



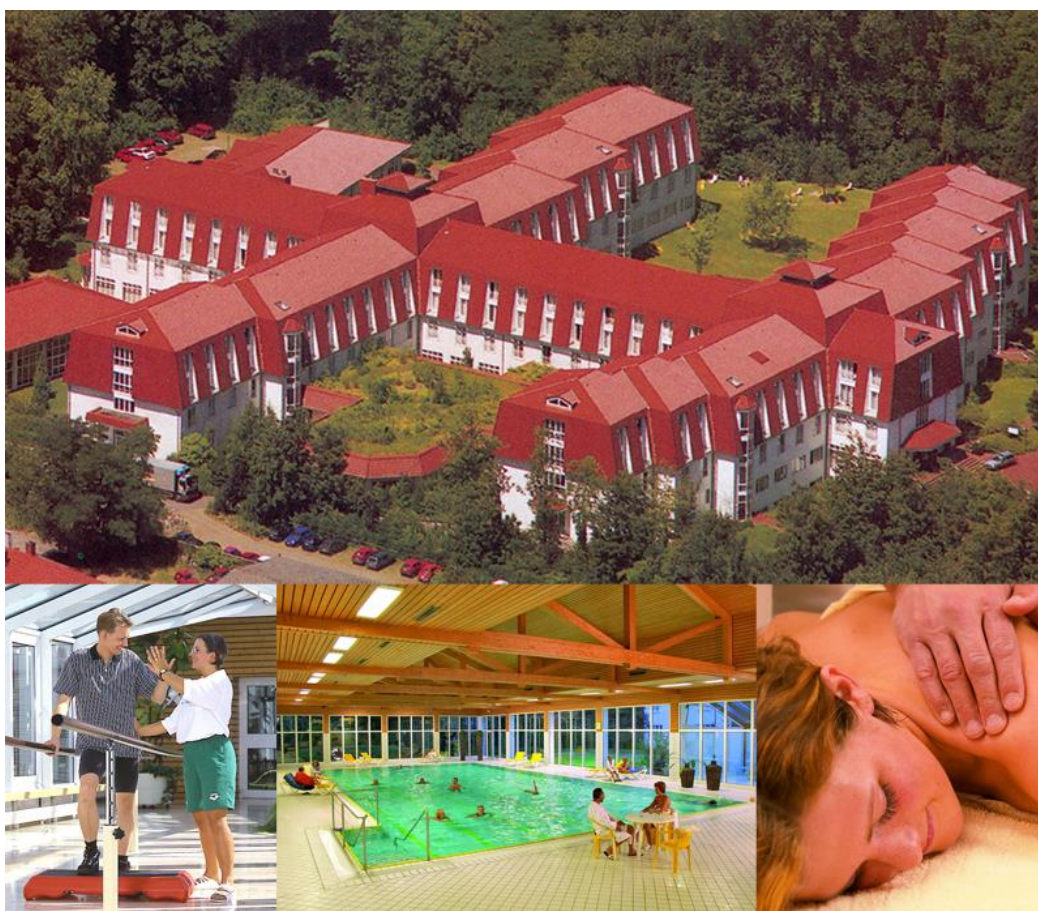
Klinik
Porta Westfalica
 BAD OEYNHAUSEN
 ZENTRUM FÜR AHB UND REHA

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 „Schlank & Fit“

Therapiekochbuch bei
 Übergewicht und Diabetes



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, das Übergewicht Auslöser für viele Wohlstandskrankheiten sein kann. Also: Frische Kräuter und Gewürze statt Salz – und weg von den Pfunden.

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.F355.01

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Grünkernsuppe	3
Zucchini-Suppe mit Basilikum	4
Lauchcreme mit Käse	4
Lothringer Bohnensuppe	5
Tomatencremesuppe	6
Paprika-Nuss-Suppe	7
Wurzeltopf nach Steirischer Art	8
Gazpacho	9
Gemüsesüppchen	10
Putenbrust mit Honigsoße aus dem Wok	11
Hühnerbrust mit Walnüssen aus dem Wok	12
Hähnchen mit Chinakohl aus dem Wok	13
Putenragout aus der Bartfolie	14
Putencurry „Indische Art“	15
Curry-Früchte-Geschnetzeltes	16
Zitronenkoteletts	17
Schnitzel „Österreich“	17
Lende „Stroganoff“	18
Tofuschnitzel mit Parmesan	20
Schweinefleisch-Tofu-Pfanne	21
Paprika mit vegetarischer Füllung	22
Gemüsecurry mit Hirse	23
Hafertopf mit Gemüse	24
Zucchini-Spinat-Omelette	25
Blumenkohlaufguss	26
Schinken-Quark-Auflauf	27
Gefüllte Paprikaschoten	28
Rotbarsch auf Gemüseknudeln	29
Schellfisch-Lauch-Pfanne	30
Indischer Zimtfisch	31
Seelachs mit Maismehlkruste	32
Basilikum-Tomatensoße	33

Fortsetzung Inhaltsverzeichnis

	Seite
Kräutersoße	34
Peperonata	35
Herzogin-Kartoffeln	36
Ofenkartoffeln	36
Tomaten-Reis-Salat	39
Blumenkohlrohkost	39
Zwiebel-Apfel-Rohkost	40
Apfel-Möhren-Salat	40
Ardenner Salatschüssel	41
Bunter Reissalat	42
Rassiger Radieschensalat	43
Wirsingkohlsalat	43
Spargelsalat mit Pfifferlingen und Erbsen	44
Kartoffelsalat mit Radieschen	44
Rote-Bete-Rohkost mit Kohlrabi	45
Schrotbrötchen	46
Möhren-Vollkorn-Schnitte	47
Orangencreme	48
Weizenkeimspeise	49
Rhabarbercreme	49
Frischkornmüsli	50
Müsli pikant	51
Orangencreme mit Joghurt	51
Herbstlicher Fruchtbecher	52
Apfelstreuselkuchen	53
Apfel-Möhren-Muffins	53
Apfel-Walnuss-Kuchen	54
Erdbeer-Kiwi-Rhabarberkonfitüre	55
Mandelringe	56
Apfelquarkauflauf	57
Quarkauflauf mit Kirschen	58
Möhrentorte	58

Grünkernsuppe **(4 Personen)**

80 g Grünkernmehl
2 El (20 g) Rapsöl
2 Zwiebeln (80 g)
2 kleine Stangen Porree (200 g)
1 l Wasser oder entfettete Gemüsebrühe
1 Prise Salz
4 Tl gehackte Petersilie



Das Öl in einem Topf erhitzen und das Grünkernmehl in dem heißen Öl hellbraun rösten. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Lauch putzen, d.h. die Wurzeln und feste Außenblätter wegschneiden, waschen (die langen Blätter des Porrees gut auseinanderbiegen, damit kein Sand zurückbleibt) und dann in feine Ringe schneiden. Die Zwiebelwürfel und die Lauchringe zur Grünkernmasse in den Topf geben und mitgaren. Das Wasser oder die Brühe dazugießen und die Suppe mit der Prise Salz würzen.

Etwa 10 Minuten köcheln (bei kleiner Flamme) bzw. ausquellen lassen, dann nochmals abschmecken. Die Suppe in eine Suppenterrine oder vier Suppentassen füllen und mit gehackter Petersilie bestreut heiß servieren.

Das Rezept enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	BE
14,1g	22g	73g	559	2339	7,8g	423mg	1071mg	4

1 Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	BE
3,5g	5,5g	18,2g	140	585	2g	106mg	268mg	1

Tipp:

Sie können statt Grünkern auch Grieß, Haferflocken oder Vollkornmehl nehmen.

Versuchen Sie einmal, die Getreideprodukte ohne Fett in der Pfanne „trocken“ zu rösten. Geben Sie dann etwas Rapsöl zum Verfeinern erst kurz vor dem Servieren in die Suppe.

