



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 🌐 info@kpw.eu

Rezeptbuch „Vollwert“

Therapiekochbuch für alle,
 die sich gesund und vollwertig ernähren möchten



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 dass 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 Vollwertkost den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt. Das Getreide, Gemüse und Obst wesentliche Bestandteile der Ernährung sind, während der Verzehr von Fleisch auf ein- bis zweimal wöchentlich beschränkt bleiben soll

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

KU45.F351.01

Inhaltsverzeichnis

Seite

Frischkornmüsli	4
Schrotbrötchen	5
Vollkornbrötchen mit Nüssen	5
Leinsamenbrot	6
Risotto	7
Kalte Gurkensuppe mit Weizenkeimen	8
Kartoffelsuppe mit Sahne	9
Vollkornsuppe mit rohem Gemüse	10
Vollkornpizza	11
Vegetarische Pizza	12
Käsenudeln mit Gemüse	13
Blumenkohlgrünkernauflauf	14
Kartoffelflan	15
Buchweizen-Gemüseauflauf	16
Grünkernbratling	17
Hähnchenfilet mit knuspriger Kräuterkruste	18
Sellerieschnitzel	18
Bulgarische Hirtenvesper mit Tomatensoße	19
Nudelauflauf mit Pilzen und Tomaten	20
Spargel mit Soufflehaube	21
Lasagne mit Steinpilzen und Zucchini	22
Wirsinggratin mit Champignons und Safranreis	23
Kartoffelsavarin mit Kräutern	24
Budapester Krautgulasch	25
Hirsepfannkuchen	26
Tofu in Sesampanade und Champignons im Wok	27

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Tofu mit Paprikagemüse im Wok	28
Chicoree-Orangen-Rohkost	28
Möhrenrohkost	29
Couscous-Salat mit Pfefferminze	30
Steckrübenrohkost	31
Chinakohl	31
Weißkrautsalat	32
Selleriecocktail	32
Rote-Bete-Salat	33
Paprikarohkost	33
Rettichrohkost	34
Gurken-Orangen-Salat	34
Rucola-Apfel-Salat	35
Sauerkrautrohkost mit Paprika	36
Vegetarisch gefülltes Ei	36
Rohkostplatte mit Käsedips	37
Tomaten-Bruschetta	38
Obstsalat	39
Zitronenquarkspeise	39
Bananenbuttermilch	40
Müsliquarkspeise	40
Vollkornwindbeutel mit Erdbeer-Quarkfüllung	41
Quarkblätterteig	42
Nusskranz	43
Apfeltaschen	44
Streuselkuchen mit Früchten	45
Schwedische Apfeltorte	46

Frischkornmüsli

(1 Portion)

2 – 3 El (20 –30g) Weizen und Nackthafer,
(evtl. mit anderen Getreidearten gemischt)

2 – 3 El kaltes Wasser

2 – 3 El fettarme Milch

100 g reifen Apfel

1 El Haselnüsse

frisches Obst (100 g Orange)



So wird's gemacht:

Das Getreide abends grob schroten und mit dem Wasser zu einem dicken Brei verrühren. Zugedeckt bis zum nächsten Morgen quellen lassen. Die Milch unterrühren. Den Apfel waschen, möglichst mit der Schale und dem Kernhaus hineinreiben und sofort untermengen. Die Nüsse grob reiben und drüberstreuen. Das Obst waschen und evtl. zerkleinern. Es kann gesondert serviert oder gleich unter das Müsli gemischt werden.

Varianten:

Der Jahreszeit entsprechend wechseln wir mit dem Obst ab – z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Mirabellen, Pflaumen, Pfirsiche, Birnen, Orangen, Bananen, frische Ananas. Auch Trockenobst kann verwendet werden; es wird abends – getrennt vom Getreide – in Wasser eingeweicht. Die Haselnüsse ersetzen wir zur Abwechslung durch Walnüsse, Mandeln, Cashewkerne oder geschälte Sonnenblumenkerne. Statt Vollmilch kann Sauermilch oder Joghurt beigefügt werden. (Für Magenempfindliche ist die Kombination von Sauermilchprodukten oder frischem Obst nicht immer verträglich).

Vorschlag:

Ob man dem Müsli etwas Zitronensaft beifügt, ist Geschmackssache. Honig ist zum Müsli nicht unbedingt notwendig. Das Getreide schmeckt auch mit reifem, süßem Obst ganz vorzüglich.

Insgesamt ca.:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	BE
7,1g	9g	40,9g	274	1144	8,3g	19mg	579mg	3

Schrotbrötchen (20 Stück)

je 240 g Weizenvollkornschrot
1 Tasse Wasser
240g Vollkornmehl
1 Päckchen Trockenhefe
150ml Wasser
1 Prise Salz



240g Weizenvollkornschrot mit 1 Tasse Wasser 1-2 Stunden einweichen. 240g Vollkornmehl mit 1 Päckchen Trockenhefe untermischen und zum eingeweichten Schrot geben. die Masse mit 150ml Wasser und 1 Prise Salz gut durchkneten und ca. ½ stunde an einem warmen Ort gehenlassen, dann nochmals durchkneten und 12 Brötchen formen. Die Brötchen auf ein gefettetes Blech legen und nochmals 20 Minuten ruhen lassen. Backzeit: 10-15 Minuten bei ca. 220°C

Pro Brötchen ca.:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	BE
4g	1g	23g	112	466	4g	2

Vollkornbrötchen mit Nüssen (ca. 18 Brötchen)

¼ l lauwarme Milch
40 g Hefe oder 1 Päckchen Trockenhefe
100 g Margarine
1 El Honig
1 Tl Salz
400 g Weizenvollkornmehl
100 g Haselnüsse



Die Milch erwärmen und mit der Hefe und dem Honig verrühren, dann das Mehl und die gemahlene Haselnüsse mischen. Die erwärmte Margarine und die verrührte Milch werden mit den übrigen Zutaten vermengt. Der Teig wird tüchtig durchgeknetet. Aus dem Teig werden ca. 18 Brötchen geformt und auf ein gefettetes Backblech gesetzt. Die Brötchen lässt man noch einmal gehen. Vor dem Backen werden Sie mit Wasser bestrichen und mit geriebenen Haselnüssen bestreut. Backzeit: 25 – 35 Minuten bei 200 Grad.

Pro Brötchen ca.:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Cholesterol
4g	8g	15g	152,5	638,4	4,7g	1mg

Leinsamenbrot

100 g Leinsamen
600 g Weizenvollkornmehl
30 g Hefe
250 g Magermilchjoghurt



Leinsamen in 1/8 l Wasser ca. 15 Minuten quellen lassen. Aus Weizenmehl, Hefe und 1/8 l warmen Wasser einen Vorteig herstellen, 10 Minuten gehen lassen. Magermilchjoghurt, Leinsamen und 1 TL Salz mit dem Vorteig verrühren. Den Teig 10 Minuten durchkneten, 30 Minuten gehen lassen, kurz durchkneten und in einer gefetteten Kastenform noch mal 10 Minuten gehen lassen. Das Brot im vorgeheizten Backofen (2. Schiene von unten) 35 bis 40 Minuten backen.

Nährwertangaben:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
106g	48g	382g	2379	9964	73g

Leinsamen als Heilmittel

Leinsamen haben sich als natürliches, nicht apothekenpflichtiges Abführmittel bewährt, das bei Verstopfung angewendet wird. Ihre abführende Wirkung beruht darauf, dass in der Samenschale von Leinsamen Schleime enthalten sind, die durch Wasseraufnahme quellen. Der Stuhl wird ferner erweicht. Die mit der Quellung einhergehende Volumenzunahme reizt die in der Darmwand befindlichen Dehnungsrezeptoren, so dass es zum Stuhlentleerungsreflex kommt. Leinsamenschleim kann zum Schutz der Magenschleimhaut bei Gastritis als morgendliche Rollkur oder auf den Tag verteilt eingenommen werden. Es gibt Hinweise darauf, dass Leinsamen auch gegen Prostatakrebs vorbeugen kann.

Leinsamen enthalten cyanogene Glycoside (Linustatin und Neolinustatin). Diese Blausäure-Vorstufen entsprechen nach ihrer Umwandlung einer Menge von rund 50 mg Blausäure auf 100 g Leinsamen. Der geringe Wassergehalt der Samen, der zu saure pH-Wert im Magen und der Abbau durch Rhodanasen verhindert jedoch Vergiftungen bei Aufnahme normaler Mengen. Jede vorherige Erhitzung durch Backen, Kochen oder Braten zerstört die Glycoside darüber hinaus.

Unbehandelter Leinsamen (auch nach Quellung) verlässt weitestgehend unverändert das Verdauungssystem des Menschen, weshalb es zu keiner nennenswerten Aufnahme der Inhaltsstoffe (z. B. Linustatin, Cadmium, Linolsäure und Linolensäure) kommt.

Gepulverte Leinsamen und Leinkuchen (der Presskuchen als Nebenprodukt der Leinölgewinnung) werden für erweichende und schmerzlindernde breiige Umschläge bzw. als heiße Packung bei Gallenblasenkolik und anderen Erkrankungen der Leber und Galle verwendet.

