



Klinik
Porta Westfalica
 BAD OEYNHAUSEN
 ZENTRUM FÜR AHB UND REHA

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 „Blutfettwerte“

Therapiekochbuch für alle,
 mit erhöhten Blutfettwerten



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, Diabetes mellitus und erhöhten Blutfettwerten 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.

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.F352.01

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Frühlingssalat mit Sprossen und Gemüse	8
Apfel-Gemüse-Salat mit geräucherter Hähnchenbrust	9
Rote-Bete-Rohkostsalat mit Kohlrabi	10
Blumenkohl-Brokkoli-Suppe mit Tomatenstreifen	11
Tofuschnitzel mit Frisee-Salat	12
Auberginenpaste	13
Brotaufstrich aus Avocados	14
Wildreis-Gemüse-Pfanne	15
Kartoffelgulasch aus dem Tontopf	16
Kartoffelpuffer mit Haferkleie	17
Grünkernbratlinge	18
Zucchini mit Graupen-Nussfüllung	19
Vollkornspaghetti mit Gemüse	20
Chinakohlroulade mit Tofu	21
Schollenfilets auf Gemüse	22
Gegrillter Seelachs mit Salbei	23
Schellfisch-Lauch-Pfanne	24
Putenragout aus der Bratfolie	25
Spanisches Hähnchen auf Paprikagemüse	26
Geflammte Quarkcreme	27
Buttermilchmixgetränk	27
Aprikosendessert „Aurora“	27

Richtig essen bei erhöhten Blutfettwerten

Herz- Kreislauf- Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall sind die Todesursache Nummer 1 in Deutschland. Als Hauptrisikofaktor solcher Erkrankungen gilt heute ein erhöhter Wert der Blutfette.

Ein erhöhter Cholesterolspiegel tut nicht weh, auch die Folgen treten nicht sofort auf, sondern irgendwann. Das sind Gründe, warum der ärztliche Rat, Ernährungsgewohnheiten umzustellen, meist nicht ernst genommen wird. Bei der Behandlung eines erhöhten Cholesterolspiegels ist die richtige Ernährung besonders wichtig. Sie kann gegebenenfalls mit Medikamenten unterstützt, aber niemals ausschließlich durch eine medikamentöse Behandlung ersetzt werden. Je früher ein erhöhter Cholesterolspiegel entdeckt wird, desto besser sind die Möglichkeiten, den schleichenden Prozess der Arterienverkalkung (Arteriosklerose) zu stoppen. Oft reicht es schon aus, die Lebensgewohnheiten etwas zu verändern, um aus dem Risikobereich herauszukommen. Wir möchten mit diesem Heft darüber informieren, wie Sie durch Umstellung der Ernährung herzgesünder leben.

Was ist überhaupt Cholesterol?

Cholesterol ist ein fettähnlicher Stoff, der in tierischen Lebensmitteln vorkommt. Cholesterol wird z. B. für den Aufbau von Zellwänden, die Bildung von Hormonen und den Aufbau der Gallenflüssigkeit benötigt.

Der Mensch ist aber nicht auf die Zufuhr mit der Nahrung angewiesen, da es der Körper selbst produzieren kann. In seltenen Fällen kann auch eine zu große körpereigene Produktion einen erhöhten Wert hervorrufen.

Was heißt „gutes“ und „schlechtes“ Cholesterol?

Cholesterole benötigen für ihren Transport durch das Blut eine Trägersubstanz. Cholesterol verbindet sich entweder mit der „guten“ Transportsubstanz HDL, die überschüssiges Cholesterol aus den Zellen in die Leber abtransportiert, die es abbaut oder es verbindet sich mit der „schlechten“ Trägersubstanz LDL. Bei dieser Verbindung lagert es sich an den Gefäßwänden ab. Diese verdicken und verändern sich. Der Innendurchmesser wird immer geringer und der Blutdurchfluss dadurch behindert.

Verschließt sich ein Gefäß völlig, kommt es zum Infarkt. Je nach der Stelle des Verschlusses kann jedes Gewebe im Körper durch Arteriosklerose geschädigt werden.

Bei hohem HDL-Spiegel kommt es nicht zur Arteriosklerose. HDL transportiert Cholesterol aus dem Körper und schützt somit die Gefäße.

Um das Risiko für die Entstehung einer koronaren Herzkrankheit beurteilen zu können, ist es wichtig sowohl den LDL-, als auch den HDL- Cholesterolwert zu kennen.

Richtwerte für Cholesterol

SerumCholesterol		LDL	HDL
Günstig	<200	<135	<200
Grenzwertig	200 - 250	135 - 175	35 - 45
Ungünstig	>250	>175	<35

Bei Vorliegen weiterer Risikofaktoren wie z.B. Rauchen, Bluthochdruck, Übergewicht oder Diabetes mellitus sollte der Grenzwert bereits sehr ernst genommen werden!