Zucchini-Suppe mit Basilikum **(4 Portionen)**

750 g Zucchini
2 Zwiebeln
2 El Rapsöl
¾ l salzarme Gemüsebrühe
1 El Parmesan
Pfeffer aus der Mühle
2 Bund Basilikum



Zucchini waschen und abtrocknen, die Stielansätze entfernen und in Würfel schneiden. Zwiebel pellen, fein würfeln und in dem Olivenöl glasig dünsten. Zucchini zugeben und mit der Brühe auffüllen. Die Suppe zugedeckt 20 Minuten garen lassen, evtl. pürieren und mit Parmesan und Pfeffer würzen. Zum Schluss gehacktes Basilikum darüberstreuen.

1 Portion enthält ca.:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	BE
4g	9g	12g	150	627	2,9g	56mg	330mg	oA

Lauchcreme mit Käse **(2 Portionen)**

1 mittelgroße Stange Lauch
1 Tl Rapsöl
300 ml Gemüsebrühe
30 g fettarmer Frischkäse
Muskat, Pfeffer, etwas gehackte Petersilie



Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Dann in dem Rapsöl andünsten, mit der Brühe ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Zuletzt die Schmelzkäsecke hinzufügen und rühren, bis der Käse aufgelöst ist. Mit Muskat und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

1 Portion enthält.:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Cholesterin	Kalium
7g	14g	4g (oA)	175	732	2g	2mg	1071mg

Lothringer Bohnensuppe **(4 Portionen)**

- 500 g Brechbohnen
- 250 g Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 3 TL. Rapsöl
- $\frac{3}{4}$ l Gemüsebrühe
- 1 – 2 TL Kümmel
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Becher saure Sahne (150 ml)
- 2 EL (20 g) Mehl
- 1 Bund glatte Petersilie



Die Bohnen putzen, d.h. die Spitzen und Stielchen abknicken oder abschneiden, waschen und schnippeln. Kartoffeln schälen, waschen und in cm große Würfel schneiden. Zwiebeln pellen und feinwürfeln. Rapsöl in einem Topf erhitzen, erst die Zwiebeln mit den Kartoffeln darin andünsten, dann die Bohnen dazugeben und mit Kalbsbrühe auffüllen.

Mit Kümmel und Pfeffer würzen und das Ganze zugedeckt 20 – 25 Minuten garen lassen. Saure Sahne mit Mehl verquirlen und in die Suppe rühren. Nochmals aufkochen lassen und vor dem Servieren mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Vorschlag:

Statt Mehl verwenden wir ein fast kalorienfreies Bindemittel und sparen dadurch ca. 228 kJ = 55 kcal. ein.

1 Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	BE
6g	14g	24g	251	1050	5,3g	22mg	626mg	2

Tomatencremesuppe **(4 Portionen)**

- 1 Bund Suppengrün
- 250 g Zwiebeln
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Bund Thymian
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1,5 kg reife Tomaten (ersatzweise aus der Dose)
- ¼ l Gemüsebrühe
- 1-2 El Zitronensaft
- 1-2 El Zucker
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 El (20 g) Gin
- 2 Bund Basilikum



Suppengrün und Zwiebeln putzen, grob würfeln und zusammen mit Lorbeer, Thymian, Pfeffer und der grobgehackten Petersilie in einem Topf anrösten. Tomaten vierteln und dazugeben. Mit der Brühe auffüllen und zugedeckt 30 Minuten garen lassen. Die Suppe durch ein Sieb passieren, nochmals aufkochen lassen und mit Zitronensaft, Pfeffer und Gin würzen. Das Basilikum in feine Streifen schneiden und vor dem Servieren über die Suppe streuen.

Vorschlag:

Sollte die Suppe nicht cremig genug sein, kann noch mit einem kalorienarmen Bindemittel nachgedickt werden.

1 Portion enthält ca.:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	BE
5g	2g	42g	177	741	8,7g	42g	1229mg	1

Paprika – Nuss – Suppe **(4 Portionen)**

4 große rote Paprikaschoten
1 Zwiebel
1 El Rapsöl
1 El Paprikapulver, edelsüß
1 El Tomatenpüree
2 Scheiben Mehrkorntoast
2 El Walnusskerne
600 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe
Jodsalz
Schwarzer Pfeffer
1 – 2 Tl Zitronensaft
4 Dillspitzen



Paprika waschen, vierteln und putzen. Bis auf 2 Viertel in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten, mit Zucker bestreuen. Paprikapulver und Tomatenpüree einrühren.

Brotscheiben goldbraun toasten und würfeln. Nüsse grob hacken. Brotwürfel, bis auf ein paar zum Garnieren, Nüsse und die Paprikastreifen zum Tomatenpüree geben, mit Brühe ablöschen. Alles aufkochen und zugedeckt 7 Minuten sanft köcheln lassen. Anschließend die Suppe fein pürieren.

Den Knoblauch schälen und dazupressen, die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Übrige Paprikaviertel klein würfeln. Mit den restlichen Brotwürfeln und den übrigen gehackten Nüssen über die Suppe streuen und mit Dillspitzen garnieren.

1 Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	BE
3,8g	7g	11g	122	509	0,5

Wurzeltopf nach Steirischer Art **(4 Portionen)**

- 4 kleine Lorbeerblätter
- 1 Prise gemahlenen Pfeffer
- 4 Messerspitzen grob gemahlener Pfeffer
- 2 El Essig
- 1 Prise Salz
- 500 g fettarmes Schweinefleisch
- 500 g Möhren
- 200 g Kohlrabi
- 200 g Knollensellerie
- 600 g Kartoffeln
- 1 Prise Suppengewürze
- 200 g Meerrettich, frisch gerieben



Lorbeerblätter, Pfeffer, Essig und etwas Salz in $\frac{1}{4}$ l Wasser aufkochen. In der Zwischenzeit das Schweinefleisch in 2 cm dicke Würfel schneiden. Die Möhren, den Kohlrabi, den Knollensellerie und die Kartoffeln schälen, waschen und alles in Würfel schneiden.

Die geschnittenen Schweinefleischwürfel in das Gewürzwasser geben und das Gemüse mit den Kartoffeln darüber verteilen. Diesen Eintopf dann etwa eine Stunde zugedeckt bei milder Hitze garziehen lassen. Nach eigenem Geschmack kann mit der Suppenwürze nachgewürzt werden.

Den frisch geriebenen Meerrettich über den Wurzeltopf geben oder getrennt dazugeben.

Tipp:

Dazu passt ein herzhaftes Bauernbrot vorzüglich!

Das ganze Rezept enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	BE
120g	95g	154g	2024	8487	35,1g	1414mg	8124mg	8

1 Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	BE
30g	24g	39g	506	2122	8,8g	354mg	2031mg	2

Gazpacho
(kalte andalusische Gemüsesuppe)
(4 Portionen)

100 g Weißbrot
100 ml Sahne
500 g Tomaten
150 g Salatgurke
1 ½ Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 große rote Paprikaschoten
2 Tl Rapsöl
500 ml Hühnerbrühe
50 g saure Sahne
2Tl Zitronensaft
50g gemahlene Mandeln
4El Schnittlauch
4 EL Petersilie
Salz, Pfeffer, Tabasco



Das Brot entrinden und in der Sahne einweichen. Die Tomaten überbrühen, enthäuten, Stielansätze und Kerne entfernen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Den Paprika und die Gurke säubern. Alles grob zerkleinern.

Das Öl erhitzen, die Zwiebel, den Knoblauch und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze andünsten. Die grob gehackten Kräuter hinzufügen.

Die Suppe zusammen mit dem eingeweichten Brot pürieren. Die saure Sahne unterrühren.

Die Brühe und den Zitronensaft dazugeben.

Die Suppe mit Pfeffer, Salz und Tabasco abschmecken, ca. 2,5 Stunden im Kühlschrank gut durchkühlen lassen

1 Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	BE
9g	14g	23g	254	1064	4,4g	1,5

Gemüsesüppchen **(für 4 Portionen)**

250g Kartoffeln, mehligkochend
300g Möhren
60g Lauch
20g Sellerie
1EL Liebstöckel
500ml Wasser
60g Joghurt
30g fettarmer Frischkäse
30g Magerquark
1 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
1 EL Petersilie



Kartoffeln, Möhren, Lauch und Sellerie schälen, waschen, in grobe Würfel schneiden und in einen Topf geben. Dann den Liebstöckel hinzugeben. Das Ganze mit ca. 500ml Wasser (Gemüse muss knapp bedeckt sein) auffüllen, Topf deckeln und alles zum Kochen bringen.