Risotto (4 Personen)

1 ¼ Liter Hühner oder Gemüsebrühe
50g Butter
1 EL Olivenöl extra vergine
2 Schalotten
2 Lorbeerblätter
1 Prise Salz
300 g Arborio-Reis
125 ml Weißwein, trocken
1 Spritzer Zitronensaft
75 g Parmesankäse



Schalotten schälen, in sehr kleine Würfel schneiden, Zitronensaft auspressen. Die Brühe in einem Topf erhitzen und sachte köcheln lassen. Sie muss während der gesamten Zubereitung heiß sein. Das Öl und die Hälfte der Butter mit Lorbeerblättern und Schalottenwürfel in einem großen Topf mit dickem Boden unter ständigem Rühren farblos anschwitzen. das wird nicht länger als 3 Minuten brauchen. Den ungewaschenen Reis hinzufügen und etwa 2 Minuten rühren bis er vom Fett überzogen und glasig ist. Hitze und Fett sorgen dafür, dass er später nicht zusammenklebt.

Wenn der Reis zu glänzen beginnt, 2 Schöpfkellen heiße Brühe dazugeben, dabei ständig rühren. Die Flüssigkeit wird sehr schnell aufgesogen. Jetzt wird der Wein aufgegossen, auch er wird vom Reis vollständig aufgesogen. Wieder etwas Brühe aufgießen. Die Hitze so anpassen, dass der Reis ständig sachte köchelt. Er soll langsam garen und immer mit etwas Flüssigkeit bedeckt sein.

Immer weiter, schöpfkellenweise, heiße Brühe auffüllen, bis der Reis gar, aber noch Biss hat, d.h. körnig ist. Risotto muss eine cremige Konsistenz haben, jedoch müssen die einzelnen Körner noch zu spüren sein.

Den Topf vom Herd nehmen, restliche Butter und geriebenen Parmesan unterrühren. Mit Zitronensaft abrunden, noch einmal abschmecken und sofort zu Tisch bringen. In Italien wird er in eine vorgewärmte große Schüssel gefüllt und in die Mitte des Tisches gestellt. Jeder isst mit seinem Löffel vom Rand, so bleibt die Mitte lange heiß.

Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
13,1g	21g	59g	503	2113	1,2g

Kalte Gurkensuppe mit Weizenkeimen (1 Person)

250 g frische Gurke, geschält
50 g saure Sahne (10 % Fett)
Salz, Pfeffer
Basilikum (gehackt)
1 TL Zitronensaft (frisch)
25 g Weizenkeime



Die Gurke waschen, schälen, halbieren, entkernen, in Stücke schneiden. In wenig Salzwasser 5 Minuten gar dünsten und im Mixer pürieren. Die Gurkenmasse mit saurer Sahne, Gewürzen wie Salz, Pfeffer, Basilikum und Zitronensaft würzen und abschmecken. In eine Suppentasse füllen und mit Weizenkeimen bestreuen.

Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
10g	8g	16g	155	647	6g

Interessante „Gurken“-Infos

Die Gurken (Cucumis) bilden eine Pflanzengattung der Familie der Kürbisgewächse (Cucurbitaceae). Die Arten haben Areale in tropischen bis gemäßigten Gebieten. Das Zentrum der Artenvielfalt ist Afrika.

Es sind meist rankende, ein- bis mehrjährige, krautige Pflanzen. Die Pflanzen sind oft raubehaart. Die meist wechselständig und spiralig an den Stängeln angeordneten Laubblätter sind gestielt. Die Blattspreite kann ungeteilt oder drei bis fünflappig handförmig geteilt sein. Der Blattrand kann glatt bis gezähnt sein. Nebenblätter fehlen.

Die Blüten sind meist eingeschlechtig, zwittrige kommen nur selten vor. Die Pflanzen sind ein- (monözisch) oder zweihäusig (diözisch). Die weiblichen Blüten sitzen einzeln, die männliche steht zu mehreren in den Blattachseln. Die gestielten oder sitzenden Blüten sind radiärsymmetrisch, fünfzählig und haben ein doppeltes Perianth. Die fünf Kelchblätter sind verwachsen. Die fünf Kronblätter sind glockenförmig verwachsen. In den männlichen und zwittrigen Blüten ist nur ein Kreis mit drei fertilen Staubblättern vorhanden. In den weiblichen und zwittrigen Blüten ist ein Fruchtblatt vorhanden oder (zwei bis fünf) Fruchtblätter sind zu einem unterständigen, parakarpen (= der Fruchtknoten ist nicht durch Septen unterteilt) Fruchtknoten verwachsen. Es ist ein Griffel vorhanden mit einer meist dreilappigen Narbe. Sie werden von Insekten bestäubt (Entomophilie).

Botanisch gesehen sind die Früchte Beeren; bei Naturformen weisen sie einen Durchmesser von 1,5 bis 7 cm auf und sind (15 bis) 20 bis 120 mm lang. Die Früchte enthalten 20 bis 100 Samen, die geflügelt oder ungeflügelt sein können.

Kartoffelsuppe mit Sahne (4 Personen)

500 g Kartoffeln
50 g Möhren
50 g Knollensellerie
20 g Petersilienwurzel
50 g Porree (Lauch)
80 g Butter
1 l Brühe klar
150 g Blumenkohl
200 g Champignons in Dosen
150 g Spargel in Dosen
2 Stücke (96 g) Hühnereigelb (Flüssigeigelb)
100 ml Sahne mit mind. 30 % Fett (Schlagsahne)
Salz, Pfeffer, Muskat

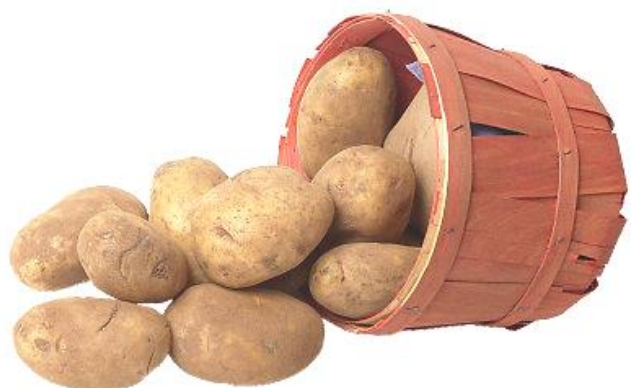


Kartoffeln, Möhren und Sellerie mit der Petersilienwurzel garen. Den Lauch in Würfel schneiden und in der Butter andünsten. Das Gemüse und die Kartoffeln mit der Brühe auffüllen. Den Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und hinzugeben. Etwa ½ Stunde garen.

Champignons und den Spargel mit Fond zugeben. Wenn alles gar ist, einige Champignons herausnehmen und alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Die Eigelbe und die Sahne verquirlen und unter die heiße Suppe rühren. Zum Schluss mit Muskat nachschmecken.

Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
11,22g	34,03g	23,65g	454,76	1902,79	7,04g



Vollkornsuppe mit rohem Gemüse (4 Personen)

1 mittelgroße Zwiebel (100 g)
1 El Rapsöl
50 g Weizen
1 l Wasser
2 Tl gekörnte Gemüsebrühe
je 50 g Erbsen, Sellerie, Porree, Kohlrabi
je 100 g Rosenkohl und Möhren
30 g Butter
4 El Sahne (30 % Fett)
2 El herben Weißwein
1 Tl Majoran
Muskat
1 EL Petersilie
Salz



Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel 5 Minuten darin andünsten. Den Weizen mittelfein schroten. Das Vollkornschröten über die Zwiebel streuen und unter Umrühren kurz rösten, 1 l Wasser und Brühwürfel beifügen, 10 Minuten leicht kochen lassen. Gemüse waschen, putzen, fein zerkleinern. Die Gemüsemischung in die Brühe geben, aber nicht mehr kochen. Die Butter, Sahne und den Wein darunter ziehen. Mit den Gewürzen und Salz abrunden. Die Petersilie darüber streuen.

Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
5g	12g	14g	185	773	5g

Was ist Gemüse?

Gemüse ist ein Sammelbegriff für essbare Pflanzenteile wild wachsender oder in Kultur genommener, meist ein- oder zweijähriger krautiger Pflanzen. Im Gegensatz zu Pflanzen oder Pflanzenteilen, die vor allem wegen ihrer Reservestoffe (Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette) genutzt werden und deshalb die Grundkost in unserer Ernährung darstellen, wird Gemüse als Beikost vor allem wegen seines Gehalts an Vitaminen, Mineralsalzen, Extraktstoffen und ätherischen Ölen verzehrt und wirkt zudem geschmacksbildend und appetitanregend. Zudem haben Gemüse aufgrund ihres hohen Anteils an Ballaststoffen eine wichtige Funktion für die Verdauung.

