

Martina Schöps

*Ein Napf,
ein Teller*

Kombinierte Rezepte für Hund und Mensch

© 2015 KYNOS VERLAG Dr. Dieter Fleig GmbH
Konrad-Zuse-Straße 3, D-54552 Nerdlen/Daun
Telefon: 06592 957389-0
Telefax: 06592 957389-20
www.kynos-verlag.de

Gedruckt in Lettland

ISBN 978-3-95464-049-2

Alle Fotos www.tierfotografie-winter.de
außer Umschlag rechts 6 Mal www.fotolia.de;
S. 9 und S. 92 Düwel



Mit dem Kauf dieses Buches unterstützen Sie die
Kynos Stiftung Hunde helfen Menschen
www.kynos-stiftung.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist
ohne schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt ins-
besondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Ein-
speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Haftungsausschluss

Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Der Verlag und auch der Autor können für etwaige Unfälle und Schäden jeder Art, die sich bei der Umsetzung von im Buch beschriebenen Vorgehensweisen ergeben, aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Druckfehler und Falschinformationen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Der Verlag und auch der Autor übernehmen keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte des Buches, ebenso nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandenen Folgen vom Verlag bzw. Autor übernommen werden. Für die Inhalte von den in diesem Buch abgedruckten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Über die Autorin
Wichtige Hinweise zu:

Rezepte

Geflügel

Hühnerfrikassee mit Reis
Gebratene Hühnerbrust
mit mediterranem Gemüse
Gefüllte Putenröllchen
Putengeschnetzeltes
mit Kartoffeln
Huhn mit Thunfischsoße

Fleisch & Innereien

Rindfleischfrikadellen
Tafelspitz mit Gemüse
Gebratene Leber mit
Äpfeln und Kartoffelpüree
Nudeln mit Hackfleischsoße
Pfannkuchen mit Hackfleisch
Pfannkuchen mit Kräuterquark
Pfannkuchen mit
Geschnetzeltem
Rinderschmorbraten
Labskaus

8

Fisch

53

9 Lachs mit Kräuterrahm
10 Lachs-Spinat-Lasagne
Gebratener Seelachs
mit Gurkensalat
18 Kabeljau gedünstet

54
56
58
60

21

Vegetarisch

63

22
24 Gemüsesuppe
Gemüsebraten
26 Bunter Salat mit Eiern
und Gemüse
28 Kartoffel-Möhrensuppe
30 Reispfanne

64
66
68
70
72

33

Dessert

75

34 Eispralinen
36 Quarkspeise
Obstsalat
Muffins
38 Bananenwaffeln

76
78
80
82
84

42

Gebäck

87

44 Nur für Hunde

46 Kräuterkekse
48 Bananenkekse
50

88
90

Dankeschön

92

Einleitung

Liebe Leserinnen und Leser,

mit diesem Kochbuch möchte ich Ihnen Ideen an die Hand geben, mit denen Sie den Speiseplan Ihres Hundes etwas abwechslungsreicher gestalten können.

Die aufgeführten Rezepte dienen nicht zur Vollernährung Ihres Hundes, sondern sind nur zur Abwechslung gedacht oder für „besondere Anlässe“.

Die Rezepte wurden mit Sorgfalt ausgewählt und getestet. Sie eignen sich für alle Hunde, die keine schwerwiegenden Erkrankungen haben. Durch die Verwendung von Zutaten in Lebensmittelqualität und den Verzicht auf Konservierungsmittel können auch empfindliche Hunde sorglos die von Ihnen zubereiteten Mahlzeiten genießen.

Das Buch ist so konzipiert, dass sich die Rezepte größtenteils auch für uns Menschen eignen. Ich habe die Rezepte so entwickelt, dass das „Grundrezept“ für Mensch und Hund gleich ist und dann getrennt weiter gearbeitet wird.

Sie finden die entsprechenden Hinweise bei den einzelnen Rezepten.

Jetzt wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und Genießen!

Herzlichst Ihre

Martina Schöps

Über die Autorin

Martina Schöps lebt mit den Elos Dr. Watson und Schirley sowie den beiden Katern Tom & Jerry in Friesland an der Nordsee.

