

Genussvoll leben mit Histaminintoleranz

Texte und Rezepte von Kathrin Sebastian

Fotos von Manuela Rüther

UMSCHAU 

© 2013 Neuer Umschau Buchverlag,
Neustadt an der Weinstraße

www.umschau-buchverlag.de

Alle Rechte an der Verbreitung, auch durch Film, Funk, Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger aller Art, auszugsweisen Nachdruck oder Einspeicherung und Rückgewinnung in Datenverarbeitungsanlagen aller Art, sind vorbehalten.

Dieses Buch darf nicht als Ersatz für professionelle medizinische Beratung und Behandlung gelten. In allen gesundheitlichen Fragen sollte ein Arzt konsultiert werden. Die Inhalte dieses Buches sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung von Autorin und Verlag für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Angaben in diesem Werk entsprechen dem Wissensstand bei Fertigstellung.

Texte und Rezepte

Kathrin Sebastian, Bremen
www.facebook.com/GenussReichBremen

Fotos

Manuela Rüther, Köln
www.elaruether.de

Außer auf den Seiten 6 (©Remo Eisner, Bern), 10 (©Picture-Factory – Fotolia.com), 17 (Kaisers Ideenreich), 18 (©iStockphoto.com/edfuentesg), 21 (©iStockphoto.com/AlexRaths), 25 (©Friedberg – Fotolia.com), 33 (©m.schuckart – Fotolia.com), 28 (©iStockphoto.com/horiyan)

Styling

Anja Boeffel, Köln

Chefredaktion

Ilka Grunenberg, Neustadt/Weinstraße

Lektorat

Kathrin Gritschneder, Deggendorf

Satz und Herstellung

Kaisers Ideenreich, Neustadt/Weinstraße

Lithografie

posi.tiff media GmbH, Gelnhausen

Druck

G. Canala & C. S.p.A.; Italien

Printed in Italy
ISBN: 978-3-86528-139-5

Inhalt

Habe ich eine Histaminintoleranz?	10
Histamin	12
Histaminintoleranz ist keine Allergie	14
Ein Ernährungsprotokoll	22
Histamin in Lebensmitteln	24
Erlaubte Lebensmittel	26
Nicht erlaubte Lebensmittel	28
Histamin im Alltag	30
Auswärts essen?!	34
Einführung zu den Rezepten	35
Saisonkalender der erlaubten Obst- und Gemüsesorten	36

Rezepte

Strudel, Pizza und Tartes	38
Frühstück, Abendessen und Snacks	52
Suppen	68
Vorspeisen und Salate	80
Beilagen	96
Fleisch- und Fischgerichte	108
Desserts, Kuchen und Co.	118
Rezeptregister	140
Literatur- und Linktipps	144

HISTAMININTOLERANZ IST KEINE ALLERGIE

Eine Histaminintoleranz ist streng wissenschaftlich betrachtet weder eine Allergie noch eine Nahrungsmittelunverträglichkeit. Eine Histaminintoleranz ist eher eine pseudoallergische Reaktion, was bedeutet, dass das Immunsystem zunächst einmal nicht beteiligt ist.

WAS IST EINE ALLERGIE?

Bei einer Allergie handelt es sich um eine besondere Form der Unverträglichkeit gegenüber verschiedenen Substanzen. Das betroffene Immunsystem reagiert sehr heftig auf normalerweise harmlose Substanzen. Zu diesen allergieauslösenden Substanzen (sogenannten Allergenen) gehören Tierhaare und Pollen ebenso wie diverse Lebensmittel (z. B. Fisch, Eier oder Nüsse). Manche Lebensmittel, wie z. B. Soja, können über ein Dutzend verschiedene Allergieauslöser enthalten. Es sind bis heute ca. 20.000 solcher Allergene identifiziert worden. Die tatsächlichen Ursachen von Allergien sind jedoch im Einzelfall noch nicht geklärt. Da die vom Körper gebildeten Allergene keine chemischen Gemeinsamkeiten aufweisen, ist es sehr schwierig ein allgemeines allergiehemmendes Medikament zu entwickeln.