Vollkornpizza (4 Personen)

250 g Zwiebeln
40 g Olivenöl
2 Ds. Tomaten (800 g Einwaage)
20 g Tomatenmark
2 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer
1 El Oregano (getr.)
2 Knoblauchzehen
30 g Hefe
375 g Weizenvollkornmehl (Type 1700)
3 St. Mozzarella 45 % Fett i. Tr. (a 125 g)´



Die Zwiebeln pellen und würfeln, in 1 El Öl unter Rühren glasig dünsten. Die abgetropften Tomaten grob schneiden, mit dem Tomatenmark, den Lorbeerblättern und etwas Salz zu den Zwiebeln geben. Ohne Deckel in 50 bis 60 Minuten dick einkochen. Mit Pfeffer, Oregano und gepelltem, durchgepresstem Knoblauch würzen, zur Seite stellen.

Für den Teig die Hefe in 200 ml lauwarmen Wasser auflösen, eine Prise Zucker hinzugeben, mit dem Mehl, dem restlichen Olivenöl und etwas Salz verrühren und gut durchkneten. Dann zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.

Den Teig auf einem gefetteten Blech ausrollen, mit den Fingern Dellen hineindrücken. Den Teig dick mit Tomatensauce bestreichen, dann mit Mozzarellascheiben belegen und mit Kräutern bestreuen.

Bei 225 Grad (Gas 4) auf der untersten Einschubleiste ca. 20 Minuten backen.

Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Cholesterol
19g	19g	35g	403	1696	8g	52mg

Vegetarische Pizza (4 Personen)

30 g Hefe
350 g lauwarmer Buttermilch
5 g Raps/öl
1 gestr. TL Kümmel gemahlen
½ TL gemahlenen Koriander
350 g Weizen, fein gemahlen
150 g Roggen, fein gemahlen

in
auflösen.

dazugeben.

unter die Masse arbeiten
ca. 15 Min. kneten,
ca. 20 Min. zugedeckt gehen lassen



Inzwischen für den Belag:

125 g Emmentaler Käse
45 % Fett i. Tr.
1 Zwiebel (75 g)
1 Tasse feingehackte Kräuter:
Petersilie, Liebstöckel, Oregano,
Basilikum
1 Knoblauchzehe
2 Eier und
2 EL fettarme Milch
350 g Paprikaschoten
700 g Tomaten (fest)

fein reiben,
schälen und fein würfeln, mit

mischen.
pressen,

zu Eimilch verquirlen
säubern und in Ringe schneiden
in Scheiben schneiden.

Den Teig dünn ausrollen und auf ein gefettetes Blech geben. 10 Minuten im Ofen gehen lassen, dann mit der Käse-Zwiebel-Kräutermischung bestreuen. Die Eiermilch darüber gießen. Die Paprikaringe und die Tomatenscheiben auflegen.

Pizza bei 200 Grad 30 Minuten backen.

Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Cholesterol
22,4g	11,3g	57,7g	422	1770	11g	126mg

Käsenudeln mit Gemüse (4 Personen)

je 200 g Paprika, Zucchini, Tomaten
je 100 g Pilze (Champignons), Mais, Zwiebeln
40 g Butter oder Margarine
600 ml Gemüsebrühe
250 g Vollkornnudeln
½ Zitrone (30 g)
5 El geriebenen Emmentaler-Käse, 45 % i.d.Tr. (50 g)
4 El Petersilie (10 g)
Salz, Pfeffer, Muskat



Die Paprika waschen und das Kerngehäuse entfernen, grob würfeln. Zucchini waschen und würfeln. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten. Zwiebel pellen und würfeln. Die Zwiebeln in Butter oder Margarine glasig dünsten.

Die Gemüsesorten zu den Zwiebeln geben, mit der Gemüsebrühe angießen, ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit dem Saft der halben Zitrone, dem Käse, Petersilie, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Nudeln in einem Topf mit reichlich Wasser 15 – 20 Minuten gar kochen. Mit der Gemüsemasse verrühren.

Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
17g	14g	53g	415	1739	8,6g

Infos zur Nudel

Nudeln sind beliebig geformte Teigwaren, die vor dem Verzehr gekocht werden. Ein Gärungs- oder Backverfahren wird bei der Herstellung nicht angewendet. In diesem Sinn sind Dampfnudeln und Rohrnudeln keine Nudeln.

Nudeln werden meist aus Hartweizengrieß, Reis, Mais oder Kartoffeln und Wasser, seltener aus Hirse oder Dinkel, teilweise auch unter Zugabe von Eiern, färbenden Zutaten, Kräutern und Gewürzen hergestellt.

Mit hoher Wahrscheinlichkeit wurden Verfahren zur Nudelherstellung sowie Nudelgerichte in Südeuropa und Ostasien unabhängig voneinander entwickelt. Teilweise wird die Auffassung vertreten, Marco Polo habe die Nudeln aus China mitgebracht. Tatsächlich gibt es in Europa jedoch bereits seit der griechischen Antike Nudelgerichte, und in etruskischen Gräbern fand man Abbildungen von Geräten zur Nudelherstellung. Auch berichtet der Geograph Al-Idrisi im 12. Jahrhundert, dass in Sizilien eine fadenförmige Speise aus Mehl in großen Mengen hergestellt werde. Die älteste Nudelfabrik Deutschlands ist die 1793 gegründete Erfurter Teigwarenfabrik.

Blumenkohlgrünkernauf (4 Personen)



400 g Blumenkohlröschen
wenig Salz

150 g Grünkern
350 ml Brühe

250 g Magerquark
2 Eiern
4 El Milch, 1,5 % Fett
1 Bund gehack. Schnittlauch
Pfeffer und Salz

in Wasser mit
garen, der Blumenkohl soll noch
Biss haben
in
20 Min. quellen lassen
Blumenkohl abwechselnd mit dem
Grünkern in eine Auflaufform
schichten
mit
sowie
und
verrühren, mit
abschmecken
bei 200 C ca. 20 Min. backen

Nährwertangaben pro Auflauf:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
78g	20g	121g	1004	4186	27g

Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
19g	5g	30g	251	1047	7g

Karottenflan (6 Personen)

30 g Zwiebel
20 g Butter
500 g Möhren (Karotten, Mohrrüben)
100 ml Sahne mit mind. 30 % Fett (Schlagsahne)
2 Hühnereier (96 g) (Gesamtei-Inhalt)
15 g Hühnereigelb (Flüssigeigelb)
Salz
Pfeffer, Muskat



Die Zwiebel würfeln und in der Butter dünsten. Die Möhren geputzt in dünne Scheiben schneiden und mit Pfeffer und Muskat würzen. Ein Liter Wasser hinzugeben. Die Zutaten zusammen 20 Minuten garen und anschließend pürieren. Die Sahne und die Eier in die kochende Masse geben. Sechs kleine Metallförmchen oder Tassen ausfetten. Die Masse einfüllen und im Wasserbad bei 200 Grad 30 Minuten garen. Danach stürzen. Zu diesem Karottenflan sollte man eine pikante Kräutersoße reichen.

Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
4g	11g	5g	137	575	3g

Was ist eine „Flan“?

Ein Flan ist eine im Wasserbad gestockte Masse aus Eiern und Flüssigkeit. Man unterscheidet zwischen dem klassischen süßen Flan (aus Ei, Milch und Zucker) sowie dem pikanten Flan (hier werden statt Zucker Salz und statt Milch Brühe oder püriertes Gemüse verwendet).

Süßer Flan ist ein verbreiteter Nachtisch in Portugal, Spanien und Lateinamerika. In Frankreich ist er als Crème au Caramel bekannt.

Buchweizen-Gemüseauflauf (2 Personen)



1 mittelgr. Zwiebel
2-3 El Butter oder Olivenöl
6 El Buchweizen (100 g)

fein würfeln und in
anbräunen
in einem Sieb abtropfen, abspülen
und mitrösten

250 ml Wasser
1 Lorbeerblatt
½ TI gekörnte Gemüsebrühe
Salz, Curry, Muskat

und
und
und
dazugeben und bei schwacher Hitze
ca. 10 Minuten kochen

1 mittelgr. Stange/Lauch/Porree

halbieren, säubern und in 1-2 cm
breite Streifen schneiden und mit
und

50 g tiefgefrorene Erbsen
100 g Creme fraiche

zu den übrigen Zutaten geben,
ca. 2-3 Min. kochen lassen

1 Bund Schnittlauch oder
gehack. Petersilie

die Hälfte unter die Masse rühren
und abschmecken.

2-3 EL ger. Emmentaler-Käse
Butter

Die Masse abwechselnd mit dem Käse in die mit Butter gefettete Form schichten. Mit einer Käseschicht enden. Den Auflauf auf der mittleren Schiene des vorgeheizten Backofens schieben und bei 220 C (Gas 3-4) 10 – 15 Minuten überbacken, bis der Käse zerlaufen ist. Die restlichen Kräuter darüberstreuen und servieren.

Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
19g	52g	51g	740	3100	10g

Grünkernbratling

(4 Personen)

200 g Grünkernschrot

1 Zwiebel

1 / 2 Porree

1 Möhre

3 Essl. Rapsöl

Senf

Pfeffer, Paprika, Petersilie, Knoblauch

Haferflocken

2 Eier



Grünkernschrot in einem Topf ohne Fett leicht rösten. 300 ml – 350 ml Wasser zugießen. Einmal aufkochen lassen und ca. 20 Min. im Wasserbad ausquellen lassen.

Zwiebel putzen und in kleine Würfel schneiden, Porree putzen und in feine Ringe schneiden und Möhre putzen und grob raspeln.