Begriffserklärungen:

HDL	=	High-density-Lipoproteine
	=	Fett- und Cholesteroltransporter mit hoher Dichte, gefäßschützend
LDL	=	Low-density-Lipoproteine
	=	Fett- und Cholesteroltransporter mit geringer Dichte, gefäßverkalkend
Hypertriglyceridämie	=	Hyper: zuviel, Triglycerid: Fett, ämie: im Blut
HyperCholesterolämie	=	Hyper: zuviel, Cholesterol, ämie: im Blut

Prinzipien einer Cholesterolsenkenden Ernährung

Cholesterol als Risikofaktor ist kein akutes, sondern ein chronisches Problem. DieQUITUNG für eine falsche Ernährung folgt erst Jahre später.

Die erste Maßnahme zur Senkung der Cholesterolwerte ist deshalb die Umstellung der Ernährung. Auch wenn zusätzlich noch Medikamente eingenommen werden müssen, bleibt eine fettmodifizierte Kost die Grundlage der Behandlung. Im Vordergrund steht die Einschränkung der gesättigten Fettsäuren, die überwiegend in fettreichen tierischen Nahrungsmitteln enthalten sind.

Fette – mehr Qualität statt Quantität

Fett enthält mehr als doppelt so viele Kalorien wie Kohlenhydrate. Fettreiche Kost ist daher kalorienreich und führt langfristig zu Übergewicht. Nahrungsfette haben auch einen entscheidenden Einfluss auf die Blutfette.

Tierische Fette enthalten reichlich „gesättigte“ Fettsäuren und Cholesterol, die bei übermäßigem Genuss die Blutfette erhöhen.

Pflanzliche Öle und Fette enthalten dagegen überwiegend „einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren“ und kein Cholesterol. Sie erhöhen die Blutfette nicht, vermögen sogar erhöhte Werte zu senken.

Nur 30% der täglichen Kalorienzufuhr sollte durch Nahrungsfett gedeckt werden. Das sind etwa 65- 80 Gramm pro Tag. Der durchschnittliche Fettkonsum liegt heute jedoch bei 140 Gramm; davon sind 2/3 tierische Fette.

Deshalb: Unbedingt die Gesamtfettmenge einschränken, insbesondere die tierischen Fette!

Auf Butter zu verzichten reicht nicht aus. Viel wichtiger ist es, auf die versteckten Fette in Fleisch, Wurstwaren und Milchprodukten zu achten. Bevorzugen Sie pflanzliche Fette. (wie Rapsöl, Walnussöl, Soja- oder Keimöl). Verwenden Sie hochwertige Pflanzenmargarine mit hohem Rapsölanteil als Streichfett und bereiten Sie die Speisen mit gesundem Pflanzenöl zu. Eine besonders gute Quelle für „einfach ungesättigte“ Fettsäuren ist Olivenöl.

Tips zum Fettsparen

- Sichtbares Fett entfernen, wie z. B. Fettränder am Fleisch
- Vorsicht vor versteckten Fetten z.B. in Wurst, Käse, Milchprodukten, Süßwaren
- Fettarme Lebensmittel bevorzugen (achten Sie auf die Deklaration)
- Fettarm zubereiten: bevorzugen Sie Garmethoden wie dünsten, grillen, dämpfen
- Beim Schmoren und Braten beschichtete Pfannen, Bratfolie oder Römertopf verwenden
- Wenig Frittiertes essen
- Lebensmittel mit sehr hohem Cholesterolgehalt meiden wie Innereien, Schalentiere, Eigelb
- Essen Sie nicht jeden Tag Fleisch, am besten nur 3mal in der Woche
- Essen Sie höchstens 1mal im Monat Innereien

- Essen Sie höchstens 1 –2 Eier pro Woche (inklusive in „versteckter“ Form im Auf-
lauf oder Kuchen)
- Wählen Sie 2mal in der Woche Seefisch
- Verwenden Sie zum Kochen und für Salat maßvoll hochwertige Pflanzenöle und
Pflanzenmargarine als Streichfett

Was hilft bei erhöhten Triglyceriden?

Die Triglyceride sind neben dem Cholesterol der zweite wichtige Fettbestandteil des Blutes. Zum größten Teil stammen die Triglyceride aus der Nahrung. Stark erhöhte Triglyceride verschlechtern die Fließeigenschaft des Blutes und vergrößern die Thrombosegefahr. Nach üppigen Mahlzeiten steigen die Triglyceridwerte im Blut stark an. Das können Sie vermeiden, wenn Sie mehrere kleine Mahlzeiten einnehmen. Um dauernd erhöhte Triglyceride zu senken, sollten Sie bestehendes Übergewicht abbauen, Zucker und Alkohol meiden und sich mehr bewegen.

Der Triglyceridspiegel im Serum sollt nüchtern unter 200 mg/dl liegen.

Warum Übergewicht abbauen?