WAS IST DANN EINE HISTAMININTOLERANZ?

Die genauen Ursachen für das Entstehen einer Histaminintoleranz sind noch nicht bis ins kleinste Detail erforscht. Es wird in der medizinischen Forschung davon ausgegangen, dass der Mangel des Enzyms Diaminoxidase (DAO abgekürzt) für eine Histaminintoleranz verantwortlich ist. Das Enzym DAO ist im menschlichen Dünndarm für den Histaminabbau verantwortlich.

Wenn das DAO in seiner Aktivität und Arbeitsweise gehemmt ist, kann es zu Störungen kommen. Diese unterschiedlichen Möglichkeiten bestehen bei einer Histaminintoleranz:

- Das Enzym DAO fehlt komplett und dauerhaft oder
- es ist in zu geringen Mengen vorhanden oder
- es liegt lediglich in einer inaktiven Form vor.

Eine Histaminintoleranz beruht also im weitesten Sinne auf einer Abbaustörung des Histamins, das nicht nur im Körper produziert wird, sondern zusätzlich mit dem Essen und Trinken in den Körper gelangt. Eine Histaminintoleranz ist möglicherweise auch die Folge bzw. ein weiterer Begleiter anderer Unverträglichkeiten oder Allergien.

Kommt es durch eine erhöhte Aufnahme histaminhaltiger Speisen und Getränke zu einem Überschuss an Histamin, fängt der menschliche Körper normalerweise an zu arbeiten und baut das Histamin im Darm ab. Dazu benötigt er die Hilfe des Enzyms DAO. Kann dieses Enzym nicht so aktiv werden, wie es für den Histaminabbau erforderlich ist, kommt es zu Problemen.

WIE KANN EINE HISTAMININTOLERANZ ENTSTEHEN?

Wenn die Balance zwischen Histaminaufnahme und dem Enzym DAO nicht stimmt, hat das viele Ursachen.

- Es werden zu viel histaminreiche Lebensmittel verzehrt und es ergibt sich ein Ungleichgewicht zwischen der Histaminaufnahme durch das Essen und Trinken und DAO.
- Die verzehrten Lebensmittel setzen zusätzlich Histamin im Körper frei, dabei handelt es sich um Lebensmittel, die als sogenannte Histaminliberatoren gelten.
- Es werden enzymhemmende Medikamente aufgenommen, die das Enzym DAO in seiner Wirkungsweise beeinträchtigen können.
- Die genossene Alkoholmenge ist zu hoch bzw. die konsumierten Sorten sind problematisch.
- Es werden zu viele Lebensmittel verzehrt, die weitere biogene Amine beinhalten. Das bedeutet, dass das Enzym DAO auch dort für den Abbau benötigt wird. Beispiele für diese biogenen Amine sind: Serotonin, Tyramin und Phenylalanin.
- Eine Magen- und Darminfektion kann die Aktivität des Enzyms DAO (vorübergehend) verringern.

Das Spektrum an möglichen Auslösern ist also sehr breit. Daran lässt sich auch erkennen, dass die Diagnose einer Histaminintoleranz nicht einfach zu stellen ist.

Ein früherer Erklärungsversuch der medizinischen Forschung war, dass eine Histaminintoleranz vererbbar ist; dies scheint widerlegt zu sein. Es wird heutzutage vielmehr davon ausgegangen, dass viele der Betroffenen die Histaminintoleranz im