Dann auf mittlere Temperatur zurückschalten und das Gemüse ca. 20 Minuten garkochen. Danach die Herdplatte ausstellen, Topf vom Herd nehmen und die Gemüsesuppe mit dem Pürierstab vorsichtig pürieren. Danach die pürierte Gemüsesuppe zurück auf den Herd stellen.

Joghurt, Frischkäse und Quark vermischen und unter die Gemüsesuppe rühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie hacken und kurz vor dem Servieren zum Gemüsesüppchen geben.

Pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	BE
4,9g	1g	15g	87	363	4,6g	1

Putenbrust mit Honigsoße aus dem Wok **(4 Portionen)**

600 g Putenbrustfilet
3 EL flüssiger Honig
2 EL Tomatenketchup
1 TL Worcestersauce
2 EL dunkle Sojasoße
3 TL Balsamico-Essig
1 EL Rapsöl
600 g Chinagemüse
2 EL Sojasauce
Curry, Paprika, Pfeffer, Knoblauch
2 EL Rapsöl
1/8 Liter Gemüsebrühe



Die Putenbrustfilets abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden.

Für die Marinade den Honig mit dem Tomatenketchup, der Worcestersauce, der Sojasauce und dem Essig verrühren. Die Fleischwürfel in die Marinade geben und zugedeckt stehen lassen.

Das Chinagemüse in dem heißen Öl kurz andünsten und mit der Sojasauce und den Gewürzen abschmecken.

Das Gemüse aus dem Wok herausnehmen und erneut 2 EL Öl heiß werden lassen. Die Fleischwürfel aus der Marinade herausnehmen und abtropfen lassen.

Das Fleisch in das heiße Öl geben und rundherum braun anbraten. Das Fett aus dem Wok abgießen. Den Bratenansatz mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen. Die Marinade einrühren. Das Ganze kurz aufkochen lassen und das Chinagemüse dazugeben. Zum Schluss das Fleisch zugeben und erhitzen.

1 Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	BE
43g	21g	20g	452	1891	0,5

Hühnerbrust mit Walnüssen aus dem Wok **(4 Personen)**

400 g Hühnerbrustfilets
2 TL Speisestärke
1 Eiweiß
4 EL Sojasoße
½ TL Zucker
1 Zwiebel
200 g Champignons
150 g Erbsen
4 EL Rapsöl
100 g Walnusskerne
Gemüsebrühe (Instant)
Pfeffer, Paprika, Petersilie



Die Hühnerbrustfilets in Streifen schneiden. Die Speisestärke mit dem Eiweiß, 2 EL Soja-
soße, Zucker, Paprika und Pfeffer verrühren. Die Fleischstücke darin ca. 15 Minuten mari-
nieren.

Die Zwiebel in Würfel schneiden. Das Öl im Wok erhitzen und die Walnusskerne darin
kurz anbraten und herausnehmen. Das Hühnerfleisch mit der Marinade im heißen Öl kurz
anbraten. Zwiebel, Champignons und Erbsen dazugeben und kurz mit anbraten.

Etwas Wasser (4 EL) zugeben und etwa 2 Minuten dünsten. Die Walnusskerne wieder
hinzufügen und alles mit der restlichen Sojasoße und Gemüsebrühe abschmecken.
Mit gehackter Petersilie bestreuen.

1 Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	BE
29,5g	18g	9g	310	1306	2,6g	0,6

Hähnchen mit Chinakohl aus dem Wok (4 Portionen)

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



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

1 Portion enthält:

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

Der Wok

Ein Wok ist eine hohe, durchgehend gewölbte Pfanne, die in der chinesischen sowie der süd- und südostasiatischen Küche zu den wichtigsten Kochutensilien gehört. In Indonesien ist er als **wadjan** bekannt, in Malaysia als **kuali** und auf den Philippinen als **kawali** (kleiner Wok) und **kawa** (großer Wok). Die deutsche Bezeichnung Wok kommt aus dem Kantonesischen.

Beim Wok gibt es, anders als bei westlichen Pfannen und Töpfen, keinen Unterschied zwischen Boden und Wand – das ganze Gefäß ist als Kugelkappe geformt. Traditionell haben Woks zwei gegenüberliegende Griffe, von denen einer häufig als Stiel ausgeführt ist. Verwendet werden Woks traditionell auf kleinen, oben offenen Kohleherden (heute meist speziellen Gasbrennern oder Elektrokokern), auf deren Öffnung sie eine gute Standfestigkeit besitzen und mit wenig Brennstoff stark erhitzt werden können. Dabei konzentriert sich die Hitze besonders auf das Zentrum, so dass durch Verschieben des Garguts der gewünschte Temperaturbereich gewählt werden kann. Woks werden vielseitig zum Braten, Dünsten, Frittieren, Schmoren, Kochen, Blanchieren und Dämpfen verwendet. Die wichtigste Garmethode ist das Pfannenrühren, bei dem die Zutaten unter ständiger Bewegung kurz angebraten und schnell gegart werden.

Woks werden traditionell aus Kohlenstoffstahl hergestellt, heute auch aus Gusseisen, Stahlblech, Edelstahl oder Aluminium. Ihr Durchmesser reicht von etwa 30 Zentimetern bis zu über einem Meter.

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	Cholesterin	BE
31,7g	13g	13g	296	1239	3g	681mg	629mg	70	1

Putencurry „Indische Art“ (für 4 Personen)

500g Putenschnitzel
1 Zwiebel
275g Stangensellerie
250g säuerliche Äpfel
1 Banane
2 EL Rapsöl
1 ½ TL Curry
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 Msp. Ingwer
200ml Hühnerbrühe
150g Naturjoghurt
1 TL Speisestärke
1 TL Honig



Die Putenschnitzel waschen, trocken tupfen, in ½ cm dicke Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Wurzelenden und welke Blätter vom Stangensellerie entfernen, die harten Außenfäden abziehen, die Stangen waschen, abtropfen lassen und dann in Würfel schneiden-

Danach die Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Die Banane schälen und ebenfalls in Würfel schneiden-

Das Fleisch mit 2 EL Rapsöl in der Pfanne kräftig anbraten. Curry und Zwiebelwürfel hinzugeben und kurz mit anbraten lassen.

Das Gericht mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, Curry und Ingwer würzen.

200ml Hühnerbrühe und Selleriewürfel zum Fleisch geben und etwa 5 Minuten mit Deckel dünsten. Dann Apfel und Bananenwürfel hinzufügen und alles noch weitere 2-3 Minuten garen.

150g Naturjoghurt verrühren unter die Zutaten rühren und kurz mit 1 TL Speisestärke aufkochen.

Das Gericht dann mit 1 TL Honig, mit etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Curry und Ingwer abschmecken.

Pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	BE
32,8g	8g	20g	287	1197	3,6g	1,5

Curry-Früchte-Geschnetzeltes

(4 Personen)

1 Essl. Rapsöl

200 g Putenbrustfilet

1 Apfel

1 Banane

1 Scheibe Ananas oder frischen Pfirsich/ Nektarine

1 Teel. Rosinen

1 Teel. Kokosraspel

Salz, Curry, Zitronensaft



Putenbrust in Streifen schneiden, Apfel schälen und in feine Würfel schneiden, Banane, Ananas u. o. Pfirsich ebenfalls klein schneiden.

Fleisch in Öl anbraten, ggf. mit etwas Gemüsebrühe ablöschen und einige Minuten garen lassen, Apfel zugeben und kurz garen lassen, dann restliches Obst dazu geben. Ca. 10 Min. weiter garen lassen. Kokosraspel dazu geben. Das Geschnetzelte mit Curry und Salz, Pfeffer abschmecken.

Mit Vollkornreis servieren!

Pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	BE
12,4g	4g	11g	131	549	1,5g	1

Zitronenkoteletts **(6 Portionen)**

6 Koteletts (je 180 g)
2 Zitronen (unbehandelt)
1 Bund Zitronenmelisse
Pfeffer aus der Mühle
etwas Vollkornmehl zum Wenden
2 EL (20 g) Öl zum Braten



Die Koteletts seitlich mit einem spitzen Messer aufschneiden, so dass eine Tasche entsteht. Zitronen heiß abwaschen, dann die Zitronenschale mit einer Rohkostreibe abraspeln und die Zitrone auspressen. Zitronenmelisse waschen, die Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken.