Gemüse in einem Topf mit einem Essl. Rapsöl und ggf. etwas Wasser bissfest andünsten. Anschließend den Getreidebrei mit dem Gemüse vermengen. Mit Senf, Pfeffer, Paprika, Petersilie und Knoblauch abschmecken. Dann etwas Haferflocken dazu zum andicken. Ei zum Schluss untermengen und aus der Masse flache Bratlinge formen.

Restliche Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge von beiden Seiten braten. Bei größeren Mengen können die Bratlinge bei 180 Grad 20 Minuten im Backofen gebacken werden. Dazu passt gut eine Käse – oder Senfsoße!

Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
13,4	16g	51g	399	1680	6,0

Hähnchenfilet mit knuspriger Kräuterkruste (4 Personen)

200 g Brotbrösel
3 Essl. Petersilie
Basilikum
120 g Butter
Pfeffer
Salz
6 Hähnchenfilets
2 Essl. Rapsöl



Butter in einem Topf zerlassen. Petersilie und Basilikum fein hacken. Brotbrösel, Butter, Kräuter gut mischen und mit Pfeffer, Salz abschmecken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und darin das Hähnchen von beiden Seiten kurz gold-braun braten. Anschließend die Kräuterkruste über das Hähnchen streichen. Hähnchen auf ein Backblech legen und im Ofen bei 200 Grad ca. 15 Min backen.

Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
31,4g	25g	22g	437	1827	1,8g

Sellerieschnitzel (4 Personen)

1 Sellerieknolle
Zitronensaft
Mehl
2 Eier (aufgeschlagen)
Paniermehl
Rapsöl
Salz



Die Sellerieknolle putzen und schälen und anschließend in max. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf ein Gitter legen und mit etwas Zitronensaft beträufeln und Salz darüber streuen. Bei ca. 150 Grad im Backofen für 10 – 15 vorgaren. Dann die Scheiben etwas abkühlen lassen und anschließend mit Mehl, Ei und Paniermehl panieren. Mit ausreichend Rapsöl in einer Pfanne braten. Als Beilage passt Reis, mit einer Tomatensoße oder Currysoße!

Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	BE
6,6g	15g	19g	234	982	5,2g	1,5

Bulgarische Hirtenvesper mit Tomatensoße (4 Personen)

2 Tassen Buchweizen
4 Tassen Wasser
1 kleine Zwiebel oder Schalotte
½ Bund Schnittlauch
200 g gesalzener Schafskäse
1 gestr. TL edelsüßes Paprikapulver
3 Eier
Öl oder Margarine zum Braten



Am Vorabend oder spätestens 2 Stunden vor dem Kochen den Buchweizen mit dem Wasser 2 Minuten kochen und zugedeckt quellen lassen. Wenn die Körner gequollen sind, die Zwiebel oder Schalotte schälen und feinschneiden, den Schnittlauch waschen und feinschneiden. Den Schafskäse in einer Schüssel mit einer großen Gabel zerdrücken. Den Buchweizen zufügen und mit zerdrücken. Die zerkleinerte Zwiebel und den Schnittlauch, das Paprikapulver und die Eier zur Körnermasse geben und alles zusammen mit der Gabel gut verkneten. Öl und Margarine in einer Pfanne erhitzen. Mit nassen Händen große Frikadellen formen. 5 Minuten zugedeckt braten, wenden und nochmals 5 Minuten zugedeckt braten.

Für die Tomatensoße:

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 EL Rapsöl
6 EL Tomatenmark
10 abgezogene Tomaten
2 Lorbeerblätter
½ TL Oregano
1 Streifen Zitronenschale
Kräutersalz und Pfeffer
6 EL Weißwein
1-2 EL Sojasauce

Die feingehackten Zwiebeln und den feingehackten Knoblauch im Öl golden dünsten. Tomatenmark und die abgezogenen Tomaten dazugeben sowie Lorbeerblätter, Oregano, Zitronenschale, Kräutersalz, Pfeffer und Weißwein. Leise köcheln lassen. Die Italiener kochen diese Sauce bis zu 2 Stunden – eine Viertel bis halbe Stunde ist jedoch ausreichend. Zum Schluss die Sojasauce dazugeben. Eventuell durchsieben, auf jeden Fall Lorbeerblätter und Zitronenschale herausnehmen. Eventuell noch dick geriebenen Parmesan darüberstreuen.

Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
14g	13g	34g	345	1445	3g

Nudelaufbau mit Pilzen und Tomaten (4 Personen)

1000 ml Wasser
1 TI Salz
125 g Vollkornnudeln
1 kleine Zwiebel
150 g frische Champignons
2 El Rapsöl
2 – 3 mittelgr. Tomaten
½ TI Gemüsebrühe (Instant)
50 – 100 g geriebener Käse
3 El gehackte Petersilie
2 – 3 El Sahne
Pfeffer



Das Wasser mit Salz und Öl zum Kochen bringen. Die Vollkornnudeln hineingeben und kochen lassen. Die Zwiebel schälen und würfeln, die Champignons putzen und in Scheiben schneiden und die gewaschenen Tomaten ebenso in Scheiben schneiden.

Das Öl erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin goldgelb anbraten. Die Pilze dazugeben und mit anbraten. 1 EL der gehackten Petersilie dazugeben und mit der Sahne auffüllen. Mit Gemüsebrühe (Instant) und etwas Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln in ein Sieb geben, abtropfen lassen und in eine Auflaufform füllen. Die Pilzsoße und die restl. Petersilie darüber geben. Mit Tomatenscheiben belegen und mit dem geriebenen Käse bestreuen.

Den Auflauf auf der mittleren Schiene des vorgeheizten Backofens bei 200° C (Gas 2,5-3) ca. 20 Minuten backen, bis der Käse zerlaufen ist.

Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
28g	43g	46g	690	2900	9g

Spargel mit Soufflehaube (4 Personen)

800 g Spargel

schälen, in 3 cm breite Stücke

500 – 1000 ml Wasser

schneiden und mit

½ TI Kräutersalz

und

¼ TI Ahornsirup oder Honig

und

zum Kochen bringen (ca. 10 Min.)

30 g Butter

30 g Weizen, feingemahlen

100 ml Sahne

100 ml Spargelkochwasser

geriebene Muskatnuss und Pfeffer

100 g geriebene Greyerzer- oder

Emmentaler-Käse

3-4 Eier

trennen

1 Bund Schnittlauch

20 g Butter

für die Form



Vom geschälten Spargel 1 oder 2 Stangen beiseitelegen. Den Boden einer Auflaufform fetten, den gekochten Schinken abtropfen lassen und in die Form legen. Die Butter in einem Topf aufschäumen lassen, das Weizenmehl dazugeben und anschwitzen. Sahne und Spargelkochwasser angießen und kochen lassen, bis sie dick wird. Abkühlen lassen. Salz, Pfeffer, Muskat, Käse, Eigelb und die Hälfte des Schnittlauchs unter die Masse rühren. Den restlichen Spargel in 2-3 mm feine Scheiben schneiden und untermischen. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz schaumig schlagen und mit dem Schneebesen vorsichtig unterheben. Die Schaummasse auf die Spargelstücke gleiten lassen.

Die Form sofort auf die mittlere Schiene des bei 200 C (Gas 2,5 – 3) vorgeheizten Ofens schieben. 15 – 20 Minuten backen, bis das Soufflé goldbraun ist. In den ersten 15 Minuten keinesfalls die Ofentür öffnen. Die restlichen Schnittlauchröllchen darüber streuen und sofort servieren.

Vorschlag:

Dazu passen Petersilienkartoffeln. Soufflés kann man auch sehr gut in kleinen Förmchen backen und servieren. Die Kartoffelbeilage können Sie auch mit dem Spargel in der Form schichten.

Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
18g	31g	14g	430	1800	9g

Lasagne mit Steinpilzen und Zucchini (4 – 6 Personen)

Für die Nudelplatten:

300 g Weizen, feingemahlen
1 Ei (Gew.-Klasse 4)
½ TI Salz
8 –10 El Wasser oder Weißwein

aus den Zutaten einen Teig kneten,
in Folie wickeln und ca. 1 Std. bei
Zimmertemperatur stehen lassen.

Für die Pilz-Tomaten-Sauce:

20-25 g getrocknete Steinpilze
oder 500 g braune Champignons
1 große Zwiebel
500 – 700 g Tomaten
Kräutersalz, schwarzer Pfeffer
getr. Oregano, Streuwürze
125 ml Pilz-Einweichwasser
2 El Olivenöl

mit kochendem Wasser überbrühen
und ca. 1 Std. quellen lassen.
schälen, würfeln
waschen, halbieren, pürieren

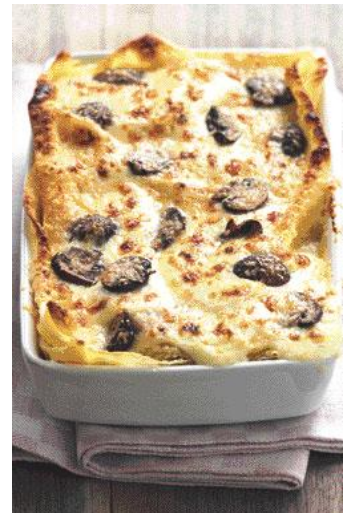
zum Abschmecken

Für die Bechamelsauce:

40 g Butter
40 g Weizenmehl, feingemahlen
500 ml fettarme Milch
100 ml Kochsahne 15 % Fett
1 ½ TI gekörnte Gemüsebrühe
Kräutersalz

Für die Füllung:

500 – 600 g Zucchini
200 g geriebener Emmentaler-Käse
und Parmesan (gemischt)



Die Trockenpilze einweichen oder die frischen Pilze putzen und in Streifen schneiden. Die gewürfelten Zwiebeln im Olivenöl anbräunen. Die pürierten Tomaten mit den Zwiebeln mischen und die Sauce mit Salz, Pfeffer, Oregano und Streuwürze abschmecken.

