



REZEPTE

aus der
MEDICLIN
Kraichgau-Klinik



Gesundheit fängt beim Essen an

01	VORWORT	03
02	GESUNDHEIT UND GENUSS	04
03	DER BODY-MASS-INDEX	06
04	ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN	08
	> Getreideprodukte	08
	> Obst und Gemüse	09
	> Koch- und Streichfette	10
	> Wurst und Käse	11
	> Fleisch und Fisch	11
	> Süßigkeiten	12
	> Getränke	13
05	TRINKEMPFEHLUNGEN	15
06	VOLLWERTIG ESSEN UND TRINKEN	16
	nach den 10 Empfehlungen der DGE	
07	KALORIEN- UND FETTABELLE	20
08	FETTAUSTAUSCHTABELLE	28
09	PATIENTENINFORMATION ZUR REHA	30
	Krebs und Ernährung	
10	REZEPTE	34
	> Suppen	35
	> Salatdressing, Rohkost, Salate und Gemüse	52
	> Kartoffel, Teigwaren und Vegetarische Speisen	71
	> Fisch, Fleisch und Geflügel	86
	> Desserts und Kuchen	95
	> Brotaufstriche	112
	> Frischkornmüsli	120
11	NOTIZEN	122

© MEDICLIN

Stand: Februar 2020

Z / Öffentlichkeitsarbeit, Offenburg

Text: MEDICLIN Kraichgau-Klinik, MEDICLIN Staufenburg Klinik

Fotos: AdobeStock, Satz und Layout: TineK.net

**MAN MUSS DEM KÖRPER ETWAS GUTES TUN,
DAMIT DIE SEELE LUST HAT, DARIN ZU WOHNEN.**

(Churchill)

LIEBE LESER UND KOCHINTERESSIERTE,

jeden Tag geben wir unser Bestes, um die Menschen unserer Klinik mit den Mahlzeiten zu verwöhnen. Etwas Gutes tun für unsere Patienten, dies liegt uns am Herzen.

Damit Sie auch weiter teilhaben können an unserer Küche, möchten wir Ihnen diese Rezepte auf den spannenden Weg der Zubereitung mitgeben.

In unserer Lehrküche kommen Menschen zusammen, um zu genießen und neue Erkenntnisse der gesunden Ernährung auszuprobieren. Die praktische Umsetzung und das gemeinsame Genießen veranschaulicht bereits für zu Hause, was es heißt, sich gesund und vollwertig zu ernähren.

Das gemeinsame Kochen, Essen und die Kommunikation bringen unsere Patienten zusammen. Vielleicht kochen Sie aus unseren Rezepten etwas nach und bringen auch an Ihrem Tisch Menschen zusammen, um zu zeigen:

Gesunde Ernährung schmeckt!

Wir wünschen Ihnen viel Freude, Erfolg und Spaß beim Umsetzen der Rezepte. Einen guten Appetit und alles Gute wünscht Ihnen und Ihren Gästen

Die Abteilung für Ernährungstherapie und Genuss

Beate Walter, Beate Wunsch, Annika Kantenwein und Ulla Wiersing
Diätassistentinnen



Gesundheit und Genuss



LIEBE LESER UND KOCHINTERESSIERTE,

in der Rehabilitation von Tumor- und Schmerzpatienten spielt das Thema **„LEBENSGENUSS“** eine zentrale Rolle. Wir haben in langjähriger Erfahrung festgestellt, dass chronisch Kranke, aber auch Menschen mit akut ernster Erkrankung **„AUS DEM GLEICHGEWICHT“** sind, was Lebensgefühl, richtiges und falsches Verhalten oder auch Entdecken von Kraftquellen betrifft.

Unsere Ernährung ist nicht nur eine Quelle für Kraft und Energie, sondern vor allem auch für Genuss und Lebensfreude.

Unsere Ernährungsspezialisten setzen seit Jahren unser Konzept um – das Angenehme mit dem Nützlichen zu verbinden. In unserer Lehrküche wird frisch gekocht, die Rezepte sind alltagstauglich, denn sie sollen von den Patienten ja auch umgesetzt werden.

Die anspruchsvollen Kriterien durch die Zertifizierung sind quasi das **„SAHNEHÄUBCHEN“**, die bestätigen, dass wir mit diesem ausgewogenen Konzept richtig liegen.

Vielen Dank an die Autorinnen dieses liebevoll gestalteten Rezeptbüchleins!

Viel Spaß damit



Dr. med. Peter Trunzer
Chefarzt

BESTIMMEN SIE IHREN BODY-MASS-INDEX (BMI)

Während die Waage Sie nur über Ihr Gewicht informiert, sagt der BMI etwas über das Verhältnis der Körpermasse zur Körpergröße aus.

DER BODY-MASS-INDEX WIRD FÜR ALLE ERWACHSENEN ANGEWENDET.

Um den BMI zu berechnen, messen Sie Ihre Größe in Meter (z. B. 1,68 m) und Ihr Körpergewicht in Kilogramm (z. B. 70 kg).

BMI = BODY-MASS-INDEX

Beispiel für 168 cm Körpergröße und 70 kg Gewicht:

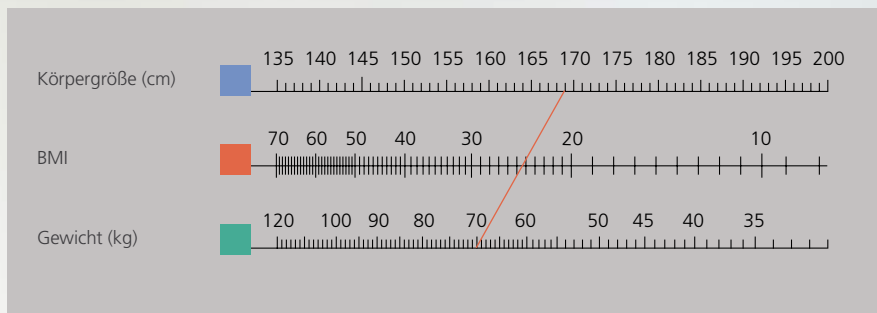
$$\text{BMI} = 70 : (1,68 \times 1,68) = 24,8$$

GEWICHTSKLASSIFIKATION BEIM ERWACHSENEN:

UNTERGEWICHT	< 18,5	NORMALGEWICHT	18,5 - 24,9
ÜBERGEWICHT	25 - 29,9	ADIPOSITAS	30 - 39,9
MASSIVE ADIPOSITAS		> 40	

ANHAND DIESER TABELLE KÖNNEN SIE GANZ LEICHT IHREN BMI ABLESEN.

Einfach mit einem Lineal Ihre Körpergröße mit Ihrem Gewicht verbinden und schon können Sie Ihren BMI lesen.



ALTERSANGEPASSTER BMI:

Der wünschenswerte BMI hängt vom Alter ab! Höheres Lebensalter heißt höherer Normbereich. Folgende Tabelle zeigt BMI-Werte für verschiedene Altersgruppen:

Alter	BMI	Alter	BMI	Alter	BMI
19 – 24	19 – 24	25 – 34	20 – 35	35 – 44	21 – 26
45 – 54	22 – 27	55 – 64	23 – 28	> 64	24 – 29

ENERGIEBEDARF UND ENERGIEZUFUHR:

Die Energiequellen sind Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett und Alkohol. Die Maßeinheit für die Energie sind Kilokalorien (kcal) oder Kilojoule (kJ). Diese Maßeinheiten können ineinander umgerechnet werden:

$$1 \text{ kcal} = 4,18 \text{ kJ}$$

$$1 \text{ kJ} = 0,24 \text{ kcal}$$

BRENNWERTE:

$$1 \text{ g Kohlenhydrate} = 4 \text{ kcal oder } 17 \text{ kJ}$$

$$1 \text{ g Eiweiß} = 4 \text{ kcal oder } 17 \text{ kJ}$$

$$1 \text{ g Fett} = 9 \text{ kcal oder } 38 \text{ kJ}$$

$$1 \text{ g Alkohol} = 7 \text{ kcal oder } 30 \text{ kJ}$$

ENERGIEBEDARF:

Der Energiebedarf setzt sich aus dem **Grundumsatz** und dem Leistungsumsatz zusammen. Der Grundumsatz ist die Energiemenge, die ein Mensch bei völliger Ruhe im Liegen für seinen Grundstoffwechsel, also Herztätigkeit, Atmung usw. verbraucht. Dieser Grundumsatz ist abhängig von Alter, Gewicht, Körpergröße, Klima und Stress.

Der **Leistungsumsatz** ist die Energiemenge, die ein Mensch zusätzlich für seine Muskeltätigkeit benötigt. Durch geringe körperliche Aktivität verbraucht der Körper also auch wenig Energie. Durch Alltagsbewegung und Sport lässt sich der Energiebedarf steigern. Nutzen Sie dies aus, wenn Sie abnehmen wollen. Nur wenn weniger Energie aufgenommen wird als wir verbrauchen, nehmen wir ab.

RICHTWERTE FÜR DIE DURCHSCHNITTLICHE ENERGIEZUFUHR PRO TAG:

Alter	Mann	Frau	Alter	Mann	Frau
19 – 25	2500 kcal	1900 kcal	25 – 51	2400 kcal	1900 kcal
51 – 65	2200 kcal	1800 kcal	> 65	2000 kcal	1600 kcal

Dies sind Durchschnittswerte bei mittlerer körperlicher Tätigkeit, d.h. bei Bürotätigkeit und wenig Alltags- und Freizeitbewegung.

GETREIDEPRODUKTE

Brot, Müsli, Nudeln, Kartoffeln und Reis gehören zu den wichtigsten Lebensmitteln. Sie bestehen hauptsächlich aus günstigen Kohlenhydraten (Stärke), unserem wichtigsten Energielieferanten. Diese sorgen dafür, dass unsere Körperfunktionen sowie -leistungen aufrechterhalten werden. Zu bevorzugen sind Vollkorn- und Mehrkornprodukte sowie Müsli. Diese enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und vor allem Ballaststoffe.

BALLASTSTOFFE ERFÜLLEN WICHTIGE AUFGABEN IN UNSEREM KÖRPER:

- sie halten länger satt
- verbessern die Verdauung
(beugen daher Verstopfung und schwerwiegende Darmkrankheiten vor)
- wirken sich günstig auf den Cholesterinspiegel aus
- schädliche bzw. unerwünschte Stoffe können von Ballaststoffen aufgenommen und mit diesen ausgeschieden werden.
- der Blutzuckerspiegel steigt bei ballaststoffreichen Lebensmitteln etwas langsamer an als bei ballaststoffarmen.

OBST UND GEMÜSE

Obst und Gemüse sollten viel Platz in Ihrem täglichen Speiseplan einnehmen. Sie enthalten reichlich Vitamine und Mineralstoffe und sind dabei ballaststoffreich und kalorienarm. Zudem enthalten sie sekundäre Pflanzenstoffe. Dies sind Farb-, Duft- und Geschmacksstoffe der Pflanzen.

Diese Stoffe haben auch auf den menschlichen Organismus einen positiven Einfluss:

Sie stärken das Immunsystem und können dadurch vor Krebs schützen. Auch wirken einige dieser Stoffe Cholesterinspiegel senkend und können so Herz-Kreislaufkrankungen vorbeugen.

Um eine ausreichende Menge dieser sekundären Pflanzeninhaltsstoffe und auch der Vitamine sowie Mineralstoffe mit der Nahrung aufzunehmen, empfiehlt die Deutsche Krebsgesellschaft sowie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (=DGE):

5 X AM TAG

GEMÜSE, ROHKOST ODER SALAT UND OBST

(3 Portionen Gemüse, Rohkost oder Salat und 2 Portionen Obst).

Eine Portion entspricht immer der Menge, die bei Ihnen in eine Hand passt.

Dies können Sie erreichen, wenn Sie zum Frühstück oder zur Zwischenmahlzeit ein Stück Obst essen (1), zum Mittagessen eine große Portion Gemüse (2 und 3) oder eine große Portion Salat (2 und 3), und nachmittags statt Kuchen, Schokoriegel oder Keksen ein Stück Obst (4) bevorzugen. Zum Abendessen können Sie entweder einen Salat essen oder verschiedenes Gemüse wie Tomate, Paprika, Gurke, Kohlrabi etc. (5).

SO HABEN SIE DIE 5 PORTIONEN SCHON ERREICHT.



KOCH- UND STREICHFETTE

Zum Kochen sind pflanzliche Öle sehr gut geeignet, vor allem Oliven- und Rapsöl. Diese haben einen hohen Gehalt an Ölsäure (einer einfachungesättigten Fettsäure), die sich positiv auf die Blutgefäße auswirkt. Beide Öle können erhitzt werden und sind deshalb auch gut zum Braten geeignet. Es reicht jedoch vollkommen aus, wenn Sie ca. 20 g Öl (entspricht 2 EL) am Tag für die Zubereitung der Speisen verwenden. Wem der Geschmack von Olivenöl nicht zusagt, kann auf das geschmacksneutrale Rapsöl zurückgreifen.

Ungünstig zum Braten sind die so genannten Plattenfette oder auch Butter-schmalz. Diese enthalten gesättigte Fettsäuren, die Ablagerungen in den Blutgefäßen begünstigen. Auch Pflanzenmargarinen eignen sich nicht zum Braten, da diese nicht so hoch erhitzbar sind.

DIE AUSWAHL AN STREICHFETTEN IST SEHR GROSS

Butter und Margarine haben den gleichen Fettgehalt und dadurch auch den gleichen Kaloriengehalt (beide haben ca. 80% Fett!). Butter enthält, wie andere tierische Lebensmittel neben gesättigten Fettsäuren auch Cholesterin.

Wer gerne Margarine verwendet, der sollte darauf achten, dass die Margarine keine gehärteten Fette enthält. Bei vielen Sorten wird bereits auf das Härten von Fetten verzichtet. Auf jeder Packung befindet sich eine Zutatenliste zum Nachlesen.

ES KOMMT ABER HAUPTSÄCHLICH AUF DIE MENGE AN

20 g Streichfett sollten Ihnen am Tag ausreichen. Anstelle von Butter oder Margarine können Sie auch Tomatenmark, Senf, Meerrettich, Magerquark oder einen fettarmen Frischkäse verwenden.

WURST UND KÄSE

Brote mit dickem Wurst- oder Käsebelag essen viele von uns gerne, da Fett ein Geschmacksträger ist.

Hier können Sie mit der Umstellung Ihrer Essgewohnheit beginnen.

Bei einer Brotmahlzeit eine Scheibe Brot mit nur einer Scheibe Käse oder Wurst belegen. Anstelle von Wurst und Käse eignen sich auch Tomaten, Gurken, Radieschen, Kohlrabi oder andere Gemüsesorten, um das Brot zu belegen.

Im Rezeptteil finden Sie Brotaufstriche als Alternative.

Rohkostsalate (siehe Rezeptteil) sättigen zusätzlich.

An der Wurst- und Käsetheke können Sie nach fettarmen Produkten fragen (siehe Fettaustauschtabelle). Kaufen Sie keine zu großen Mengen ein, sondern verlangen Sie die gewünschte Wurst- und Käsemenge in Scheiben und nicht in Gramm. Was zuhause im Kühlschrank liegt, wird auch gegessen! Bald werden Sie merken, dass Sie mit viel weniger auskommen.

TIPP

FLEISCH UND FISCH

Fleisch und Fisch liefern uns Eiweiß und Fett. Zwei bis drei Fleischportionen und mindestens eine Portion Fisch pro Woche genügen, um unseren Körper optimal zu versorgen. Fische wie Hering, Makrele und Lachs sind zudem hochwertige Lieferanten der sogenannten Omega-3-Fettsäuren, die eine positive Wirkung auf unseren Cholesterinspiegel haben. Schon beim Einkauf können Sie darauf achten, pro Person nur ca. 150 g Rohgewicht an Fleisch oder Fisch zu berechnen.