Laufe ihres Lebens „erwerben“, d. h. die Enzymaktivität des Enzyms DAO lässt im Laufe des Lebens nach. Das kann dazu führen, dass histaminreiche Lebensmittel nicht mehr in der gewohnten Menge vom Organismus verarbeitet werden können. Eine Histaminunverträglichkeit kann auch nur über eine gewisse Zeitspanne hinweg auftreten. Eine Darmerkrankung (z. B. eine Dünndarmschleimhautentzündung) kann hier eine Ursache sein. Ist diese vollständig auskuriert, ist es möglich, dass diese zeitweise Histaminintoleranz wieder vorübergeht. Eine andauernde Einnahme von bestimmten Medikamenten, die entweder das Enzym DAO hemmen oder noch zusätzliches Histamin im Körper freisetzen, kann ebenfalls für das Entstehen einer Histaminintoleranz verantwortlich sein. Wenn es aus medizinischen Gründen möglich ist das Medikament bzw. den Wirkstoff zu wechseln, sollten Sie diese Chance nutzen. Bitte beachten Sie aber, dass solche Maßnahmen niemals ohne Absprache mit dem betreuenden Arzt erfolgen dürfen. Schließlich sollte noch erwähnt werden, dass auch chemische Reize und Faktoren wie Stress und Schadstoffe in der Umwelt als mögliche Gründe für eine Histaminintoleranz angeführt werden. Eine zurzeit noch wenig beachtete Form der Histaminintoleranz ist das Mastzellaktivitätssyndrom (abgekürzt MCAS). Bei dieser erworbenen oder angeborenen Überempfindlichkeit der Mastzellen (den Histaminspeicherzellen) lösen verschiedene Reize die Ausschüttung von Histamin und anderen Mediatoren im Körper aus. Der Organismus wird also nicht mit Histamin aus der Nahrung, sondern mit körpereigenem Histamin nahezu überschwemmt. Zu den Auslösern zählen neben dem Histamin vor allem die in sehr vielen Lebensmitteln und Medikamenten enthaltenen sogenannten Histaminliberatoren (vgl. Seite 16 und 29). Wie bei der beschriebenen DAO-Abbaustörung ist auch beim MCAS der genaue Mechanismus noch nicht restlos geklärt und oft gelingt auch hier keine zügige oder eindeutige Diagnose. Diese beiden häufigen Formen der Histaminintoleranz sind daher heute auch noch nicht klar und deutlich

EIN ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Sie können mit Hilfe des Ernährungsprotokolls beobachten, wie Ihr Körper in bestimmten Situationen reagiert. Mit Sicherheit hilft Ihnen das Notieren der verzehrten Lebensmittel und Getränke, um festzustellen welche Lebensmittelkombinationen Sie nicht vertragen. Notieren Sie bitte auch, ob beim Verzehr bestimmter Mengen Symptome zu beobachten sind. Welche Portionsgrößen bereiten Ihnen Probleme?

ERNÄHRUNGSPROTOKOLL: WICHTIG ZU WISSEN

- Bitte führen Sie das Ernährungsprotokoll über mehrere Tage hinweg und möglichst in verschiedenen Situationen, am besten für mindestens zwei Wochen.
- Ändern Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten dabei bitte nicht, sondern essen Sie möglichst normal weiter. Nur so lassen sich daraus Schlüsse ziehen. Das gilt natürlich nicht bei stark beeinträchtigenden Reaktionen!
- Tragen Sie die Lebensmittel und Getränke kurz nach dem Verzehr ein, wenn Sie erst abends dazu kommen sollten, dann kann ihr Gedächtnis Sie im Stich lassen, was wiederum das Ergebnis beeinträchtigen kann.
- Notieren Sie zusätzlich noch ein paar Details zum Umstand des Essens: in Eile, in Ruhe, unter Termindruck, mit Freunden etc.
- Heben Sie ggf. die Verpackungen auf, wenn Sie nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel starke gesundheitliche Probleme hatten. Vielleicht sind bestimmte Inhalts- und Zusatzstoffe interessant für die Diagnose.