Die eingeweichten Trockenpilze in ein Sieb gießen, das Einweichwasser auffangen, Pilze abbrausen. Das Einweichwasser durch einen Papierfilter gießen, der in ein Sieb gelegt ist. Dann mit den Pilzen in die Tomatensauce rühren oder die frischen Pilze untermischen. Die Sauce etwas einkochen lassen.

Für die Bechamelsauce die Butter in einem Topf aufschäumen lassen, das Weizenmehl dazugeben und unter Rühren bei schwacher Hitze anschwitzen. Den Topf vom Herd nehmen, die Milch und die Sahne angießen, Topf wieder auf den Herd stellen und ca. 1-2 Minuten unter Rühren kochen lassen. Die Soße mit der gekörnten Brühe und mit Salz abschmecken.

Den Nudelteig in 4 Portionen teilen und jeweils zu einer eckigen Platte auswellen. Jede Teigplatte in 2 Rechtecke zerteilen. Die Zucchini waschen, von Stiel- und Blütenansätzen befreien und fein stifteln oder mittelgroß raspeln.

In eine flache oder hohe Form abwechselnd eine Lage Pilz-Tomaten-Sauce, Nudelplatten, Zucchini stifte, Käse, Bechamelsauce zurückbehalten. Man sollte darauf achten, dass die Nudeln ganz mit Sauce bedeckt sind, damit sie genug Quellflüssigkeit haben. Evtl. mit einem Löffel die Oberfläche etwas eindrücken. Dabei sollte sich zeigen, dass der Flüssigkeitsspiegel beim Eindrücken so hoch wie das oberste Lasagneblatt ist, ggf. etwas Wasser nachgießen.

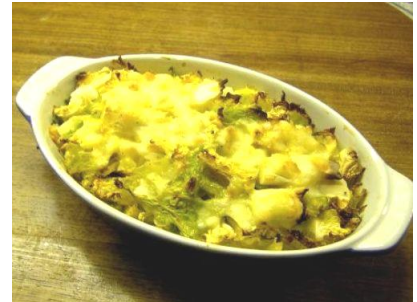
Die Form auf die mittlere Schiene des bei 200 C (Gas 2,5 –3) vorgeheizten Ofens stellen und ca. 25-30 Minuten backen.

Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
37g	46g	63g	860	3600	9g

Wirsinggratin mit Champignons und Safranreis (4 Personen)

- 1 mittelgr. Kopf Wirsing (700 g)
- 500 g Champignons
- 10 frische kl. Salbeiblätter
- 100 g Butter
- Gemüsebrühe (Instant)
- 1 Kapsel o. 1 Briefchen Safran oder Curcuma
- 500 g gegarter Langkorn-Naturreis (200 g ungekocht)
- 100 ml Sahne
- 50 g gerieb. Greyerzre oder Emmentaler-Käse
- 2 frische Salbeiblätter, feingehackt, zum Bestreuen



Von dem Wirsing die äußeren Blätter ablösen. Den Wirsing waschen, Strunk entfernen und in Stücke schneiden. Die Hälfte der Butter in einem breiten Topf oder in einer Pfanne aufschäumen lassen, den Wirsing und die Salbeiblätter in der Butter leicht andünsten. Mit Gemüsebrühe (Instant) würzen und evtl. etwas Wasser dazugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 7 – 8 Minuten dünsten. Dann die in Scheiben geschnittenen Champignons dazugeben und mit andünsten.

In einer zweiten Pfanne die restliche Butter schmelzen, das Safranpulver und etwas Gemüsebrühe (Instant) einrühren und den gegarten Reis solange darin wenden, bis er gleichmäßig gelbe Farbe hat.

Den Reis auf den Boden der flachen Auflaufform verteilen, den Wirsing mit den Pilzen auf den Reis geben. Die noch im Topf befindliche Salbeibutter mit der Sahne verrühren und über den Wirsing geben. Mit dem geriebenen Käse bestreuen.

Das Gratin auf die mittlere Schiene des bei 200° C (Gas 2,5 – 3) vorgeheizten Ofens schieben und 5 – 10 Minuten überbacken.

Mit dem Salbei bestreut servieren.

Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
16g	34g	40g	450	1900	10g

Kartoffelsavarin mit Kräutern (4 Personen)

- 1 kg Kartoffeln
- 60 g Allgäuer Emmentaler-Käse
- 1 ¼ TI Sellarisalz
- 1 gestr. TI Grillgewürz
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tasse feingeschn. Kräuter (frisch oder tiefgefroren)
Schnittlauch, Petersilie, Liebstöckel, Majoran, Thymian
- 3 Eier
- 2 El saure Sahne



Die Kartoffeln waschen, ca. 20 Minuten halbweich dämpfen, abschrecken, schälen und in spaghetti dicke Streifen raspeln.

Eine Reisform mit Butter einfetten, Form mit Käse ausstreuen. Restlichen Käse mit 1 TI Sellarisalz mischen, gehackten Knoblauch daruntermischen.

Die Kartoffelraspeln schichtweise in die Gratinform füllen und jede Schicht mit Käsemischung und Kräutern bestreuen. Die Kartoffelmasse etwas zusammendrücken.

Die Eier mit der Sahne und ¼ TI Sellarisalz verquirlen und über den Auflauf gießen.

Die Form auf die zweite Schiene des bei 200 C (Gas 2,5 – 3) vorgeheizten Ofens schieben und ca. 35 – 40 Minuten backen. Den Auflauf dann herausnehmen, 5 Minuten auf einem Kuchengitter abkühlen lassen, dann vorsichtig auf eine vorgewärmte Platte stürzen und mit Gemüse füllen.

Vorschlag:

Dazu passt Budapester Krautgulasch, Schwarzwurzeln in Nussauce, Rosenkohl oder Pilze

Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
15g	10g	37g	306	1278	5,7g

Budapester Krautgulasch (4 Personen)

700 g Weißkraut
200 g grüne Paprikaschoten
150 g Zwiebeln
2 El Rapsöl
300 g Tomaten
2 TI Gemüsebrühe
je 2 TI Edelsüß- und Rosenpaprika
½ El frischer, feingehackter Thymian
abgeriebene Schale von ½ Zitrone
evtl. 1-2 TI Weizenvollkornmehl
3 El Creme fraiche (oder saure Sahne)
2 El gehackte Petersilie



Das Weißkraut waschen, den Strunk herausschneiden, dann den Kohl in 3 cm breite Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden.

Die Paprikaschoten halbieren, die Kerne entfernen und die Schoten in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden und in dem Öl und 1 El Wasser glasig braten, das Kraut und die Paprikastreifen dazugeben, unter gelegentlichem Wenden einige Minuten schmoren lassen.

Die Tomaten in große Stücke schneiden, unter das Kraut mischen, ebenso die Brühwürfel und das Paprikapulver. 25 - 30 Minuten kochen, bis das Kraut gerade weich ist.

Inden letzten 5 Minuten den Thymian und die Zitronenschale dazugeben. Die Kochbrühe, falls notwendig, mit etwas Vollkornmehl binden. Den Topf vom Herd nehmen, Creme fraiche darunterühren. Mit der Petersilie bestreuen.

Vorschlag:

Dazu passen Pellkartoffeln oder Dinkelsbühler Grünkernküchlein oder ein pikanter Hirse-auflauf. Für die schlanke Linie kein Creme fraiche oder saure Sahne verwenden.

Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
5g	7g	13g	137	571	9g

Hirsepfannkuchen (4 Personen)

3 Eier
1 Prise Salz
500 g Hirse
50 g Vollkorngrieß
20 g Schnittlauch
5 g Rapsöl zum Braten
100 g geriebener Käse (Edamer 45 % Fett i.d.Tr.)
80 g Tomatenschnitzel, roh
Petersilie



Die Hirse in einem Topf mit Wasser (evtl. Brühwürfel) aufkochen. Im gut verschlossenen Topf bei kleinster Wärmezufuhr 15 – 20 Minuten ausquellen lassen. Die Eier mit dem Salz verquirlen und unter die gekochte Hirse ziehen. Den Grieß beifügen. Den Schnittlauch klein schneiden und darunter mischen.

In einer großen Pfanne das Rapsöl erhitzen. Einen Teil der Hirsemasse hineingeben. Zugedeckt bei kleiner Hitze backen, bis der Pfannkuchen fest und auf der Unterseite goldgelb ist; wenden und ohne Deckel fertigbacken.