SÜSSIGKEITEN

Süßigkeiten können Sie als Luxuslebensmittel ansehen, die Sie sich schon hin und wieder gönnen dürfen und auch sollten, aber eben nicht mehrfach am Tag. Maximal 10 % Ihres Energiebedarfes können Sie über Zucker decken. Je nach Bedarf sind dies 30 bis 50 g am Tag. Zu viele Süßigkeiten können auf Dauer zu Übergewicht führen, da sie oft viel Fett und Zucker enthalten. Dies sind wahre Kalorienbomben.

Auch wenn Sie keine Gewichtsprobleme haben, dankt es Ihnen Ihr Körper, wenn Sie diese durch vitamin- und mineralstoffreiche Lebensmittel ersetzen.

TIPP

Um den Verzehr von Süßigkeiten stark zu reduzieren, ist es sinnvoll, zuhause, im Auto oder am Arbeitsplatz keine Vorräte an Süßigkeiten zu haben.

Vielleicht hilft es Ihnen auch, wenn Sie sich ab und zu ein Dessert gönnen, um keinen zu großen Heißhunger auf Süßes zu entwickeln. Sie können selbst bestimmen, wie viel Kilokalorien dieses Dessert haben und wie es schmecken soll.

Eine kleine Auswahl an Dessertrezepten finden Sie im Rezeptteil.



GETRÄNKE

Der Wasseranteil im menschlichen Körper eines Erwachsenen beträgt ca. 60%. Das Wasser hat wichtige Aufgaben in unserem Körper, z. B. dient es als Transport- und Lösungsmittel der Nährstoffe sowie auch der Temperaturregulation unseres Körpers.



Da dem Körper über den Urin und Stuhlgang sowie auch durch Schwitzen Wasser verloren geht, ist es für den gesunden Erwachsenen wichtig ca. 1,5 l Flüssigkeit am Tag zu trinken.

Wenn Sie abnehmen möchten, lohnt es sich, zwei bis drei Liter am Tag zu trinken. Zur Trinkflüssigkeit dürfen Sie Wasser, Früchtetees, stark verdünnte Saftschorle und Kaffee rechnen.

Die Auswahl an Getränken ist sehr umfangreich. Achten Sie deshalb auch auf die Zutatenliste der Getränke.



MINERALWASSER

Beim Mineralwasser können Sie auch den Mineralstoffgehalt des Wassers auf dem Etikett beachten. Bei erhöhtem Blutdruck ist es besonders wichtig, auf den Salzgehalt des Wassers zu achten. Ein Mineralwasser mit einem Natriumgehalt von weniger als 20 mg / Liter (bzw. 0,02 g / Liter) gilt als „streng natriumarm“ (z. B. Aqua Römer, Valser Wasser, Evian, Volvic, Contrex, Leitungswasser ...).

Der Calciumbedarf kann zum großen Teil auch über das Mineralwasser gedeckt werden. Ein Mineralwasser, das mehr als 400 mg Calcium / Liter (0,4 g / Liter) enthält, gilt als calciumreich (z. B. Aqua Römer, Bad Dürrenheimer Bertholdquelle, Contrex, St. Margareten, ...).

LIMONADE

Auf stark zuckerhaltige Getränke wie Cola, Limonaden und Sirup sollte möglichst verzichtet werden. Sie bestehen im Grunde nur aus Wasser und Zucker und liefern viele Kilokalorien.

SAFT

Saft mit der Aufschrift: **100% Fruchtsaft** ohne Zuckerzusatz enthält dennoch beträchtliche Mengen an fruchteigenem Zucker.

(1 Liter Saft = ca. 500 kcal, 37 Zuckerwürfel, 8 BE!)

Saft sollte nur zum „Aufpeppen“ des Mineralwassers verwendet werden (füllen Sie Ihr Wasserglas bis zum Eichstrich mit Wasser auf und geben dann einen Schuss Saft dazu).

Light-Getränke sind in einer gesunden Ernährung nicht notwendig. Sie können als Genussmittel in kleiner Menge getrunken werden.



05

TRINKSEMPFEHLUNGEN

Das Trinkverhalten kann trainiert werden. Trinken Sie am Tag öfters kleinere Mengen. Dies erleichtert es Ihnen, die erforderliche Trinkmenge zu decken.

TIPP

HIER EINIGE TIPPS ZUM TRINKEN

FRÜHSTÜCK	› 4 Tassen Kaffee oder Tee	ca. 500 ml
VORMITTAGS	› 2 Gläser Wasser	ca. 400 ml
MITTAGESSEN	› 2 Gläser Wasser	ca. 400 ml
NACHMITTAGS	› 1 Becher Kaffee › 1 Glas Wasser	ca. 200 ml ca. 200 ml
ABENDESSEN	› 3 Tassen Tee	ca. 400 ml
ABENDS	› 2 Gläser Wasser	ca. 400 ml

INSGESAMT

ca. 2500 ml

06

VOLLWERTIG ESSEN UND TRINKEN

nach den Empfehlungen
der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Vollwertig essen und trinken hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Wie sich das umsetzen lässt, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse in 10 Empfehlungen formuliert.



01 **LEBENSMITTELVIELFALT GENIESSEN**

Vollwertiges Essen und Trinken beinhaltet eine abwechslungsreiche Auswahl. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel. Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je abwechslungsreicher Sie essen, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung.

02 **GEMÜSE UND OBST – NIMM „5 AM TAG“**

Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse. Gemüse und Obst versorgen Sie reichlich mit Nährstoffen, Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen und tragen zur Sättigung bei. Gemüse und Obst zu essen, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen.

VERZEHREMPFEHLUNG FÜR ERWACHSENE (TÄGLICH)

mindestens 3 Portionen (ca. 400 g) Gemüse:

- > 300 g gegartes Gemüse + 100 g Rohkost/Salat oder
- > 200 g gegartes Gemüse + 200 g Rohkost/Salat
- > mindestens 2 Portionen Obst (ca. 250 g)

03 **VOLLKORN WÄHLEN**

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit. Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte. Ballaststoffe aus Vollkorn senken das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

VERZEHREMPFEHLUNG FÜR ERWACHSENE (TÄGLICH)

- > 200 – 300 g Brot (entspricht ca. 4 – 6 Scheiben) **oder**
- > 150 – 250 g Brot (entspricht ca. 3 – 5 Scheiben) + 50 – 60 g Getreideflocken
- > 1 Portion (200 – 250 g) gegarte Kartoffeln oder
- > 1 Portion (200 – 250 g) gegarte Nudeln oder
- > 1 Portion (150 – 180 g) gegarter Reis

MIT TIERISCHEN LEBENSMITTELN DIE AUSWAHL ERGÄNZEN

Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 – 600 g pro Woche. Milch und Milchprodukte liefern gut verfügbares Eiweiß, Vitamin B2 und Calcium. Seefisch versorgt Sie mit Jod und fetter Fisch mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink, aber insbesondere als Wurst auch ungünstige Inhaltsstoffe.

VERZEHREMPFEHLUNG FÜR ERWACHSENE

TÄGLICH

fettarme Produkte bevorzugen!

Milch und Milchprodukte

- > 200 – 250 g Milch/ Joghurt
- > 50 – 60 g Käse

WÖCHENTLICH

fettarme Produkte bevorzugen!

Fleisch und Wurst

- > insgesamt 300 – 600 g

Fisch

- > Seefisch fettarm 80 – 150 g
- > Seefisch fettreich 70 g

Eier

- > bis zu 3 Eier (inkl. verarbeiteten Eiern)

GESUNDHEITSFÖRDERNDE FETTE NUTZEN

Bevorzugen Sie pflanzliches Öl wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten. Pflanzliche Öle liefern, wie alle Fette, viele Kalorien. Sie liefern aber auch lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E.

VERZEHREMPFEHLUNG FÜR ERWACHSENE (TÄGLICH)

Butter / Margarine

- > 15 – 30 g

Öl, hochwertiges Pflanzenöl

(z.B. Raps-, Soja-, Walnuss-, Olivenöl)

- > 10 – 15 g (1 – 1,5 EL)



06 ZUCKER UND SALZ EINSPAREN

Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie mit Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen. Zuckergesüßte Lebensmittel und Getränke sind meist nährstoffarm und enthalten unnötige Kalorien. Zudem erhöht Zucker das Kariesrisiko. Zu viel Salz im Essen kann den Blutdruck erhöhen. Mehr als 6 g (beinhaltet die Menge in verarbeiteten Lebensmitteln) am Tag sollten es nicht sein. Wenn Sie Salz verwenden, dann angereichert mit Jod und Fluorid.

07 AM BESTEN WASSER TRINKEN

Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte Getränke liefern unnötige Kalorien und kaum andere Nährstoffe. Der Konsum kann die Entstehung von Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2 fördern. Alkoholische Getränke sind ebenfalls kalorienreich.

VERZEHREMPFEHLUNG FÜR ERWACHSENE (TÄGLICH)

➤ Insgesamt mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit, bevorzugt energiearme Getränke

08 SCHONEND ZUBEREITEN

Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln. Eine schonende Zubereitung erhält den natürlichen Geschmack und schont die Nährstoffe. Verbrannte Stellen enthalten schädliche Stoffe.

09 ACHTSAM ESSEN UND GENIESSEN

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen. Langsames, bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungsgefühl.

10 AUF DAS GEWICHT ACHTEN UND IN BEWEGUNG BLEIBEN

Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, in dem Sie z.B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren. Pro Tag 30 – 60 Minuten moderate körperliche Aktivität fördert Ihre Gesundheit und hilft Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren.

KALORIEN UND FETTABELLE

Kilokalorien-, Zucker- und Alkoholgehalt beliebter Getränke

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für den gesunden Mann eine Zufuhr von max. 20 g Alkohol / Tag, für Frauen max. 10 g Alkohol / Tag. Sie sollten jedoch nicht täglich alkoholische Getränke trinken. (Gefahr der Gewöhnung!)

GETRÄNK	KCAL	ZUCKER / ZUCKERWÜRFEL
1 Liter Cola	430 kcal	109 g / 36 Stück
1 Liter Orangenlimonade	490 kcal	120 g / 40 Stück
1 Liter Eistee	350 kcal	85 g / 28 Stück
1 Liter Apfelsaft	475 kcal	110 g / 37 Stück
1 Becher (250 ml) Kakao	195 kcal	25 g / 8 Stück

GETRÄNK	KCAL	ALKOHOL
0,33 l Pils	142 kcal	13 g
0.33 l alkoholfreies Bier	86 kcal	unter 1 g
0,5 l Weizenbier	190 kcal	18 g
0,25 l Weiß- oder Rotwein	190 kcal	22 g
1 Glas Sekt 0,1 l	90 kcal	10 g
1 Glas Apfelwein 0,25 l	113 kcal	12.5 g
1 klarer Schnaps 20 ml	45 kcal	6 g

ANGABEN FÜR „NORMALE“ PORTIONSGRÖSSEN

Es kommt beim Essen nicht nur auf die Auswahl, sondern auch auf die Größe Ihrer Portion an.

Kartoffeln als Beilage	ca. 180 g (= zwei kiwigroße Kartoffeln)
Teigwaren als Beilage	ca. 30 – 40 g Rohgewicht
Teigwaren als Hauptgericht	ca. 80 – 100 g Rohgewicht
Reis als Beilage	ca. 45 – 50 g Rohgewicht (= 3 gestr. EL)
Reis als Hauptgericht	ca. 80 – 100 g Rohgewicht
Reis und Teigwaren als Suppeneinlage	ca. 15 g Rohgewicht
Knödel	ca. 90 – 100 g
Gemüse als Hauptgericht	ca. 200 g
Soße	2 – 3 Esslöffel
Fleisch / Geflügel / Fisch	150 g Rohgewicht

GÄNGIGE HAUSHALTMASSE IN GRAMM

Lebensmittel	1 gestr. Teelöffel (= TL)	1 gestr. Esslöffel (= EL)
Öl	5 g	10 g
Mehl	5 g	10 g
Stärke	5 g	10 g
Zucker	5 g	10 g
Salz	5 g	10 g
Reis	5 g	10 g
Haferflocken	5 g	10 g

BEWUSST EINKAUFEN

Um Ihre Lebensmittel richtig auswählen zu können, sollten Sie die Angaben auf den Verpackungen lesen.

Auf allen abgepackten Lebensmitteln finden Sie ein Zutatenverzeichnis. Die Zutaten sind in absteigender Reihenfolge, wie sie in dem Lebensmittel enthalten sind, aufgelistet. D. h., die Zutat, die an erster Stelle steht, ist am meisten in dem Lebensmittel enthalten, die an letzter Stelle steht, am wenigsten.

AUFGEPASST BEI DIESEN LEBENSMITTELN

BROT > **Einteilung:** Weizen-, Roggen-, Misch-, Vollkorn-, Spezialbrote
> **Grundzutaten:** Mehl, Wasser und Hefe

Brot darf mit dunkel färbenden Stoffen, z.B. geröstetem Malz versetzt werden. Dunkle Farbe heißt also nicht Vollkorn! Vollkornbrot wird aus dem ganzen Korn des Getreides (Dinkel, Weizen, Roggen) mit Schale und Keimling hergestellt.

KÄSE Beim Kauf von Käse muss auf die Angabe des Fettgehaltes geachtet werden. Der Fettgehalt kann „absolut“ oder „in der Trockenmasse“ angegeben werden.

TIPP

Bei Schnittkäse kann der Fettgehalt in der Trockenmasse durch zwei geteilt werden und entspricht dann dem Fettgehalt absolut.

ZUCKER Die Industrie bezeichnet als „Zucker“ nur das, was wir unter Haushaltszucker (= Saccharose) kennen.

ZUCKERARTEN > Fruchtzucker > Malzzucker > Maltodextrin

Andere Bezeichnungen für Zucker

Glucose / Dextrose (= Traubenzucker), Glucosesirup, Sorbit, Maltitsirup, Xylit

Diese Zuckerarten werden nicht als Zucker gekennzeichnet, haben aber genauso viele Kalorien wie unser Haushaltszucker!



NÄHRWERTANGABEN

Angegeben wird immer der Brennwert (kcal/kJ), Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate. Die Angaben beziehen sich meist auf 100 g/ml des jeweiligen Lebensmittels.

Bei Angaben pro Portion muss die Portionsgröße beachtet werden!

Die so genannten GDA-Angaben (Guideline Daily Amounts) erweitern die Nährwertkennzeichnung. Als Bezugsgröße gilt der durchschnittliche Energie- und Nährstoffbedarf einer erwachsenen Frau (ca. 2000 kcal). Diese Werte gelten der Orientierung und nicht als Ziel!

LIGHT / LEICHT Der Begriff „Light“ ist in Deutschland nicht definiert. Als „Leicht“ bezeichnet werden Lebensmittel, die wenig Zucker oder wenig Fett enthalten. Wie viel Kilokalorien eingespart werden müssen, ist leider nicht gesetzlich festgelegt. Schon Lebensmittel, die etwa 10% weniger Kalorien enthalten als das Originalprodukt, können als „Light“ bezeichnet werden:

Z.B. CHIPS:	Crunchips Paprika Original:	100 g enthalten 535 kcal
	Crunchips Light:	100 g enthalten 476 kcal

Lesen Sie auf der Verpackung, ob es für Sie Vorteile hat, „Light“-Produkte zu kaufen.

EINKAUFLISTEN:

Um gezielt einkaufen zu können, ist es sinnvoll, eine Einkaufsliste zu schreiben. Kauft man nur auf Verdacht ein, hat man oft zu viel und das Falsche zu Hause. Und was im Kühlschrank liegt, wird auch gegessen. Für die Einkaufsliste sollten Sie sich zu Beginn der Woche ein paar Minuten Zeit nehmen und sich überlegen, was Sie die kommende Woche kochen möchten und was Sie dafür brauchen.