Die Koteletts mit der Mischung füllen und seitlich mit einem Zahnstocher zustecken. Koteletts mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln, dann leicht in Mehl wälzen und bei mittlerer Hitze in der Pfanne von beiden Seiten braten, von jeder Seite ca. 5 Minuten.

1 Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Natrium	Kalium	BE
24g	40g	3g	500	2094	93mg	471mg	oA

Schnitzel „Österreich“ **(1 Portion)**

125 g Kalbsschnitzel
1 EL Rapsöl
1/8 l Wasser
1 P. Klarer Saft zum Braten
30 g Reis
100 g TK-Erbсен
1 TI (10 g) Butter
gehackte Petersilie
Pfeffer, Jodsalz



Das Schnitzel in Öl braten und mit Pfeffer und Salz würzen, warm stellen. Den Bratenfond mit Wasser ablöschen und 1 Päck. Klarer Saft zum Braten einrühren.

Dazu Risotto aus Reis, in Gemüsebrühe gekocht, und Erbsen mit Butter vermischen und mit Petersilie bestreut servieren.

1 Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Natrium	Kalium	BE
36g	24g	43g	565	2364	326mg	1367mg	2

Lende „Stroganoff“ **(2 Portionen)**



- | | |
|---|-----------------------|
| 1 große Scheibe Lende (200 g) | in Streifen schneiden |
| 1 Fleischtomate (180 g) | in Würfel schneiden |
| 50 g frische Pilze | in Scheiben schneiden |
| 25 g Zwiebel | gehackt |
| 20 g Pflanzenöl | |
| 2 TL Senf | |
| 2 TL Ketchup | |
| 2 EL (20 g) saure Sahne oder fettarmer Frischkäse | |
| Pfeffer, Jodsalz | |

In einer Pfanne das Öl erhitzen, das Fleisch darin schnell bräunen, aus der Pfanne nehmen und würzen.

In der gleichen Pfanne die Zwiebeln, Pilze und Tomatenwürfel ca. 10 Minuten dünsten, Senf, Ketchup und saure Sahne einrühren und abschmecken. Das Fleisch wieder zufügen und in der Soße heiß werden lassen.

1 Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Natrium	Kalium	BE
23g	36g	10g	448	2019	108mg	1094mg	oA

Kleine Informationen zu Tofu



Tofu ist ein quarkähnliches, aus Sojamilch hergestelltes Produkt und wird in weicher und fester Form angeboten.

Damit enthält Tofu je nach Pressvorgang mehr oder weniger Flüssigkeit. Der Gehalt an hochwertigem, leichtverdaulichem Eiweiß ist groß, der Kohlenhydratanteil niedrig. Somit ist Tofu auch kalorienarm und kann als wertvolle Nahrungsmittelkomponente in einen Tagesplan eingebaut werden.

Der weiche Tofu eignet sich für Saucen, Suppen und Süßspeisen, der fest für die Zubereitung von Salaten, Tofuletten, Klößen, Ragout, Aufläufe, Eintöpfen, Omeletts, Desserts, Gebäck und Kuchen.

Beachtenswerte Merkmale von Tofu:

Tofu enthält viel

- hochwertiges pflanzliches Eiweiß
- Mineralstoffe
- ungesättigte Fettsäuren
- Linolsäure
- natürliches Lecithin

Tofu enthält kein (e)

- Cholesterin
- Lactose
- tierisches Eiweiß
- Gluten
- Zucker

Tofu stellt eine gesunde Alternative zur fleischorientierten Ernährung dar!

Tofuschnitzel mit Parmesan **(1 Portion)**

125 g Scheibe Tofu
1 El Olivenöl (10 g)
1 El Sojasoße
1 Knoblauchzehe
1 Prise Pfeffer
1 Messerspitze geriebene Schale einer Zitrone
30 g Parmesankäse



Den Tofu kalt abbrausen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Zitrone gründlich waschen, abtrocknen und mit einer Reibe die Zitronenschale abhobeln. Die Knoblauchzehe durch eine Knoblauchpresse drücken.

Das Olivenöl mit der Sojasoße, der Zitronenschale und dem zerdrückten Knoblauch in einer Schüssel verrühren und den Tofu von beiden Seiten damit bestreichen und einziehen lassen. Den Parmesankäse reiben und das Tofuschnitzel im Parmesankäse wälzen und in einer heißen, beschichteten Pfanne von beiden Seiten 3-4 Minuten braten und servieren.

Tipp:

Statt Parmesan können auch Kokosraspeln verwendet werden. Besonders schmackhaft dazu sind Blattsalate wie Lollo Rosso, Frisee- oder Kopfsalat.

1 Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Natrium	Kalium	BE
21,8g	2g	7g	339	1420	211mg	39mg	oA

Weitere Vorschläge zur Zubereitung:

- als Steak mit Ananas und Kirschen
- als Cordon bleu, mit Schinken und Käse gefüllt
- als Gulasch in Würfel mit Pilzen, Paprika und Zwiebeln
- als Suppeneinlage in Gemüsesuppen
- als Spieß mit Gemüsewürfeln

Schweinefleisch- Tofu- Pfanne (für 6 Personen)

500g Schnitzfleisch
2 Knoblauchzehen
1 EL gehackte Ingwerwurzel
1 EL Hühnerbrühe
1 EL trockener Sherry
1 EL Sojasoße
50ml Wasser
1 EL Worcestersoße
1 EL Honig
1 EL Stärkemehl
2 EL Sojasoße
200g fettarmer Tofu
100g Rotkohl
100g grüne Bohnen
1 kleine grüne und 1 rote Paprikaschote
1 kleine Zwiebel
2 Stangen Sellerie
10-12 Cherrytomaten
1 EL Rapsöl / 1 TL Rapsöl



Schnitzfleisch waschen, trockenreiben und in ca. 1cm breite Streifen schneiden.

Knoblauchzehe schälen und zerdrücken. Ingwerwurzel, Hühnerbrühe, trockener Sherry und Sojasoße in eine große Schüssel geben, zerdrücken und nun den Knoblauch hinzugeben.

Wasser, Worcestersoße, Honig, Stärkemehl und Sojasoße in einer zweiten Schüssel für die Soße mischen und beiseite stellen.

Rotkohl, grüne Bohnen putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Bunte Paprikaschoten ebenfalls waschen und in etwa 2cm breite Streifen schneiden. Zwiebel schälen und achteln. Sellerie putzen, waschen und in Ringe schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren.

Das ganze Gemüse mit 1 EL Rapsöl im WOK oder einer beschichteten Pfanne erhitzen und etwa 2 Minuten schmoren lassen. Gemüse aus der Pfanne bzw. dem WOK nehmen und beiseite stellen.

In derselben Pfanne bzw. WOK Tofuwürfel 1-2 Minuten braten bis sie hellbraun sind. Dann den Tofu ebenfalls aus der Pfanne nehmen und zum Gemüse geben.

Nun werden die Fleischstreifen mit der Marinade und 1 TL Rapsöl in die Pfanne gegeben und gebraten, bis das Fleisch gar ist. Nun die Tomaten und die Sauce hinzugeben und weiterschmoren lassen, bis die Soße andickt. Nun kommt die Gemüsemischung und der Tofu dazu. Alles gut vermischen und nochmals 1-2 Minuten zusammen schmoren lassen.

Pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	BE
22,8g	7g	6g	178	745	6g	oA

Paprika mit vegetarischer Füllung

60 g Vollkornreis
1 Teel. Gemüsebrühe
2 große Paprika
100 g Thunfisch u/o. Schafskäse
Maiskörner oder Erbsen
1 kleine Tomate
2 Essl. Tomatenmark
1 Teel. Frisch geriebener Parmesan
Kl. Bund Basilikum, Salz und Pfeffer



Gemüsebrühe mit 120 ml Wasser in einen Topf mit Deckel geben und den Reis hinzufügen. Einmal aufkochen lassen auf höchster Stufe und dann auf mittlerer Stufe weitergaren.

