



# Klinik

# Porta Westfalica

B A D O E Y N H A U S E N

Z E N T R U M F Ü R A H B U N D R E H A

Orthopädie ■ Innere Medizin

Geronto-Orthopädie ■ Onkologie

Rheumatologie ■ Gastroenterologie

Unfallchirurgie ■ Gynäkologie

Sporttraumatologie ■ Hämatologie

Schmerztherapie ■ Diabetologie

Physikalische Medizin ■ Adipositasbehandlung

Amb. Gesundheitszentrum ■ Ernährungsmedizin

Steinstraße 65 🏠 32547 Bad Oeynhausen 📞 Tel. 05731 1850 📠 Fax 05731 185700

[www.kpw.eu](http://www.kpw.eu) 📧 [info@kpw.eu](mailto:info@kpw.eu)

## Rezeptbuch „Diabetes mellitus“



**GEK** | Gütegemeinschaft  
Ernährungs-  
Kompetenz e.V.

*Essen mit gutem Gefühl*



---

***Denn, was man schwarz auf weiß besitzt,  
kann man getrost nach Hause tragen.***

*(Goethe, „Faust I“)*

Sehr geehrte Patientin,  
Sehr geehrter Patient,

während Ihres Aufenthaltes in der KLINIK PORTA WESTFALICA haben Sie erkannt, wie wichtig richtige Ernährung für die Gesundheit ist.

Im RESTAURANT erfuhren Sie, wie man so sagt, „am eigenen Leibe“, dass vollwertige, fettarme Ernährung für alle ernährungsbedingten Erkrankungen wie Übergewicht, Adipositas und Diabetes mellitus geschmackvoll sein kann und das ein Menüplan auch unter diesen Bedingungen sehr viel Abwechslung bietet.

Die ERNÄHRUNGSBERATUNG vermittelte Ihnen das theoretische Wissen über die Bestandteile und Wirkungsweise, über Schaden und Nutzen einer Vielfalt von Lebensmitteln, von Zutaten und Gewürzen.

In der LEHRKÜCHE haben Sie solche Erkenntnisse in die Praxis umgesetzt, gekocht, gekostet und gegessen.

Sie wissen jetzt, dass die Information über den Umgang mit dem Diabetes und die gesunde Ernährung die Stützen einer erfolgreichen Diabetesbehandlung sind.

Wieder zu Hause, sollten Sie bei gesunder Ernährung bleiben und das hier Erfahrene und Gelernte täglich anwenden.

Dieses Rezeptbüchlein möchte Ihnen dabei helfen.

Viel Erfolg damit!

Ihr

TEAM DER KLINIK PORTA WESTFALICA

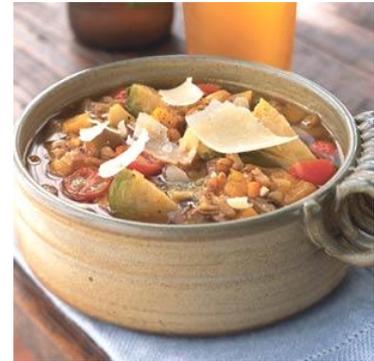
Inhaltsverzeichnis

	Seite
Italienische Minestrone	3
Tomatencremesuppe	4
Reisbratlinge	5
Griechischer Bauernsalat mit Schafskäse	5
Gemüsegulasch	6
Chinakohlgemüse	7
Frischkäsesalat	8
Fenchel- Käsesalat	9
Sauerkrautrohkost mit Paprika	9
Blumenkohlrohkost	10
Quarkcreme mit Kräutern	11
Rettichsalat	11
Griechischer Kartoffelsalat	12
Ungarischer Hirtenspieß	12
Pichelsteiner Eintopf	13
Rinderfilet „Stroganoff“	14
Schweinroulade „Friesenart“	14
Aubergine mit Fleischfüllung	15
Berner Röstis	15
Herzoginkartoffeln	16
Blumenkohl „Mornay“	16
Reissalat	17
Hähnchenbrust in Currysoße	17
Kabeljaufilet auf Gemüse	18
Seelachsfilet mit Erbsen und Möhren	19
Kohlrabiauflauf	20
Gemüselasagne	21
Hähnchen mit Chinakohl aus dem Wok	22
1-BE-Müsli	22
Rhabarbercreme	23
Erdbeersoufflé	23
Sandornquarkspeise	24
Moccacreme	24
Knusprige Sesamecken	25
Süßes Hefebrot	25
Nusskuchen	26
Waffeln	26
Zimt-Apfel-Kuchen	27
Möhren-Vollkornschnitte	28
Erdbeer-Kiwi-Rhabarberkonfitüre	28

## Italienische Minestrone

(2 Personen)

- 25 g Lauch
- 25 g Möhre
- 25 g Knollensellerie
- 1 TL Rapsöl
- 30 g Schinken, fein gewürfelt
- ½ kl. Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 200 – 250 ml Brühe
- Salz, Pfeffer
- 1 EL gehackte Petersilie



Lauch, Möhren und Knollensellerie putzen und in Streifen schneiden. Rapsöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse anschwitzen. Den Schinken hinzugeben und kurz mit anschwitzen lassen. Die Knoblauchzehe fein hacken oder auspressen und mit dazu geben. Ebenso das Tomatenmark hinzufügen und das Ganze gut umrühren. Dann die Minestrone mit der Brühe ablöschen und noch ca. 1-2 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der gehackten Petersilie garniert servieren.