SO VIEL FETT VERSTECKT SICH IN

LEBENSMITTEL	FETT	KCAL
Lyoner (Fleischwurst) (25 g)	7 g	74 kcal
Bierwurst (25 g)	5 g	62 kcal
Jagdwurst (25 g)	4 g	50 kcal
Salami (25 g)	3 g	37 kcal
Pastetenwurst (25 g)	4 g	50 kcal
Bierschinken (25 g)	3 g	43 kcal
Geflügelwurst (25 g)	4 g	50 kcal
Schinken, gekocht (20 g)	0,5 g	38 kcal
Schinken, roh (10 g)	1 g	15 kcal
Sülzen (20 g)	0,5 g	20 kcal
Gemüsesülze (20 g)	0 g	10 kcal
Corned Beef (15 g)	0,5 g	30 kcal
Leberwurst (30 g)	10 g	120 kcal
Fleischkäse (150 g)	46 g	522 kcal
Bratwurst (150 g)	43 g	460 kcal

LEBENSMITTEL	FETT	KCAL
Gouda 45% F. i. Tr. (25 g)	9 g	110 kcal
Gouda 30% F. i.Tr. (25 g)	5 g	75 kcal
Frischkäse 15% F. i.Tr. (30 g)	1 g	30 kcal
Camembert 60% F. i.Tr. (30 g)	10 g	115 kcal
Camembert 30% F. i.Tr. (30 g)	4 g	65 kcal

LEBENSMITTEL	FETT	KCAL
gemischtes Hackfleisch (200 g)	40 g	520 kcal
Schweinefleisch, Kotelett (200 g)	11 g	304 kcal
Hähnchenbrust (200 g)	1,6 g	208 kcal
Kabeljau (150 g)	1 g	115 kcal
Seelachs (150 g)	1 g	110 kcal
Flammkuchen (300 g) Tiefkühlkost	43 g	735 kcal
Döner Kebap im Fladenbrot (300 g)	35 g	635 kcal
Big Mac	25 g	495 kcal
Cheeseburger	13 g	300 kcal
Hamburger	9 g	255 kcal
Pommes Frites mittel	17 g	340 kcal
Erdnüsse (100 g)	50 g	590 kcal
Chips (100 g)	36 g	550 kcal
Erdnussflips (100 g)	24 g	500 kcal
Salzstangen (100 g)	5,5 g	382 kcal

TIPPS, UM FETT EINZUSPAREN

Mit diesen Kochgeräten oder Garverfahren können Sie Fett bei der Zubereitung Ihrer Speisen einsparen:

- › beschichtete Pfannen
- › Edeltstahltöpfe
- › feuerfeste Glasform
- › Römertopf
- › Garen im Bratenschlauch / Alufolie
- › Grillen
- › Dünsten / Kochen
- › Dampfgaren
- › Garen in der Mikrowelle

Um ein besseres Gefühl für Fettmengen zu bekommen, ist es sinnvoll, das Öl beim Kochen abzumessen!

1 TL
5 G FETT
45 KCAL

1 EL
10 G FETT
90 KCAL

LEBENSMITTEL	FETT	KCAL
1 Becher Sahne (200 g)	64 g	620 kcal
1 Becher Saure Sahne 20 % Fett (200 g)	40 g	406 kcal
1 Becher Saure Sahne 10 % Fett (200 g)	20 g	230 kcal
1 Becher Schmand (200 g)	48 g	480 kcal
1 Becher Crème fraîche (200 g)	66,6 g	600 kcal

ACHTEN SIE AUF DIE MENGE FETTREICHER GESCHMACKSTRÄGER BEI DER VERFEINERUNG IHRER SPEISEN

Im Handel gibt es inzwischen viele Ersatzprodukte, die auf den ersten Blick bzw. durch die Werbung fettärmer erscheinen, aber keinen deutlichen Vorteil gegenüber Sahne, Schmand und Crème fraîche haben.

Zum Verfeinern von Suppen und Soßen können Sie ebenso Trinkmilch mit 3,5 % Fett oder Kondensmilch mit 4 % Fett verwenden.



So sparen Sie Kalorien und Geld.

LEBENSMITTEL**FLEISCH- UND WURSTWAREN**

- Wurstaufschnitt, z.B. Salami, Mortadella, Fleischkäse, Lyoner, ...
- Würste am Stück, Streichwürste, z.B. Blut-, Kalbsleber-, Fleischwurst ...
- Bratwürste, Weißwürste, Wienerle
- Schweine- oder gem. Hackfleisch
- durchwachsene Fleischsorten Hals, Bauchspeck

KÄSE

- Schnittkäse, z. B. Emmentaler, Gouda ... ab 45 % Fett i. Tr.
- Weichkäse ab 45 % Fett i. Tr., z.B. Camembert, Brie, Münster, Mozzarella, Schafskäse
- Frischkäse z. B. Exquisa, Philadelphia, Sahnequark

MILCH UND MILCHPRODUKTE

- Schlagsahne, Sauerrahm 20 % Fett, Schmand, Crème fraîche, Mayonnaise als Salatdressing
- Schlagsahne, Crème fraîche, Sauerrahm in Saucen und Aufläufen

SALATE UND FERTIGGERICHTE

- Feinkostsalate mit Mayonnaise oder Sahne ...
- Fertiggerichte

KUCHEN UND GEBÄCK

- Sahnetorten, Buttercremetorten, Rührkuchen ...
- Plundergebäck / Blätterteig, Croissants...

SÜSSIGKEITEN, KNABBERARTIKEL

- Kekse, z. B. mit Schokoladenüberzug, Butterkringel ...
- Schokolade, Pralinen, Schokoriegel ...
- Lakritze, Geleefrüchte, Kartoffelchips, Nüsse, Eiscreme, Parfait, Mousse

AUSGETAUSCHT DURCH

FLEISCH- UND WURSTWAREN

- Magere Wurstsorten, z.B. deutsches Corned Beef, Putenbrust, gek. Schinken, Hähnchen oder Kalb in Aspik, kalter Braten, Bierschinken, Geflügelwurst
- fettreduzierte Würste, 15 – 24 % Fett absolut, z.B. aus Geflügel oder Truthahn
- Geflügelbratwürste
- Rinderhackfleisch
- magere Fleischstücke, z. B. Lende / Steak / Hüfte, Schnitzfleisch, Schweinerücken, Geflügelfleisch, Pute

KÄSE

- Magere Schnittkäsesorten, z. B. Schnittkäsesorten, bis 45 % Fett i. Tr.
- Weichkäse bis 30 % Fett i. Tr., z.B. Limburger, Harzer, Camembert, Mozzarella und Schafskäse light
- Körniger Frischkäse, Fettarme Frischkäsesorten z.B. Exquisa leicht, Philadelphia Fitness

MILCH UND MILCHPRODUKTE

- Joghurt, Quark, Buttermilch, Sauerrahm 10 % Fett, Salatcreme mit 5 % Fett
- Milch 1,5 % oder 3,5 % Fett

SALATE UND FERTIGGERICHTE

- Salate mit Joghurtdressing oder Essig- / Öl-Dressing
- Fertiggerichte, kalorienreduziert

KUCHEN UND GEBÄCK

- Obstkuchen mit Hefeteig oder Quark-Öl-Teig
- Hefengebäck, frische Vollkornbrötchen

SÜSSIGKEITEN, KNABBERARTIKEL

- Es ist kein Austausch möglich, da alle Süßigkeiten und Knabberartikel viele Kalorien aus Zucker und Fett enthalten!



09

PATIENTENINFORMATION ZUR REHABILITATION

Krebs und Ernährung

KREBS DURCH ERNÄHRUNG?

Um den Einfluss der Ernährung auf die Krebsentstehung untersuchen zu können, müssen Bevölkerungsgruppen mit unterschiedlichen Ernährungsgewohnheiten über lange Jahre beobachtet werden. Diese Studien sind sehr aufwändig. Bisher liegen nur für Brust-, Dickdarm-, Prostata- und Lungenkrebs hinreichend verwertbare Daten vor. Ergebnisse von Tierversuchen, in denen eine krebsauslösende Wirkung von Substanzen in der Nahrung gezeigt wurde, sind auf den Menschen nur mit Vorbehalt übertragbar. Zurzeit laufen in Europa und den USA groß angelegte Studien. Gesicherte Ergebnisse sind erst in etlichen Jahren zu erwarten.

Nach heutigem Wissen ist die Annahme, der Verzehr eines bestimmten Nahrungsmittels könne direkt Krebs auslösen oder vor Krebs schützen, unzutreffend. Eine Krebserkrankung entsteht „multikausal“, d.h., es müssen viele unterschiedliche Faktoren zusammentreffen, damit sich Körperzellen in ihrem genetischen Programm so verändern, dass sie zu Krebszellen werden. Andererseits besteht kaum Zweifel daran, dass Ernährungsgewohnheiten eine gewisse Rolle spielen.

BEISPIEL: Das seltenere Auftreten bestimmter Krebsarten wie Dickdarm- und Brustkrebs in der Mittelmeerregion im Vergleich zu Nord- und Mitteleuropa wird u.a. durch den günstigen Einfluss der sog. Mittelmeerkost erklärt: überwiegend Pflanzenfette (Olivenöl), hoher Anteil an Getreideprodukten (Kohlenhydrate) und fast über das ganze Jahr hinweg frische Obst- und Gemüsesorten (Ballaststoffe und Vitamine).

NAHRUNGSBESTANDTEILE UND KREBSRISIKO

FETT

Viele Daten sprechen dafür, dass ein hoher Fettkonsum die Entstehung von Darm- und Prostatakrebs, aber auch von Eierstock- und Bauchspeicheldrüsenkrebs begünstigt. Widersprüchliche Daten gibt es für Fettkonsum und Brustkrebs, ältere sprechen dafür, neuere jedoch dagegen.

FLEISCH

In einigen Studien wird ein Zusammenhang zwischen Konsum von „rotem“ Fleisch, insbesondere Rindfleisch und Wurst und dem Auftreten von Darmkrebs berichtet. Dafür könnte aber auch ein hoher Fettgehalt oder eine spezielle Zubereitungsweise von Fleischwaren (grillen, räuchern, pökeln) verantwortlich sein. Fisch oder Geflügel scheinen unbedenklich.

BALLASTSTOFFE

Ballaststoffe sind faserreiche, unverdauliche Nahrungsbestandteile, die in unserem Darm nicht aufgespalten werden können. Sie sind vor allem in Salaten, Gemüse und Vollkornprodukten enthalten. Hohe Ballaststoffaufnahme korreliert mit niedrigerem Brust- und Darmkrebsrisiko. Auf Verträglichkeitsprobleme (Blähungen!) ist zu achten.

VITAMINE IN DER NAHRUNG

Den Vitaminen A, C und E und der Vitamin-A-Vorläufersubstanz Betakarotin werden Zellschutzfunktionen gegen „oxidativen Stress“ und damit krebschützende Eigenschaften zugesprochen. Dies gilt auch für viele der sog. sekundären Pflanzenstoffe (Farb-, Duft-, Aromastoffe). Hierdurch ist vielleicht zu erklären, dass statistisch eine niedrige Betakarotinaufnahme mit erhöhtem Brustkrebsrisiko und eine geringe Vitamin E-Versorgung mit erhöhtem Prostata- und Darmkrebsrisiko einhergehen.

Diese Ergebnisse stammen aus Studien, bei denen die entsprechenden Vitamine Nahrungsbestandteile waren und nicht Zusatzstoffe in Form von Tabletten, Kapseln oder Pulver. Die ballaststoffreiche Ernährungsform ist automatisch auch vitaminreich.



VITAMINE ALS PILLE?

Eine hochdosierte Einnahme von Vitaminen als „Pille“ zum Schutz vor Krebs ist nach heutigem Wissen nicht gesichert und könnte sogar von Nachteil sein (z.B. schützt hochdosiertes Betakarotin Raucher nicht vor Lungenkrebs, im Gegenteil!).

SPURENELEMENTE

Von den Spurenelementen ist vor allem Selen als krebsschützende Substanz in der Diskussion. Da in Deutschland der Selengehalt von Boden und Trinkwasser recht niedrig ist, ist eine Nahrungsergänzung mit Selen als unbedenklich einzustufen. Es gibt Hinweise, dass Selen auch die Verträglichkeit von Chemotherapien und Strahlentherapien verbessert. Auch für Zink gibt es Hinweise, es liegen aber bisher zu wenige Daten vor.

KARZINOGENE

In Tierversuchen wurde gezeigt, dass durch Fütterung von großen Mengen bestimmter Stoffe Krebs ausgelöst werden kann: z.B. Leberkrebs durch Aflatoxine (Schimmelpilzgifte) sowie Speiseröhren- und Rachenkrebs durch Alkohol. Als krebserregend gelten u.a. Nitrosamine, besonders in gepökelten und geräucherten Fleischwaren, Benzpyrene in gegrilltem Fleisch und Zigarettenrauch. Acrylamid entsteht bei hohen Temperaturen beim Braten, Rösten und Frittieren von Speisen.

GRUNDREGEL:

**„Vergolden statt verkohlen“.
Max. Backtemperatur 200°C.**

DIÄT GEGEN KREBS?

Krebsdiäten, d.h. Diäten, mit denen man sich nachweislich vor der Entstehung von Krebs schützen kann oder die gar Krebs heilen, gibt es nicht!

WAS TUN, WAS LASSEN?

Essen Sie ballaststoffreich, achten Sie dabei aber auf individuelle Unverträglichkeiten wie z.B. Blähungen oder Magen-Darm-Beschwerden.

Obst, Gemüse und Vollkornprodukte. Faustregel: „fünf Mal eine Handvoll“ pro Tag, insgesamt ca. 400 g.

Bevorzugen Sie frisches Gemüse der Saison oder Tiefkühlgemüse. Meiden Sie stark gespritzte und nicht-saisonale Sorten. So decken Sie auch Ihren Vitaminbedarf.

Reduzieren Sie den Konsum von tierischem Fett. Achten Sie auf versteckte Fette in Wurst und Aufschnitt. Ersetzen Sie tierisches Fett wo möglich durch Pflanzenfette (Olivenöl und Rapsöl).

Rotes Fleisch und Wurst: eher sparsam verwenden. Variieren Sie durch Verzehr von Fisch, Geflügel und vegetarischen Speisen. Gepökelt, geräuchert und über offener Flamme gegrilltes Fleisch nicht allzu oft.

Die Einnahme von Vitaminpräparaten ist nur unter bestimmten Umständen sinnvoll.

ALKOHOL: Gelegentlich ein Glas Bier oder Wein zum Essen oder zum Genießen schadet nicht – mit „scharfen“ (hochprozentigen) Getränken eher Vorsicht!

Essen Sie niemals Versammeltes.

Vermeiden Sie **starkes Übergewicht** und sorgen Sie für viel Bewegung. Hierdurch sinkt auch das Risiko anderer gefährlicher Krankheiten wie Arteriosklerose, Herzinfarkt und Diabetes.

Bei **Untergewicht** oder Problemen der ausreichenden Nahrungsaufnahme kann eine Anreicherung der Nahrung durch stark kalorienhaltige Speisen sinnvoll sein – in der Regel im Rahmen einer Einzel-Ernährungssteuerung.

„Krebsdiäten“ sind sinnlos und teuer. Lassen Sie sich nicht von fanatischen selbsternannten Ernährungsaposteln verunsichern.

Genießen lernen

Gönnen Sie sich ab und zu mit gutem Gewissen ein köstliches Essen in geselliger Runde – das hebt die Lebensqualität!



10

REZEPTE



SUPPEN, EINTÖPFE UND SUPPENEINLAGEN

Suppen sind einfach und schnell zubereitet,
sind kalorienarm und stark sättigend.
Sie können eine gute Alternative zur Brotmahlzeit sein.



