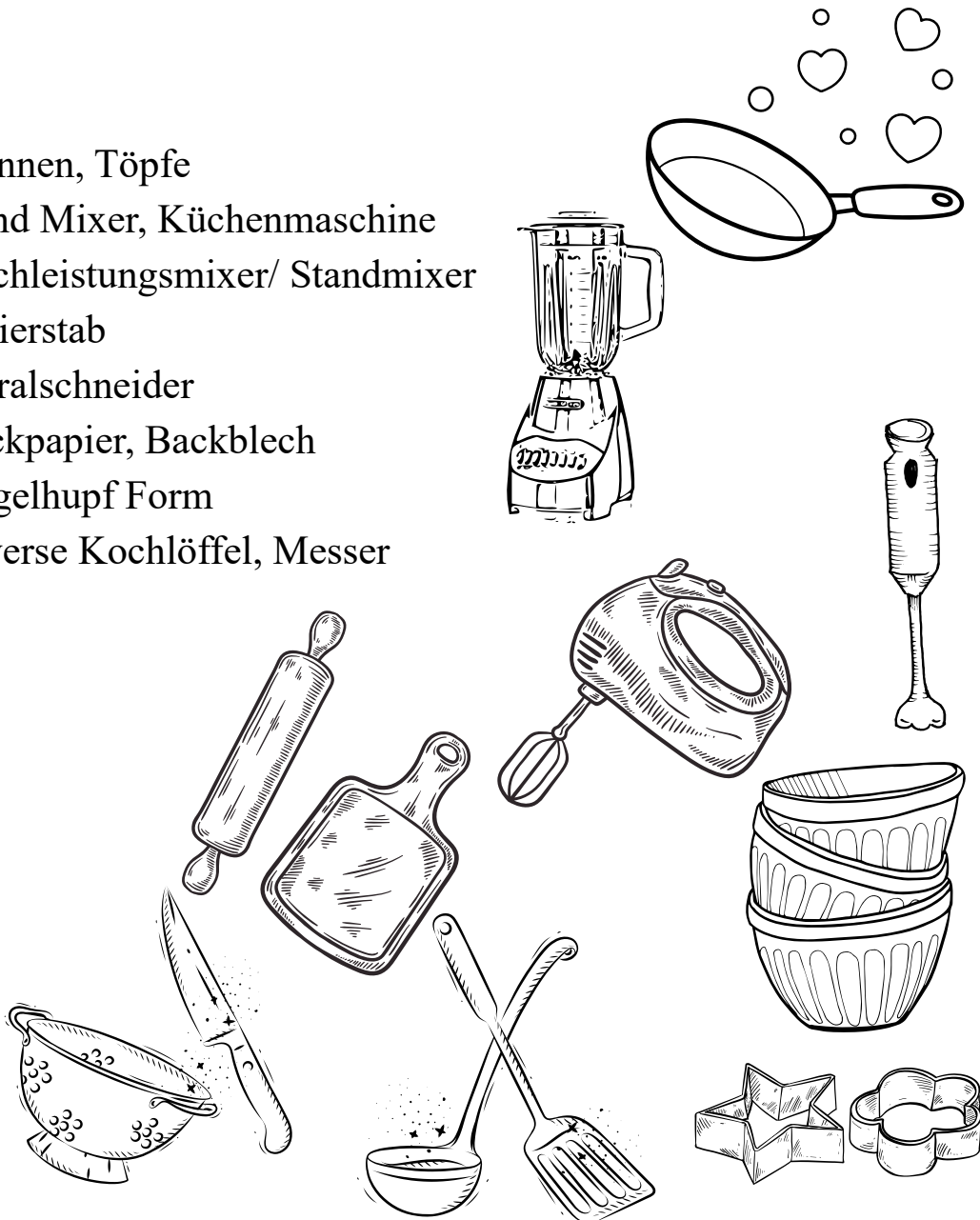
Pürierstab

Spiralschneider

Backpapier, Backblech

Gugelhupf Form

Diverse Kochlöffel, Messer



Süße Bowls

| | |
|-----------------------------|-------|
| Frühstück Bowl | S. 16 |
| Avocado Pudding | S. 18 |
| Milchfreier Vanille Pudding | S. 20 |
| Schokopudding mit Chiasamen | S. 22 |
| Eier Schokopudding | S. 24 |
| Kaki Schokopudding | S. 26 |
| Chia Schokopudding | S. 28 |
| Porridge | S. 30 |

Herzhafte Gerichte

| | |
|------------------------------------|-------|
| Spaghetti Carbonara | S. 34 |
| Spaghetti mit Brokkoli | S. 36 |
| Spaghetti Bolognese | S. 38 |
| Vegane Spaghetti | S. 40 |
| Low Carb Pizza | S. 42 |
| Pizzaboden | S. 44 |
| Gemüsestrudel | S. 46 |
| Faschierte Laibchen | S. 48 |
| Rinderfaschiertes mit Karfiolpüree | S. 50 |
| Fleischknödel mit Sauerkraut | S. 52 |
| Kürbislasagne | S. 54 |
| Vegane Erbsentaler | S. 56 |
| Knödelvariationen | S. 58 |

Snacks und Fingerfood

| | |
|----------------------------|-------|
| Pizza Spinat Sticks | S. 62 |
| Überbackene Karfiol Steaks | S. 64 |
| Wrap | S. 66 |
| Sellerie Pommes | S. 68 |
| Cracker Snack | S. 70 |

Brot und Gebäck Alternativen

| | |
|--------------------------|-------|
| Brot | S. 74 |
| Kornspitz | S. 76 |
| Mohn und Körner Weckerl | S. 78 |
| Jour Gebäck | S. 80 |
| Karotten / Zucchini Brot | S. 82 |
| Ein Minuten Gebäck | S. 84 |