Bei Übergewichtigen kommen erhöhte Cholesterolverwerte 2mal und erhöhte Triglyceride 3-4 mal häufiger vor wie bei Normalgewichtigen.

Erfahrungsgemäß sinken beide Blutfettwerte, wenn das Körpergewicht normalisiert wird. Die Behandlung einer Fettstoffwechselstörung beginnt daher meist mit der Gewichtsabnahme.

Abnehmen und dauerhaft das richtige Gewicht halten, können Sie nur, wenn Sie ihr Essverhalten ändern.

Bevorzugen Sie auch aus diesem Grund fettarme Lebensmittel und geizen Sie beim Zubereiten mit Fetten. Essen Sie mehr Vollkornprodukte, Gemüse und Obst.

Warum sollte man sich ballaststoffreich ernähren?

Je höher der Anteil an pflanzlicher Nahrung ist, desto größer ist auch der Ballaststoffanteil. Lösliche Ballaststoffe senken das LDL- Cholesterol. Sie können Cholesterol und seine Produkte (Gallensäuren) im Darm binden und mit dem Stuhl aus dem Körper befördern.

Lösliche Ballaststoffe kommen vor allem in Vollkorn-Haferflocken (insbesondere Haferkleie), Hülsenfrüchten, Obst (Äpfel, Bananen, Beeren, Zitrusfrüchten) und Gemüse (Karotten, Sellerie, Kohlgemüse) vor.

Getreide, Vollkornprodukte und Weizenkleie enthalten dagegen überwiegend unlösliche Ballaststoffe (Zellulose), die keinen ausgeprägten Cholesterolsenkenden Effekt haben. Als Füllstoff sorgen sie jedoch für eine gute und langanhaltende Sättigung. Die Gesamtzufuhr an Ballaststoffen sollte mindestens 30 Gramm pro Tag betragen.

Was hat es mit Omega-3- Fettsäuren auf sich?

Neue Untersuchungen zeigen, dass die in Fischfett vorkommenden mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die Omega- 3- Fettsäuren, erhöhte Triglyceride senken und auch die Fließeigenschaften des Blutes verbessern.

Aus diesem Grund sollten Sie zweimal pro Woche Seefisch essen. Denn Seefisch hat noch mehr zu bieten, nämlich viel Jod und Fluor. Bei beiden wird der tägliche Bedarf oft nicht gedeckt.

Ernährungsempfehlungen bei erhöhten Blutfetten auf einen Blick

Fett	↓↓	(80g/d)
Cholesterol	↓↓↓	(<300mg/d)
Tierische Nahrungsmittel	↓↓↓	(gesättigte Fettsäuren)
Pflanzenfette	↑↑	(ungesättigte, einfach ungesättigte bzw. mehrfach ungesättigte Fettsäuren)
Ballaststoffreiche Lebensmittel	↑↑	(>30g/d)

Erklärung der Symbole und Abkürzungen

B.-st.	=	Ballaststoffe	KH	=	Kohlenhydrate
Chol.	=	Cholesterol	kJ	=	Kilojoule
E	=	Eiweiß	Na	=	Natrium
F	=	Fett			
K	=	Kalium	EL	=	Esslöffel
kcal	=	Kilokalorie	TL	=	Teelöffel

Umrechnung: 1kcal = 4,184 kJ

Quellenangabe

Wolfram/Zöllner - Diät bei Fettstoffwechselstörungen (Falken-Verlag)

Pospisil/Schwandt/Richter - Cholesterolspiegel senken (GU-Verlag)

Frühlingssalat mit Sprossen und Gemüse **(4 Portionen)**

400 g Kartoffeln
200 g Sojabohnensprossen
150 g Frühlingszwiebeln
1/8 l Gemüsebrühe
2 EL Essig
1 Bund Radieschen
1 Bund Schnittlauch
2 EL Essig
Pfeffer
wenig Salz



Kartoffeln waschen und mit Schale in leicht gesalzenem Wasser etwa 20 min. kochen, dann abgießen und abkühlen lassen.

Inzwischen Sojabohnensprossen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Beides in eine Schüssel geben. Gemüsebrühe aufkochen, mit Essig mischen und über die Zwiebeln und Sprossen gießen. Alles kurz durchziehen lassen.

Die Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden, unter das Gemüse mischen und alles etwa 10 min. durchziehen lassen. Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Beides zum Salat geben. Essig mit Pfeffer und ein wenig Salz verrühren. Dann das Öl langsam unterrühren. Die Salatsoße über den Salat gießen und alles vorsichtig mischen.