FEINE PAPRIKACREMESUPPE

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

4	rote oder gelbe Paprikaschoten (nur eine Farbe wählen)	1	Knoblauchzehe
1	mittelgroße Zwiebel	½ TL	Thymian
2 EL	Öl (z.B. Rapsöl)	1 TL	gehackte Petersilie
1 TL	Zucker	1 Prise	Rosmarin
2 EL	Zitronensaft	1 TL	Salz
½ l	Geflügelfond	½ TL	Pfeffer aus der Mühle
50 g	Sahne		Ingwer, frisch gerieben oder 1 Prise Ingwerpulver

ZUBEREITUNG

- Die Paprikaschoten häuten, halbieren und die Hälften in Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken.
- In einem Topf das Öl heiß werden lassen, Zucker und Zwiebeln darin anschwitzen. Den Zitronensaft und die Paprikastreifen dazugeben und einige Minuten andünsten.
- Den Geflügelfond angießen und aufkochen und etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.
- Die Sahne zugeben und das Ganze weitere 10 Minuten köcheln lassen.
- Den Knoblauch durch die Presse zur Suppe geben. Thymian, Petersilie und Rosmarin einrühren, mit Salz, Pfeffer und Ingwer würzen.
- Die Suppe im Mixer oder mit einem Mixstab pürieren und durch ein Sieb streichen.

TIPP

Die Suppe ist eine leichte Vorspeise. Wenn Sie es gerne ein wenig reichhaltiger mögen, geben Sie klein geschnittenes Geflügelfleisch oder Klößchen aus Bratwurstmasse hinein.

Garen Sie die Einlage etwa 10 Minuten separat in Salzwasser. Sie können sie auch in der Suppe mitkochen, müssen die Fleischstücke bzw. Klößchen vor dem Pürieren allerdings herausnehmen.

Rezeptberechnung (pro Portion)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
2,3 g	9,6 g	12,4 g	5,8 g	13,7 mg	145,4



SPARGEL-MÖHRENSUPPE

Eine geballte Portion Vitamin C und Beta-Karotin
zur Stärkung des Immunsystems und der Sehkraft

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 300 g** grüner Spargel
- 300 g** Möhren
- 1** mittelgroße Zwiebel
- ½ l** Gemüsebrühe
- 1 EL** Butter
- 50 g** Crème fraîche
- Kerbel, Salz, Pfeffer
- Zitronensaft

ZUBEREITUNG

- Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden.
Die Spargelstangen in etwa 2 cm große Stücke schneiden,
die Spitzen beiseite legen.
Die Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden.
- Die Zwiebel schälen und fein hacken.
Jeweils die Hälfte der Butter in einem Topf zerlassen
und die Hälfte der Zwiebel darin glasig dünsten.
- Die Spargelstücke in den einen Topf, die Möhrenscheiben in den anderen Topf
geben und bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 5 Minuten dünsten.
- In jeden Topf 1/4 l von der Gemüsebrühe gießen.
Das Gemüse zugedeckt in etwa 20 Minuten weich kochen.
- Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Spargelspitzen zu den Spargelstücken geben.
Kerbel zugeben.
Die Spargelspitzen wieder aus der Brühe nehmen.
- Die beiden Suppen fein pürieren und jeweils die Hälfte der Crème fraîche unterrühren.
Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- Auf Suppenteller verteilen.
Jeweils eine Hälfte des Tellers mit Spargelcremesuppe
und die andere Hälfte mit Möhrensuppe füllen.
Das gelingt leicht, wenn Sie beim Einschöpfen eine Teigkarte
hochkant in die Mitte stellen.
- Besonders appetitlich sieht es aus, wenn Sie die beiden Suppen
mit einem Holzstäbchen ineinander ziehen.
Die Suppe mit den Spargelspitzen garnieren.

Rezeptberechnung (pro Portion)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
7,5 g	12,6 g	8,8 g	4,8 g	35,0 mg	177,6



KÜRBISSUPPE MIT LAUCH

ZUTATEN (4 PORTIONEN) ALS HAUPTGERICHT

- 1 kg** Muskatkürbis
- 250 g** Lauch
- 1 EL** Sonnenblumenöl bzw. Rapsöl
- 100 ml** Weißwein
- 600 ml** Gemüsefond
- Saft von 1/2 Limette
- Salz, Pfeffer
- Petersilie
- Kürbiskerne geschält

ZUBEREITUNG

- Den Kürbis halbieren und mit einem Löffel die Kerne sowie das faserige Innere herausnehmen.
- Die Kürbishälften auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und ca. 30 Minuten bei 175°C im Backofen garen.
- Danach das Kürbisfleisch abkühlen lassen, mit einem Löffel herauslösen und mit dem Pürierstab pürieren.
- In einem großen Topf das Öl erwärmen und die gewaschenen und geschnittenen Lauchringe darin anschwitzen, mit dem Gemüsefond und Weißwein ablöschen.
- Das Kürbispüree unterrühren, aufkochen lassen und mit den Gewürzen abschmecken.
- Zum Servieren mit Kürbiskernen garnieren.

TIPPS

An Stelle von Weißwein kann auch der Saft einer Zitrone verwendet werden.

Statt Muskatkürbis kann auch Hokkaidokürbis verwendet werden, Das Schalen entfällt dann.

Rezeptberechnung (pro Portion)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
21,5 g	13,4 g	57,8 g	13,6 g	0,2 mg	523,8

RINDFLEISCH BRÜHE



ZUTATEN (CA. 8 PORTIONEN)

750 g	Rindfleisch z. B. Bug, Beinfleisch	2	Zwiebeln
2 l	Wasser	1	Lorbeerblatt
2 TL	Salz	3	Gewürznelken
1 Bund	Suppengemüse (Lauch, Karotte, Sellerie, Petersilie)	5	Pfefferkörner

ZUBEREITUNG

- Rindfleisch unter kaltem Wasser abwaschen und mit 2 Liter Wasser und 2 Teelöffel Salz in einen großen Topf geben.
- Das Fleisch 60 Minuten kochen, zwischendurch evtl. den Schaum abschöpfen.
- Suppengemüse waschen, schälen, in große Würfel schneiden.
- Eine Zwiebel mit Gewürznelken und Lorbeer spicken.
- Alles der Suppe zufügen und weitere 90 Minuten köcheln lassen.
- Das Fleisch herausnehmen, die Brühe durch ein feines Sieb gießen, evtl. mit Salz abschmecken. Die Brühe kann mit verschiedenen Einlagen (z.B. Nudeln, Spargelspitzen, Grießklößchen,...) serviert werden.

Rezeptberechnung (pro Portion)

Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
20,1 g	7,7 g	2,3 g	1,8 g	60,0 mg	158,9

FISCHEINTOPF

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

200 g	Fenchel	850 ml	Gemüsebrühe
1 Bund	Frühlingszwiebel	150 ml	Weißwein
200 g	Möhren	1 Msp	Curcuma
150 g	Staudensellerie	300 g	Rotbarschfilet
2 EL	Olivenöl		Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

- Fenchel, Frühlingszwiebeln, Möhren und Staudensellerie putzen. Möhren und Fenchel vierteln und mit dem Weißen und Hellgrünen der Frühlingszwiebeln und Staudensellerie in Scheiben schneiden.
- Alles in heißem Olivenöl glasig dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Weißwein und Curcuma abschmecken und einmal aufkochen. Zugedeckt bei milder Hitze 6 – 8 Minuten leise köcheln lassen.
- Wenn nötig, restliche Gräten mit einer Pinzette aus dem Rotbarschfilet ziehen. Das Filet mit Salz und Pfeffer würzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Zur Suppe geben und weitere 3 – 4 Minuten mitgaren. Den Fischtopf kräftig mit Salz und Cayennepfeffer würzen und servieren.

Rezeptberechnung (pro Portion)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
16,9 g	8,4 g	6,4 g	4,7 g	60,1 mg	190,0



KARTOFFELSUPPE MIT LINSENPESTO

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

FÜR DIE SUPPE:

- 500 g** mehlig kochende Kartoffeln
- ½** kleine Zwiebel
- 1 EL** Olivenöl
- ¾ l** Gemüsebrühe
- 100 ml** Milch
- Salz, Pfeffer
- ½ TL** Kreuzkümmel

FÜR DAS PESTO:

- 75 g** rote Linsen
- 150 ml** Gemüsebrühe
- 1 Bund** Basilikum oder Petersilie
- 3 EL** Olivenöl
- 40 g** frisch geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- › Für die Suppe die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln.
Die Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln.
- › Das Olivenöl in einem Topf leicht erhitzen,
die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen.
Kartoffeln und die Brühe dazugeben, alles aufkochen und zugedeckt
bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- › Inzwischen für das Linsenpesto die Linsen mit der Gemüsebrühe in einen Topf
geben, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen.
- › Basilikum oder Petersilie waschen, abtrocknen und fein hacken.
- › Die Linsen in eine Schüssel umfüllen und gut durchrühren,
Kräuter, Olivenöl und Parmesan einrühren,
mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- › Die Kartoffelsuppe pürieren.
(Zurück in den Topf geben).
Milch einrühren und alles noch einmal aufkochen lassen.
- › Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.
- › Auf Teller verteilen, Pesto darauf geben.

TIPP

Das Linsenpesto kann auch als
vegetarischer Brotaufstrich verwendet werden.

Rezeptberechnung (pro Portion)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
46,7 g	56,5 g	121,7 g	19,3 g	38,6 mg	298,0



GAZPACHO

Rezept stammt aus Andalusien

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 200 g** Vollkorntoast
- 4** Knoblauchzehen
- 750 g** reife Fleischtomaten
- 1** grüne Paprikaschote
- 2 EL** Rotweinessig
- 100 ml** Olivenöl
- 1 Prise** Kreuzkümmel
- 1** Salatgurke
- Salz

ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 40 Minuten (+ 1 bis 1,5 Stunden Kühlen)

ZUBEREITUNG

- Von dem Vollkorntoast 50 g beiseite legen, den Rest zerpfücken, in eine Schüssel füllen und mit Olivenöl beträufeln.
- Knoblauch schälen und darüber pressen.
Mit Kreuzkümmel bestreuen, durchmischen und etwa 30 Minuten ziehen lassen.
- Inzwischen Fleischtomaten einritzen, überbrühen, häuten, quer halbieren, entkernen und den Stielansatz entfernen. ½ Tomate in kleine Würfel schneiden und kalt stellen. Den Rest grob zerkleinern und in den Mixer geben oder mit dem Pürierstab pürieren.
- Gurke schälen, ein Drittel davon klein würfeln, den Rest in grobe Stücke schneiden und zu den Tomaten in den Mixer geben.
- Paprikaschote putzen, waschen und ebenfalls ein Drittel davon in kleine Würfel schneiden. Den Rest grob zerkleinern und mit dem eingeweichten Brot und den anderen Zutaten im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.
Evtl. das Püree durch ein feines Sieb streichen.
- Gazpacho nach Belieben mit 1/4 l Wasser aufgießen und mit Salz und Essig abschmecken. Mindestens 1 Stunde kalt stellen.
Vor dem Servieren nochmals abschmecken und falls nötig nachwürzen.
- Das restliche Weißbrot ebenfalls in kleine Würfel schneiden, in einer Pfanne ohne Fettzugabe leicht anrösten und in eine Schüssel füllen.
Die Gazpacho mit dem gewürfelten Gemüse und dem Brot servieren.
Diese Zutaten streut sich jeder nach Belieben selbst auf die Gazpacho.

TIPP

An sehr heißen Tagen kann man noch Eiswürfel in die Gazpacho geben.

Rezeptberechnung (pro Portion)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
6,4 g	27,8 g	31,99 g	5,6 g	1,5 mg	406,0



BLITZ-HÜHNEREINTOPF

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

150 g	Möhren	350 g	Hähnchenbrustfilet
300 g	Broccoli	1 l	Hühnerbrühe
50 g	Zuckerschoten	50 g	Suppennudeln
75 g	Champignons		Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Broccoli in kleine Röschen teilen. Zuckerschoten halbieren. Champignons vierteln.
- Hähnchenbrustfilet in der Hühnerbrühe bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen, herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Hähnchenbrust in Würfel schneiden.
- Suppennudeln in die kochende Brühe geben und wie auf der Packungsanweisung beschrieben kochen. 6 Minuten vor Ende der Garzeit Möhren und Broccoli zugeben, 2 Minuten vor Ende der Garzeit Zuckerschoten und Champignons dazugeben.
- Am Ende der Garzeit Hähnchen in der Brühe erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Rezeptberechnung (pro Portion)

Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
56,3 g	25,8 g	28,6 g	9,5 g	198,8 mg	572,0

GRÜNKERN-KÄSE-KLÖSSCHEN

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

200 g	Grünkernschrot	2	Eigelb
500 ml	Gemüsebrühe	2	Eiweiß
1	zerdrückte Knoblauchzehe	5 EL	geriebener Käse
	Pfeffer, Salz		Salzwasser
2 EL	gehackte Petersilie		

ZUBEREITUNG

- Grünkernschrot in Gemüsebrühe kochen und ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Die Masse erkalten lassen, mit Knoblauch, Pfeffer, Salz, Petersilie abschmecken.
- Eigelb und geriebenen Käse unterrühren, Eiweiß steif schlagen, vorsichtig zugeben. Mit Hilfe von zwei Esslöffeln kleine Klößchen formen, diese in kochendem Salzwasser ca. 5 – 10 Minuten gar ziehen lassen bis sie an die Oberfläche schwimmen.

TIPP

Dazu passt Rote-Bete-Sauce oder Tomatenpüree.

Rezeptberechnung (pro Portion)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
11,6 g	7,4 g	32,49 g	4,5 g	115,4 mg	243,0



GRIESS-SESAMKLÖSSCHEN

(als Suppeneinlage)

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

3 EL	Sesam	65 g	Vollkornweizengrieß
1/8 l	Milch-Wasser-Gemisch (halb Milch / halb Wasser)	1	Eiweiß
1 EL	Margarine oder Butter	1 Bund	Petersilie
	Salz, Muskat	¼ l	Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG

- Sesam in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten.
- Wasser-Milch-Gemisch mit Fett und Gewürzen zum Kochen bringen, Sesam hineingeben, Grieß einrühren. Herdplatte abschalten und solange weiter rühren, bis sich die Masse vom Topfboden löst.
- Masse etwas abkühlen lassen, das Eiweiß und die gewaschene, gehackte Petersilie darunter rühren.
- Von der Kloßmasse mit Teelöffeln Klöße abstechen, in die Brühe geben und 10 Minuten garziehen lassen.

Rezeptberechnung (pro Portion)

Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
4,7 g	6,9 g	12,3 g	1,9 g	7,0 mg	130,0

QUINOA-KLÖSSCHEN

(als Suppeneinlage)

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

3 – 4 EL Quinoa
90 g Butter
3 Eigelb
2 TL Mehl

ZUBEREITUNG

- Butter zerlaufen lassen. Quinoa, Eigelb und Mehl untermengen und salzen.
- Etwa 10 Minuten ruhen lassen. Mit einem Teelöffel kleine Klöße formen und in kochendes Salzwasser geben.
- Den Topf von der Flamme nehmen und circa 10 Minuten ziehen lassen.

Rezeptberechnung (pro Portion)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
4,7 g	6,9 g	12,3 g	1,99 g	7,0 mg	130,0



SALADRESSING, ROHKOST, SALATE UND GEMÜSE

Gemüse in allen Variationen liefert uns viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe, hat sehr wenig Kalorien und sättigt gut.

Gemüse sollte deshalb bei jeder Hauptmahlzeit dabei sein.



ESSIG-ÖL-DRESSING

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

2 EL Raps- oder Olivenöl
1 EL Senf
 Salz, Pfeffer

3 EL Kräuteressig oder Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
 Kräutermischung für Salate

ZUBEREITUNG

➤ Zutaten entweder mit einem Schneebesen, einem Mixstab oder im Schüttelbecher gut vermischen.