Kleine Basics

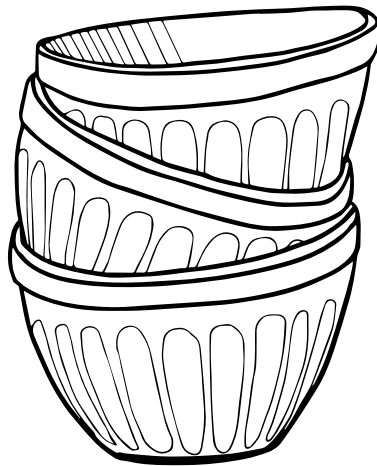
| | |
|------------------------------|--------|
| Brokkoli Püree | S. 88 |
| Karfiol Püree | S. 90 |
| Sellerie Salat | S. 92 |
| Himbeermarmelade | S. 94 |
| Zuckerfreies Nutella | S. 96 |
| Apfelmus | S. 98 |
| Thunfisch / Ei Aufstrich | S. 100 |
| Sauerrahm / Topfen Aufstrich | S. 102 |

Süße Rezepte und Desserts

| | |
|-------------------------------|------------|
| Grundrezept für | S. 106 |
| Apfel, Topfen und Mohnstrudel | S. 108/111 |
| Gugelhupf | S. 112 |
| Protein Palatschinke | S. 114 |
| Topfenknödel | S. 116 |
| Nussfreie Topfenknödel | S. 118 |
| Milchfreies Dessert | S. 120 |
| Nuss Müsliriegel | S. 122 |
| Energieriegel | S. 124 |
| Schoko Cracker | S. 126 |
| Bounty Alternative | S. 128 |
| Vanille Eis | S. 130 |
| Frozen Joghurt | S. 132 |
| Orangen Schokonuss Kekse | S. 134 |
| Cookie dough bites | S. 136 |
| Müsli Kekse | S. 138 |
| Marzipan Bällchen | S. 140 |
| Schokopralinen | S. 142 |
| Energie Kugeln | S. 144 |
| Mürbteig Alternative | S. 146 |
| Lowcarb Linzer Kekse | S. 148 |
| Süße Bagels | S. 150 |
| Heiße Kakao Alternative | S. 152 |

Süße Bowl's

Morgens genießen, nachmittags naschen.
Voller Geschmack, ganz ohne Reue!



Lust auf eine Frühstücksbowl abseits vom Gewohnten?

Zutaten

Für eine Person

- 2-3 Eier
- 1 TL Butter oder Kokosöl zum Braten
- 1 TL Mandelmus
- 2-3 Stk. Erdbeeren
- ein paar Erdnüsse
- Minze zum Toppen



Rührei zubereiten:

- Etwas Butter oder Öl in einer Pfanne erhitzen und das Rührei darin zubereiten.

Bowl zusammenstellen:

- Das fertige Rührei in eine Müslischale geben.

Topping:

- Mit Mandelmus, gehackten Erdnüssen, frischen Erdbeeren und Minzblättern toppen.

Tipp:

Schmeckt warm am besten.

Perfekt für ein schnelles, proteinreiches Frühstück.

Optional können auch andere Beeren oder Nüsse verwendet werden.

Wer es noch süßer haben möchte, sollte es mit einer Banane probieren.



Avocado Pudding

Zutaten

Für 1 Person

- 1 Ganze oder Halbe Avocado (je nach Größe der Avocado)
- Etwas Zitronensaft
- 2 EL Süße nach Wahl
- 100 ml Mandelmilch
- Optional 1 EL Rohkakao (wenn man es schokoladig haben möchte)



Avocado vorbereiten:

- Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben.

Cremig zerdrücken:

- Mit einer Gabel das Fruchtfleisch zerdrücken, bis eine cremige Masse entsteht.

Zitronensaft hinzufügen:

- Zitronensaft unterrühren, damit die Avocado länger grün bleibt.

Restliche Zutaten untermischen:

- Die übrigen Zutaten unterheben und alles gleichmäßig vermengen.

Tipp:

Aufbewahrung der Avocado-Hälfte ->

Avocado-Hälfte mit Kern belassen, mit Zitronen- oder Limettensaft beträufeln und in Frischhaltefolie oder einem luftdichten Behälter im Kühlschrank lagern.

So bleibt die Avocado länger grün und frisch.



Milchfreier Vanille Pudding

Zutaten

Für 1 Person

- Ca. 250 ml Mandelmilch
- 2 Dotter
- 4-5 EL Erythrit oder Süße nach Wahl
- 1 Pipette Vanilleextrakt oder etwas Vanille Pulver
- 1 TL Johannisbrotkernmehl



Mandelmilch vorbereiten:

- Mandelmilch in einem Topf erhitzen.
- 4–5 EL davon in eine kleine Schüssel geben.

Dottermischung anrühren:

- In der kleinen Schüssel Eigelbe, Süße, Vanilleextrakt und Johannisbrotkernmehl mit einem Schneebesen glatt rühren.

Dottermischung einrühren:

- Sobald die Milch im Topf kurz vor dem Überlaufen ist (Zeichen für richtige Temperatur), die Dottermischung zügig einrühren.

Creme fertigstellen:

- Ein paar Minuteniterrühren, bis die Creme schön glatt und cremig ist.

Tipp:

Schmeckt am besten lauwarm.

Für größere Portionen einfach die doppelte Menge zubereiten.

Optional: Mit etwas Zimt oder Kakaoapulver bestreuen.