Ernährungsprotokoll

Wochentag: _____

Uhrzeit	Umstände des Essens	Menge	Lebensmittel	Menge	Getränk	Schmerzort	Schmerzstärke
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							
0-1							
1-2							
2-3							
3-4							
4-5							
5-6							
6-7							

Bewertung der Schmerzstärke: 0 keine Schmerzen; 0-3 leichte Schmerzen; 3-5 lästige Schmerzen; 5-7 starke Schmerzen; 7-9 schlimme Schmerzen; 9-10 stärkste vorstellbare Schmerzen
Notieren Sie bei Fertigprodukten und Nahrungsergänzungsmitteln bitte den Hersteller (Marke, Firma).

Diese Vorlage finden Sie zum Ausdrucken auch auf unserer Homepage unter www.umschau-buchverlag.de.



GEMÜSESTRUDEL

FÜR 4–6 PORTIONEN

- 350g Weiß- oder Spitzkohl
- 2 mittelgroße rote Paprika
- 350g Kürbis
- 1 EL Olivenöl
- 150g Schmand
- 1 Ei (Größe M)
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Kümmel
- 1 Strudelteig (siehe Seite 40)
- 3 EL Semmelbrösel
- 2 EL Butter, zerlassen
- Salz, gemahlener schwarzer Pfeffer
- Mehl zum Ausrollen

1 Den Kohl putzen und die äußeren Blätter entfernen. Den Kohl halbieren, den Strunk entfernen und die Blätter in schmale Streifen schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, putzen und in feine Streifen schneiden. Den Kürbis entkernen, je nach Sorte schälen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Kürbis darin leicht andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, 3 EL Wasser hinzufügen und alles zugedeckt ca. 10 Minuten weiterdünsten. Dann Kohl und Paprika dazugeben, noch ca. 5 Minuten garen und alles in der Pfanne etwas abkühlen lassen. Schmand, Ei und Gewürze mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend unter das Gemüse heben.

3 Den Backofen auf 180°C vorheizen. Den vorbereiteten Strudelteig auf der bemehlten Arbeitsfläche ca. 5 mm dick ausrollen und dann von der Mitte über die Handrücken zu einem Rechteck auseinanderziehen. Auf ein leicht bemehltes Geschirrtuch legen und die Semmelbrösel gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Die Füllung daraufgeben und einen ca. 5 cm breiten Rand lassen. Die Seitenränder über das Gemüse schlagen und den Teig mithilfe des Geschirrtuchs aufrollen. Den Strudel mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit zerlassener Butter bestreichen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 40–50 Minuten backen.



◀ GURKENSUPPE MIT DILL

(FRÜHJAHR/SOMMER)
FÜR 4 PORTIONEN

- 2–3 mittelgroße mehligkochende Kartoffeln
- 2 Salatgurken
- ½ Bund frischer Dill
- 2 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
- 4 EL Apfelsaft
- 1 Prise edelsüßes Paprikapulver
- ¾ l Gemüsebrühe (siehe Seite 77)
- 100 g Sahne
- ½ TL rosa Pfefferkörner, gemörsert, nach Belieben
- Salz, gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Kartoffeln waschen, schälen und grob zerkleinern. 1 Gurke waschen und in grobe Stücke schneiden. Die zweite Gurke waschen, halbieren, mit einem Teelöffel entkernen und in kleine Dreiecke schneiden. Dill waschen, trocken tupfen und fein hacken. Gurkendreiecke und Dill zum Garnieren beiseitestellen.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln und die groben Gurkenstücke dazugeben und 1 Prise Salz, 1 EL Apfelsaft und das Paprikapulver hinzufügen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt ca. 10 Minuten weich kochen.

3 Die fertige Suppe mit Sahne, Salz, Pfeffer und dem restlichen Apfelsaft mischen und anschließend pürieren. Zum Servieren die Gurkendreiecke und ggf. den rosa Pfeffer unterheben und die Suppe mit dem Dill dekorieren.