Die ausgebildete Konditorin und Patissière hat nach jahrelanger Tätigkeit in der gehobenen Gastronomie und einer weiteren Ausbildung zur Reiseverkehrskauffrau ihr eigenes Unternehmen gegründet.

Martina Schöps ist seit 2006 Inhaberin der Firma Schöps-Feinkost für Hunde und Katzen.

Aufgrund ihrer Ausbildung und mehr als 20 Jahren Erfahrung in der Tierhaltung fällt es ihr nicht schwer, immer wieder neue, schmackhafte und gesunde Rezepte, auch für Menschen, zu erstellen.



Schöps

Wichtig

Wichtige Hinweise zu:

Rezepten

Alle Rezepte sind von den Mengenangaben her für jeweils einen Mensch und einen Hund konzipiert.

Die im Buch aufgeführten Rezepte dienen nur zur Anregung und dazu, den Speiseplan Ihres Hundes etwas abwechslungsreicher zu gestalten.

Bitte beachten Sie, dass diese Rezepte nicht zur ausschließlichen Ernährung Ihres Hundes gedacht sind. Sie sind nur zur Abwechslung und Belohnung geeignet.

Sie wurden eigens für dieses Buch entwickelt und getestet. Beachten Sie auch, dass es zu unterschiedlichen Reaktionen sowie Nahrungsunverträglichkeiten kommen kann. Daher können weder Verlag noch Autorin Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden übernehmen, die bei der Umsetzung dieser Rezepte entstehen können.

Gemüse- oder Fleischsorten, die Ihr Hund nicht verträgt oder nicht mag, können gut ausgetauscht und durch verträgliche Alternativen ersetzt werden.

Milch und Sahne können Sie durch laktosefreie Produkte ersetzen.

Wenn Sie gerne für Ihren Hund die komplette Vollernährung selbst zubereiten möchten, empfehle ich Ihnen das Buch von Gabriela Behling, *Frisches Futter für ein langes Hundeleben*, ebenfalls im Kynos Verlag erschienen.

Frau Behling erklärt in diesem Buch alles über gesunde Hundeernährung, von Grundkomponenten über Spurenelemente, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe bis hin zur Ernährung im Krankheitsfall.

Wenn in diesem Buch Mehl angegeben wird, können Sie Weizenmehl TYP 405, aber auch gerne Dinkelmehl verwenden. Dinkelmehl ist für Hunde oft verträglicher. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf, so entstehen immer die besten Rezepte.

Zutaten

Im Bereich der Hundeernährung sollten wir genauso auf gesunde und einwandfreie Lebensmittel achten wie bei unserer eigenen Ernährung. Daher verwende ich sowohl für die Herstellung dieser im Buch aufgeführten Rezepte als auch bei den in unserem Betrieb hergestellten Leckerlis ausschließlich Zutaten in Lebensmittelqualität. Gerne können Sie auch Zutaten in Bio-Qualität verwenden.

Als gelernte Konditorin und Patissière habe ich mich über die Jahre viel mit dem Thema Ernährungslehre beschäftigt.

Für unsere sowie für die Ernährung unserer Haustiere gilt der Leitspruch:

Wichtig ist, was nicht drin ist!

Sehen Sie sich doch mal die Zutatenliste eines industriell hergestellten Hundefutters an – auf die Zusatzstoffe, auf die viele unserer Haustiere allergisch reagieren, können wir weitgehend verzichten, wenn wir das Futter selber herstellen oder den ein oder anderen Euro mehr ausgeben und auf Produkte achten, die in Lebensmittelqualität und ohne Konservierungsstoffe hergestellt wurden. Allergien können u.a. durch Futterunverträglichkeiten entstehen bzw. aus den im Fertigfutter enthaltenen Zusatzstoffen. Daher gilt: Je besser und unbelasteter die Zutaten sind, die Sie verarbeiten, umso verträglicher ist die Mahlzeit für Ihren Hund.

Kräuter

Wir alle wissen, dass Kräuter nicht nur viel Geschmack ans Essen bringen, sondern, und das ist schon seit Jahrhunderten bekannt, auch eine medizinische Wirkung haben.