Nährwertangaben insgesamt:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterol
5,9g	6g	20g	161	672	4,7g	30mg	707mg	0

Apfel-Gemüse-Salat mit geräucherter Hähnchenbrust **(4 Portionen)**

- 100 g Rettich
- 100 g Möhren
- 100 g Sojabohnensprossen
- 200 g Lauch
- 400 g säuerliche Äpfel
- 2 EL Essig
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Sojasoße
- Pfeffer
- wenig Salz
- 2 EL Sesamsamen
- 200 g geräucherte Hähnchenbrust



Rettich und Möhren schälen. Sojabohnensprossen in einem Sieb waschen und gut abtropfen lassen. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe scheiden. Äpfel schälen. Essig, Rapsöl, Sojasoße, Salz und Pfeffer zu einer Soße rühren.

Die Möhren, den Rettich und die Äpfel grob raspeln, mit dem Lauch und den Sojabohnensprossen mischen. Die Soße darüber gießen und mit dem Apfel – Gemüse vermischen. Sesamsamen in einer trockenen Pfanne goldgelb anrösten.

Nun die geräucherte Hähnchenbrust in sehr feine Streifen schneiden und unter den Salat geben.

Nährwertangaben insgesamt:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterol
15,7g	8g	16g	199	830	5,5g	213mg	660mg	33mg

Rote-Bete-Rohkost mit Kohlrabi **(4 Portionen)**

4 kleine Kohlrabiknollen (400 g)

2 rote Bete (160 g)

1 TL ger. Meerrettich (10 g)

Saft von 1 Orange

Saft von ½ Grapefruit

1 El Rapsöl(10 g)

1 Prise Kardamom

1 Prise frisch gemahlener Pfeffer

40 g Feldsalat

1 TL Sesam



Die Kohlrabi und die rote Bete waschen, schälen und grob raspeln. Den Meerrettich mit dem Orangen- und dem Grapefruitsaft sowie mit dem Öl gut verrühren und mit Kardamom und Pfeffer abschmecken.

Die Soße vorsichtig unter die Rohkost mischen und den Salat etwa 20 Minuten durchziehen lassen

Inzwischen den Feldsalat verlesen, putzen, waschen und trocken schleudern. Den Sesam in einer trockenen Pfanne ohne Fettzugabe goldgelb rösten. Die Rohkost auf dem Feldsalat anrichten und mit dem Sesam bestreuen.

Nährwertangaben pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterol
2,8g	3g	6g	67	280	2,8g	169mg	457mg	0

Blumenkohl-Brokkoli-Suppe mit Tomatenstreifen (4 Portionen)

150 g Brokkoli
150 g Blumenkohl
10 g Sellerieknolle
20 g Karotte
20 g Diätmargarine (2 EL)
Pfeffer
Muskat
 $\frac{3}{4}$ l heiße Gemüsebrühe
1 Tomate
2 EL Kaffeesahne, 4% Fett



Brokkoli und Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Einige davon in wenig Wasser bissfest kochen und für die Beilage beiseite stellen. Sellerieknolle und Karotte waschen, schälen und würfeln.

Diätmargarine erhitzen, das Gemüse kurz darin anschwitzen und mit wenig Pfeffer und Muskat würzen. Gemüsebrühe angießen und alles etwa $\frac{1}{4}$ Stunde köcheln lassen. Tomate von dem grünen Stengelansatz befreien, über Kreuz einritzen, in kochendes Wasser geben, abschrecken und enthäuten.

Die Tomate vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Wenn das Gemüse weich ist, die Suppe mit einem Pürierstab pürieren, einmal aufkochen lassen und eventuell nochmals abschmecken. Nun die beiseite gestellten Blumenkohl- und Brokkoliröschen dazugeben.

Nun die Kaffeesahne in die Suppe einrühren und die Suppe mit den Tomatenstreifen garnieren.

Nährwertangaben:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterol
3g	4g	3g	67	280	2,7g	21mg	334mg	0

Tofuschnitzel mit Friseesalat **(1 Portion)**

- 125 g Tofu (1 Scheibe)
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Sojasoße
- Pfeffer
- 1 Msp. geriebener Schale einer unbehandelten Zitrone
- 1 zerdrückten kleinen Knoblauchzehe
- 50 g Friseesalat
- 1 Tomate
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Essig,
- wenig Salz,
- 1 TL geschnittenem Schnittlauch
- 1 TL gehacktem Dill
- Pinienkernen



Tofu kalt abbrausen und trocken tupfen. Rapsöl mit Sojasoße, Pfeffer, einer Messerspitze geriebener Zitrone und der zerdrückten Knoblauchzehe verrühren und den Tofu damit bestreichen. Gut einziehen lassen.

Friseesalat waschen und zupfen. Tomate waschen und achteln. Olivenöl mit Essig, ein wenig Salz, Schnittlauch und Dill zu einer Marinade verrühren. Friseesalat und Tomatenstücke auf einem Teller anrichten und die Marinade darüber geben. Den Salat mit 1 TL frisch gerösteten Pinienkernen bestreuen. Dann den Tofu in einer heißen, beschichteten Pfanne von beiden Seiten 3 bis 4 Minuten braten und zum Salat servieren.