KALTE ZUCCHINI-CREMESUPPE

(FRÜHJAHR/SOMMER)
FÜR 4 PORTIONEN

- 5 mittelgroße Zucchini
- 1 Salatgurke
- ca. 1 l Gemüsebrühe (siehe Seite 77)
- 2–3 EL Apfelsaft
- 1 Prise gemahlene Kurkuma
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- Salz, gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Handvoll frische Minzblätter oder 1 Bund frischer Dill zum Garnieren

1 Zucchini und Gurke waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Gemüsebrühe mit dem Apfelsaft erhitzen und Zucchini- und Gurkenwürfel dazugeben, mit Kurkuma würzen. Das Gemüse zugedeckt weich kochen, dann vorsichtig pürieren und dabei nach und nach das Olivenöl hinzufügen.

2 Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, ggf. mit Zucker abrunden und abkühlen lassen. Die Suppe kann lauwarm oder kalt serviert werden. Nach Belieben sommerlich frisch mit gehackter Minze oder fein geschnittenem Dill garnieren.

TIPP: Das Rezept für eine selbst gemachte Gemüsebrühe finden Sie in diesem Kapitel auf Seite 77. Wenn es Ihnen zu aufwendig ist, dann nur Brühwürfel bester Qualität nach Packungsangabe verwenden.

SÜSSKARTOFFELPÜREE AMERIKANISCHE ART

FÜR 4 PORTIONEN

- 400 g Süßkartoffeln
- 300 g Karotten
- ca. 300 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Butter
- 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm), frisch gerieben
- 1 Prise Muskat
- 1 Prise Zimt oder echtes Vanillepulver
- 1 EL Ahornsirup
- 2–3 EL Mandelblättchen nach Belieben
- Salz, gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Süßkartoffeln und Karotten waschen, schälen und grob schneiden. In der Gemüsebrühe 30–35 Minuten kochen, bis sie ganz weich sind. Anschließend das Kochwasser abgießen, dabei einen Teil auffangen. Das Gemüse zerstampfen und die Butter und ggf. etwas Kochflüssigkeit dazugeben.

2 Das Püree mit Salz, Pfeffer, Ingwer, Muskat, Zimt oder Vanillepulver und Ahornsirup abschmecken. Ggf. die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten und zum Servieren über das Püree geben.

TIPP: Zum Pürieren am besten einen Kartoffelstampfer und etwas Kraft einsetzen. Ein Stabmixer kann bei (Süß-)Kartoffeln eine zu „leimige“ Konsistenz hervorrufen. Wenn Sie das Püree etwas fluffig mögen, einfach besonders lange und kräftig stampfen. Wer Stückchen im Püree schätzt, zerdrückt die Kartoffeln dagegen nur grob. In den USA kommen meist noch geröstete Nüsse über das Püree, geröstete Mandeln sind eine leckere Variante.

MANGOLD-KAROTTEN- RÖSTI MIT DIP ▶

FÜR 4 PORTIONEN (CA. 16 STÜCK)

Für die Rösti

- 5 Mangoldblätter
- 3 Karotten
- 3 EL Mehl
- 2 Eigelb (Größe M)
- 1 Prise gemahlene Kurkuma
- 6–8 EL Sonnenblumenöl
- Salz, gemahlener schwarzer Pfeffer

Für den Dip

- 1 Bund frische glatte Petersilie
- 1 Bund frischer Schnittlauch
- 1 Bund frischer Dill
- 300 g Frischkäse
- evtl. 1–2 EL Milch
- 1 Prise edelsüßes Paprikapulver

1 Für die Rösti den Mangold putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Karotten schälen, waschen und grob raspeln. Mehl und Eigelbe mit wenig Wasser verrühren, mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen und Mangold und Karotten unterheben. In einer Pfanne jeweils 1–2 EL Öl erhitzen und darin je zwei bis vier Rösti bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten braten.