Wichtig ist, wann wir dem Gericht die Kräuter zusetzen. Manche Kräuter wie etwa Rosmarin, Thymian, Nelken oder Lorbeer sowie getrocknete Kräuter geben ihr Aroma und ihre Inhaltsstoffe nur dann ab, wenn sie bis zu 30 Minuten mitschmoren, aber nicht mitkochen. Durch das Kochen werden ätherische Öle zerstört und manche Kräuter sogar bitter.

Frische Kräuter wie Petersilie, Kerbel, Kresse, Salbei etc. gebe ich erst kurz vor Ende der Garzeit hinzu.

Auch hierzu finden Sie bei den Rezepten die entsprechenden Hinweise.

Gerne möchte ich an dieser Stelle einige Kräuter und die ihnen zugesprochenen Wirkungen aufführen. Da ich nur Konditorin bin und keine Medizinerin sind die von mir aufgeführten Eigenschaften der Kräuter zwar belegt, jedoch habe ich keine Studien hierzu durchgeführt, um die Wirkung zu beweisen.

Wichtig ist, dass die Kräuter diese Wirkung haben können, aber vor allem viel Geschmack ans Essen bringen. Ich habe bei meinen Hunden feststellen dürfen, dass auch sie den Geschmack der verschiedenen Kräuter durchaus zu schätzen wissen.

<i>Kräuter</i>	<i>Eigenschaften, Wirkung</i>
<i>Anis</i>	<i>Krampflösend, magenstärkend, beruhigend, leicht harntreibend, schmerzstillend</i>
<i>Bärlauch</i>	<i>Durchblutungsfördernd, entkrampfend, appetitanregend, cholesterinspiegelsenkend, blutdrucksenkend, antibakteriell ACHTUNG: leicht zu verwechseln mit den Blättern des hochgiftigen Maiglöckchens</i>
<i>Basilikum</i>	<i>Schleimlösend, krampflösend, entzündungshemmend</i>
<i>Fenchel</i>	<i>Anregend, krampflösend, verdauungsfördernd, appetitanregend, harntreibend</i>
<i>Gänseblümchen</i>	<i>beruhigend</i>
<i>Ingwer</i>	<i>Herz-Kreislauf-stärkend, schmerzlindernd, entzündungshemmend, antibakteriell, wärmend, cholesterinspiegelsenkend</i>
<i>Kamille</i>	<i>Beruhigend, desinfizierend, entkrampfend, entspannend</i>
<i>Kerbel</i>	<i>Blutreinigend, schweißtreibend, schleimlösend</i>
<i>Liebstockel</i>	<i>Krampflösend, anregend, schweißtreibend, harntreibend</i>
<i>Löwenzahn</i>	<i>Abführend, galletreibend</i>
<i>Majoran</i>	<i>Anregend, krampflösend</i>
<i>Melisse</i>	<i>Beruhigend, krampflösend, entspannend</i>
<i>Oregano</i>	<i>Harmonisierend, schmerzlindernd</i>
<i>Petersilie</i>	<i>Krampflösend, verdauungsfördernd, appetitanregend, entwässernd, entgiftend</i>
<i>Ringelblume</i>	<i>Beruhigend, entzündungshemmend, krampflösend</i>
<i>Rosmarin</i>	<i>Schmerzlindernd, krampflösend bei Blähungen und Verdauungsstörungen, nervenstärkend, durchblutungsfördernd, anregend</i>
<i>Salbei</i>	<i>Schmerzlindernd, gegen Schweißbildung, blutzuckersenkend, krampflösend, entzündungshemmend</i>
<i>Thymian</i>	<i>Entzündungshemmend, schleimlösend, krampflösend, beruhigend</i>
<i>Zimt</i>	<i>Stabilisierend für Herz und Kreislauf, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, schweißtreibend, wärmend, appetitanregend, krampflösend, blutdrucksenkend, cholesterinspiegelsenkend</i>



*Wildkräuter nur auf
unbelasteten Wiesen
und nicht an den Rän-
dern stark befahrener
Straßen ernten und vor
Gebrauch gründlich
waschen !*

Wildkräuter

Neben den bekannten Küchenkräutern gibt es auch noch eine ganze Menge Wildkräuter, die wir in unserer gemeinsamen Mensch-Hund-Küche verwenden können.