Nährwertangaben:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterol
14,8g	24g	10g	316	1321	2,1g	594mg	571mg	0

Auberginenpaste

(4 Personen)

1 Aubergine (300 g)

2 Vollkornbrötchen

1 Knoblauchzehe

10 g Zitronensaft (1 EL)

Pfeffer



Aubergine mehrmals mit einer Gabel einstechen, in eine feuerfeste Form oder auf ein Backblech legen, mit Backpapier oder Alufolie bedecken (um Spritzer zu vermeiden) und im Ofen bei 200° etwa 50 min. backen. Die Schale abziehen und das Fruchtfleisch abkühlen lassen.

Vollkornbrötchen in Scheiben schneiden und in Wasser einweichen. Knoblauchzehe schälen und durch die Presse drücken. Das Fruchtfleisch pürieren. Die Brötchen gut ausdrücken, dazugeben und mit dem Püree verrühren.

Zitronensaft und den Knoblauch hinzufügen und vermischen. Die Paste mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

Nährwertangaben:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterol
3,1g	1g	13g	70	294	3,9g	138mg	256mg	0

Brotaufstrich aus Avocados **(4 Portionen)**

1 reife Avocado
(ca. 200 g Fruchtfleisch)
10 g Zitronensaft (1 EL)
10 g Senf (1 EL)
30 g Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ Bund Schnittlauch
½ Bund Petersilie
½ Kästchen Kresse
1 Cornichon
10 g Kapern (1 EL)
schwarzem Pfeffer
Salz



Avocado der Länge nach bis zum Kern ringsherum einschneiden gegeneinander drehen, bis sie sich lösen. Den Kern herausnehmen. Das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel aus der Schale lösen und sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit das Fruchtfleisch nicht braun wird. Das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken und mit Senf verrühren.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und grob hacken. Schnittlauch, Petersilie und Kresse waschen, abtrocknen, hacken. Cornichon grob zerkleinern. Alle mit Kapern in Mixer fein hacken, dann mit dem Avocadopüree vermengen und mit schwarzem Pfeffer und Salz würzen und abschmecken.

Nährwertangaben:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterol
3,1g	1g	13g	70	294	3,9g	138mg	256mg	0

Wildreis-Gemüse-Pfanne **(4 Portionen)**

40 g Wildreis
200 g Langkornreis
100 g Lauch
250 g Staudensellerie
200 g Möhren
300 g Zucchini
1 kleine Dose Bambussprossen (Abtropfgewicht: 140 g)
100 g Sojabohnensprossen
1 Knoblauchzehe
20 g frischer Ingwer
40 g Erdnussöl (4 EL)
100 ccm Wasser
Sojasoße, Süßstoff, Pfeffer



Wildreis in reichlich Wasser etwa 1 Stunde einweichen. Das Wasser abgießen und den Wildreis mit Langkornreis in einem ½ Liter kochendem, leicht gesalzenen Wasser in 20 min. garen.

Lauch, Staudensellerie und Möhren putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zucchini waschen und in Stifte schneiden. Bambussprossen abtropfen lassen. Sojabohnensprossen waschen und abtropfen lassen. Knoblauchzehe schälen und pressen. Ingwer schälen und reiben.

Erdnussöl erhitzen, Knoblauch und Ingwer darin glasig dünsten. Den Lauch, den Staudensellerie und die Möhren dazugeben und bei starker Hitze etwa 4 min. braten. Die Zucchini und den Reis unterrühren und alles etwa 3 min. braten. Die 100ccm Wasser dazu gießen und etwa 5 min. dünsten. Die Bambus- und die Sojabohnensprossen hinzufügen und weitere 3 min. garen. Mit Süßstoff und Pfeffer abschmecken und würzen.

Nährwertangaben:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterol
10,8g	12g	52g	364	1533	7,8g	553mg	818mg	0

Kartoffelgulasch aus dem Tontopf **(4 Portionen)**

800 g Kartoffeln

400 g Zwiebeln

40 g Rapsöl (4 EL)

1 TL Paprika, rosenscharf

½ TL Kümmel

¼ TL Majoran

wenig Salz

½ l Gemüsebrühe



Den Tontopf etwa 15 min. wässern. Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb rösten. Den Römertopf aus dem Wasser nehmen. Die Zwiebeln in den Römertopf füllen. Die Kartoffeln mit Paprika, Kümmel, Majoran und ein wenig Salz vermischen und in den Römertopf geben.

Die Gemüsebrühe über die Kartoffeln gießen. Den Römertopf mit dem Deckel auf dem Rost in die untere Schiene des kalten Backofens schieben. Den Kartoffelgulasch bei 200°C etwa 50 min. schmoren lassen.