Den Pfannkuchen dick mit Reibekäse bestreuen, mit Tomatenschnitzel und Petersilie garnieren und gleich servieren.

Die restliche Masse ebenso backen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
24g	17g	87g	598	2496	6g

Tofu in Sesampanade auf Champignons gekocht im Wok (4 Portionen)

500 g Tofu
½ Bund Petersilie
½ Bund Schnittlauch
500 g Champignons
2 Tl Essig
1 Ei
Salz, Pfeffer, Paprika
1 El Speisestärke
1/8 Liter Pflanzenöl
4 El weiße Sesamsamen
30 g Butter



Den Tofu in ein Tuch wickeln und vorsichtig ausdrücken. Dann den Block in Würfel schneiden.

Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Champignons putzen, jedoch nicht waschen, sondern nur mit Küchenpapier abreiben und in Scheiben schneiden. Rasch mit dem Essig vermischen.

Das Ei verquirlen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Die Tofuwürfel mit der Speisestärke bestäuben. Das Öl im Wok erhitzen. Die Tofuwürfel zuerst in Ei, dann in den Sesamsamen wenden und die Panade gut andrücken. Den Tofu im heißen Öl rundherum knusprig braun braten. Das Öl aus dem Wok abgießen und die Butter darin erhitzen. Die Pilze unter Rühren knapp 2 Minuten braten. Mit den Kräutern vermischen. In eine Schüssel geben und den Tofu darauf anrichten.

Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ
20g	38g	12g	480	2000

Tofu mit Paprikagemüse gekocht im Wok (4 Personen)

500 g Tofu
500 g gemischte Paprika
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
50 g Sonnenblumenkerne
6 El Rapsöl
4 El Sojasoße
3 El Essig (Balsamico)
1/8 Ltr. Gemüsebrühe (Instant)
1 TI Speisestärke



Eine Marinade erstellen aus Balsamicoessig, Öl, Sojasoße, Knoblauch und Kräutern, den Tofu marinieren und über Nacht im Kühlschrank stehen lassen.

Tipp:

In die Marinade legen, fest auf den Tofu drücken, loslassen, so dass er die Marinade in sich aufnimmt, umdrehen und dasselbe von der anderen Seite.

Die Paprikaschoten putzen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen. Den Knoblauch hacken, die Zwiebel würfeln. Die Sonnenblumenkerne im heißen WOK ohne Öl goldgelb rösten, dann herausnehmen.

Das Öl im WOK heiß werden lassen, den Tofu trocken tupfen, in etwa 3 cm große Würfel schneiden und im heißen Öl rundherum bräunen. Dann herausnehmen.

Die Paprika, Zwiebel und Knoblauch im Fett braten bis die Zwiebeln glasig sind. Die Sojasoße, den Essig und die Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Die Tofuwürfel wieder zufügen und alles etwa 5 Minuten schmoren. Die Speisestärke in kaltem Wasser auflösen und den Schmorfond damit binden. Mit den Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
21,1g	30g	7g	386	1603	5,3g

Salatvariationen (jeweils für 4 Personen)

Chicoree-Orangen-Rohkost

- 2 Chicoree
- 4 Orangen
- 1 Becher Magerjoghurt
- Zitronensaft
- Süßstoff
- 6 g Rapsöl (1 TL)



Nach dem Entkernen des Kernes den Chicoree fein schneiden. Die Orangen in kleine Stücke schneiden. Den Magerjoghurt, Zitronensaft, Süßstoff und das Sonnenblumenöl zu einem Dressing bereiten und unter den Salat heben.

Die Variation süß passt auch zu: Kopfsalat, Chinakohl, Endivie, Eissalat.

Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
3g	1,8g	11,5g	74	309	3,9g

Möhrenrohkost

- 360 g Möhren
- 1 Apfel
- 8 g Rapsöl
- 20 g Zitronensaft
- Süßstoff



Die Möhren und den Apfel raspeln. Das Öl und den Zitronensaft unter die Masse heben und mit Süßstoff abschmecken.

Zu der Variation süß passt auch zu: Kohlrabi, Blumenkohl, Rotkohl, Steckrübe

Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
1g	2,4g	7,8g	64	268	4g

Couscous-Salat mit Pfefferminze (4 Personen)

250 g Couscous
500 ml Gemüsebrühe
1 Stange Lauch
2 kleine Tomaten
1 rote Paprika, ½ Gurke, 1 Möhre
1 Zitrone
3 Essl. Olivenöl
Buttermilch oder Joghurt
Basilikum, Pfefferminze und glatte Petersilie
Salz und Pfeffer

Gemüsebrühe in einen Topf zum kochen bringen, und über den Couscous schütten. Ca. 5-10 Min. quellen lassen und mit einer Gabel lockern. Lauch putzen und in kleine Röllchen schneiden. Tomaten, Paprika und Gurke putzen und in kleine Würfel schneiden. Möhre schälen und grob raspeln. Basilikum, Pfefferminze und Petersilie fein hacken und zusammen mit dem Gemüse zu dem Couscous mischen. Zitrone auspressen und mit dem Olivenöl zu einem Dressing mischen und auch zum Salat mischen.



Bei Bedarf etwas Buttermilch oder Joghurt dazu geben. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
11,8g	9g	43g	298	1255	1,1g

Steckrübenrohkost

300 g Steckrüben
 2 Äpfel
 8 g Rapsöl
 20 g Zitronensaft
 Süßstoff



Die Steckrüben und Äpfel raspeln. Das Öl und den Zitronensaft unter die Masse heben und mit Süßstoff abschmecken.

Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
0,87g	2,46g	8,4g	56,7	237	3,5g

Chinakohl, pikant

1 Chinakohl
 1 kl. Zwiebel
 1 Tasse Wasser
 Essig, Salz, Pfeffer, Meerrettich, Süßstoff
 8 g Rapsöl (4 Tl)



Den Chinakohl in feine Streifen und die kleine Zwiebel in feine Würfel schneiden. Aus der Tasse Wasser, Essig, Salz, Meerrettich, Süßstoff und Öl ein Dressing bereiten und unter den Chinakohl heben.

Zur Variation pikant passt auch: Eisbergsalat, Kopfsalat, gemischter Salat

Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
0,6g	1,6g	0,9g	20,4	90	1g

Weißkrautsalat

80 g Weißkraut
20 g Zwiebeln
Essig, Pfeffer, Salz
5 g Rapsöl



Das Weißkraut und die Zwiebeln fein hobeln und Essig, Pfeffer, Salz und Öl dazugeben und stampfen.

Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
1,3g	2,3g	4,2g	42,1	176	2,6g

Selleriecocktail

1 Staude Bleichsellerie
Petersilie
3 Birnen
2 El Walnusscreme
Saft einer ½ Zitrone
100 g Camembert 30 % Fett i.Tr.



Geputzte Selleriestengel in Scheiben schneiden (nur das Zarte nehmen). Birnen würfeln, mit dem Sellerie und Zitronensaft mischen, in Portionsgläser füllen.

Mit gehackter Petersilie, Walnusskernen und dem zerbröselten Käse bestreuen.

Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Cholesterol
7,65g	11,8g	9,4g	177	743	5g	22mg

Rote-Bete-Salat

2 mittlere geschälte Rote Bete
20 g Zitrone
3 Äpfel
5 g Rapsöl, ½ Becher Magermilchjoghurt
Süßstoff



Die Rote Bete und die Äpfel grob raspeln. Aus dem Magermilchjoghurt, der Zitrone, dem Sonnenblumenöl und dem Süßstoff ein Dressing bereiten und unter den Salat heben.

Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
2g	1,8g	17,2g	74	304	2,5g

Paprikarohkost

400 g Paprika
1 Zwiebel
5 g Rapsöl, Essig, Salz, Pfeffer, Süßstoff



Die Paprika und Zwiebel in feine Streifen schneiden. Aus Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Süßstoff eine Marinade herstellen.

Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
1,3g	1,6g	3,7g	34	143	2,3g

Sellerie-Obst-Salat

200 g Sellerie
1 Apfel
1 Apfelsine
1 Becher Joghurt mager
Süßstoff, Zitrone, Salz

Sellerie putzen, waschen und raspeln, Äpfel schälen und raspeln, die Apfelsine filieren, alles mit Joghurt, Süßstoff, Zitrone und Salz abschmecken.

Rettichrohkost

160 g Möhren (ca. 2 Stück)

200 g Äpfel

½ Rettich

Zitrone, Rapsöl, Salz, Süßstoff, Schnittlauch



Möhren, Äpfel und Rettich fein reiben und mit den restlichen Zutaten abschmecken.

Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
1,6g	1,7g	8g	52	216	3,5g

Gurken-Orangen-Salat

1 Salatgurke

1 TL Rapsöl

2 Orangen

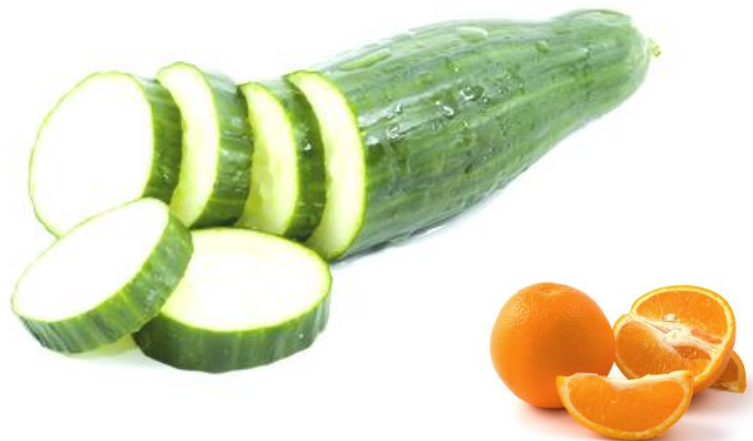
Zitronensaft, Salz

1 rote Zwiebel

etwas Pfeffer, Schnittlauch, Süßstoff

1 Becher Magerjoghurt

etl. schwarze Oliven



Die Salatgurke halbieren, aushöhlen und in Ringe schneiden. Nach dem Herausschneiden der Filets die Orangen mit den Gurken vermischen und die rote Zwiebel in Ringe schneiden und unterheben. Aus Magerjoghurt, Rapsöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Schnittlauch und Süßstoff ein Dressing bereiten und über den Salat geben.

Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
2,6g	1,4g	9,7g	61,5	257	1,1g

Rucola-Apfel-Salat

- 1 El Pinienkerne
- 3 rotschalige Äpfel
- 2 El Zitronensaft
- 200 g Rucola
- 20 g Parmesan am Stück

Für das Dressing:

- 2 El Honig oder Apfeldicksaft
- 3 El weißen Balsamico-Essig
- 4 El Gemüsebrühe
- Jodsalz
- schwarzer Pfeffer
- 1 TI Walnussöl



Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett unter Rühren leicht anrösten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Äpfel waschen, trocken reiben, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Apfelviertel klein würfeln und sofort im Zitronensaft wenden, damit sie hell bleiben.

Rucolasalat putzen, waschen und gut trocken schütteln, dann mundgerecht zerpfeifen.

Honig (Apfeldicksaft), Essig, Brühe, Salz und Pfeffer verquirlen. Das Öl gründlich unterschlagen. Das Dressing abschmecken. Rucolasalat und Apfelwürfel im Dressing wenden und auf Teller verteilen. Die Pinienkerne darüber streuen und den Parmesan in dünnen Spänen über den Salat hobeln.

Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ
3,5g	5g	18g	136	567

Sauerkrautrohkost mit Paprika (2 Personen)

200 g Sauerkraut
20 g Zwiebel
½ rote Paprika
½ grüne Paprika
1 TL Rapsöl
1 El frische Kräuter (Dill, Kresse)

zerrupfen oder etwas **schneiden**
feinhacken

entkernen, waschen, würfeln
hinzufügen
feinhacken und dazugeben.



Alle Zutaten gut vermengen mit
Essig, Süßstoff, Pfeffer
etwas Sauerkrautsaft

und dann mit
abschmecken

Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
3g	3g	5g	60	250	3g

Vegetarisch gefülltes Ei

1 hartgekochtes Ei
30 g Frischkäse 30 % Fett i.d.Tr.
1 El Tomatenketchup
etwas Currypulver
1 TL gehackte Petersilie

halbieren, Eigelb **herausnehmen**
und
und
und
miteinander verrühren, mit dem



Spritzbeutel in die Mitte vom Ei spritzen und mit Petersiliensträußchen garnieren.

Vorschlag: Statt Frischkäse können Sie auch abgetropften Magerquark verwenden und somit Kalorien einsparen. Statt Ketchup können Sie auch Meerrettich verwenden. Curry kann durch vielerlei Gewürze ersetzt werden; besonders pikant ist gehackter grüner Pfeffer.

Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Cholesterol
3g	2g	3g	44	185	6mg

Rohkostplatte mit Käsedips

Die Rohkostplatte z. B. mit:

100 g Möhren → in Stifte schneiden

(1 g Eiweiß, 5 g KH, 3 g Ballaststoffe, 116 kJ = 28 kcal)

100 g Kohlrabi → in Stifte schneiden

(2 g Eiweiß, 4 g KH, 1 g Ballaststoffe, 108 kJ = 26 kcal)

100 g Staudensellerie → in Stifte schneiden

(1 g Eiweiß, 1 g KH, 4 g Ballaststoffe, 47 kJ = 11 kcal)



Vorschlag

Weitere Gemüsearten sind: Gurken, Artischocken, Fenchel, Blumenkohl. Eine Rohkostplatte mit Käsedips eignet sich als Vorspeise z. B. bei Grillabenden oder als Beilage zum Brot.

Käsedip 1

50 g Edelpilzkäse (50 % i.d.Tr.)

50 g Magerquark

2 El Mineralwasser

Pfeffer und Paprikapulver

1 TI Schnittlauch

pürieren oder mit der Gabel feindrücken
hinzufügen, mit
verrühren und mit
und mit
abschmecken

Nährwertangaben:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Cholesterol
17g	15g	2g	400	1699	44mg

Käsedip 2

100 g Magerquark

Mineralwasser

2 El Sahne

20 g Zwiebel

1 El Schnittlauch

Salz und Pfeffer

mit
und
glattrühren
feinhacken
in feine Streifen schneiden,
alle Zutaten vermischen und mit
abschmecken

Nährwertangaben:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Cholesterol
14g	18,6g	6g	187	778	6g	17mg

Tomaten-Bruschetta (4 Personen)

4 große Tomaten
1 Bund Basilikum
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
2-3 Essl. Olivenöl
1 kleines Baguette



Tomaten waschen und sehr klein würfeln. Basilikum waschen und trockenschwenken. Die Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und mit den Kapern sehr fein hacken. Tomaten, Basilikum und Knoblauch mischen und mit Salz, Pfeffer würzen und mit dem Olivenöl vermengen. Baguette in 8 Scheiben schneiden. Etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und darin das Baguette goldbraun braten. Baguette anschließend mit den Tomatenmasse belegen und sofort servieren. Mit einem Basilikumblatt garnieren.

Nährwertangaben pro Portion (2 Scheiben):

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	BE
4g	7g	21g	164	685	1,6g	1

Was ist Bruschetta?

Bruschetta gehört zu den italienischen Antipasti. Das ursprüngliche „Arme-Leute-Essen“ stammt aus Mittel- und Süditalien. Frisch geröstetes Brot, wie z.B. Pane Pugliese (mit harter Kruste) wird noch warm mit einer halbierten Knoblauchzehe eingerieben und anschließend mit Olivenöl beträufelt, nach Belieben gepfeffert und gesalzen und sofort verzehrt.

Variationen:

Der Belag ist beliebig erweiterbar, zum Beispiel mit gehackten Tomaten und frischem Basilikum. Dazu werden Tomaten gewürfelt (das Kerngehäuse wird dabei entfernt) und mit Knoblauch, Basilikum, Olivenöl – eventuell auch Zwiebel – und etwas Salz und Pfeffer gemischt. Das Brot (üblich ist Weißbrot oder Pizzateig) wird angeröstet und kurz vor dem Servieren mit dem Tomaten-Knoblauch-Mix belegt. Diese Version ist in der Toskana und der Gegend um Neapel sehr verbreitet.

In den Abruzzen rund um Pescara wird Bruschetta auch mit Schinken sehr gerne gegessen, und mit Arrosticini gilt es dort als Spezialität. In der Toskana wird es auch mit ungesalzenem Brot, pane sciocco zubereitet und heißt dann Fettunta.

Obstsalat (2 Personen)

½ Zitrone
55 g Apfel mit Schale
65 g Birne mit Schale

65 g Grapefruit ohne Schale
65 g Orange
½ El Mandelsplitter

etwas Süßstoff

auspressen
waschen, in Würfel schneiden
waschen, in Würfel schneiden
beides sofort mit Zitronensaft
beträufeln und
und
in mundgerechte Stücke schneiden
in der Pfanne ohne Fett rösten
und mit
abschmecken



Nährwertangaben pro Rezept:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
2g	4g	27g	154	642	5g

Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
1g	2g	13g	77	321	2g

Zitronenquarkspeise (2 Personen)

180 g mageren Quark
1 El Sahne 30 % Fett
1 El Zitronensaft
etwas Mineralwasser
Süßstoff und Zimt
1 Scheibe ungespritzte Zitrone

glattrühren, mit
abschmecken und mit
garnieren



Tipp:

Mit 1 TI Weizenkleie oder Leinsamen können Sie die Quarkspeise mit Ballaststoffen anreichern.

Nährwertangaben pro Rezept:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Cholesterol
25g	5g	9g	187	778	18mg

Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Cholesterol
12g	3g	4g	93	389	9mg

Bananenbuttermilch (1 Person)

150 ml Buttermilch
80 g Banane
1 El Zitronensaft
Süßstoff nach Geschmack



Die Buttermilch mit den in Stücke geschnittenen Bananen in eine Schüssel geben und mit einem Pürierstab pürieren. Mit Süßstoff abschmecken.