Grill auf mittlerer Hitze vorheizen.

Paprika halbieren, putzen und auf ein Grillrost legen. Im Ofen dann von beiden Seiten je 5 Minuten grillen.

Tomate in kleine Würfel schneiden. Basilikum fein hacken.

Den gekochten Reis in einer Schüssel mit dem Thunfisch bzw. dem Schafskäse, dem Tomatenmark, den Tomatenwürfeln und Basilikum vermischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Die Mischung in die Paprikahälften füllen und den Parmesan drüber streuen. Die Paprikahälften im Ofen 5 Minuten überbacken, bis sich eine goldbraune Kruste bildet.

Mit frischen Basilikumblättern garnieren.

Pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	BE
8,2g	6g	17g	152	637	1,5g	1,5

Gemüsecurry mit Hirse **(für 4 Personen)**

400g Blumenkohl
300g Möhren
50g Zwiebeln
200g grüne Bohnen
150g Hirse
60g fettarmer Käse
1 EL gekörnte Gemüsebrühe
Curry, Koriander
Zitronensaft
Wasser



Blumenkohl, Möhren und Zwiebeln putzen und klein schneiden.

Grüne Bohnen bereit stellen.

Zwiebeln in einer Pfanne mit etwas Wasser andünsten. 150g Hirse dazu geben und mit 400ml Wasser aufgießen. Das Ganze mit der Gemüsebrühe, Curry, Koriander und Zitronensaft würzen.

Das Gemüse nun hinzugeben und alles 20 Minuten kochen. Dann nochmals abschmecken.

Käse reiben und über das Gericht streuen und kurz schmelzen lassen.

Pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	BE
14g	5g	34g	239	999	8,8g	2,5

Hafertopf mit Gemüse **(4 Portionen)**

1 kleine Zwiebel
 2 El Rapsöl
 80 g Haferflocken
 1 l Gemüsewasser
 400 g Möhren
 200 g Lauch
 1 El (15 g) Tomatenmark
 Pfeffer
 Salz
 Rosmarin
 30 g Edamerkäse 30 % Fett i. Tr.



Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Die Haferflocken dazugeben und mit anschwitzen. Diese Zwiebel-Hafer-Mischung wird dann mit dem Gemüsewasser aufgefüllt und damit gelöst und verdünnt.

Die Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, d.h. die Wurzeln und festen Außenblätter wegschneiden, waschen (die langen Blätter des Porrees gut auseinanderbiegen, damit kein Sand zurückbleibt) und dann in feine Ringe schneiden. Das Tomatenmark zusammen mit den Möhren und dem Lauch in die Brühe geben und 10 Minuten garen lassen. In dieser Zeit wird der Käse mit einer Handreibe (oder elektrisch Schnitzelwerk) fein zerkleinert. Mit Pfeffer, Rosmarin, und eventuell etwas Salz nach eigenem Geschmack abschmecken. Den Hafertopf in vier Suppentassen verteilen, mit dem geriebenen Edamerkäse bestreuen und unter dem Grill kurz überbacken.

Das ganze Rezept enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	BE
28g	44g	82g	851	3573	24g	1053mg	2227mg	4

1 Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	BE
8g	11g	20g	213	893	6g	263mg	557mg	1

Zucchini-Spinat-Omelette **(4 Personen)**

500 g junger Blattspinat
4 kleine Zucchini
2 Schalotten
1 Bund Petersilie
6 Basilikumblättchen (oder getrocknet)
2 Salbeiblättchen (oder getrocknet)
6 Eier
2 El Rapsöl
Pfeffer, Jodsalz



Den Spinat gründlich putzen und verlesen, d. h. welke Blätter, Wurzeln und feste Stiele entfernen. Den Spinat in reichlich kaltem Wasser 3 bis 4 mal locker waschen, damit kein Sand haften bleibt. Die Blätter tropfnass in einen Topf geben, eventuell mit etwas Butter, und zugedeckt bei mittlerer Hitze dünsten, bis die Spinatblätter zusammenfallen. Anschließend den Spinat herausnehmen, abkühlen lassen, gut ausdrücken und mit einem großen Messer grob zerhacken.

Die Zucchini waschen, abtrocknen, Blüten- und Stielansätze entfernen und die Zucchini in dünne Scheiben schneiden.

Die Schalotten schälen und klein hacken, Kräuter waschen, die groben Stiele der Petersilie entfernen und alles klein hacken.

Die Eier in einer großen Schüssel verquirlen, Zucchini, Spinat, Schalotten und Kräuter hinzufügen und alles gut vermischen. Mit Pfeffer und Jodsalz abschmecken.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, den Gemüseteig hineingeben und so lange rühren, bis die Eiermasse zu stocken beginnt. Pfanne zudecken und das Omelett bei geringer Hitze fertig backen. Die Pfanne immer wieder schütteln, damit das Omelett nicht anbäckt. Die Oberseite sollte noch etwas feucht sein.

Auf einer Platte anrichten und vor dem Servieren in vier gleichgroße Dreiecke teilen.

1 Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	BE
16,9g	15,7g	5,5g	242	1010	4,6g	211mg	1013mg	oA

Blumenkohlauflauf **(2 Portionen)**



400 g Blumenkohl	waschen, in Röschen teilen
150 g Kartoffeln	ohne Salz ca. 15 Minuten kochen
50 g Zwiebeln	und
2 El Petersilie	in
1 El Rapsöl	dünsten
250 g Hackfleisch	zufügen, bräunen
1 P. Helle Soße	mit
1/8 l Wasser	zubereiten

Das Fleisch in eine gefettete Auflaufform geben und darauf den geputzten Blumenkohl und die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln schichten, dann die Soße darüber verteilen, bei 220 C den Auflauf ca. 30. Minuten überbacken.

1 Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Natrium	Kalium	BE
32g	44g	46g	765	3209	285mg	1726mg	1

Schinken-Quark-Auflauf **(4 Personen)**

- 1 El (10 g) Rapsöl
- 50 g durchwachsener, geräucherter Speck
- 125 g gekochter Schinken
- 500 g Quark (Magerstufe)
- 1/8 l Milch
- 2 El (20 g) Stärkemehl
- Pfeffer,
- 3 Eier
- 2 El (20 g) Paniermehl
- 1/4 l Wasser



Den Backofen vorheizen (Elektroherd 220 °C, Heißlufttherd 160°C, Gasherd Stufe 3-4). Eine Auflaufform mit etwas Rapsöl ausfetten. Den Speck in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne ausbraten. Den Schinken in Würfel oder Streifen schneiden und hinzugeben. Von der Kochstelle nehmen.

Den Quark, die Milch und das Stärkemehl in der Schüssel verrühren und leicht mit Pfeffer abschmecken.

Die Eier trennen, das Eiweiß in den Rührbecher geben, das Eigelb unter den Quark rühren. Das Eiweiß sehr steif schlagen und mit den Schinken- und Speckwürfeln unter die Quarkmasse mischen. Diese in die Auflaufform füllen und glattstreichen. Mit Paniermehl und Butterflöckchen bestreuen und die Form auf der mittleren Schiene (hohe Auflaufformen auf der unteren Schiene) in den Backofen schieben. In 30 bis 35 Minuten zu schöner Farbe backen.

Tipp:

Den Quarkauflauf mit einer Tomatensoße und frischem grünen Salat (auch Tomatensalat) als leichtes Mittag- oder Abendessen servieren. Natriumarmes Tafelwasser als Getränk ist dazu zu empfehlen!

1 Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	BE
32,4g	20g	14g	386	1614	0,3g	638mg	351mg	1

Gefüllte Paprikaschoten

(2 Portionen)

- 250 g Beefsteakhack mit
- 50 g gehackte Zwiebel und
- 1 Ei und
- Knoblauch, Pfeffer, Jodsalz mischen
- 2 große Paprikaschoten
- 20 g Rapsöl
- 1 P. Tomatencremesuppe
- 40 g Reis pro Person



Die Paprikaschoten der Länge nach halbieren. Die Samen und Innenwände herauslösen, waschen und die Hackmasse in die Schoten füllen. In der Butter von allen Seiten anschmoren, wenig Wasser zufügen und ca. 20 Minuten dünsten, Schoten warmstellen.