Nährwertangaben:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterol
5,7g	11g	35g	261	1093	5,9g	16mg	957mg	0

Kartoffelpuffer mit Haferkleie **(4 Portionen)**

800 g Kartoffeln
80 g Zwiebel (1 mittelgroße)
2 EL Diät-Dotterfrei
2 EL Wasser
30g Vollkorn- Haferflocken
(3 EL)
Muskat
Salz



Kartoffeln schälen, waschen, grob reiben und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls reiben.

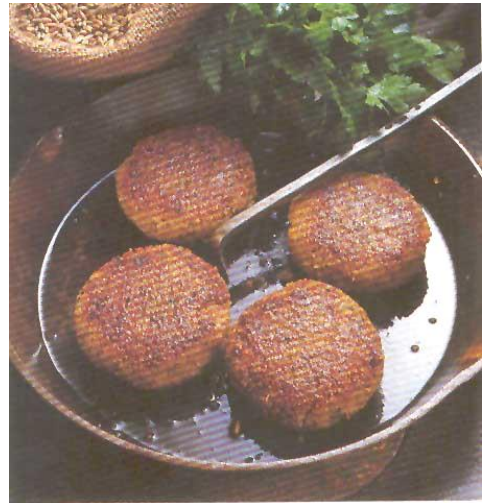
die 2 EL Diät-Dotterfrei mit Wasser verrühren und ca. 5 min. quellen lassen. Die Kartoffeln mit den Zwiebeln, dem Dotterfrei und dem Vollkorn-Haferflocken verrühren, mit Muskat und Salz würzen. Die Masse etwa 5 min. ruhen lassen. Eine große Pfanne mit Bratpapier auslegen, jeweils ein Achtel der Kartoffelmasse darauf flach verteilen. Die Kartoffelpuffer bei mittlerer Hitze goldgelb braten, dann wenden und bei schwacher Hitze fertig braten.

Nährwertangaben:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterol
8,5g	3g	35g	207	868	4,5g	9mg	849mg	1mg

Grünkernbratlinge **(4 Portionen)**

100 g Zwiebeln
10 g Rapsöl (1EL)
150 g Grünkernschrot
350 ccm Gemüsebrühe
100 g Möhren
150 g Lauch
20 g Sonnenblumenkerne (2EL)
1 Bund Petersilie
2 EL Diät-Dotterfrei
4 EL Wasser
2 EL Vollkornbrösel
Pfeffer
wenig Salz



Zwiebeln würfeln, in Rapsöl andünsten, Grünkernschrot hinzufügen und mit Gemüsebrühe angießen. Bei schwacher Hitze 20 min. quellen lassen.

Möhren raspeln, Lauch in streifen schneiden und beides kurz mitgaren.

Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne anrösten. Petersilie hacken. Diät-Dotterfrei mit Wasser verrühren. Nun den Schrot mit den Kernen, dem Dotterfrei, der Petersilie und den Vollkornbröseln verkneten. Das Ganze mit Pfeffer und ein wenig Salz würzen.

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

8 Bratlinge formen und auf dem Blech im Backofen (unten) 20 min. backen.

Nährwertangaben:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterol
10,4g	9g	30g	240	1003	5,9g	24mg	462mg	1

Zucchini mit Graupen-Nussfüllung **(4 Portionen)**

200 g Graupen
½ l Wasser
4 Zucchini
50 g Walnusskerne
100 g Frischkäse „leicht“
Saft einer ½ Zitrone,
Pfeffer
wenig Salz
10 g Walnussöl
¼ l Tomatensaft
1 TL Instant-Gemüsebrühe



Graupen waschen und im Wasser mindestens 4 Stunden einweichen. Mit dem Einweichwasser aufkochen und 30 min. bei schwacher Hitze garen.

Die Zucchini längs halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel bis auf einen etwa 1cm breiten Rand herauslösen. Das Zucchinifleisch fein hacken. Walnusskerne fein hacken.

Die Graupen abgießen und abkühlen lassen. Mit dem Zucchinifleisch, den Walnüssen, dem Frischkäse, dem Zitronensaft, Pfeffer und ein wenig Salz verkneten. Die Zucchinihälften damit füllen. Den Backofen auf 220°C vorheizen.

Die Zucchini in eine feuerfeste, flache Form setzen. Walnussöl darüber träufeln. Tomatensaft mit der Instant-Gemüsebrühe verrühren und über die Zucchini gießen. Im Backofen (Mitte) 40 min. backen.

Nährwertangaben:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterol
14,6g	13g	46g	362	1517	6,3g	25mg	796mg	5mg

Vollkornspaghetti mit provencalischem Gemüse (4 Portionen)

- 1 Zwiebel (1 mittelgroße)
- 1 rote Paprikaschote (150 g)
- 1 Zucchini (150 g)
- 1 Fenchelknolle (100 g)
- 1 Aubergine (150 g)
- 3 Knoblauchzehen (20 g)
- 40 g Olivenöl
- einige Oreganoblätter, Thymianblätter und Salbeiblätter
- Pfeffer, wenig Salz
- 150 g Tomaten



Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Paprikaschote vierteln, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Fenchelknolle putzen, ohne Stiele halbieren und in Streifen schneiden. Aubergine vom Stielansatz befreien, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Knoblauchzehen schälen und durch die Presse drücken.