DIESES DRESSING PASST GUT ZU:

Blattsalaten, allen Rohkostsalaten

Rezeptberechnung (pro Portion)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
0,4 g	5,0 g	0,8 g	0,2 g	0,1 mg	53,0



FRENCH-DRESSING

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- | | | | |
|-----------------|---------------------|-------------|---------------------|
| 2 – 3 EL | Weißweinessig | 2 EL | Raps- oder Olivenöl |
| 1 EL | mittelscharfer Senf | | Jodsalz, Pfeffer |
| | | | Salatkräuter |

ZUBEREITUNG

- Essig und Senf mit einem Schneebesen gut verrühren, Salz, Pfeffer und die Kräuter zugeben.
- Olivenöl langsam in das Dressing geben und kräftig rühren. Bei Bedarf nochmals abschmecken.

DIESES DRESSING PASST GUT ZU:

allen Blattsalaten, zu Kohlrabi oder Gurke

Rezeptberechnung (pro Portion)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
0,3 g	5,0 g	0,3 g	0,1 g	0,1 mg	50,0



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund Petersilie
- 2 – 3 EL Balsamico- oder Rotweinessig
- 2 EL Raps- oder Olivenöl
- Pfeffer, Salz

ITALIAN-DRESSING

ZUBEREITUNG

- Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken, Petersilie waschen, trocken tupfen und ebenfalls fein hacken.
- Essig, Zwiebel, Knoblauch, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen gut verrühren. Die 2 EL Öl zugeben unditerrühren.
- Zum Schluss Petersilie zugeben und abschmecken.

DIESES DRESSING PASST GUT ZU:

allen Blattsalaten, Tomatensalat, Bohnensalat, Paprikasalat, Zucchini-salat,...

Rezeptberechnung (pro Portion)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
0,2 g	5,0 g	0,7 g	0,2 g	0,1 mg	49,0



JOGHURT-DRESSING

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

½ Bund Petersilie
300 g Joghurt 1,5 % Fett

2 – 3 TL Zitronensaft
2 EL Raps- oder Olivenöl
 Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken.
- Joghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen gut verrühren oder in einen Schüttelbecher geben.
- Das Öl und die gehackte Petersilie zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

DIESES DRESSING PASST GUT ZU:

allen Blattsalaten, Karotten-, Kohlrabi-, Gurken-, Blumenkohl-, Radieschen- oder Zucchini Salat,...

TIPP

Wer Fett einsparen möchte, bereitet das Dressing ohne Öl zu.

Rezeptberechnung (pro Portion)

Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
2,8 g	6,1 g	4,4 g	0,1 g	3,9 mg	84,0



COCKTAILDRESSING

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 150 g** Joghurt (1,5%)
- 50 g** Magerquark
- 5 g** Orangensaft
- 5 g** Zitronensaft
- 10 g** Ketchup
- 10 g** gehackte Mandarinen
(falls gewünscht, süßen)

ZUBEREITUNG

- Alle aufgelisteten Zutaten mit dem Schneebesen, Mixstab oder Schüttelbecher gut vermischen

COCKTAILDRESSING PASST GUT ZU:

allen Arten von Blattsalaten
z.B. Chicorée, Endivien, Eisberg-, Feld-, Kopfsalat, Lollo Rosso, Radicchio.

Rezeptberechnung (pro Portion)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
12,2 g	2,4 g	14,6 g	0,1 g	8,0 mg	129,0

KRAICHGAUER KARTOFFELSALAT

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g	festkochende Kartoffeln	1 EL	Senf
100 g	Zwiebeln	2 EL	Rapsöl
1/4 l	warme Gemüsebrühe		Salz, Pfeffer
3 EL	Kräuteressig		

ZUBEREITUNG

- Die Kartoffeln als Pellkartoffeln garen und noch warm schälen, danach etwas abkühlen lassen.
- Für das Dressing die Zwiebeln fein würfeln und in eine Salatschüssel geben.
- Mit der heißen Gemüsebrühe übergießen, Essig, Senf, Salz und Pfeffer hinzufügen. Zum Schluss mit dem Rapsöl gut verrühren.
- Jetzt die lauwarmen Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und vorsichtig unterheben.

TIPP

Zur Verfeinerung können noch dünn gehobelte Salatgurke, Schnittlauchröllchen oder Möhrestifte untergearbeitet werden.

Rezeptberechnung (pro Portion)

Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
12,0 g	22,0 g	83,3 g	8,0 g	0,4 mg	581,0



ROSENKOHL SALAT

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 400 g** Rosenkohl frisch oder tiefgefroren
- 200 ml** Gemüsebrühe
- 10 g** Raps- oder Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Essig, evtl. Zwiebelwürfel

ZUBEREITUNG

- Rosenkohl in Gemüsebrühe dünsten (TK), bei frischem Rosenkohl Gemüse bissfest garen.
- Aus den restlichen Zutaten eine Marinade herstellen und über den noch warmen Rosenkohl geben.
- Den Salat am besten über Nacht durchziehen lassen.

Rezeptberechnung (pro Portion)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
18,9 g	11,5 g	16,6 g	18,0 g	0,2 mg	246,0



KÖRNER Salat MIT PAPRIKA UND TOMATEN

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 150 g** Weizenkörner
oder andere Getreidearten
z. B. Hirse, Quinoa, Hafer,
Dinkel, Grünkern
- 500 ml** Gemüsebrühe
- 1** Paprikaschote
- 2** mittelgroße Tomaten
- 1 Bund** Petersilie
- 1 Bund** Schnittlauch
- 40 g** Raps- oder Olivenöl
- 1 – 2** Zitronen (ausgepresst)
- 2** Knoblauchzehen
etwas Senf, Hefeflocken, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- › Weizenkörner in die kochende Gemüsebrühe geben und ca. 30 – 40 Minuten bei kleiner Flamme kochen lassen.
- › Eventuell zurückbleibende Brühe abschütten.
Mit gehackter Petersilie bestreuen.
- › Paprika und Tomaten in kleine Würfel schneiden, Schnittlauchröllchen zugeben.
- › Aus Pflanzenöl, Zitronensaft, Knoblauch, Senf, Hefeflocken und Pfeffer eine Salatsoße herstellen und alles miteinander vermischen.
- › Etwa eine Stunde durchziehen lassen.
Dieser Salat kann gut (ohne Knoblauch) zum Arbeitsplatz oder zum Picknick mitgenommen werden.

TIPPS

Um die Kochzeit der Getreidekörner zu verringern, einfach über Nacht in Wasser einweichen, damit sie aufquellen können, ähnlich wie bei Hülsenfrüchten.

Paprika bzw. Tomaten können durch andere Gemüsearten z. B. Zucchini ausgetauscht werden.

Rezeptberechnung (pro Portion)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
5,9 g	11,1 g	27,5 g	6,0 g	0,2 mg	239,0



ITALIENISCHER SPAGHETTISALAT

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

80 g	Spaghetti	1 TL	Apfelessig
8	Cocktailtomaten		Jodsalz, Basilikum
1	kleine Zucchini		schwarzer Pfeffer
100 g	Mozzarella		

ZUBEREITUNG

- Spaghetti in Salzwasser bissfest garen, dann abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- Tomaten waschen, vierteln und dabei vom Stielansatz befreien. Zucchini waschen, putzen und klein würfeln. Mozzarella abtropfen lassen und ebenfalls klein würfeln. Basilikum waschen, trockenschütteln und die Blätter hacken.
- Alles mit den Spaghetti vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

TIPP

Schmeckt auch lauwarm ausgezeichnet .
Mozzarella kann auch durch geriebenen Parmesan ersetzt werden.

Rezeptberechnung (pro Portion)

Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
15,9 g	11,4 g	31,1 g	2,8 g	60,5 mg	291,0

KOHLRABI-KAROTTEN-ROHKOST

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

2	Kohlrabi	2 EL	Essig
1	Karotte		Salz, Pfeffer, Petersilie,
150 g	Joghurt 1,5 % Fett		Salatkräuter
1 EL	Raps- oder Olivenöl		

ZUBEREITUNG

- Die Kohlrabi und Karotte waschen, schälen und raspeln.
- Aus Joghurt, Öl, Essig und den aufgeführten Gewürzen eine Marinade zubereiten und über das Gemüse gießen. Die Rohkost kurz durchziehen lassen.

TIPP

Die Karotte kann auch durch eine halbe Salatgurke ersetzt werden, anstelle von Petersilie Dill verwenden.

Rezeptberechnung (pro Portion)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
2,5 g	3,2 g	4,8 g	1,3 g	1,9 mg	58,0



WINTERSALAT MIT CHAMPIGNONS

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 1 – 2 Köpfe krauser Salat
oder
- 600 g Feldsalat
- 1 Fenchelknolle
- 2 Stangen Staudensellerie
- 300 g Champignons oder
Pfifferlinge
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Butter oder Margarine
Petersilie, Hefestreuwürze

DRESSING:

- 3 EL Weißweinessig
- 1 EL körniger Senf
- 3 EL warme Gemüsebrühe
- 2 EL kaltgepresstes
Haselnussöl
- 4 EL kaltgepresstes Raps-
oder Sonnenblumenöl
- 1 TL Honig
Salz, Pfeffer, Zimt

REZEPT IM MENÜ FÜR 6 – 8 PERSONEN

ZUBEREITUNG

- › Salat, Fenchelknolle und Staudensellerie waschen.
Salat putzen und evtl. zerpfücken.
- › Fenchelknolle halbieren, den Strunk entfernen und Staudensellerie häuten, beides in dünne Scheiben schneiden. Champignons verlesen, bürsten ggf. halbieren, zur Seite legen.
- › Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken, in Butter oder Margarine andünsten. Mit Hefestreuwürze abschmecken und mit gehackter Petersilie vermischen.
- › Aus Essig, Senf, Gemüsebrühe, Öl, Honig, Salz, Pfeffer und Zimt ein Dressing zubereiten.
- › Mit Salat, Fenchel und Staudensellerie vermischen.
Auf einem großen Teller, zusammen mit den Champignons, anrichten.

Dazu passt leicht getoastetes Baguette.

TIPP

STATT CHAMPIGNONS PFIFFERLINGE VERWENDEN

Dabei ebenfalls die Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Fett andünsten, dann die verlesenen Pfifferlinge zugeben und ca. 5 – 10 Minuten braten. Mit Hefestreuwürze abschmecken und mit gehackter Petersilie vermischen.

Rezeptberechnung (pro Portion)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
7,2 g	20,5 g	8,8 g	7,1 g	12,8 mg	249,0



CHICCOREESALAT MIT ORANGEN

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

4 Stauden Chiccoree
2 Orangen
150 g Joghurt 1,5 % Fett

1 EL Obstessig
Senf, Salz Pfeffer
1 EL Raps- oder Olivenöl

ZUBEREITUNG

- > Salatsauce aus Joghurt, Essig, Öl, Senf und Gewürzen herstellen.
- > Chiccoree vom Strunk befreien, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- > Orangen filetieren und unter den Chiccoree geben.
- > Alles gut miteinander mischen

TIPP

Chiccoree können Sie durch Fenchel ersetzen.

Rezeptberechnung (pro Portion)

Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
3,3 g	3,6 g	11,2 g	2,3 g	1,9 mg	94,0

KOHLRABI-APFELSALAT

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

700 g	Kohlrabi	50 g	Saure Sahne
1 Bund	Schnittlauch	1 TL	Senf
2	säuerliche Äpfel		Salz, Zucker, Pfeffer
100 g	Magerquark		

ZUBEREITUNG

- Die Kohlrabis schälen, achteln und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden.
- Den Schnittlauch abbrausen, trockentupfen und in 2 cm lange Stäbchen schneiden.
- Äpfel waschen, abtrocknen, achteln, vom Kerngehäuse, Stengel- und Blütenansatz befreien und in dünne Scheiben schneiden.
- Die übrigen Zutaten verrühren, die vorbereiteten Zutaten damit mischen. 15 Minuten ziehen lassen und nachschmecken.

TIPP

Frisch geschnittener Kohlrabi ist ein knackiger Genuss, doch nach einiger Zeit wird er bitter.

Soll der Salat länger stehen (z.B. Büfett), lassen Sie die Scheiben einmal in Salzwasser aufwallen. Dann in Eiswasser abschrecken.

Rezeptberechnung (pro Portion)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
7,4 g	2,0 g	14,5 g	4,0 g	4,9 mg	108,0



RATATOUILLE

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g	Kartoffeln	400 g	Zwiebeln
3	Tomaten	4 EL	Raps- oder Olivenöl
3	Paprikaschoten	½ TL	getrockneter Oregano
2	Auberginen	200 g	Tomatenpüree
3	Cornichons		Jodsalz, Pfeffer
2	Knoblauchzehen		

FETT-PLUS-VARIANTE

100 g	Greyerzer Käse (45% F.i.Tr.)	1 Bund	Petersilie
--------------	------------------------------	---------------	------------

ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 60 Minuten

ZUBEREITUNG

- › Die Kartoffeln schälen. Die Tomaten kreuzweise einschneiden, etwa 15 Sekunden in kochendes Wasser geben, mit kaltem Wasser abschrecken und häuten.
- › Die Paprikaschoten und Auberginen waschen. Paprikaschoten halbieren, von Kernen und weißen Trennhäuten befreien, gesamtes Gemüse mit den Cornichons in mittelgroße Würfel schneiden.
- › Knoblauch und Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin glasig dünsten. Oregano zugeben und mit Tomatenpüree ablöschen.
- › Das kleingeschnittene Gemüse zugeben und etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

FETT-PLUS-VARIANTE

- › Den Käse reiben. Die Petersilie waschen, die Blätter hacken und mit dem Käse direkt vor dem Servieren über das heiße Ratatouille geben.

Rezeptberechnung (pro Portion)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
8,6 g	11,4 g	37,3 g	12,2 g	0,2 mg	291,0

SCHNELLES ZUCCHINI-GEMÜSE MIT SESAM

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

200 g	grüne Zucchini	3 EL	Sesamöl
200 g	gelbe Zucchini		Salz, Pfeffer
2	Zwiebeln	1 Prise	Zucker
3	Tomaten	2 EL	Sesamsamen

ZUBEREITUNG

- › Die Zucchini in dünne Scheiben und die Zwiebel in Ringe schneiden.
- › Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen, dann achteln.
- › Das Öl erhitzen, die Zwiebelringe darin andünsten, dann die Zucchini zufügen und etwa 5 Minuten mitdünsten.
- › Die Tomaten achtel, Salz, Pfeffer und Zucker untermischen und das Gemüse weitere 10 Minuten köcheln lassen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- › Den Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe rösten, bis er zart zu duften beginnt. Sofort über das Gemüse streuen.

Dazu passen gebratene Champignons oder Kartoffeln.

Rezeptberechnung (pro Portion)

Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
12,7 g	53,8 g	16,3 g	9,1 g	0,8 mg	602,0



**KARTOFFELN, TEIGWAREN
UND VEGETARISCHE SPEISEN**



GEFÜLLTE ZUCCHINI

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

300 g	Zucchini	4 TL	Hirseflocken <i>oder</i> Weizenvollkornmehl
1	Ei	2 TL	Olivenöl
4 TL	Zwiebelwürfel	½ Tasse	Gemüsebrühe <i>oder</i> Tomatensauce
2	Knoblauchzehen		Meersalz, Pfeffer, Thymian
4 TL	Schafskäse		

ZUBEREITUNG

- › Die Zucchini halbieren und das Fruchtfleisch herausnehmen.
- › Die Zwiebelwürfel und den Knoblauch im Öl andünsten, die Fruchtfleischwürfel zugeben.
- › Abkühlen lassen und Ei, Flocken, Käse und die Gewürze hinzugeben. Diese Masse in die Zucchinihälften füllen und dann in eine Auflaufform setzen.
- › Mit Brühe oder Tomatensauce angießen und ca. 30 Minuten bei 175°C garen.