Den Fond auf $\frac{1}{4}$ l auffüllen, die Tomatensuppe einrühren, 5 Minuten kochen lassen. Dazu 40 g Reis pro Portion in Gemüsebrühe gekocht.

1 Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Natrium	Kalium	BE
36g	23g	54g	611	2580	389mg	1618mg	1

Rotbarsch auf Gemüsenudeln **(4 Personen)**

1 TI Zitronensaft
Jodsalz
1 El Rapsöl
weißer Pfeffer
400 g Rotbarschfilet
1 Bund Basilikum
1 Bund Petersilie
100 g Bandnudeln
500 g Möhren
500 g Zucchini
1 kleine Zwiebel
1 TI Olivenöl
100 mg Gemüsebrühe
3 El saure Sahne



Zitronensaft, ½ El Öl, etwas Salz und Pfeffer kräftig verrühren. Das Rotbarschfilet in vier gleiche große Stücke teilen, trocken tupfen und mit der Marinade einstreichen. Nebeneinander in eine feuerfeste Form legen. Den Backofen auf 200° C vorheizen.

Basilikum und Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen, sehr fein hacken und mit ½ El Öl verrühren. Die Kräutermasse auf das Fischfilet streichen. Den Fisch in der Mitte des heißen Ofens (Umluft 180° C) etwa 15 Minuten backen.

Inzwischen die Bandnudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Möhren und Zucchini waschen, putzen und mit dem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, fein würfeln. In dem heißen Olivenöl goldgelb andünsten und mit der Brühe ablöschen.

Möhrenstreifen darin 3 Minuten dünsten, Zucchiniestreifen hinzufügen und alles zusammen bissfest garen. Das Gemüse salzen und pfeffern. Bandnudeln abschütten und mit der sauren Sahne unter das Gemüse heben. Die Fischfiletstücke auf den Gemüsenudeln anrichten.

1 Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	BE
25g	7g	28g	294	1234	5,4g	2

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 oder Magerquark

2 El Senf



Die Schellfischfilets waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Das Öl in der Pfanne erhitzen und darin den Lauch andünsten. Über die in Stücke geschnittenen Schellfischfilets Zitronensaft träufeln und mit in die Pfanne geben. Würzen und zugedeckt etwa 5 Min. bei schwacher Hitze dünsten.

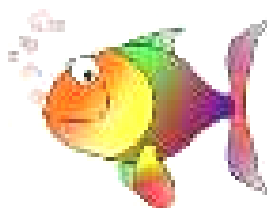
Die saure Sahne mit dem Senf verrühren und über den Fisch gießen. Alles vorsichtig mischen und in der offenen Pfanne noch etwa 6 Min. schmoren lassen.

1 Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Natrium	Kalium	Cholesterin	BE
25,3g	19g	6g	316	1319	178mg	808mg	107mg	0,5

Indischer Zimtfisch **(2 Personen)**

300 g Rotbarsch- oder Seelachsfilet
Saft einer Zitrone
1 Dose gehackte Tomate
1 Zwiebel
1 Essl. Öl
Saft einer Orange
1 Stange Zimt oder ½ Teel. Zimt
2 Essl. Essig
1 Prise Zucker
Salz und Pfeffer
20 g geriebener Käse
1/2 Teel. Paprikagewürz



Die Fischfilets waschen und trocken tupfen und in 2 Stücke schneiden, anschließend mit Zitronensaft beträufeln.

Die Zwiebel schälen, feinwürfeln und in Öl andünsten, mit Orangensaft ablöschen.

Nun die gehackten Tomaten mit der Zimtstange belegen, den Essig darüber geben und mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce aufkochen lassen und den Fisch hineinlegen. Bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten mit geschlossenem Deckel garen.

Den Fisch aus der Sauce nehmen und in eine Auflaufform legen.

Die Zimtstange aus der Sauce entfernen und ggf. die Sauce mit etwas Mehl Type 1050 abbinden. Die Sauce zu dem Fisch geben, den Fisch mit Paprikagewürz bestreuen und den Käse darüber geben.

Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 10 – 15 Minuten überbacken.

Tipp:

Dazu passen Reis und ein frischer Salat!

Pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe
19,6g	4g	2g	121	512	0,6g

Seelachs mit Maismehlkruste (für 4 Portionen)

Backofen auf 230°C (Umluft 210°C) vorheizen.
 Ein Backblech leicht einfetten.



60g Maismehl
 60g Paniermehl
 1TL Chilipulver
 ½ TL Paprikapulver
 ½ TL Knoblauchsatz
 ½ TL Pfeffer

eine Panade mischen.

500g Seelachs
 Zitrone
 Salz

waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft
 beträufeln und leicht salzen

2 Eiweiß

leicht verschlagen und den Fisch damit
 bestreichen. Anschließend in der Panade
 wälzen.

Fischfilets im Ofen unbedeckt etwa 15 Min. braten, bis das Fischfleisch weiß ist und sich mit Petersilie, frisch gehackt einer Gabel zerteilen lässt. Fischfilets mit Petersilie bestreuen.

Pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	BE
24,1g	2g	21g	202	846	2g	2

Basilikum-Tomatensoße **(4 Portionen)**

1 kg Tomaten
1 l Wasser
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
10 g Butter
Saft von 1 Zitrone
10 frische Basilikumblätter
oder 1 Tl getrockneten Basilikum
Pfeffer
Paprika zum Abschmecken



Die Tomaten in das Sieb legen. Das Wasser aufkochen und kochendheiß über die Tomaten gießen. Die Haut der Tomaten abziehen und die Kerngehäuse herauslösen. Die Tomaten grob zerhacken. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Butter im Topf erhitzen und die zerkleinerten Zutaten, den Zitronensaft, die Hühnerbrühe und Pfeffer hineingeben. 10 Minuten bei geschlossenem Topf dünsten und den Herd dann auf kleine Wärmestufe schalten. Die Soße mit dem Schneebesen glattrühren (wer es mag, rührt die Tomaten durch das Sieb, damit keine Stücke in der Soße bleiben). Die Soße mit feingehackten Basilikumblättern, mit Pfeffer und Paprika würzen und servieren.

Tipp:

Diese italienische Soße schmeckt ausgezeichnet zu Fisch-, Fleisch- und Gemüsegerichten, auch zu Spaghetti und anderen Teigwaren.

1 Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	BE
2,8g	2,5g	10,5g	76	321	5g	17mg	765mg	oA

Kräutersoße **(4 Personen)**

20 g Butter
20g Weizenmehl Type 1050
200 ml Milch 1,5 % Fett
Petersilie
Basilikum
Thymian
Salz
Pfeffer
Gemüsebrühe



Kräuter waschen und abtupfen und anschließend sehr fein hacken.

Butter in einem Topf erhitzen bis sie leicht brutzelt, Mehl hinzufügen und mit einem Schneebesen kräftig rühren, bis sich beides verbindet. Mit etwas Milch ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Dann restliche Milch dazu geben und mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe abschmecken.

Soße so lange leicht kochen lassen bis sie die richtige Konsistenz hat, zwischendurch immer rühren damit die Soße nicht anbrennt.

Topf von der Kochstelle nehmen und die frischen Kräuter hinzufügen Wichtig: Bei getrockneten Kräutern, sofort mit zur Soße geben und mit kochen.

1 Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	BE
2,6g	4g	6g	76	317	0,3g	oA

Peperonata
(italienisches Mischgemüse)
(6 Personen)

750 g Tomaten

je 1 rote, gelbe und grüne Paprika

250 g Zwiebeln

3 El Rapsöl

Pfeffer aus der Mühle

1 Prise Zucker

2 Knoblauchzehen

1 Bund Thymian



Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und vierteln. Paprikaschoten und Zwiebeln putzen, waschen und grob würfeln. Das Öl in einem Topf heiß werden lassen. Zwiebeln und Paprika hinzugeben und glasig dünsten. Tomaten zugeben und zugedeckt 20-30 Minuten bei milder Hitze schmoren. Dann mit Pfeffer, Zucker, Knoblauch und Thymian würzen.