In einem großen Topf reichlich Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Olivenöl erhitzen und das Gemüse und den Knoblauch 3 - 4 min. dünsten. Oreganoblätter, Thymianblätter und Salbeiblätter hacken und zum Gemüse geben.

Mit Pfeffer und ein wenig Salz würzen und abschmecken und etwa 8 Minuten schmoren. Tomaten waschen, würfeln und in den letzten 2 min. mitschmoren.

250 g Vollkornspaghetti, eifrei, im kochenden Wasser bissfest garen. Die Spaghetti abtropfen lassen und mit dem Gemüse servieren.

Nährwertangaben:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterol
10,2g	12g	51g	349	1474	6,6g	29mg	481mg	0

Chinakohlroulade mit Tofu **(4 Portionen)**

1 Chinakohl
Wasser
250 g Tofu
100 g Magerquark
4 EL Sojasoße
80 g Erdnüsse
(geröstet, ungesalzen)
wenig Salz
1 Zitrone
¼ l Gemüsebrühe



Vom Chinakohl 8 große Blätter ablösen. Diese in sprudelndes, leicht gesalzenes Wasser geben und etwa 3 min. kochen, anschl. herausnehmen und abtropfen lassen.

Tofu zerbröckeln. Magerquark mit Sojasoße verrühren. Erdnüsse grob hacken. Den Tofu mit dem Quark und der Hälfte der Erdnüsse vermengen, mit ein wenig Salz abschmecken.

Jeweils 2 Chinakohlblätter aufeinander legen und die Tofufüllung darauf verteilen.

Die Kohlblätter aufrollen und mit Holzspießchen zusammen stecken. Die Kohlrouladen in eine feuerfeste Form legen. Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Zitrone schälen und in dünne Scheiben schneiden, dabei die Kerne entfernen. Die Rouladen mit den Zitronenscheiben belegen und mit den restlichen Erdnüssen bestreuen.

Gemüsebrühe dazugießen und die Rouladen im vorgeheizten Backofen (Mitte) zugedeckt in etwa 35 min. garen.

Nährwertangaben:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterol
17,6g	14g	8g	231	962	7g	636mg	662mg	0

Schollenfilets auf Gemüse (4 Portionen)

4 Schollenfilets
2 EL Zitronensaft
400 g Kartoffeln
300 g grüne Paprikaschoten
100 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
einige Blätter Basilikum
1 Dose geschälte Tomaten
1 TL Instant-Gemüsebrühe
Pfeffer
wenig Salz



Schollenfilets waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und beiseite stellen. Eine Tonform in kaltes Wasser stellen. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Paprikaschoten vierteln, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Knoblauchzehen schälen, einige Blätter Basilikum waschen und kleinschneiden. Geschälte Tomaten in eine Schüssel geben. Den Knoblauch durch die Presse dazudrücken. Instant-Gemüsebrühe, Pfeffer und ein wenig Salz dazugeben und mit den Tomaten verrühren. Mit den Kartoffeln, dem Paprika, den Zwiebeln, dem Basilikum mischen.

Das Ganze nun in die Tonform füllen und abdecken. Die Tonform auf dem Rost in den kalten Backofen (unten) schieben. Das Gemüse bei 220°C garen. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und nach etwa 30 min. auf das Gemüse legen und alles in 10 - 15 min. fertig garen.

Nährwertangaben:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterol
25,9g	3g	23g	226	948	5,3g	147mg	1178mg	79mg

Gegrillter Seelachs mit Salbei

(4 Portionen)

500 g Seelachs

Saft von 1 Zitrone

30 g Olivenöl

½ TL Senfpulver

½ TL gemahlenem Koriander

weißem Pfeffer

wenig Salz

8 große Salbeiblätter



Seelachs waschen und trocken tupfen. Zitronensaft mit Olivenöl, Senfpulver, Koriander, weißem Pfeffer und einer Prise Salz verrühren. Salbeiblätter grob hacken. Zur Marinade geben und auf den Seelachsscheiben verteilen. Den Fisch etwa 30 min. ziehen lassen.

Den Grill vorheizen.

Den Grillrost mit etwas Öl bepinseln, den Fisch darauf legen und in etwa 4 - 5 min. grillen. Den Fisch wenden, mit der restlichen Marinade bestreichen und in weiteren 4 - 5 min. fertig grillen.