2 Für den Dip die Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken bzw. in Röllchen schneiden. Einen Teil der Kräuter als Garnitur beiseitestellen. Den Frischkäse glatt rühren, ggf. etwas Milch dazugeben, die Kräuter unterheben und den Dip mit Paprikapulver abschmecken. Die Rösti mit dem Dip anrichten und mit den übrigen Kräutern garnieren.



ENTENBRUST MIT APFEL UND MANDELN

FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Entenbrustfilets (à ca. 300 g, mit Haut)
- 30 g geschälte Mandeln oder Honig-Salz-Mandeln (Fertigprodukt)
- 2 mittelgroße Äpfel (z. B. Boskop)
- 6 EL Ahornsirup
- 1 EL getrockneter Rosmarin, zwischen den Händen leicht zerrieben
- 2–3 EL kalte Butter
- Salz, gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Haut der Entenbrustfilets mit einem scharfen Messer mehrfach einritzen. Dabei nur so tief einschneiden, dass das darunterliegende Fleisch nicht verletzt wird. Den Backofen auf 120 °C (Umluft) vorheizen. Die Mandeln grob hacken. Die Äpfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in grobe Spalten schneiden.

2 Den Ahornsirup in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrustfilets darin zuerst mit der Hautseite nach unten bei schwacher Hitze anschmoren (Achtung, die Haut soll dabei nicht verbrennen!). Die Filets wenden und auf der anderen Seite anschmoren. Dabei das Fleisch immer wieder mit dem Ahornsirup beträufeln. Dieser Vorgang dauert ca. 12 Minuten.

3 Dann das Fleisch mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen, auf eine ofenfeste Platte legen und locker mit Alufolie abdecken. Die Entenbrustfilets im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten gar ziehen lassen, sie sind mit diesem Verfahren innen noch leicht rosa.

4 Die Apfelspalten in die Pfanne mit dem Bratsirup geben und darin kurz andünsten. Die Sauce mit der kalten Butter binden. Die Entenbrust aus dem Backofen nehmen und mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden. Mit den Apfelspalten und der Sauce anrichten und mit den gehackten Mandeln bestreuen.





KÄSEKUCHEN

FÜR 1 SPRINGFORM (24 CM Ø)

- 150–200 g Haferkekse, Löffelbiskuits oder Zwieback
- 75 g weiche Butter
- 600 g Doppelrahmfrischkäse
- 400 g Crème fraîche
- ca. 100 g Zucker
- etwas Vanillepulver
- 3–4 Eier (Größe M)
- ca. 50 g Speisestärke

1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Kekse in zwei ineinandergesteckte (!) Gefrierbeutel geben und darin zerbröseln. Mit der weichen Butter mischen, sodass eine krümelige Masse entsteht. Die Kekskrümel möglichst gleichmäßig in die Form drücken. Den Keksboden im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten vorbacken. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.

2 Inzwischen den Frischkäse mit Crème fraîche, Zucker, Vanillepulver, Eiern sowie Speisestärke verrühren. Die Masse auf dem vorgebackenen Boden verteilen und den Kuchen im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene in 50–60 Minuten fertig backen.

TIPP: Zwei Gefrierbeutel sorgen dafür, dass die Brösel auch wirklich dort bleiben, wo man sie haben möchte, und nicht durch die Küche „fliegen“.

SAUERKIRSCHKOMPOTT

ALS BEILAGE ZUM KÄSEKUCHEN

- 1 Glas Sauerkirschen (ca. 350 g Abtropfgewicht)
- 2 EL Zucker
- 1 EL Speisestärke

1 Die Kirschen in ein Sieb abgießen und darin abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. 2–3 EL Kirschsaff mit Zucker und Speisestärke verrühren. Die Sauerkirschen mit der restlichen Flüssigkeit in einen Topf geben und erhitzen.

2 Die angerührte Speisestärke unter die warmen Kirschen mischen und nicht mehr kochen lassen. Das Kirschkompott ist eine leckere Ergänzung zum Käsekuchen (siehe links).