1 Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium
3g	8g	23g	186	777	6g	18mg	843mg

Herzogin-Kartoffeln **(4 Personen)**

400 g Kartoffeln
1 Ei
1-2 Essl. Rapsöl
Salz
Muskat
Ggf. Kräuter



Kartoffeln in ausreichend Wasser kochen.

Die noch heißen Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse geben und mit dem Ei, Öl, Muskat und Salz vermengen. Diese Masse so lange rühren bis eine homogene Masse entsteht. Die Masse in einen Spritzbeutel füllen und auf ein gefettetes Blech Herzoginkartoffeln spritzen. Zur Farbgebung können diese noch mit Eigelb bestrichen werden. Dann bei 150 Grad ca. 10 Min backen.

Pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	BE
3,3g	6g	14g	128	535	2,5g	1

Ofenkartoffel zum Blech **(4 – 6 Personen)**

1,5 kg mittelgroße junge Kartoffeln
4 TI Kümmel
2 TI Rapsöl
2 Becher fettarmer Joghurt, 1,5% Fett (je 150 g)
1 Bund Dill
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Basilikum
1 Bund Petersilie
(alle Kräuter gehackt)



Die Kartoffeln gut waschen und bürsten. Das Backblech einölen. Die Kartoffeln der Länge nach halbieren, mit der Schnittfläche auf das Backblech legen und mit Kümmel bestreuen. Auf mittlerer Einschubleiste im vorgeheizten Ofen 40 – 50 Minuten garen. Dazu passt Kräuterjoghurt aus o.g. Zutaten.

Pro Portion (bei 6 Portionen) ca.:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	BE
10g	8g	51g	321	1344	6,2g	32mg	1185mg	2,5

Kleine Salatdressingkunde

Salatsaucen werden verwendet, um Salate schmackhafter zu machen, für eine erweiterte Geschmacksnote (z. B. pikant, süß-sauer, fruchtig) und um die Zutaten miteinander zu verbinden.

Die wohl häufigste Salatsauce ist eine Mischung von Essig und Öl, franz. Vinaigrette, die nach klassischem Rezept mit weiteren Zutaten verfeinert wird und zu grünem Salat und rohen Zutaten passt. Da Essig und Öl sich nicht ohne weiteres verbinden, werden beide kräftig aufgeschlagen, um eine sämige Sauce, eine Emulsion zu erhalten. Soll diese Emulsion stabiler sein, müssen weitere Zutaten zugefügt werden, die als Emulgator dienen, in der Salatsauce aber auch geschmackliche Eigenschaften mit sich bringen, wie Senf oder Knoblauch.

Darüber hinaus gibt es auch Salatsaucen auf Basis von Milchprodukten und Mayonnaise. Diese sind von Natur aus cremiger, weil die Grundprodukte bereits eine Emulsion darstellen. Salatsaucen auf Joghurtbasis haben einen mildsäuerlichen Grundgeschmack, sind etwas dickflüssiger und bieten sich daher auch als Dip an. Ebenfalls verwendet wird süße Sahne für samtigen, zarten und saure Sahne oder Buttermilch für säuerlichen Geschmack sowie Crème fraîche für eine sämiger Emulsion.

Eine saure Note erhalten Salatsaucen durch die Zugabe von Essig, Wein oder Zitronensaft. Um einen fruchtigen Geschmack zu erhalten, wird frisch gepresster Orangensaft verwendet, für fruchtig-sauer Limettensaft. Der Zitronensaft kann den Essig auch ganz ersetzen.

Ergänzend können hinzugegeben werden:

- Gewürze für die Würzigkeit der Sauce (pikant oder süß)
- Flüssigwürze für die Würzigkeit der Sauce
- Kräuter für Geschmacksverfeinerung, Mineralstoffe und Vitamine
- Tomatenmark für Geschmack und roten Farbton

Die englische Bezeichnung Dressing (aus dem engl.: Ankleiden) setzt sich zunehmend im Sprachgebrauch durch. Insbesondere industriell gefertigte Salatsaucen, die in Flaschen oder Portionsbeuteln angeboten werden, verwenden diese Bezeichnung. Einige bekannte Dressing-Rezepte sind French Dressing, Italian Dressing, Ranch Dressing und Thousand-Island-Dressing.

Klassisches Dressing

Die klassische Essig-Öl-Sauce ist für alle Salate geeignet. Die vielen verschiedenen Essigsorten erlauben große Variationsmöglichkeiten. Je nach Geschmack kann auch eine Prise Zucker hinzugefügt werden.

Grundsoße

- 1 TI Senf
- 1/3 TI Salz
- 1 Messerspitze Pfeffer
- 3 El Essig
- 4 El (40 g Rapsöl)

Alle Zutaten mit dem Schneebesen gut verrühren oder im Schüttelbecher kräftig schütteln

Tipp

Die Sauce kann mit Knoblauch, frischen/getrockneten Kräutern oder gehackter Zwiebel bereichert werden.

Italienisches Dressing

¼ Zwiebel, gehackt
½ Knoblauchzehe, gepresst
2 Messerspitzen schwarzer Pfeffer
1/3 Tl Salz
4 El Rotweinessig
5 El (50 g) Rapsöl

Französisches Dressing

1 Tl Senf
¼ kleine Zwiebel, gehackt
½ Knoblauchzehe, gepresst
1/3 Tl Salz
3 El Weißweinessig
4 El (40 g) Rapsöl
V a r i a n t e zum Französischen Dressing:

Soße Vinaigrette

Folgende Zutaten werden dem Französischen Dressing hinzugefügt:
3 El Kräuter (z.B. Petersilie, Kerbel, Schnittlauch)
¼ Zwiebel gehackt
1 Tomate in kleine Würfel geschnitten, ohne Kerne
1 Ei, hartgekocht, gehackt

Diese Variante passt sehr gut zu gekochten Gemüsesalaten. Lauwarm serviert schmecken diese Gemüsesalate am besten. Aber auch für Wurst-, Käsesalate und Blattsalate lässt sich diese Variante sehr gut verwenden.

Joghurtdressing

1 Tl. Senf
1/3 TL Salz
1Msp. Pfeffer
3 EL Essig
4 EL Raps- oder Olivenöl
2 EL Joghurt

Alle Zutaten mit dem Schneebesen gut verrühren. Auch dieses Dressing kann mit frischen oder getrockneten Kräutern (Dill, Petersilie, Schnittlauch) und Knoblauch bereichert werden.

Tomaten-Reissalat (6 Portionen)

100 g Vollkornreis	2 El Zitronensaft
125 g Zucchini	3 El Tomatensaft
75 g rote Zwiebeln	Pfeffer
1 ½ TI Tomatenpüree	2 EL Rapsöl
½ Knoblauchzehe	250 g Fleischtomaten



Vollkornreis in Wasser 20-30 Minuten sprudelnd kochen, abgießen, kurz kalt abschrecken, gut abtropfen lassen. Zucchini in Scheiben schneiden. Zwiebeln feinhacken. Aus Tomatenpüree, püriertem Knoblauch, Zitronen- und Tomatensaft, Pfeffer und Öl eine Sauce rühren. Salatzutaten mit Sauce mischen, zum Schluss die in Scheiben geschnittenen Tomaten unterheben, gut durchziehen lassen, abschmecken.

1 Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Natrium	Kalium	BE
2g	5g	18g	133	556	15mg	224mg	1

Blumenkohlrohkost (2 Portionen)

150 g Blumenkohl
1 kleine Tomate
50 g Lauch (1 kleine Stange)
1 El (10 g) fettarmer Joghurt
2 El Mineralwasser
2 El (20 g) Rapsöl
1 El frische Kräuter (Schnittlauch, Kresse)
Salz, Pfeffer, Süßstoff



Den Blumenkohl putzen, d.h. die grünen Außenblätter um die weiße Blume wegschneiden und den Strunk herausschneiden. In eine Schüssel kaltes Wasser mit 1 El Salz und Essig geben. Den Blumenkohl 5 bis 10 Minuten mit dem Strunk nach oben in das Wasser legen, damit Raupen oder Insekten, die sich zwischen den Blumenkohlrischen versteckt haben, herauskommen. Anschließend den Blumenkohl mit Hilfe einer Rohkostreibe raspeln oder mit dem Küchenmesser in kleine Röschen schneiden. Die Tomate waschen, halbieren, von den Kernen befreien und würfeln. Den Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Kräuter waschen und auf einem Brett fein hacken. Joghurt, Mineralwasser und das Öl miteinander verrühren und die Kräuter feingehackt hinzufügen. Die Gemüsezutaten mit der Soße vermischen, gut durchziehen lassen, den Kopfsalat anrichten und mit Petersilie garniert servieren.