Nährwertangaben:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterol
20,9g	8g	0g	159	667	0g	0mg	538mg	0mg

Schellfisch-Lauch-Pfanne

(4 Portionen)

4 Schellfischfilets

2 EL Zitronensaft

600 g Lauch

40 g Rapsöl (4 EL)

Pfeffer

wenig Salz

200 g saure Sahne

2 EL Senf



Schellfischfilets waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zitronensaft über den Fisch träufeln. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch darin andünsten. Das Fischfilet dazugeben, mit Pfeffer und einer Prise Salz würzen und zugedeckt etwa 5 min. bei schwacher Hitze dünsten.

Saure Sahne mit Senf verrühren und über den Fisch gießen. Alles vorsichtig mischen und in der offenen Pfanne noch etwa 6 min. schmoren lassen.

Nährwertangaben:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterol
27,2g	20g	7g	318	1331	3,4g	178mg	808mg	107mg

Putenragout aus der Bratfolie **(4 Portionen)**

500 g Putenschnitzel
2 Knoblauchzehen
150 g Zwiebeln
4 Scheiben frische Ananas
150 g Champignons
20 g ungeschwefelte Rosinen
20 g Kokosraspeln
20 g Erdnussmus, ungesüßt
2 EL Sojasoße
½ TL Ingwerpulver
1 TL Currypulver
1 TL Paprikapulver, edelsüß
1 TL Tomatenmark
40 g Kaffeerahm, 10 % Fett
4 EL Wasser



Die Putenschnitzel in Streifen schneiden, die Zwiebeln und Knoblauchzehen fein hacken, den Ananas würfeln und die Champignons in Scheiben schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit den restlichen Zutaten mischen und verrühren. Anschließend in einen Bratbeutel füllen und verschließen. Mit einer Gabel oben einstechen und in eine kalte Fettpfanne legen. Das Ragout im Backofen (unten) bei 200° etwa 40 min. garen.

1 Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterol	BE
31,7g	13g	13g	296	1239	3g	681mg	629mg	70	1

Spanisches Hähnchen auf Paprikagemüse (4 Portionen)

- 1 bratfertiges Hähnchen (ca. 900 g)
- ½ TL Paprikapulver, edelsüß
- Pfeffer
- Salz
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 150 g grüne Paprika
- 150 g rote Paprika
- 150 g Zwiebeln
- 300 g Tomaten
- 40 g grüne Oliven
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Blätter frischen Salbei



Den Backofen auf 175°C vorheizen. 1 bratfertiges Hähnchen waschen, trocken tupfen und halbieren. Paprikapulver, Pfeffer, Salz, Olivenöl und Zitronensaft verrühren. Das Hähnchen damit bestreichen, in eine feuerfeste Form legen und im Backofen (unten) etwa 40 min. braten.

Die Paprika halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten und in Scheiben schneiden. Etwa 15 min. vor Ende der Garzeit das Gemüse zum Hähnchen geben und mitgaren.

Nun die Oliven in Scheiben schneiden und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Zum Schluss die frischen Salbeiblätter waschen und hacken. Alles etwa 5 min. vor Ende der Garzeit zum Hähnchen geben und fertig schmoren.

1 Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Natrium	Kalium	Cholesterol
48,5g	22g	7g	421	1770	221mg	390mg	4,4mg

Geflammte Quarkcreme (4 Portionen)

100 g Magerquark
 50 ml fettarmer Milch
 ½ pürierten Banane
 2 – 3 Tropfen flüssigen Süßstoff



Magerquark mit fettarmer Milch und pürierter Banane sowie 2-3 tropfen flüssigem Süßstoff cremig rühren. Zwei Drittel der Creme in ein Schälchen füllen. Die restliche Creme mit 1 EL Johannisbeergelee färben und auf die weiße Speise geben. Die beiden Schichten mit einer Gabel vorsichtig mischen, so dass die Farben getrennt zu sehen bleiben.

1 Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterol
15,9g	1g	29g	193	813	0,9g	64mg	414mg	4mg

Buttermilchmixgetränk (4 Portionen)

200 ml Buttermilch
 1 EL Zitronensaft
 einige Tropfen flüssiger Süßstoff
 100 g Erdbeeren oder Himbeeren



Alle Zutaten zusammen im Mixer oder mit einem Pürerstab kräftig aufschlagen. Das Mixgetränk gut gekühlt servieren.

1 Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterol
115g	7,4g	1g	115	481	0	120mg	314mg	6mg

Aprikosendessert „Aurora“ (1 Portion)

4 kleine Aprikosenhälften aus der Dose
 50 g Erdbeeren oder Himbeeren (frisch oder tiefgefroren)
 ½ Becher Magermilchjoghurt (75 g)
 flüssiger Süßstoff



Aprikosenhälften abtropfen lassen und in eine Dessertschale legen. Erdbeeren oder Himbeeren eventuell auftauen lassen und mit Magermilchjoghurt pürieren und mit flüssigem Süßstoff abschmecken.

1 Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterol
3,6g	1g	23g	117	493	0	42mg	249mg	4mg

Rezeptbuch „Blutfettwerte“
Therapiekochbuch
Blutfettwerte



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