### Nährwertangaben insgesamt:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Cholesterol
8g	17g	9g (oA)	244	935	3g	33mg

### Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Cholesterol
4g	8g	4g (oA)	112	467	1g	16mg

## Tomatencremesuppe

(2 Personen)

50 g Zwiebeln

1 TL Rapsöl

1 EL Tomatenmark

200 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, Majoran, Rosmarin, Basilikum

etwas Süßstoff

1 TL Sauerrahm

2 kleine Tomaten



Zwiebeln putzen, fein hacken und im Topf in 1 TL Rapsöl anschwitzen. Das Tomatenmark unter Rühren hinzugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Majoran, Rosmarin, Basilikum und etwas Süßstoff würzen, abschmecken und mit 1 TL Sauerrahm verfeinern.

Kurz vor dem Servieren 2 kleine Tomaten fein würfeln und mit in die Suppe geben.

### Nährwertangaben insgesamt:

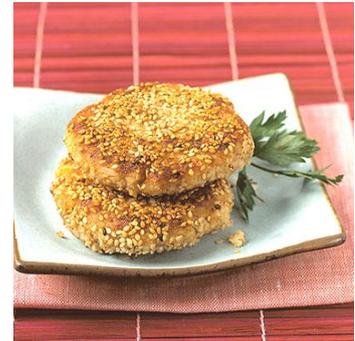
Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Cholesterol
3g	7g	7g (oA)	108	452	3g	7g

### Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Cholesterol
1g	4g	4g (oA)	54	226	3g	2mg

### Reisbratlinge (2 Personen)

- 1 kleine Zwiebel
- 20 g Möhre
- 20 g Knollensellerie
- 30 g Vollkornreis, roh
- 1 TL Rapsöl
- 100 ml Rinderbrühe oder Gemüsebrühe
- ½ Ei
- 1 TL Magerquark
- Kresse, Salz, Pfeffer



Die Zwiebel und Möhre putzen, schälen und fein hacken. Dann den Sellerie putzen und fein reiben. Den Vollkornreis in 1 TL Rapsöl anschwitzen und mit der Brühe aufgießen. Das Ganze ca. ½ Stunde köcheln lassen, dann abkühlen lassen. ½ Ei und den Magerquark darunter ziehen und mit Kresse, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse zwei Bällchen formen und in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze braten.

#### Nährwertangaben insgesamt:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Cholesterol	BE
9g	14g	26mg (davon 24g angerechnet)	137	573	2g	151mg	2

### Griechischer Bauernsalat mit Schafskäse (2 Personen)

- 100 g Paprikaschote (je ½ rote und grüne Schote)
- 1 kleine Tomate
- 100 g frische Salatgurke (ungeschält)
- 6 schwarze Oliven
- 90 g Schafskäse
- 1 TL Rapsöl
- 1 EL feingehackte Kräuter (Schnittlauch, Kresse)
- Essig, Süßstoff, Pfeffer



Paprika waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Tomate waschen und vierteln, Gurke ebenfalls vierteln und in Scheiben schneiden. Oliven hinzufügen, Schafskäse zerteilen, Rapsöl hinzugeben und mit fein gehackten Kräutern, Essig, Süßstoff und Pfeffer würzen und abschmecken.

#### Nährwertangaben insgesamt:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Cholesterol
19g	32g	27g (oA)	254	1057	3g	81mg

## Gemüseulasch (2 Personen)

- 1 Zwiebel
- ½ Stange Lauch
- 100 g frische Salatgurke
- 1 grüne Paprikaschote
- 100 g Champignons (frisch oder aus der Dose)
- 1 TL Rapsöl
- 1 EL Tomatenmark
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 Tomaten
- 100 g Brechbohnen (frisch oder tiefgefroren)
- Salz, Pfeffer, Rosmarin, Basilikum, Schnittlauch



Zwiebel und Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Gurke schälen, entkernen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Dann die Paprika waschen, entkernen und ebenfalls in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Champignons abtropfen lassen.

Nun das vorbereitete Gemüse in einem Topf mit 1 TL Rapsöl anbraten, 1 EL Tomatenmark hinzufügen, 400 ml Gemüsebrühe aufgießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit 2 Tomaten waschen, achteln und zusammen mit den Brechbohnen zu dem übrigen Gemüse geben und kurz mit erhitzen lassen.

Das Gemüseulasch mit Salz, Pfeffer, Rosmarin, Basilikum und Schnittlauch würzen und abschmecken.

### Nährwertangaben insgesamt:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Cholesterol
12g	14g	24g (oA)	274	1145	3mg

### Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
6g	7g	12g (oA)	137	572	13g

## Chinakohlgemüse

(2 Personen)

- 1 kleine Zwiebel
- ½ Paprikaschote
- 300 g Chinakohl
- 10 g Rapsöl
- 1 Prise Salz
- Pfeffer
- ½ TL getrock. Basilikum
- 100 ml Wasser
- 1 Tomate
- 1 Petersiliensträußchen



Zwiebel putzen und fein würfeln. Paprikaschote waschen, entkernen und ebenfalls würfeln. Den Chinakohl in Streifen schneiden, kurz in stehendem Wasser waschen, dann abtropfen lassen.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Paprika hinein geben und 5 Minuten dünsten, den Chinakohl hinein geben, ebenfalls ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Basilikum beifügen und mit 100 ml Wasser ablöschen. Das Ganze noch 5-10 Minuten köcheln lassen.

Eine Tomate würfeln und ca. 1 Minute mitköcheln lassen. Das Ganze nochmals mit den oben genannten Gewürzen abschmecken und mit der Petersilie garniert servieren.

### Nährwertangaben insgesamt:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Cholesterol
5g	9g	7g (oA)	137	537	5g	in Spuren

### Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Cholesterol
3g	5g	4g (oA)	69	286	3g	in Spuren

## Frischkäsesalat

(2 Personen)

150 g körniger Frischkäse (20 % Fett i.Tr.)