Dazu passen Vollkornnudeln.

Rezeptberechnung (pro Portion)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
8,5 g	7,0 g	8,2 g	2,6 g	8,0 mg	129,0

STAUDENSELLERIE MIT TOMATENSAUCE

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 Staudensellerie

FÜR DIE SAUCE

250 g Tomaten

2 EL Butter

3 EL gehackte Zwiebeln

1 – 2 EL Vollkornbrösel

2 EL Sahne

ZUBEREITUNG

- Die Selleriestaude waschen, in ca. 10 cm lange Stangen schneiden. Das Gemüse ca. 10 Minuten schonend dünsten.
- Für die Sauce Tomaten einritzen und überbrühen, die Haut abziehen und würfeln.
- Die Butter erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten, dann die Tomatenwürfel zufügen und 5 Minuten mitdünsten. Vollkornbrösel zufügen, mit Gewürzen abschmecken und die Sauce nun vom Herd nehmen, Sahne unterziehen.
- Den Sellerie auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit der Sauce übergießen und nach Belieben mit den Sellerieblättchen oder Basilikum garnieren.

Rezeptberechnung (pro Portion)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
9,0 g	26,3 g	27,7 g	12,0 g	78,3 mg	386,0



BACKOFENKARTOFFELN

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

600 g Kartoffeln

1 kl. Zweig Rosmarin
Salz, Paprika, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- > Kartoffeln waschen, schälen und in Spalten schneiden.
- > Kartoffeln würzen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und den Rosmarinweig darüberlegen.
- > Bei 200°C Ober- und Unterhitze ca. 40 Minuten backen.

ALS DIP DAZU: Kräuterquark

TIPP

Gute Alternative zu Pommes Frites.
Schmeckt gut zu gebratenem oder gegrilltem Fleisch oder Fisch.

Rezeptberechnung (pro Portion)

Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
3,0 g	1,5 g	22,2 g	2,6 g	0,0 mg	105,0

KARTOFFELGRATIN

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 1** Knoblauchzehe
etwas Butter
zum Ausfetten der Form
- 500 ml** Milch 1,5 % Fett
- 10 g** Butter
- 1 kg** fest kochende Kartoffeln
- etwas Salz und Muskatnuss

ZUBEREITUNG

- › Die Auflaufform mit einer Knoblauchzehe und der Butter ausreiben.
- › Kartoffeln frisch schälen, kurz abwaschen und mit einem Hobel in dünne Scheiben (max. 1,5 mm) schneiden und in die Auflaufform schichten. (Nach dem Hobeln dürfen die Kartoffeln nicht mehr im Wasser liegen, da die Kartoffelstärke sonst verloren geht).
- › Salz und Muskat in die Milch geben und diese über die gehobelten Kartoffelscheiben gießen. Die Auflaufform sollte zu 2 / 3 gefüllt sein.
- › Butterflocken darüber geben und im Backofen bei 170° C ca. 70 Minuten backen.

Rezeptberechnung (pro Portion)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
10,1 g	5,4 g	43,2 g	4,3 g	14,4 mg	264,0

GEMÜSE-KARTOFFEL-PFANNE

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

700 g	Kartoffeln	150 g	Tomaten
1 EL	Raps- oder Olivenöl	80 g	Champignons
2	Knoblauchzehen	1 EL	Worcestersauce
200 g	Paprikaschote, grün	2 EL	gehackter Basilikum
200 g	Paprikaschote, gelb		Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- › Die Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 3cm große Würfel schneiden. In gesalzenem Wasser ca. 8 Minuten kochen, abgießen.
- › Paprika und Tomaten waschen, putzen und würfeln.
- › Champignons waschen, vierteln.
- › In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Kartoffeln zugeben und ca. 10 Minuten braten. Nur vorsichtig die Kartoffeln wenden.
- › Paprika zugeben, Knoblauchzehen zerdrücken und zugeben, Tomaten und Pilze unterheben und weitere 5 Minuten kochen.
- › Mit Worcestersauce, Basilikum, Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.

Rezeptberechnung (pro Portion)

Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
5,8 g	3,3 g	33,3 g	7,6 g	0,1 mg	190,0

SOMMERLICHE SPAGHETTI



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 160 g** Spaghetti, Salzwasser
- 650 g** Zucchini
- 2 EL** Raps- oder Olivenöl
- 3** Knoblauchzehen
- 3 EL** gehackter Basilikum
- 1** Chilischote
- 250 ml** Milch 1,5 % Fett
- 40 g** Frischkäse, natur, 0,2 % Fett
- 4 EL** geriebenen Parmesan
- Jodsalz, Pfeffer, Zitronensaft

ZUBEREITUNG

- › Spaghetti in kochendes Wasser geben und al dente kochen.
- › Zucchini waschen, putzen und längs in feine Scheiben schneiden (z. B. mit einem Gemüseschäler).
- › Knoblauch mit der Knoblauchpresse pressen und im Öl andünsten. Zucchinischeiben dazugeben und ca. 5 Minuten braten.
- › Milch und Frischkäse cremig rühren und gemeinsam mit dem Basilikum, der fein gehackten Chilischote, dem Parmesan und dem Zitronensaft zugeben.
- › Mit Salz und Pfeffer würzen, auf die fertigen Spaghetti geben und sofort servieren.

Rezeptberechnung (pro Portion)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
14,5 g	11,5 g	35,5 g	3,5 g	51,6 mg	303,0

NUDELAUFLAUF

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

160 g	Teigwaren (z. B. Penne) Salzwasser	4	Hühnereier
80 g	gekochter Schinken	120 ml	Milch 1,5 % Fett
200 g	Paprika		Jodsalz, Pfeffer, Muskat, Basilikum
200 g	Tomatenstücke	40 g	Edamer 30% Fett i.Tr.
5 g	Raps- oder Olivenöl (zum Ausfetten der Form)		

ZUBEREITUNG

- > Teigwaren in kochendes Wasser geben und al dente kochen.
- > Schinken würfeln und gemeinsam mit den Tomatenstücken sowie dem gewürfelten Paprika unter die gekochten Teigwaren geben.
- > Alles in eine gefettete Auflaufform geben.
- > Eier und Milch mischen, mit den Gewürzen abschmecken und auf die Nudelmasse geben.
Mit dem geriebenen Edamer bestreuen und bei 180°C ca. 30 Minuten bei Umluft backen.

Rezeptberechnung (pro Portion)

Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
21,2 g	11,7 g	34,2 g	3,7 g	275,2 mg	327,0



PIZZA

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

TEIG:

- 240 g** Weizenmehl
Type 1050
- 1 Pkt.** Trockenhefe
- 1 TL** Raps- oder Olivenöl
- 100 ml** Wasser
- 1 Prise** Salz

BELAG:

- ½ Dose** Tomaten aus der Dose
Salz, Pfeffer, getr. Oregano
- 100 g** Gemüse
(Paprika, Zwiebeln,
Champignons)
- 80 g** Schinken, gekocht
- 80 g** geriebener Käse
30 % Fett i.Tr.

ZUBEREITUNG

- Aus Weizenmehl, Hefe, Wasser, Öl und Salz einen Hefeteig herstellen und ca. 30 Minuten gehen lassen.
- Tomaten aus der Dose passieren und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.
- Den Hefeteig dünn auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech auswellen und mit dem Tomatenpüree bestreichen.
- Gemüse, Schinken und geriebener Käse darauf verteilen.
- Im vorgeheizten Backofen auf der unteren Schiene bei 200° C ca. 15 – 20 Minuten backen.

Rezeptberechnung (pro Portion)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
16,9 g	5,6 g	44,6 g	3,6 g	19,4 mg	298,0



GEMÜSE COUSCOUS

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 4 Tomaten
- 1 grüne Paprikaschote
- 2 Möhren
- 70 g Butter, Margarine oder Öl
- 1 TL Harissa (tunesische Chilipaste) *oder* Cayennepfeffer
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 1 TL Koriander
- 1 Zwiebel
- 1 gelbe Paprikaschote
- 2 Zucchini
- 4 Chilischoten
- 400 g Couscous-Griess
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz

ZUBEREITUNG

- Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser übergießen und häuten. Die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
- Die Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden.
Die Paprikaschote waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Möhren schälen, die Zucchini waschen und beide Gemüse in dünne Scheiben schneiden.
- 20 g Butter, Margarine oder Öl in einem Topf zerlassen.
Das Gemüse mit Ausnahme der Zucchini hineingeben.
Die Chilischoten im Ganzen dazugeben. Mit Harissa oder Cayennepfeffer, Ingwer, Kreuzkümmel und Koriander würzen und ½ l Wasser angießen.
- Das Gemüse etwa 20 Minuten kochen, erst zum Schluss die Zucchinischeiben zugeben und das Ganze mit Salz abschmecken.
- Während das Gemüse kocht, den Couscous-Grieß nach Packungsanweisung zubereiten und warm halten.
- Kurz vor dem Servieren die restliche Butter, Margarine oder Öl über den Grieß geben und nochmals mit zwei Gabeln gut durchmischen.
- Den Grieß auf eine große Servierplatte häufen. Das Gemüse mit dem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und rund um den Grieß legen.
Den Gemüsesud getrennt dazu servieren.

TIPP

Couscous ist das klassische Gericht Nordafrikas.

Couscous-Grieß bekommen Sie in gut sortierten Supermärkten und in türkischen Lebensmittelgeschäften.

Rezeptberechnung (pro Portion)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
12,4 g	19,0 g	78,0 g	12,9 g	0,4 mg	534,0



GRÜNKERNFRIKADELLEN

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

130 g Grünkern
½ l Salzwasser
1 mittelgroße Zwiebel
1 Lorbeerblatt
1 Ei

50 g feine Haferflocken
Majoran, Pfeffer,
Kräutersalz
1 TL Senf
gehackte Petersilie
Öl zum Ausbraten

ZUBEREITUNG

- Grünkern in der Getreidemühle mittelfein schroten.
- Mit Salz, Wasser, der feingewiegten Zwiebel und dem Lorbeerblatt in einem gutschließenden Topf 20 Minuten leise kochen lassen.
Ab und zu leicht umrühren.
Lorbeerblatt entfernen.
- Nach dem Abkühlen das Ei, die Haferflocken und sämtliche Gewürze einkneten.
- Die Masse soll eher etwas zu weich als zu fest sein.
Mit Wasser bzw. mit Bröseln ausgleichen.
- Pikant abschmecken und mit angefeuchteten Händen kleine, etwas abgeflachte Frikadellen formen und in Öl braten.

TIPP

Statt Haferflocken können Sie auch Vollkornbrösel verwenden.

Rezeptberechnung (pro Portion)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
7,0 g	3,5 g	30,9 g	3,7 g	55,0 mg	184,0

HAFERBRATLINGE

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 3 EL** grobes Haferschrot *oder* Haferflocken
- 1** Eigelb
- 4 EL** Milch
- 4 TL** Quark
- 2 TL** Zwiebelwürfel gedünstet
- 2 TL** Hefeflocken
- 4 EL** Lauchstreifen *oder* grob gehackter Blattspinat, gedünstet
- 1** Eiweiß, sehr steif geschlagen
- 2 TL** Raps- oder Olivenöl
- 1 Prise** Koriander
Fenchel, Kräutersalz, Pfeffer, Petersilie, Zitronenmelisse

ZUBEREITUNG

- > Die Zutaten miteinander vermengen, dann das steifgeschlagene Eiweiß unterheben und mit den Gewürzen abschmecken.
- > Mit angefeuchteten Händen Bratlinge formen und in heißem Öl anbraten.

Rezeptberechnung (pro Portion)

Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
10,6 g	8,1 g	13,5 g	2,2 g	127,8 mg	168,0

GEMÜSE-LINSEN-CURRY

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

3	Frühlingszwiebeln	3 TL	Curry
400 g	Karotten	1 TL	Cayennepfeffer
1	Knoblauchzehen	1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1 EL	Raps- oder Olivenöl	400 ml	Kokosmilch (ungesüßt)
200 g	Erbsen, tiefgefroren		Salz, Zitronensaft
150 g	rote Linsen		

ZUBEREITUNG

- > Frühlingszwiebeln waschen, putzen in ca. 4 cm lange Stücke schneiden.
- > Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden.
- > Knoblauch fein hacken.
- > Öl in einer Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln und Karotten kurz dünsten, Erbsen, Linsen, Knoblauch, Curry, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel zugeben und mitdünsten.
- > Kokosmilch unterrühren, mit Salz würzen und ca. 15 Minuten garen.
- > Mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Rezeptberechnung (pro Portion)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
13,7 g	4,0 g	32,5 g	10,0 g	0,1 mg	221,0



FISCH, FLEISCH UND GEFLÜGEL

Sie können sowohl frische Ware
als auch tiefgekühlte Produkte verwenden.

FISCH IM GEMÜSEBETT

ZUTATEN (1 PORTION)

150 g	Fischfilet	1 TL	Öl
	Saft von einer Zitrone		frisch gehackte Petersilie
100 g	Möhren		gehackter Dill
100 g	Sellerieknolle		Muskat, Pfeffer, Kräutersalz
100 g	Lauch		

ZUBEREITUNG

- › Fisch säubern, säuern, salzen. 10 – 15 Minuten ziehen lassen.
- › Inzwischen das Gemüse putzen, Möhren und Sellerie in Würfel, Lauch in Ringe schneiden.
- › Das Gemüse in Öl andünsten, mit Muskat, Pfeffer und Kräutersalz abschmecken.
- › Das Gemüse in einen Bratschlauch oder eine Auflaufform geben, den Fisch obenauf legen und mit frischen Kräutern bestreuen.
- › Haben Sie einen Bratschlauch verwendet, dann diesen 2 – 3 mal einstechen und auf ein Ofenblech legen.

GARZEIT: 15 Minuten bei 200°C.

Den Schlauch aufschneiden und sofort servieren.

Dazu passen Reis oder Kartoffeln.

Rezeptberechnung (pro Portion)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
30,4 g	5,1 g	14,7 g	13,1 g	97,6 mg	227,0



SEELACHSFILET MIT HASELNUSSKRUSTE

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

4 Stück	Seelachsfilet (je ca. 200 g)	200 g	Champignons
4 EL	Zitronensaft	4 EL	Butter
	Salz, Pfeffer	4 EL	Gehackte Petersilie
200 g	Karotte	8 EL	Edamer, gerieben
8	Frühlingszwiebeln	4 EL	Haselnüsse, gemahlen

ZUBEREITUNG

- › Fisch mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und kurz durchziehen lassen.
Karotte in kleine Würfel schneiden oder raspeln.
- › Salzwasser zum Kochen bringen und die Karotten darin blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
- › Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
Champignons feucht abreiben und in dünne Scheiben schneiden.
- › Den Ofen auf 180°C vorheizen.
- › 2 Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen.
Die Zwiebeln zufügen und kurz andünsten.
Champignons und Karotten zugeben. Das Gemüse salzen und pfeffern.
- › Mit der restlichen Butter eine Auflaufform einfetten.
- › Das Fischfilet in die Auflaufform legen, mit der Gemüse-Mischung bedecken und die Petersilie darauf streuen.
Edamer und Nüsse mischen, auf den Gratin streuen
und das Ganze im heißen Ofen ca. 20 – 30 Minuten backen.