Nährwertangaben pro Rezept:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Cholesterol
6g	1g	23g	127	533	2g	6mg

Müsliquarkspeise (1 Person)

50 g Magerquark
30 g fettarme Milch
10 g Zitronensaft
½ Apfel
10 g Weizenschrot
5 g Haselnüsse



Magerquark mit fettarmer Milch und Zitronensaft verrühren. Den halben Apfel waschen, entkernen, grob reiben und unter die Quarkmasse rühren. Den Weizenschrot ebenfalls unterheben und mit Süßstoff abschmecken.

Die Quarkspeise in ein Schälchen füllen. Die Haselnüsse in der Pfanne rösten und die Quarkspeise damit garnieren.

Nährwertangaben pro Rezept:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Cholesterol
10g	4g	16g	145	609	3g	2mg

Vollkornwindbeutel mit Erdbeer-Quarkfüllung (20 Stück)



- 70 g Margarine mit
250 ml Wasser aufkochen
150 g Weizen feinmahlen und auf einmal in die kochende Flüssigkeit geben, mit einem Kochlöffel so lange rühren, bis sich der Teig als glatter Kloß vom Topfboden löst – etwas abkühlen lassen
4 Eier verquirlen, nach und nach in den Teig rühren, bis dieser glänzt und schwer vom Löffel abreißt, gut walnussgroße Teighäufchen auf ein gefettetes Blech spritzen, im vorgeheizten Ofen bei 200 C ca. 20 Minuten goldgelb backen. Sofort nach dem Backen aufschneiden.

Vorschlag:

In den Ofen eine flache Schale mit Wasser setzen.



Für die Füllung:

- 200 g mageren Quark mit
60 ml Sahne (30% Fett) verrühren und mit
Süßstoff und Zitrone abschmecken
400 g Erdbeeren auf den Windbeutelboden verteilen,
(frisch oder tiefgekühlt) Quarkmasse daraufspritzen, die Haube daraufsetzen.

Nährwertangaben pro Rezept:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
75g	104g	149g	1830	7650	24g

Nährwertangaben pro Stück:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
3g	5g	6g	90	378	1g

Quarkblätterteig

- 130 g Magerquark in ein Haarsieb geben und abtropfen lassen, mit
- 120 g Weizenvollkornmehl und
- 1 Prise Salz in den Quark rühren
- 130 g Margarine gut kühlen, in Flöckchen schneiden und unter den Quark kneten, sodass die Margarine noch erkennbar ist; den Teig ½ Std. in den Kühlschrank stellen, dann ausrollen und einschlagen. Den Teig wiederum kaltstellen und ausrollen und einschlagen, den Teig kaltstellen und ausrollen, in 24 gleichgroße Stücke schneiden; mit Kümmel bestreuen, auf ein Backblech bei 180 C ca. 5 Minuten backen.



Vorschlag: Zum Bestreuen können Sie auch Mohn oder Sesam nehmen.

Nährwertangaben pro Kümmelstange:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
1g	4g	3g	60	252	0,5g

Infos zum Blätterteig

Blätterteig (auch Feuilletage) ist ein mehrlagiger Ziehteig aus Mehl, Salz und Wasser, in den durch mehrfaches Ausrollen und Zusammenschlagen Fettschichten eingearbeitet werden. Das „Einziehen“ des Fettes gibt dem Ziehteig seinen Namen. Der Unterschied zu Plunderteig besteht darin, dass keine Backhefe verwendet wird.

Während des Backens geht der Teig locker und blättrig auf, dies wird durch den im Gebäck entstehenden Wasserdampf hervorgerufen. Durch die Hitze verdampft das im Teig vorhandene Wasser, dehnt sich dabei aus und hebt das Gebäck an. Die Fettschichten wirken wie eine Sperre, sie lassen den Dampf nicht durch und halten ihn in der Teigschicht, bis das Teigerüst stabil gebacken ist.

Blätterteig ist weitgehend geschmacksneutral. Dadurch eignet er sich sowohl für süße als auch für herzhafte Gebäcke.

Nusskranz (20 Stücke)

Teig

150 g gut ausgepresster Speisequark (mager)
6 El Milch
6 El Rapsöl
75 g Zucker
1 P. Vanillezucker
1 Pr. Salz
300 g Weizenvollkornmehl
1 P. Backpulver



Füllung

200 g Haselnüsse, gemahlen
100 g Zucker
4-5 Tr. Backöl Bittermandel
½ Eigelb
1 Eiweiß
3-4 El Wasser

Zum Bestreichen

½ Eigelb
1 El Milch

Den Teig zu einem Rechteck in der Größe 35 x 45 cm ausrollen.

Für die Füllung die Nusssterne, den Zucker, das Backöl, das Eigelb und das Eiweiß mit so viel Wasser verrühren, dass eine geschmeidige Masse entsteht. Diese mit einem Teigschaber auf den ausgerollten Teig streichen. Den Teig von der längeren Seite her aufrollen, als Kranz auf ein gefettetes Backblech legen, mit dem verquirlten Eigelb bestreichen und den Außenrand in gleichmäßigen Abständen etwas ½ cm tief einschneiden.

Strom: 175 – 200 Grad, Backzeit: 30 – 40 Minuten.

Nährwertangaben pro Stück:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Cholesterol
4,5g	9,7g	19,4g	183	778	8,3g	15,9mg

Apfeltaschen (12 Personen)

Teig:

150 g gut ausgepresster Speisequark (mager)
6 El Milch, 1,5 % Fett
6 El Rapsöl
75 g Zucker
1 Pr. Salz
300 g Weizenvollkornmehl
1 P. Backpulver, 2 gestr. Teelöffel



Den Quark mit Milch, Öl, Zucker und Salz verrühren, Danach gut die Hälfte des mit Backpulver gemischten und gesiebten Mehls esslöffelweise dazugeben. Den Rest des Mehls darunter kneten.

Füllung:

500 g Äpfel (brutto)
50 g Zucker
50 g Rosinen
etwas Zitronensaft



Die Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien, in Stücke schneiden, mit Zucker und Zitronensaft mischen und mit den Rosinen leicht andünsten.

Den Teig dünn ausrollen und runde Platten (Durchmesser ca. 10 cm) ausstechen. Die eine Hälfte jeder Teigplatte mit etwas Apfelfüllung belegen, den Rand der Teigplatten dünn mit Milch bestreichen. Die andere Teighälfte darüber klappen, die Taschen an den Rändern gut andrücken und auf ein gefettetes Backblech legen.

Bei 175 – 200 Grad ca. 15 Minuten backen.

Nährwertangaben pro Stück:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
2g	2,6g	1,9g	160	640	1,5g

Streuselkuchen mit Früchten

300 g Vollkornmehl Type 1700

150 g Fruchtzucker

100 g Butter



Das Vollkornmehl mit Fruchtzucker und Butter zu Streuseln verarbeiten (Knethaken oder Hand). Die Hälfte der Streusel in eine gefettete Springform (26 cm Durchmesser) geben und etwas andrücken.

500 g Äpfel oder andere Früchte

1 El Fruchtzucker

Die Äpfel schälen, klein schneiden und auf den Boden geben. Den Fruchtzucker zu den verbliebenen Streuseln geben und nochmals durchkneten. Diese Streusel auf die Äpfel geben.

Backtemperatur: 190 Grad, Backzeit 35 Minuten

Sollte der Kuchen zu schnell bräunen, sollte er die letzten 15 Minuten abgedeckt werden.

Nährwertangaben pro Rezept:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
36,1g	91g	397g	2615	10935	50,3

Schwedische Apfeltorte (12 Personen)

Zutaten für eine Springform (26 cm Durchmesser)

80 g Butter
2 große Eier
140 g Honig
abgeriebene Schale von 1 Zitrone (unbehandelt)
50 g Mais, fein gemahlen
1 gestr. TL Backpulver
100 g Weizen, fein gemahlen



Für den Belag

500 g säuerliche Äpfel
30 g Butter
50 g Honig
1 El Sahne
2 El Rum
½ TL Zimtpulver
80 g Nüsse

Für die Form

Butter

Die Butter bei milder Hitze schmelzen und abkühlen lassen. Die Eier mit dem Honig schaumig rühren. Die Zitronenschale, das Maismehl, die Butter und das mit dem Backpulver gemischte Weizenmehl unterrühren. Die Form einfetten. Den Teig darin verstreichen und 20 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen die Äpfel schälen, je nach Größe vierteln und achteln, entkernen und kranzförmig auf den Teig legen. Die Butter bei milder Hitze schmelzen und vom Herd nehmen. Den Honig, die Sahne, den Rum und den Zimt damit verrühren. Die Nüsse grob hacken und untermengen. Die Honig-Nuss-Mischung mit zwei Teelöffeln so auf dem Kuchen verteilen, dass von den Äpfeln noch etwas zu sehen ist.

Die Torte auf der 2. Leiste von unten in den kalten Backofen schieben und bei 200 Grad etwa 50 Minuten backen. Vor dem Anschneiden ein bis zwei Tage durchziehen lassen.

Zubereitungszeit: 50 Minuten, Backzeit: 50 Minuten.

Nährwertangaben pro Stück:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
3g	15g	25g	345	1445	2g

Raum für Notizen:

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