1 kleine Zwiebel

1 kleine Tomate

½ grüne oder gelbe Paprikaschote

50 g frische Salatgurke

1 EL frischer Schnittlauch, Dill, Kresse

Pfeffer und Paprikapulver



Zwiebel schälen und fein hacken. Tomate waschen, entkernen und würfeln. Paprikaschote ebenfalls waschen, entkernen und würfeln. Gurke waschen, schälen und würfeln. Schnittlauch, Dill und Kresse fein hacken. Alle Zutaten vorsichtig miteinander vermengen, mit Pfeffer und Paprikapulver nach Geschmack würzen und abschmecken.

### Vorschlag:

Frischkäsesalat lässt sich auch mit Radieschen, Fenchel, Möhren oder anderen Gemüsesorten, je nach Saison, zubereiten.

### Nährwertangaben insgesamt:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Cholesterol
23g	7g	11g (oA)	210	875	5g	21mg

### Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Cholesterol
12g	4g	6g (oA)	105	438	3g	10mg

## Fenchel-Käsesalat (2 Personen)

250 g Fenchel (mittelgroße Knolle)  
30 g Emmentaler-Käse (45 % Fett i.Tr.)

### Für die Soße:

10 ml Zitronensaft  
2 EL Orangensaft  
1 EL Buttermilch  
Dill, gehackt  
1 TL Rapsöl  
etwas Süßstoff



Fenchel putzen, in feine Streifen schneiden. Emmentaler-Käse in Würfel schneiden.

Die Zutaten der Soße mischen, mit dem Fenchel und dem Käse vermischen, durchziehen lassen und auf einem Salatblatt oder im Schälchen anrichten. Wer möchte, kann den Salat mit zwei Fenchelsträußchen garniert servieren.

### Nährwertangaben insgesamt:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Cholesterol
16g	15g	19g (oA)	282	1176	8g	28mg

### Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Cholesterol
8g	7g	10g (oA)	141	588	4g	14mg

## Sauerkrautrohkost mit Paprika (2 Personen)

200 g Sauerkraut  
20 g Zwiebeln  
½ rote Paprikaschote  
½ grüne Paprikaschote  
1 TL Rapsöl  
1 EL frische Kräuter (Kresse, Dill)  
Essig, Süßstoff, Pfeffer  
etwas Sauerkrautsaft



Sauerkraut zerrupfen oder schneiden. Zwiebel pellen und fein hacken. Paprika waschen, entkernen und würfeln. Alles zusammen geben und 1 TL Rapsöl hinzufügen. Die frischen Kräuter fein hacken und ebenfalls hinzugeben. Alle Zutaten miteinander vermengen, mit Essig, Süßstoff, Pfeffer und etwas Sauerkrautsaft würzen und abschmecken.

### Nährwertangaben insgesamt:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
5g	6g	10g (oA)	120	500	5g

### Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
3g	5g	5g (oA)	60	250	3g

## Blumenkohlrohkost

(2 Personen)

150 g Blumenkohl

1 kleine Tomate

50 g Lauch (1 kleine Stange)

1 EL fettarmer Naturjoghurt (1,5 % Fett)

2 EL Mineralwasser

2 EL Rapsöl

1 EL frische Kräuter (Schnittlauch, Kresse)

Salz, Pfeffer, Süßstoff



Blumenkohl raspeln oder in kleine Röschen schneiden. Tomate waschen, entkernen und würfeln. Lauch waschen und in feine Ringe schneiden.

Joghurt und Mineralwasser miteinander verrühren und Rapsöl hinzufügen. Die Soße nun mit den fein gehackten frischen Kräutern, Salz, Pfeffer und Süßstoff würzen und abschmecken.

Das geschnittene Gemüse mit der Soße vermischen, gut durchziehen lassen, auf Kopfsalat oder im Schälchen anrichten und mit Petersilie garniert servieren.

### Nährwertangaben insgesamt:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Cholesterol
6g	6g	8g (oA)	113	470	6g	in Spuren

### Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Cholesterol
3g	3g	4g (oA)	56	235	3g	in Spuren

### Quarkcreme mit Kräutern (2 Personen)

100 g Magerquark  
1 EL Sahne (30 % Fett)  
Mineralwasser  
20 g Zwiebeln  
50 g frische Salatgurke (ungeschält)  
10 g frische Kräuter (Schnittlauch, Dill, Kresse)  
Pfeffer, Knoblauch



Magerquark mit Sahne und Mineralwasser glattrühren.

Zwiebeln putzen, raspeln oder fein würfeln. Dann die Gurke raspeln. Zwiebeln, Gurke und die fein gehackten Kräuter unter die glattgerührte Masse heben, mit Pfeffer und Knoblauch (geschnitten oder gepresst) würzen und abschmecken.

#### Nährwertangaben insgesamt:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Cholesterol
15g	5g	7g (oA)	140	586	2g	17mg

#### Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Cholesterol
7g	3g	4g (oA)	70	293	1g	9mg

### Rettichsalat (für 4 Personen)

4 EL fettarmer Naturjogurt (1,5% Fett)  
2 TL Zitronensaft  
Salz, Süßstoff  
1 mittelgroßer Rettich (300 g)  
2 Äpfel (300 g)  
2 EL Sonnenblumenkerne  
Petersilie



Joghurt und Zitronensaft miteinander verrühren, mit Salz und etwas Süßstoff abschmecken.

Rettich schälen und grob raspeln. Äpfel waschen und ebenfalls grob raspeln. Beides zusammen mit den Sonnenblumenkernen zur Soße geben und gut vermengen. Mit gehackter Petersilie garniert servieren.

#### Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Cholesterol	BE
3g	4g	12g	96	400	2mg	1

### Griechischer Kartoffelsalat (für 4 Personen)

- 350 g Pellkartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g fettarmer Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- 50 g Schafskäse
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Dill
- ½ frische Salatgurke
- 1 Bund Radieschen



Pellkartoffeln ca. 25 Minuten kochen, heiß pellen und abkühlen lassen. Die Knoblauchzehe fein hacken.

Joghurt mit Schafskäse pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Gemüse waschen, Dill fein hacken, Gurke in Streifen schneiden, Radieschen vierteln.

Die Kartoffeln grob würfeln und schließlich alle Zutaten mit der Soße vermengen.

#### Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Cholesterol	BE
6g	7g	13g	139	582	20mg	1

### Ungarischer Hirtenspieß (3 Personen)

- 150 g Rindfleisch (z. B. Rumpsteak)
- 150 g Schweinefleisch (z. B. Schnitzel)
- 200 g Zwiebeln
- 15 g durchw. Speck
- 10 g Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Paprika



Das Fleisch und die Zwiebeln in ca. 2-3 cm große Stücke schneiden. Den Speck in Scheiben schneiden.

Das Fleisch, die Zwiebeln und den Speck abwechselnd auf einen Spieß stecken und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin knusprig braten.

#### Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	BE
21g	18g	6g (oA)	290	1213	0

## Pichelsteiner Eintopf (2 Personen)

150 g mageres Rindfleisch  
150 g mageres Schweinefleisch  
450 g Weißkohl  
45 g Knollensellerie  
30 g Möhren  
30 g roher Schinken  
30 g Zwiebeln  
400 g Kartoffeln  
1000 ml Wasser  
1 ½ Lorbeerblatt  
15 g Margarine  
Salz, Pfeffer, Muskat  
gehackte Petersilie



Rindfleisch und Schweinefleisch in 1-2 cm große Würfel schneiden. Weißkohl, Sellerie und Möhren in Streifen schneiden. Schinken und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Kartoffel ebenfalls in Würfel schneiden.

Die Margarine im Topf erhitzen, das Rindfleisch darin anbraten, mit Salz, Pfeffer, Muskat und dem Lorbeerblatt würzen, das Wasser angießen und kurze Zeit kochen lassen.

Das Schweinefleisch, den Schinken und die Zwiebeln unter die Rindfleischwürfel mischen und weitergaren.

Kurz bevor das Fleisch gar ist, das Gemüse und die Kartoffeln zum Fleisch geben und weich werden lassen.

Den Eintopf abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

### Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	BE
	26g	32g	445	1862	2

### Rinderfilet „Stroganoff“ (für 3 Personen)

- 300 g Rinderfilet
- 30 g Zwiebeln
- 60 g gekochter Schinken
- 60 g Gewürzgurke
- 120 g Champignons (frisch oder aus der Dose)
- 10 g Margarine
- 15 g saure Sahne
- 150 ml Wasser
- Salz, Pfeffer, Senf



Rinderfilet in Streifen schneiden, Zwiebeln schälen und fein hacken, Schinken und Gewürzgurke in Streifen schneiden. Champignons abtropfen lassen und je nach Größe teilen oder vierteln.

Die Margarine im Topf erhitzen, das Fleisch und die Zwiebelwürfel dazu geben und alles anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Wasser ablöschen. Den Schinken, die Gurken und die Champignons zum Fleisch geben, mit Salz, Pfeffer und Senf nachwürzen und kurz aufkochen lassen. Kurz vor dem Servieren die saure Sahne unterrühren.

#### Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	BE
15g	11g	3g	220	920	0

### Schweineroulade „Friesenart“ (3 Personen)

- 300 g Schnitzfleisch
- 45 g Kalbsleberwurst
- 60 g Gewürzgurken
- 250 ml Wasser
- 15 g Tomatenmark
- 10 g Margarine
- 1 ½ ML Eindickungspulver/ Soßenbinder
- Salz, Pfeffer, Paprika, Liebstöckel



Das Schnitzfleisch dünn klopfen und mit der Kalbsleberwurst bestreichen. Gewürzgurken fein würfeln und auf dem Fleisch verteilen. Das Fleisch mit Pfeffer, Paprika, Liebstöckel und wenig Salz würzen, zusammenrollen und mit einem Holzstäbchen feststecken. Die Margarine erhitzen, die Rouladen darin anbraten, das Tomatenmark einrühren und kurz anrösten. Mit dem Wasser ablöschen und das Fleisch garen. Bei Bedarf die Soße nachwürzen und mit dem Eindickungspulver/ Soßenbinder binden.

#### Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	BE
21g	17g	1g	255	1067	0

### Aubergine mit Fleischfüllung (3 Personen)

- 300 g mageres Schweinehackfleisch
- 450 g Auberginen mit Schale
- 30 g Magerquark
- 30 g Vollei
- 30 g Zwiebeln
- 60 g Tomaten (ohne Kerne)
- 30 g Parmesan
- 10 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauch



Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Die ungeschälte Aubergine waschen, halbieren, etwas aushöhlen und ein wenig salzen. Das herausgenommene Auberginenfleisch fein hacken, das Öl erhitzen und darin das gehackte Aubergineninnere kurz anbraten, dann abkühlen lassen.

Das Fleisch und die Zwiebeln mit Quark, Ei, Salz, Pfeffer, Paprika und Knoblauch sowie der Auberginenmasse gründlich verkneten. Die Auberginenhälften mit der Füllung bestreichen, die Tomaten in feine Streifen schneiden, auf die Auberginen legen und mit dem Parmesan bestreuen.

Die Auberginen in einer feuerfesten Form ca. 40 Minuten backen.

#### Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	BE
26g	25g	9g	390	1632	0

### Berner Röstis (für 3 Personen)

- 400 g Pellkartoffeln
- 30 g Zwiebeln
- 15 g roher Schinken
- 10 g Margarine
- Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie



Kartoffeln waschen und mit der Schale ca. 20 Min in Salzwasser gar kochen. Anschließend die Kartoffeln pellen, auskühlen lassen und grob raspeln. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen. Den Schinken und die Zwiebeln in Würfel schneiden und in einer Pfanne in der erhitzten Margarine kurz anbraten. Die Kartoffeln dazugeben, mischen und leicht an den Pfannenboden drücken. Die Röstis auf mittlerer hitze goldgelb braten. Wenn eine geschlossene Kruste entstanden ist, die Röstis wenden und auf der anderen Seite braten.

#### Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	BE
4g	4g	25g	160	669	2

### Herzoginkartoffel (3 Personen)

400 g Kartoffeln  
450 ml Salzwasser  
30 ml fettarme Milch (1,5 % Fett)  
Salz, Pfeffer, Petersilie



Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Kartoffeln schälen, im Salzwasser ca. 20 Min garen, abgießen, pürieren und mit der Milch glattrühren. Das Püree mit Salz, Pfeffer, Muskat und Petersilie würzen abschmecken.

Die Petersilie muss sehr fein gehackt werden, damit sie nicht in der Tülle des Spritzbeutels hängen bleibt.

Das Kartoffelpüree in einen Spritzbeutel füllen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech kleine Tupfen spritzen.

Ca. 10- 15 Min. goldgelb überbacken.

#### Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Kohlenhydrate	kcal	kJ	BE
3g	25g	115	481	2

### Blumenkohl „Mornay“ (3 Personen)

450 g Blumenkohl  
30 g Parmesan  
10 ml Kondensmilch (7,5 % Fett)  
180 ml Fleischbrühe oder Gemüsebrühe  
30 ml Zitronensaft  
900 ml Salzwasser  
3 ML Eindickungspulver/ Soßenbinder  
Salz, Pfeffer



Ofen auf ca. 180°C Umluft vorheizen. Das Salzwasser mit einem Teil des Zitronensaftes würzen, zum Kochen bringen und den Blumenkohl darin ca. 20 Min. garen. Herausnehmen, abtropfen lassen und in eine feuerfeste Form setzen.

Die Brühe mit der Kondensmilch und dem Parmesan aufkochen, mit dem Eindickungspulver/ Soßenbinder binden, mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Zitronensaft würzen.

Die Soße über den Blumenkohl ziehen und bei starker Oberhitze überbacken.

#### Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	BE
8g	3g	6g	90	377	0

## Reissalat (2 Personen)

- 90 g Reis
- 450 ml Salzwasser
- 120 g mageres Schweinefleisch (gekocht oder gegrillt)
- 45 g Möhren (frisch oder aus der Dose)
- 45 g Erbsen (frisch oder aus der Dose)
- 30 g fettarmer Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- 15 g Mayonnaise (80 % Fett)
- 10 g Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Knoblauch



Reis in Salzwasser garen und abtropfen lassen. Schweinefleisch in Würfel schneiden. Möhren und Erbsen abtropfen lassen. Für die Soße Joghurt mit Mayonnaise und Tomatenmark verrühren, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch (fein hacken oder pressen) würzen und abschmecken. Reis, Fleisch und Gemüse vermengen, die Soße zugeben und gut durchziehen lassen.

### Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	BE
14g	15g	27g	230	1339	2

## Hähnchenbrust in Currysoße (2 Personen)

- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Currypulver
- 300 ml Geflügelbrühe oder Gemüsebrühe
- 2 EL Apfelsaft
- Currypulver
- etwas Zitronensaft
- 1 EL Magerquark



Hähnchenbrustfilet im Rapsöl scharf anbraten. Currypulver hinzugeben, mit 300 ml Brühe ablöschen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Danach mit Apfelsaft, Currypulver, etwas Zitronensaft abschmecken und mit 1 EL Magerquark binden bzw. verfeinern.

Die Soße darf nicht mehr kochen, nachdem der Quark unterzogen wurde, da der Quark sonst gerinnt.

### Nährwertangaben insgesamt:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Cholesterol
50g	13g	6g (oA)	352	1469	120mg

### Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Cholesterol
25g	6g	3g (oA)	176	734	60mg

## Kabeljaufilet auf Gemüse (4 Personen)

200 g Möhren  
2 kl. Stangen Lauch  
200 g Knollensellerie  
3 EL Rapsöl  
600 g Kabeljaufilet  
Zitronensaft  
4 kleine Tomaten  
Salz, Dill (ca. 6 EL gehackt)



Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Möhren schälen und würfeln. Lauch halbieren, waschen und in Streifen schneiden. Knollensellerie schälen und würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das ganze Gemüse dazu geben und mit ein wenig Wasser andünsten.

Fisch waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und etwas stehen lassen. Dann das Fischfilet mit Salz würzen.

Tomaten häuten und in Scheiben schneiden.

Das Gemüse in einen Bratschlauch geben, das Fischfilet darauf legen. Die Tomatenscheiben darauf legen und mit 3 EL Dill bestreuen. Die Folie an beiden Enden wie ein Bonbon verschließen. Mit einer Gabel mehrmals in die Folie stechen.

Den Beutel auf den kalten Rost in den Backofen (Mitte) schieben und ca. 20 Min. garen.

Das Gericht aus der Folie nehmen. Den Fischsud darüber gießen und mit dem restlichen Dill bestreuen.

Mit gemischtem Salat und Reis oder Kartoffeln, entsprechend der Kohlenhydratverordnung, servieren.

### Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Cholesterol
29g	9g	7g (oA)	230	960	45mg

## Seelachsfilet mit Erbsen und Möhren (4 Personen)

- 600 g Seelachsfilet
- Zitronensaft
- 200 g Möhren
- 240 g Erbsen
- 200 g Lauch
- 200 g Blumenkohl
- 100 g Zwiebeln
- 4 EL Rapsöl
- 300 ml Brühe
- Salz, Pfeffer
- 2 EL fr. Dill (gehackt)
- 2 EL fr. Petersilie (gehackt)



Seelachsfilet waschen, trocken tupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln.

Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden. Erbsen abtropfen lassen. Lauch putzen, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Zwiebeln schälen und grob würfeln.

Das Seelachsfilet in große Würfel schneiden. Das Öl in einem Wok erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Das Gemüse dazugeben und bei schwacher Hitze etwa 5 Min. schmoren lassen. Die Brühe aufgießen. Die Fischwürfel dazugeben und alles etwa 15 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Mit dem Dill und der Petersilie bestreuen.

### Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Cholesteroll	BE
41g	12g	13g	290	1220	50mg	1/2

## Kohlrabiauflauf (4 Personen)

- 2 Kohlrabi
- 500 g Kartoffeln
- 60 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Vollkornbrösel
- 2 Zwiebeln
- 1 Ei
- 150 fettarmer Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- 3 EL Sahne (30 % Fett)
- 100 g Edamer, gerieben (30 % Fett i.Tr.)
- 3 EL Rapsöl
- Petersilie, Gemüsebrühe (Instant), Curry, Pfeffer



Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Die Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne anrösten. Die Vollkornbrösel mit der Hälfte des geriebenen Käses mischen und unter die abgekühlten Sonnenblumenkerne heben.

Die Kartoffeln und Kohlrabi schälen, waschen und grob raspeln.

Die Zwiebeln würfeln und in heißem Öl glasig dünsten. Kartoffeln und Kohlrabi untermischen. Anschließend den Käse hinzufügen und abschmecken. Den Joghurt mit der Sahne und dem Ei verquirlen. Das Gemüse in eine Auflaufform geben und das Joghurtgemisch darüber geben.

Zum Schluss die Bröselmischung darauf verteilen und ca. 30 - 40 Min. backen, bis der Auflauf schön knusprig ist.

### Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Cholesterol	BE
20g	19g	37g	400	1675	83mg	3

## Gemüselasagne

(4 Personen)

240 g Bandnudeln (Vollkorn)

200 g Lauch

400 g rote, gelbe Paprika

1 TL Rapsöl

400 g Möhren

Gemüsebrühe

400 g passierte Tomaten

Salz, Pfeffer, Paprika, Curry, Oregano, Basilikum, Thymian

160 g Edamer, gerieben (30% Fett i. Tr.)



Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Bandnudeln in kochendem Salzwasser garen. Lauch, Möhren und Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und den Lauch darin andünsten. Möhren hinzugeben und mit etwas Gemüsebrühe ablöschen und bissfest garen.

Passierte Tomaten dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Paprika, Curry, Oregano, Basilikum und Thymian würzen und abschmecken.

Die Bandnudeln und die Gemüsemasse abwechselnd in eine Auflaufform schichten und mit geriebenem Käse bestreuen.

Anschließend im Backofen etwa 10 – 15 Min. überbacken.

### Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	BE
22g	14g	52g	425	1780	4

## Hähnchen mit Chinakohl aus dem Wok (4 Portionen)

400 g Hähnchenbrust  
1 EL Rapsöl  
3 EL Sojasoße  
2 TL Zucker  
1 Zwiebel  
4 Möhren  
800 g Chinakohl  
Paprika, Pfeffer, Curry, Gemüsebrühe (Instant)



Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Das Öl im Wok erhitzen und das Fleisch darin knusprig anbraten. Das Fleisch herausnehmen. Das Gemüse putzen, schälen und zerkleinern. In dem Fett kurz anbraten. Dann das Fleisch wieder dazugeben und das Ganze mit Sojasoße, Zucker, Paprika, Curry und Pfeffer würzen und abschmecken.

### Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
25,3g	2g	3g	132	556	3,8g

## 1-BE-Müsli

60 ml Buttermilch  
1 TL Zitronensaft  
1 EL Orangensaft  
25 g Apfel (¼ kleiner)  
30 g Birne (¼ kleine)  
½ EL Leinsamen  
½ EL Weizenkleie  
5 Haselnüsse  
5 g Großblatthaferflocken



Buttermilch mit Zitronensaft und Orangensaft verrühren. Apfel und Birne waschen, in Würfel oder in Scheiben schneiden und in die Buttermilch geben. Leinsamen und Weizenkleie hinzufügen, Haselnüsse fein hacken und mit den Haferflocken zu dem Müsli geben. Alle Zutaten verrühren und eventuell mit etwas Süßstoff abschmecken.

### Vorschlag:

Eine ganz andere Note können Sie dem Müsli durch ½ EL Kokosflocken geben oder indem Sie die Haferflocken sowie die Haselnüsse ohne Fett in der Pfanne rösten.

### Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Cholesterol	BE
6g	6g	15g (davon 12 g anrechenbar)	140	583	5g	2mg	1

## Rhabarbercreme (2 Personen)

- 100 g Rhabarber (frisch oder aus der Dose)
- Süßstoff
- Vanillemark
- 2 Blatt Gelatine
- 1 Eiklar
- 1 EL geschlagene Sahne (30 % Fett)



Rhabarber in wenig Wasser garen, ca. 2 EL Saft entnehmen, Rhabarber pürieren und mit Süßstoff und Vanillemark abschmecken.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen und im heißen Rhabarber auflösen (nicht Kochen!!).