Dazu schmeckt Kartoffelpüree

Rezeptberechnung (pro Portion)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
41,4 g	16,2 g	5,3 g	4,1 g	161,0 mg	334,0

LACHS AUF KRÄUTERGRAUPEN

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

3	Schalotten	600 g	kleine Tomaten
4 EL	Raps- oder Olivenöl	100 g	schwarze, entsteinte Oliven
250 g	Perlgraupen	2	Knoblauchzehen
650 ml	Gemüsebrühe	6	Lachsfilets (je ca. 180 g)
2 Bund	glatte Petersilie		Salz, Pfeffer
2	Thymianzweige		

ZUBEREITUNG

- Schalotten schälen und in einem Topf mit 1 EL Öl glasig dünsten. Graupen dazugeben und umrühren, bis sie mit Öl benetzt sind. Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze ca. 25 Minuten garen.
- Petersilie waschen, abzupfen, fein hacken. Thymian abbrausen und abzupfen, kurz vor Ende der Garzeit mit der Hälfte der Petersilie unter die Graupen mischen. Salzen und pfeffern.
- Tomaten waschen, halbieren und in 1 EL Olivenöl kurz dünsten. Oliven längs halbieren, untermischen, salzen und pfeffern. Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
- Lachs in einer Pfanne im restlichen Öl ca. 8 Minuten beidseitig braten, salzen und pfeffern. Knoblauch und restliche Petersilie mischen und auf dem Fisch verteilen. Die Graupen mit dem Lachs und den Tomaten anrichten.

Rezeptberechnung (pro Portion)

Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
41,9 g	34,4 g	33,6 g	3,5 g	77,5 mg	612,0

ZUTATEN (1 PORTION)

- 4** Schweineschnitzel
- 4 EL** Pesto (Glas)
- 4** kleine Zucchini
- ½ Bund** Basilikum
- 1 Dose** stückige Tomaten (800 g)
- 50 ml** Sahne
Salz, Pfeffer
- 150 g** Mozzarella
Öl für die Form



ITALIA SCHNITZEL

ZUBEREITUNG

- Backofen auf 200°C vorheizen.
- Schnitzel abspülen und trocken tupfen. Beidseitig dünn mit Pesto einstreichen.
- Die Zucchini waschen, putzen und grob raspeln.
Basilikum abbrausen und trocken schütteln, die Blätter fein hacken.
- Eine Auflaufform dünn mit Öl einfetten. Schnitzel in die Form legen.
Tomaten aus der Dose mit Sahne, Zucchiniraspeln und Basilikum mischen.
Mit Salz und Pfeffer würzen. Gleichmäßig über die Schnitzel gießen.
- Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und auf den Schnitzeln verteilen.
Im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen.

Rezeptberechnung (pro Portion)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
42,3 g	24,1 g	9,7 g	3,9 g	121,8 mg	428,0



PAPRIKAHÄHNCHEN VOM BACKBLECH MIT FRISCHEM GEMÜSE UMLEGT

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 2 Hähnchenkeulen
 - 1 Zwiebel
 - 1 gelbe Paprikaschote
 - 1 grüne Paprikaschote
 - 2 Fleischtomaten
 - 4 Knoblauchzehen (evtl. mehr)
 - 1 Stange Lauch
 - 4 Möhren
 - 8 Champignons
 - 2 Kartoffeln
 - 1 Tasse Weißwein oder Gemüsebrühe
 - 1 Bund Petersilie
- Gekörnte Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß
Basilikum, Majoran, Muskat, Kräutersalz
Fett für das Backblech

ZUBEREITUNG

- Die Hähnchenkeulen waschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Rundherum mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und beiseite stellen. Ein tiefes Backblech mit Margarine einfetten.
- Den Backofen auf 200°C vorheizen. Zwiebel, Paprikaschoten und Tomaten in Würfel schneiden, mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen, alles miteinander vermischen und auf dem Blech verteilen.
- Knoblauchzehen aus der Knolle herausnehmen und ungeschält auf dem Gemüse verteilen.
- Den Lauch putzen und in ca. 8 cm lange Stücke schneiden. Die Möhren bürsten oder schälen und längs halbieren. Die Champignons waschen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Kartoffeln bürsten, ungeschält lassen.
- Das Gemüse sortiert in die vier Ecken des Blechs legen, eventuell leicht würzen. Mit Flüssigkeit angießen. Die Hähnchenkeulen in die Mitte des Bleches legen und alles mit einer Alufolie abdecken.
- Das Ganze ca. 45 Minuten bei 220°C Ober- und Unterhitze auf mittlerer Schiene garen.
- Inzwischen die Petersilie waschen und fein hacken.
- Nach Ablauf der Garzeit die Alufolie nur im Bereich der Hähnchenkeulen entfernen. Die Hähnchenkeulen noch 10 Minuten grillen.
- Kurz vor dem Servieren das Essen mit Petersilie bestreuen.

Rezeptberechnung (pro Portion)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
17,3 g	3,0 g	18,4 g	8,3 g	47,0 mg	203,0

HÜHNERFRIKASSEE

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

4	Hühnerbrüstchen à 120 g	15 g	Speisestärke
50 g	Lauch	100 ml	Milch 1,5 % Fett
50 g	Zwiebel		Jodsalz, Pfeffer,
1 EL	Raps- oder Olivenöl		Zitronensaft, Cayennepfeffer
500 ml	Gemüsebrühe		
1	Spickzwiebel (Zwiebel, Lorbeer, Nelke)		

ZUBEREITUNG

- › Lauch in feine Streifen schneiden, Zwiebel würfeln und in einem Esslöffel Öl glasig dünsten.
- › Hühnerbrüstchen 3 mal durchschneiden und zum Gemüse geben.
- › Mit Gemüsebrühe aufgießen, die Spickzwiebel zugeben und ca. 10 Minuten garen.
- › Stärke mit kalter Milch anrühren.
- › Die Spickzwiebel aus der Brühe nehmen und die kochende Flüssigkeit mit der angerührten Stärke binden. Einmal aufkochen lassen und mit Jodsalz, Pfeffer, Zitronensaft und etwas Cayennepfeffer abschmecken.

TIPP

Grüner Spargel, Champignons oder Brokkoli passen gut in das Frikassee. Dazu das Gemüse vorher garen und nach dem Binden in die Soße geben.

Rezeptberechnung (pro Portion)

Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
30,6 g	4,3 g	5,6 g	0,5 g	73,3 mg	184,0



DESSERTS UND KUCHEN

Eine kleine Portion Dessert nach dem Hauptgericht rundet das Essen ab und für „Süß-Liebhaber“ ist es eine gute Alternative zu sonstigen Süßigkeiten.



ROTE GRÜTZE MIT FRISCHER JOGHURTSOSSE

ZUTATEN (4 – 6 PORTIONEN)

200 g Johannisbeeren
200 g Brombeeren oder Erdbeeren
200 g Himbeeren
½ l Wasser oder Fruchtsaft
40 g Speisestärke
Zucker
je nach Obstsorte
und Geschmack

FÜR DIE JOGHURTSOSSE:

300 g Joghurt 1,5% Fett
Vanillemark
2 EL brauner Zucker

ZUBEREITUNG

- › Die Früchte verlesen und waschen, bzw. tiefgekühlte Früchte verwenden.
In einem Topf die Beeren mit dem Zucker und dem Wasser oder dem Saft aufkochen und max. 5 Minuten kochen lassen.
TK-Früchte nur kurz aufkochen lassen, da sie sonst zu weich werden.
- › Die Stärke mit kalter Flüssigkeit anrühren und unter die Grütze rühren, dann noch mal kurz aufkochen lassen.
- › Für die Soße den Joghurt mit dem braunen Zucker glattrühren und nach Belieben mit Vanille abschmecken.
- › Zu der abgekühlten Grütze reichen.

TIPP

Minze und Melisse mit in die Joghurtsauce geben

Rezeptberechnung (pro Portion bei 4 Portionen)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
18,2 g	7,5 g	210,3 g	22,8 g	15,0 mg	1021,0



ERDBEER-RHABARBER-TIRAMISU

ZUTATEN (4 – 6 PORTIONEN)

500 g Rhubarber
250 g Erdbeeren
125 g Zucker
25 g Speisestärke
0,2 l ungezuckerter Himbeersaft
Vanillepulver
(gemahlene Vanilleschote)

FÜR DIE CREME:

1 Päckchen Puddingpulver Vanille
120 g Zucker
250 ml Milch
200 g Magerquark
100 g Sahne
24 Löffelbiskuit
Kakaopulver

ZUBEREITUNG

- › Rhabarber waschen, putzen und in Stücke schneiden.
Mit den geviertelten Erdbeeren und der Hälfte des Zuckers mischen.
- › Himbeersaft, den restlichen Zucker und Vanillepulver aufkochen.
Die mit 3 EL Wasser aufgelöste Stärke unterrühren und kurz köcheln lassen.
Erdbeer-Rhabarber-Gemisch zufügen und 8 – 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
- › Für die Creme den Vanillepudding nach Vorschrift, allerdings nur mit 250 ml Milch und 40 g Zucker, vorbereiten. Diesen dicken Pudding beiseite stellen und immer wieder umrühren – damit sich keine Haut bildet oder nach kurzer Zeit Frischhaltefolie direkt auf den Pudding legen.
- › Magerquark und restlichen Zucker mit einem Rührgerät 5 Minuten kräftig schlagen.
Dann nach und nach den lauwarmen Vanillepudding unterrühren.
- › Zum Schluss die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Quark-Pudding-Masse heben.
- › Aus Löffelbiskuit einen Boden in eine entsprechend große Form (mit genügend hohem Rand) legen.
Die Hälfte der Grütze und der Creme darauf verteilen.
Die restlichen Löffelbiskuits darauf geben und die übrige Creme darüber streichen.
- › Mit reichlich Kakaopulver bestäuben.
Tiramisu zugedeckt 3 – 4 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

TIPP

Statt 200 g Magerquark
nur 100 g und 100 g Mascarpone verwenden.

Rezeptberechnung (pro Portion bei 4 Portionen)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
6,6 g	5,5 g	58,8 g	2,7 g	52,9 mg	312,0



GELBE GRÜTZE MIT KNUSPERFLOCKEN

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

250 g	Aprikosen	60 g	brauner Zucker
2	gelbfleischige Pfirsiche	3 TL	Speisestärke
300 g	Honigmelone	1 EL	Butter
1	unbehandelte Zitrone	2 EL	Zucker
350 ml	Orangensaft	100 g	grobe Haferflocken
1	Zimtstange		

ZUBEREITUNG

- Aprikosen und Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Von den Pfirsichhälften vorsichtig die Haut abziehen.
- Honigmelone aufschneiden, die Kerne herauskratzen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
- Zitrone heiß abspülen, abtrocknen und von einer Hälfte die Schale abreiben, beide Hälften auspressen. Es sollten ca. 3 EL sein.
- Orangensaft, Zimtstange, Zucker, Zitronenschale und Zitronensaft aufkochen, vorbereitete Früchte unterrühren.
- Speisestärke mit 4 EL Wasser glatt rühren, zur Fruchtmischung geben und noch einmal aufkochen. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen.
- Butter in einer Pfanne zerlassen und den Zucker darin leicht karamellisieren lassen. Dann die Haferflocken einrühren und leicht rösten.
- Abkühlen lassen.
- Röstflocken am besten separat in einer Schüssel servieren.

TIPP

Wer mag, kann noch 2 EL Kokosraspel gegen Ende der Röstzeit hinzugeben.

Rezeptberechnung (pro Portion)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
4,9 g	4,1 g	63,5 g	4,0 g	6,3 mg	361,0

MELONEN TRIFLE



ZUTATEN (6 – 8 PORTIONEN)

250 g	Ricotta oder Frischkäse
250 g	Magerquark
50 ml	Kondensmilch
	Vanillemark
1 TL	Zitronenschale unbehandelt etwas Rum-Aroma
80 g	Zucker

DAZU

$\frac{1}{2}$	kleine kernlose Wassermelone
$\frac{1}{2}$	Netzmelone
100 g	Amarettini
	Minze

ZUBEREITUNG

- In einer Schüssel den Ricotta mit Quark, Kondensmilch, Vanillemark, Zitronenschale, Zucker und Rum-Aroma glatt rühren und für mindestens 30 Minuten kühlen.
- Die Melonen mit dem Kugelausstecher aushöhlen.
2/3 der Kugeln vorsichtig unter die Ricotta-Quark-Creme heben.
- Die Hälfte der Amarettini in eine Plastiktüte geben und zerbröseln.
Die Brösel in Dessertschälchen geben, darauf die Creme verteilen und mit den übrigen Melonenkugeln und den Amarettini verzieren und nochmals kühl stellen bis zum Servieren.
- Zum Schluss mit Minzblättchen dekorieren.

Rezeptberechnung (pro Portion)

Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
12,8 g	14,9 g	40,2 g	0,3 g	87,1 mg	348,0

OBSTSALAT MIT JOGHURT-LIMETTEN-HONIG-SAUCE

ZUTATEN (8 – 10 PORTIONEN)

4	Orangen
4	Äpfel
4	Bananen
1	Honigmelone
1	Ananas (frisch oder aus der Dose)
2	Mangos
1	Karambole (Sternfrucht)
1	Schale Physalis

FÜR DIE SAUCE:

500 g	Naturjoghurt 1,5% Fett
6 EL	flüssiger Honig
3	Limetten unbehandelt

ZUBEREITUNG

- › Äpfel waschen und klein schneiden. Orangen, Bananen, Mangos und Honigmelone schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- › Die Honigmelone kann auch mit einem Kugelausstecher ausgehöhlt werden.
- › Die Karambole in Scheiben schneiden, Physalis von der äußeren Hülle befreien und nun alle Obstsorten in einer großen Schale miteinander vermengen.
- › Für die Sauce die Limetten waschen und die Schale abraspeln sowie die Frucht auspressen.
- › Den Joghurt mit dem Limettensaft und der Schale glattrühren. Mit Honig süßen und zum Obstsalat reichen.

Rezeptberechnung (pro Portion)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
5,7 g	2,3 g	65,5 g	6,1 g	3,1 mg	319,0



ZUCCHINI-KALTSCHALE

ZUTATEN (8 PORTIONEN)

- 400 g** Zucchini
- 400 g** Pfirsiche
(frisch oder aus der Dose)
- ½ l** Apfelsaft
- ½** Zimtstange
oder Zimtpulver
- 1 – 2 EL** Apfelmus
- 150 g** Erdbeeren

ZUBEREITUNG

- Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. In dünne Scheiben schneiden. Die Pfirsiche kurz in kochendes Wasser tauchen, häuten, entsteinen und in Spalten schneiden.
- Zucchini und Pfirsiche mit dem Apfelsaft, der Zimtstange und dem Apfelmus zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.
- Nachdem sich das Ganze etwas abgekühlt hat, die Zimtstange entfernen und die Zucchini und Pfirsiche mit dem Mixstab fein pürieren.
- Die Erdbeeren abbrausen, trocken tupfen, putzen, entkelchen und vierteln. Die Früchte auf tiefe Teller verteilen und mit dem Zucchini-Pfirsich-Püree übergießen.
- Die Kaltschale vor dem Servieren gut kühlen.

Rezeptberechnung (pro Portion)

Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
1,49 g	0,4 g	14,0 g	2,0 g	0,0 mg	68,0

SÜSSE LASAGNE

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

2	grüne Äpfel	2 Pck.	Vanillesaucenpulver
2	Birnen	700 ml	Milch
70 g	getrocknete Aprikosen	1	unbehandelte Orange
2	Bananen	200 g	Lasagneplatten
70 g	Rosinen	50 g	Mandelblättchen
4 EL	Zitronensaft		etwas Puderzucker zum Bestäuben

ZUBEREITUNG

- › Äpfel, Birnen und Aprikosen in Würfel schneiden.
Bananen in Scheiben schneiden.
- › Das Obst und die Rosinen in einer Schüssel mit dem Zitronensaft mischen.
- › Aus Saucenpulver und der Milch nach Packungsanleitung eine sehr dicke Sauce zubereiten. Mit Orangensaft und etwas abgeriebener Orangenschale abschmecken. $\frac{3}{4}$ der Vanillesauce unter das Obst heben.
- › Alles abwechselnd – mit Obst beginnend und mit Lasagneplatten endend – in eine Auflaufform schichten. Die restliche Sauce über die Lasagne gießen.
- › Im vorgeheizten Ofen bei 190°C ca. 35 Minuten backen.
- › Danach die Mandelblätter darauf verteilen und weitere 10 Minuten backen, bis die Oberfläche goldgelb ist.
- › Mit Puderzucker bestäubt servieren.