Eiklar mit dem Handrührgerät (Schneebeesen) zu Schnee schlagen und 1 EL geschlagene Sahne vorsichtig unterheben. Die Masse kalt stellen (bis sie beginnt fest zu werden) und mit Rhabarber garnieren.

### Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Cholesterol
3g	2g	1g (oA)	38	158	1,5g	8mg

## Erdbeersoufflé (x Personen)

- 190 g Erdbeeren
- 60 g Magerquark
- 2 EL Wasser
- 1 TL Zitronensaft
- etwas Süßstoff
- 1 Eiklar



Erdbeeren waschen, halbieren und in eine feuerfeste Form geben.

Magerquark mit Wasser glatt rühren und mit Zitronensaft sowie etwas Süßstoff abschmecken. Eiklar mit dem Handrührgerät (Schneebeesen) zu Schnee schlagen und unter den Quark heben. Die Quarkmasse über die Erdbeeren geben und ca. 10 Minuten unter dem Grill bräunen lassen.

### Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Cholesterol	BE
14g	8g	10g	203	533	3g	10g	0,5

### Sanddornquarkspeise (2 Personen)

150 g Magerquark  
1 EL Sahne (30% Fett)  
2 EL Orangensaft  
etwas Mineralwasser  
Süßstoff  
2 TL Sanddornsaft, ungesüßt  
2 TL Mandelblätter



Magerquark mit Sahne, Orangensaft und etwas Mineralwasser glatt rühren, mit Süßstoff und Sanddornsaft abschmecken. Mandelblätter in der Pfanne ohne Fett rösten und die Quarkspeise damit garnieren.

Vorschlag:

Sie können die Quarkspeise mit Ballaststoffen anreichern, indem sie Weizenkleie oder Leinsamen unterrühren. Bis 20 g Weizenkleie oder Leinsamen kann ohne BE- Anrechnung unter die Quarkspeise gerührt werden.

#### Nährwertangaben insgesamt:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Cholesterol
22g	8g	10g (oA)	203	845	18mg

#### Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Cholesterol
11g	4g	5g (oA)	101	422	9mg

### Moccacreme (2 Personen)

100 ml Kaffee, aufgebrüht  
Süßstoff  
2 Blatt Gelatine  
½ Eiklar  
1 Tupfer geschl. Sahne (30% Fett)



Den aufgebrühten Kaffee mit Süßstoff abschmecken. Gelatine in kaltem Wasser einweichen und im Kaffee auflösen (nicht Kochen!!). Die Masse portionieren und kaltstellen, bis sie beginnt fest zu werden.

Wer möchte, kann die Moccacreme mit einem Tupfer geschlagene Sahne garnieren.

#### Nährwertangaben insgesamt:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Cholesterol
5g	3g	in Spuren	53	221	11mg

#### Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Cholesterol
3g	2g	in Spuren	27	111	6mg

### Knusprige Sesamecken (25 Stück)

50 g Sesam  
50 g Emmentaler Käse (45 % Fett i. Tr.)  
1 Eiklar  
½ TL Cayennepfeffer  
1 EL trockener Weißwein



Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Sesam unter Rühren in der Pfanne ohne Fett rösten. Käse fein raspeln. Beides zusammen mit dem Eiklar vermischen, mit Cayennepfeffer und Weißwein würzen und abschmecken. Alle Zutaten miteinander verkneten und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Ca. 5-10 Min. backen. Sofort nach dem Backen in Dreiecke schneiden.

#### Nährwertangaben insgesamt:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Cholesterol
28g	40g	11g (oA)	541	2254	2g	46mg

#### Nährwertangaben pro Stück:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Cholesterol
1g	2g	in Spuren	22	90	2mg

### Süßes Hefebrot

240 g Weizenvollkornmehl  
½ Päckchen Trockenhefe  
60 ml fettarme Milch (1,5 % Fett)  
100 ml Wasser  
10 g Margarine  
½ TL Süßstoff



Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Weizenvollkornmehl mit Trockenhefe vermischen und in eine Schüssel geben. Milch zusammen mit Wasser und Margarine handwarm erwärmen, mit Süßstoff abschmecken und alles zu dem Mehl in die Schüssel geben.

Den Teig ca. 5 Min. gut durchkneten, 20 – 30 Min an einem warmen Ort gehen lassen, bis der Teig doppelt so groß ist. Anschließend nochmals kneten, dann zu einem runden Laib formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und noch 10 Minuten ruhen lassen. Bei 200°C ca. 20 Min backen.

#### Vorschlag:

Schneiden Sie das ausgekühlte Brot in 30 g Scheiben (ca. 12 Stück) und frieren Sie je eine Portion gut verpackt im Beutel ein. Auftauen können Sie es im Toaster oder im Backofen. Somit haben Sie immer frisches Brot.

#### Nährwertangaben pro 30g:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	BE
2g	1g	12g	67	280	1

## Nusskuchen

100 g Haselnüsse  
7 – 8 Eiklar  
75 g Zucker  
160 g Weizenvollkornmehl  
¼ TL Backpulver  
25 g Margarine  
1 EL Weinbrand



Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Haselnüsse fein hacken oder fein mahlen, in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Eiklar mit dem Handrührgerät (Schneebeesen) zu Schnee schlagen, Zucker unterheben, die Nüsse und das Weizenvollkornmehl sowie Backpulver unterkneten. Margarine schmelzen und zusammen mit dem Weinbrand zu einem Teig verarbeiten. Den Teig in eine kleine gefettete Kastenform füllen und ca. 40 Min backen, abkühlen lassen und aus der Form stürzen.

### Nährwertangaben pro 40g:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Cholesterol	BE
3g	6g	12g	124	516	2g	in Spuren	1

## Waffeln

4 Eier  
45 g Zucker  
100 g Margarine  
100 g gemahlene Haselnüsse  
200 g Weizenvollkornmehl  
1½ TL Backpulver  
60 ml fettarme Milch (1,5 % Fett)  
1 EL Weinbrand  
3 – 4 EL Mineralwasser



Eier und Zucker mit dem Handrührgerät (Schneebeesen) schaumig schlagen.

Margarine schmelzen und zu den Eiern geben. Nach und nach die gemahlene Haselnüsse und das Weizenvollkornmehl mit dem Backpulver gemischt unter die Ei-Masse geben. Milch und Weinbrand unter den Teig arbeiten und bei Bedarf noch das Mineralwasser hinzufügen. Der Teig sollte dickflüssig sein. 50g Teig abwiegen und im gefetteten Waffeleisen abbacken.

### Nährwertangaben pro Waffel:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Cholesterol	BE
5g	12g	12g	191	796	2g	108mg	1

## Zimt-Apfel Kuchen (10 Stücke)

- 80 g Margarine
- 60 g Zucker
- 2 Eier
- 80 g grob gemahlene Mandeln
- 1 TL flüssiger Süßstoff
- 1 Prise Salz
- 100 g Mehl (Typ 1050)
- ½ TL Backpulver
- ½ TL Zimt
- 1 TL Kakaopulver
- 2 – 3 EL Mineralwasser
- 100 g Äpfel



Den Backofen auf 170°C Umluft vorheizen.

Margarine und Zucker mit dem Handrührgerät (Schneebeisen) schaumig rühren. Die Eier nacheinander hinzufügen. Dann die grob gemahlene Mandeln, den Süßstoff und die Prise Salz unterrühren.

Mehl mit Backpulver, Zimt und Kakaopulver mischen, über den Teig sieben und verrühren. Eventuell Mineralwasser dazugeben.

Äpfel schälen, in Scheiben oder Würfel schneiden und unter den Teig heben.

Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform füllen, glattstreichen und im Backofen (Mitte) etwa 40 Minuten backen. Den Kuchen auskühlen lassen und in 10 gleichgroße Stücke schneiden.

### Nährwertangaben insgesamt:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Cholesterol	BE
42g	122g	137g	1830	7670	630mg	10

### Nährwertangaben pro Stück:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Cholesterol	BE
4g	12g	14g	180	720	60mg	1

## Möhren-Vollkornschnitten (12 Stück)

- 125 g weiche Margarine
- 90 g Zucker
- 2 Eier
- 175 g Weizenvollkornmehl
- 1 TL Kakao
- 1 TL Backpulver
- 100 g fein geriebene Möhren
- 190 g abgetropfte Schattenmorellen



Ofen auf 175°C Umluft vorheizen. Margarine mit dem Handrührgerät (Schneebeesen) schaumig rühren. Nach und nach Zucker und Eier hinzufügen. Weizenvollkornmehl mit Kakao und Backpulver vermischen und esslöffelweise unterrühren. Dann die fein geriebenen Möhren unter den Teig heben.

Den Teig auf eine mit Backpapier ausgelegte Backblechhälfte (ca. 40 X 16 cm) streichen, mit den Schattenmorellen belegen.

Den Kuchen ca. 25 Min backen.

Den noch warmen Kuchen nach Belieben mit Puderzucker bestäuben und in 12 Stücke schneiden.

### Nährwertangaben pro Stück:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Cholesterol	BE
3,1g	10g	20g	181	757	1,2g	39mg	1,5

## Erdbeer-Kiwi-Rhabarberkonfitüre

- 250 g Rhabarber
- 190 g Erdbeeren
- 120 g Kiwi
- 220 ml Wasser
- 16 g Opekta 1:2
- 1 TL Zitronensäure
- etwas Süßstoff



Rhabarber waschen, putzen und in 1 cm lange Stücke schneiden. Erdbeeren ebenfalls waschen, putzen und halbieren. Kiwi schälen und in Scheiben schneiden. Das gesamte Obst mit 220 ml Wasser ca. 10 Min kochen, Opekta und 1 TL Zitronensäure hinzufügen und das Ganze kurz aufkochen lassen. Die Masse mit etwas Süßstoff abschmecken und sofort in Gläser abfüllen und verschließen.

25 g Konfitüre können Sie pro Tag ohne Anrechnung der KH verzehren.

Haltbarkeit der Konfitüre: 1-2 Monate

### Nährwertangaben pro 25g:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
in Spuren	in Spuren	1g

# VERLEIHUNGSURKUNDE

DIE GÜTEGEMEINSCHAFT ERNÄHRUNGS-KOMPETENZ E. V.  
verleiht nach Prüfung der Voraussetzungen dem Betrieb

**Klinik Porta Westfalica**  
in  
Bad Oeynhausen

das von RAL Deutsches Institut für Gütesicherung und Kennzeichnung e. V.  
anerkannte und als Marke geschützte

**RAL GÜTEZEICHEN KOMPETENZ RICHTIG ESSEN**

in Verbindung mit der leistungsbezogenen Inschrift gemäß  
nachfolgender Zeichenabbildung



Mit dem Recht zur Führung des Gütezeichens ist die  
Verpflichtung zur kontinuierlichen Einhaltung der zu Grunde liegenden  
Güte- und Prüfbestimmungen verbunden.

**GÜTEGEMEINSCHAFT ERNÄHRUNGS-KOMPETENZ E. V.**

Düsseldorf, im August 2015  
Nächste Prüfung 2017

  
Uwe Gathmann  
Vorsitzender

  
Dr. med. Marwin H. Heide  
Güteausschuss-Vorsitzender