Rezeptberechnung (pro Portion)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
16,7 g	12,0 g	99,5 g	10,6 g	56,3 mg	583,0



FEINE LATTE-MACCHIATO-CREME

ZUTATEN (8 – 10 PORTIONEN)

- 1,5 l** Milch 1,5% Fett
3 Pckg. Sahnepuddingpulver
2 – 3 TL lösliches Kaffeepulver
Sahne und Kaffeepulver

ZUM DEKORIEREN:
Zucker nach Bedarf

ZUBEREITUNG

- › Den Pudding nach Packungsanleitung zubereiten.
- › In zwei gleich große Portionen teilen, die eine Hälfte so belassen, die zweite Hälfte mit dem gelösten Kaffeepulver vermengen.
- › Abwechselnd die verschiedenen Puddingmassen in ein Dessertschälchen einfüllen und erkalten lassen.
- › Zum Schluss evtl. mit Sahne und etwas Kaffeepulver dekorieren.

Rezeptberechnung (pro Portion bei 8 Portionen)

Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
6,5 g	4,1 g	22,5 g	0,1 g	12,9 mg	155,0

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

200 g	Mehl
150 g	gemahlene Haselnüsse
2 EL	Milch
1	Eigelb
200 g	Zucker
200 g	Butter
1	Vanilleschote
½ TL	gemahlener Zimt
½ TL	gemahlene Nelken
1 Prise	Salz

FÜR DIE DEKORATION:

Hagelzucker, Schokolade
Gehackte Haselnüsse



HASELNUSSTALER

ZUBEREITUNG

- Das Mehl mit Butter, Zucker, Eigelb, Haselnüssen, Gewürzen, Milch und dem Mark der Vanilleschote zu einem Teig verkneten.
- Den Teig halbieren und zwei ca. 5 cm dicke Rollen herstellen. Diese in Klarsichtfolie einwickeln und im Kühlschrank ca. 30 Minuten ruhen lassen.
- Den Backofen auf 180°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Von den Teigrollen dünne Scheiben schneiden und mit genügend Abstand auf das Backblech legen. Im Backofen ca. 15 Minuten backen, herausnehmen und auskühlen lassen.
- Die Taler mit geschmolzenen Schokolade verzieren und evtl. Hagelzucker oder gehackte Haselnüsse darüberstreuen.

Rezeptberechnung (pro Portion)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
10,8 g	66,9 g	89,8 g	5,1 g	188,4 mg	1004,2

OBST-STREUSEL-KUCHEN

ZUTATEN (12 STÜCK)

BODEN

120 g	Margarine
40 g	Zucker
4	Eier
125 g	Weizenvollkornmehl
125 g	Weizenmehl Type 405
2 TL	Backpulver

BELAG UND STREUSEL

500 g	frisches Obst der Saison
50 g	Mandelblättchen
100 g	Weizenvollkornmehl
100 g	Weizenmehl Type 405
60 g	Zucker
100 g	Butter, Zimmertemperatur

ZUBEREITUNG

- Aus den angegebenen Zutaten einen Rührteig herstellen und auf ein gefettetes Backblech streichen.
- Das Obst waschen, putzen evtl. in Stücke schneiden, auf den Teig legen und mit Mandelblättchen bestreuen.
- Mehl, Zucker und Butter zu Streuseln verkneten und ebenfalls auf dem Blech verteilen.
- Den Kuchen ca. 30 Minuten bei 175 – 200°C backen.

TIPP

FOLGENDE OBSTSORTEN LASSEN SICH GUT VERWENDEN

Rhabarber, Zwetschgen, Äpfel, Birnen, Aprikosen.

Rezeptberechnung (pro Stück)

Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
7,5 g	19,9 g	37,8 g	4,0 g	94,9 mg	361,0

ERFRISCHUNGSKUCHEN

ZUTATEN (18 STÜCK)

- 180 g** Margarine
- 160 g** Zucker
- 4** Eier
- 150 g** Mehl Type 1050
- 100 g** Instant-Haferflocken
- 2 TL** Backpulver
- 1 Prise** Salz
- Saft von 1 Orange
- 2 TL** Zitronensaft



ZUBEREITUNG

- Margarine mit Zucker schaumig rühren und nacheinander die Eier zugeben. Mehl, Haferflocken, Backpulver und Salz unterrühren.
- Eine Kastenform mit Backpapier auslegen. Den Teig einfüllen und glattstreichen.
- Bei 190°C ca. 60 Minuten backen, evtl. auch kürzer.
- Den heißen Kuchen stürzen und das Backpapier abziehen.
- Orangensaft und Zitronensaft vermischen und in den Kuchenboden träufeln.

Rezeptberechnung (pro Stück)

Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
3,1 g	9,9 g	18,6 g	0,7 g	49,6 mg	176,0



VOLLKORNBISKUITROLLE

ZUTATEN (12 – 14 PORTIONEN)

TEIG

- 3** Eier
- 3 EL** warmes Wasser
- 50 g** Zucker
- 75 g** Weizenvollkornmehl
- 1 TL** Backpulver

FÜLLUNG

- 3 Blatt** Gelatine
- 375 g** Magerquark
- 125 ml** Aprikosensaft ohne Zucker
- 20 g** Zucker
- 100 g** abgetropfte Aprikosen

VERZIERUNG

- 5 g** gebräunte Mandelblättchen

ZUBEREITUNG

- › Eier mit Wasser schaumig rühren, nach und nach Zucker zugeben und so lange rühren, bis die Masse cremig ist.
Mehl-Backpulver-Mischung vorsichtig mit dem Schneebesen unterheben, gleichmäßig auf ein mit Backpapier (zur offenen Seite hoch knicken) belegtes Backblech streichen.
Sofort backen.

STROM 175 – 200°, vorgeheizt

GAS Stufe 3 – 4, vorgeheizt

BACKZEIT ca. 10 Minuten

- › Biskuitplatte auf ein Küchentuch stürzen, Backpapier abziehen.
Gebäck mit dem Tuch aufrollen, erkalten lassen.
Gelatine in kaltem Wasser einweichen, Quark mit abgetropftem Saft und Zucker verrühren. Gelatine ausdrücken, unter Erwärmen nach Temperaturanweisung auflösen, schnell in die Creme rühren, kühlen.
- › Ausgekühlte Rolle mit 2/3 der Creme bestreichen, Aprikosen darauf verteilen, aufrollen, Cremerest mit Spritzbeutel auf die Rolle spritzen und mit gebräunten Mandelblättchen garnieren.

Rezeptberechnung (pro Portion bei 12 Portionen)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
85,9 g	23,6 g	152,2 g	10,3 g	663,8 mg	1168,0



BROTAUFSTRICHE

Fettarme Alternativen, um die Menge an Wurst und Käse zu reduzieren.



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 230 g** Äpfel
- 1 EL** Zitronensaft
- 50 ml** Apfelsaft
- 2 TL** Currypulver
- 30 g** Butter
- 100 g** Frischkäse 20% Fett i. Tr.
- 1 EL** Honig
- Salz, Pfeffer,
evtl. Schmelzflocken
oder zarte Haferflocken

APFEL-CURRY-CREME

ZUBEREITUNG

- Die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden.
- In einem großen Topf den Zitronen- und Apfelsaft zum Kochen bringen, die Apfelspalten und das Currypulver hinzufügen und für ca. 10 Minuten kochen lassen, bis die Apfelspalten weich sind.
- Die Obstmasse danach abkühlen lassen.
- Die Äpfel mit der Butter und der verbliebenen Garflüssigkeit pürieren. Den Frischkäse und den Honig mit dem Schneebesen unterrühren.
- Nach Belieben mit Pfeffer und Salz abschmecken. Sollte der Aufstrich zu flüssig sein, könnten Schmelzflocken oder zarte Haferflocken zum Binden untergerührt werden.

TIPP

Wer es gern pikant mag, kann unter den Aufstrich noch gehackte grüne Pfefferkörner, Röstzwiebeln oder Kresse heben.

Rezeptberechnung (pro Portion)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
2,9 g	9,4 g	12,5 g	1,2 g	27,8 mg	147,0



ZUTATEN (6 PORTIONEN)

- 200 g** Feigen (getrocknet)
- 100 g** Rosinen
- 60 g** Kokosflocken
- 1 TL** Spekulatiusgewürz

FEIGENPASTE

ZUBEREITUNG

- Das Trockenobst über Nacht in Wasser einlegen.
- Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen und die Früchte durch den Wolf drehen.
- Die Kokosflocken unterkneten und das Gewürz mit einer Gabel untermischen.
- Variationen sind auch mit Vanille oder Zimt möglich.

TIPP

Die Feigen können auch durch jedes andere beliebige Trockenobst ersetzt werden.

Rezeptberechnung (pro Portion)

Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
2,0 g	4,2 g	29,5 g	6,1 g	0,0 mg	166,0

GEMÜSE-AUFSTRICH

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

- 400 g** Gemüse nach Saison
z.B. Möhre, Zucchini,
Paprika, Sellerie,
Blumenkohl, Brokkoli,
Gemüsezwiebel...
- 300 ml** Gemüsebrühe
- 1 EL** Raps- oder Olivenöl
- 7 EL** Kartoffelpüreepulver

NACH BELIEBEN

Salz, Pfeffer, Curry, Paprika,
Petersilie, Kurkuma, Knoblauch



ZUBEREITUNG

- Das gemischte Gemüse (abhängig von Saison und persönlichem Geschmack) in Öl leicht anschwitzen und mit der Gemüsebrühe auffüllen.
- Das Gemüse darin ca. 20 Minuten weich kochen, zum Schluss in die noch heiße Masse die Kartoffelflocken einrühren, sodass eine streichfähige Masse entsteht.
- Das Ganze mit dem Pürierstab pürieren, möglicherweise nochmals etwas andicken und mit frischen Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Rezeptberechnung (pro Portion)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
2,1 g	2,0 g	9,5 g	2,6 g	0,0 mg	64,0



CRANBERRIES FRISCHKÄSEDIP

ZUTATEN (10 PORTIONEN)

- 150 g** Cranberries, frisch
Salz
- 200 g** Frischkäse
- 1 TL** Rosa Pfefferkörner
- 1 EL** Milch
- 1 TL** Akazienhonig

ZUBEREITUNG

- Die Cranberries in einen kleinen Kochtopf füllen und wenig Wasser zufügen. Die Cranberries brauchen nicht ganz bedeckt zu sein.
- Wer mag, legt ein paar frische Cranberries für die Dekoration beiseite. Das Wasser kurz aufkochen und die Cranberries auf niedriger Temperatur ca. 5 Minuten weich kochen.
- Den Saft abgießen und die Cranberries abkühlen lassen.
- Frischkäse in eine kleine Schüssel geben und mit Milch glatt rühren.
- Die abgekühlten Cranberries unter den Frischkäse rühren und mit etwas Salz leicht würzen.
- Rosa Pfefferkörner in einem Mörser grob zerstoßen und zum Frischkäse geben.
- Den Cranberries Frischkäsedip mit Akazienhonig oder einem anderen flüssigen Honig leicht süßen, in eine kleine Schale umfüllen und bis zum Servieren kühl stellen.

TIPP

Ersatzweise können getrocknete Cranberries verwendet werden. Dazu ca. 70 g klein schneiden und untermischen.

Rezeptberechnung (pro Portion)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
21,3 g	23,7 g	122,7 g	10,5 g	72,8 mg	812,0



VEGETARISCHE LEBERWURST

- ... riecht wie LEBERWURST
- ... sieht aus wie LEBERWURST
- ... schmeckt wie LEBERWURST

Leberwurst vom Schwein (pro 100 g)

Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
15,9 g	29,2 g	0,0 g	0,0 g	85,0 mg	326,0

ZUTATEN (10 PORTIONEN)

500 g	Zwiebel
100 g	Margarine
1	Würfel frische Hefe
250 ml	Gemüsebrühe
50 g	Weizenvollkornmehl
1 EL	Sesamsamen

GEWÜRZE

2 TL	Obstessig
1 TL	Majoran
2 TL	Thymian
½ TL	gemahlener Kümmel
½ TL	weißer Pfeffer
½ TL	gemahlenes Piment
1 Msp.	gemahlener Zimt
1 Msp.	gemahlene Nelken
1 – 2	Prisen Salz

ZUBEREITUNG

- Zwiebeln würfeln und in der Margarine andünsten, Hefe einbröseln und auflösen.
- Gemüsebrühe, Mehl und Sesam hinzufügen und einmal aufkochen lassen.
- Die Masse etwas abkühlen lassen und mit den Gewürzen abschmecken.

Vegetarische Leberwurst			Rezeptberechnung (pro 100 g)		
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
1,6 g	9,4 g	6,5 g	1,8 g	0,0 mg	121,0



FRISCHKORNMÜSLI

Das Frischkornmüsli, auch Frischkornbrei genannt, bietet eine gesunde und leckere Alternative zu herkömmlichen Trockenmüslis.

Frischkornbrei wie auch Müsli sollten keine Ergänzung zum herkömmlichen Frühstück sein. Es gilt entweder oder, da der Energiegehalt nicht zu unterschätzen ist. Wenn auf das Brot oder Brötchen nicht verzichtet wird, sollte auf jeden Fall die Frühstücksmenge beachtet und die Müslimenge dementsprechend berücksichtigt werden.

Für den Frischkornbrei sollte möglichst immer frisch geschrotetes Getreide verwendet werden, damit keine Vitalstoffe verloren gehen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

ZUTATEN

Getreidesorten, Nüsse und Ölsaaten auf Vorrat mischen

- 200 g Nüsse nach Belieben
- 100 g Sesam, evtl. leicht geröstet
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 250 g Trockenfrüchte nach Geschmack

In einer gut schließenden Dose mischen und aufbewahren.

ZUBEREITUNG FÜR EINE PORTION FRISCHKORNBREI

- Je 1 EL von Roggen, Weizen, Dinkel und Hafer oder anderen Getreidesorten mischen und zusammen grob schroten und mit Wasser bedeckt über Nacht im Kühlschrank stehen lassen.
- Zum Frühstück den Brei mit etwas Zitronensaft, 1 TL Honig und 1 geriebenen Apfel oder Birne vermengen.
- Ergänzt werden kann das Frischkornmüsli auch mit anderen saisonalen Obstsorten. Hier kann auf frische oder tiefgefrorene Beeren, Zitrusfrüchte, Trauben, Bananen usw. zurückgegriffen werden.
- Zum Schluss kommt 1 EL der bevorrateten Trockenmischung aus Nüssen und Ölsaaten dazu und eventuell ein kleiner Schuss Sahne oder Naturjoghurt.

Guten Appetit

wünscht Ihnen das Küchen-Team!

Rezeptberechnung (pro Portion)					
Eiweiß	Fett	KH	BS	Cholest.	kcal
8,6 g	7,0 g	62,7 g	8,8 g	0,0 mg	352,0

A large grid of small dots for taking notes, consisting of 20 columns and 30 rows of dots.



NOTIZEN

MEDICLIN Kraichgau-Klinik

Fritz-Hagner-Promenade 15

74906 Bad Rappenau

Telefon 0 72 64 8 02-0

Telefax 0 72 64 8 02-115

info.kraichgau-klinik@mediclin.de



- Akuteinrichtung
- Rehabilitations-Zentrum
- Privatklinik
- Pflegeeinrichtung
- Medizinisches Versorgungszentrum

Stand 10/2019

Unsere Standorte –
ein starkes Netzwerk
medizinischer
Versorgung.

www.kraichgau-klinik.de