Das ganze Rezept enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium
6,5g	2g	10g	256	1070	6,6	118mg	854mg

1 Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium
3,3g	1g	5g	128	535	3,3g	59mg	214mg

Zwiebel-Apfel-Rohkost (4 Portionen)

4 Zwiebeln (120 g)
 1 El Zitronensaft
 2 Äpfel (200 g)
 4 El fettarmen Joghurt
 Süßstoff nach Geschmack



Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebelringe blanchieren, d. h. in heißer Flüssigkeit (Brühe oder Wasser) oder heißem Dampf in einem Topf oder einer Pfanne ca. 3 Minuten vorgaren. Die Äpfel gut waschen und mit der Schale auf einer Rohkostreibe oder mit einem mechanisch oder elektrisch betriebenen Schnitzelwerk raspeln. Die Zitrone auf einer Zitronenpresse entsaften. Die Sahne mit einem Mixer steifschlagen.

Zwiebelringe und Apfelraspeln mit dem Zitronensaft vermengen und die steifgeschlagene Sahne vorsichtig unterheben. Zuletzt mit Süßstoff nach Geschmack abschmecken.

1 Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	BE
1,1g	6,5g	8,5g	100	417	2,1g	11mg	588mg	0,5

Apfel- Möhren- Salat (für 4 Personen)

250g Möhren
 250g Äpfel
 2 EL Zitronensaft
 20g Sesamsamen
 250g fettarmer Joghurt
 Süßstoff



Möhren und Äpfel waschen, schälen und raspeln. Dann den Zitronensaft hinzufügen.

Sesamsamen in einer Pfanne (ohne Fett) kurz anrösten und dann herausnehmen.

Joghurt mit dem angerösteten Sesam auf den geraspelten Salat geben und das Ganze ggf. mit Süßstoff abschmecken.

Pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	BE
4,4g	3g	13g	102	426	4,1g	1

Ardenner Salatschüssel (4 Portionen)

¼ l Wasser
2 El (20 g) Essig
1 kleine (300 g) Sellerieknolle
1-2 Stangen (200 g) Chicoree
3-4 Stängel (250 g) Bleichsellerie
1 (200 g) rotwangiger Apfel
50 g gekochten Schinken
100 g frische Champignons
2 El (20 g) Salanaise (fettarme Mayonnaise)
2 El (20 g) fettarmen Joghurt
Saft von 1 Zitrone
2 El feingehackte Kräuter
(z.B. Kresse, Kerbel, Dill, Petersilie)
Pfeffer



Wasser, Essig, 1 kleine Prise Salz in den Topf geben und zum Kochen bringen. Unterdes-
sen die Sellerieknolle schälen und waschen. Dann in Scheiben und diese in dünne Strei-
fen schneiden. Die Streifen sofort in das kochende Essigwasser geben, da der Sellerie
sonst an der Luft anläuft. 5-7 Minuten kochen, bis sie weich, aber noch leicht bissfest sind.
Dann zum Abkühlen und Abtropfen auf den Durchschlag geben.

Während der Sellerie kocht, vom Chicoree die Außenblätter entfernen. Am unteren Ende
mit einem spitzen Küchenmesser den bitteren Kern keilförmig herausschneiden.

Von den Bleichselleriestängeln die holzigen Enden und welken Blätter abschneiden. Chi-
coree und Bleichsellerie kalt waschen und abtropfen lassen. Dann in dünne Streifen
schneiden und in die Salatschüssel geben.

Den Apfel waschen und abtrocknen, vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden.
Dann den Apfel und den gekochten Schinken in kleine Würfel schneiden.
Die Champignons putzen, schadhafte Stellen und die Stielenden abschneiden. Die Pilze
nur waschen, wenn sie sehr sandig sind. In dünne Scheiben schneiden.

Alles in die Salatschüssel geben und die Selleriestreifen hinzufügen.
Die Salanaise, den Joghurt, den Zitronensaft, die feingehackten Kräuter, Pfeffer verrühren,
über die Salatzutaten geben und locker mischen. Gut abschmecken und 20 – 30 Minuten
im Kühlschrank durchziehen lassen.

Das ganze Rezept enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	BE
25,5g	16g	46g	438	1832	21,7g	1077mg	3099mg	2

1 Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	BE
6,4g	4g	12g	110	458	5,5g	269mg	775mg	0,5

Bunter Reissalat (4 Portionen)

3/8 l Brühe
 ½ - 1 TL Curry, nach Belieben
 120 – 150 g Naturreis
 60 g Gurke
 150 g Maiskörner
 60 g Paprikaschote, rot
 1 (125 g) Apfel
S a u c e:
 1 Knoblauchzehe
 2 El Essig
 2 El (20 g) Zitronensaft
 4 El (40 g) Rapsöl



Die Brühe im Topf bei starker Wärmezufuhr aufkochen, Curry nach Geschmack hinzufügen, den Reis hineingeben und einmal aufkochen lassen und umrühren. Dann den Topf schließen und den Herd auf kleiner Wärmezufuhr zurückschalten. Den Reis in etwa 20 Minuten bei geschlossenem Topf ausquellen lassen, d.h. bis die Flüssigkeit vom Reis vollkommen aufgenommen ist. Den Reis mit kaltem Wasser abschrecken, damit er nicht zusammenklebt, und erkalten lassen.

Die Paprikaschoten halbieren, die Kerne entfernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Gurke schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den Apfel waschen, das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Alle Zutaten miteinander vermischen.

Die Knoblauchzehe durch eine Knoblauchpresse drücken und alle Zutaten für die Salatsauce vermischen. Diese Salatsauce über den bunten Reis geben und vorsichtig unterheben. Den Salat etwa ½ Stunde zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Tipp:

Naturreis nicht waschen, damit die darin enthaltenen Nährstoffe nicht verloren gehen. Geschälter Langkornreis wird in ein Sieb gegeben und unter kaltem Wasser kurz abgebraust, dann in die kochende Flüssigkeit (Wasser oder Brühe) gegeben.

Vollwertreis oder ungeschälter Naturreis sind wertvoll, da sie noch die wichtigsten B-Vitamine enthalten, die sonst beim Schälen des Reiskorns verloren gehen.

1 Portion (200 g) enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	BE
6g	8g	34g	239	1002	2g	299mg	1157mg	2

Rassiger Radieschensalat (4 Portionen)

2-3 Bund Radieschen
2-3 Zwiebeln

Sauce:

wenig Meerrettich
1 TL Salz
2 EL Rotweinessig
3 EL Rapsöl



Die Radieschen putzen, d.h. Blätter und Wurzeln wegschneiden und unter fließendem Wasser waschen. Die Zwiebeln schälen, die geputzten Radieschen und die Zwiebeln auf einem Küchenbrett grob hacken. Den Meerrettich auf einer Rohkostreibe fein reiben (man kann auch feingeriebenen Meerrettich auf dem Glas nehmen) und mit Senf, Essig und Sonnenblumenöl vermengen. Anschließend die gehackten Zwiebeln und Radieschen mit der verrührten Salatsauce mischen und eine halbe Stunde zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Tipp:

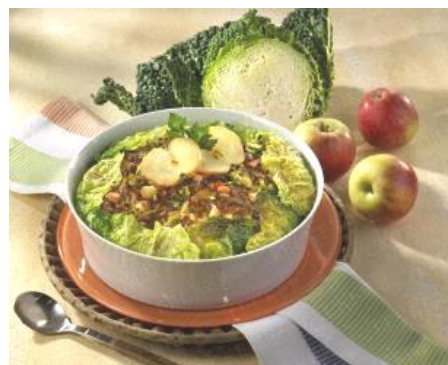
Dieser Salat eignet sich als pikante Beilage besonders gut zu kaltem Fleisch.

1 Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	BE
1,5g	2,8g	3,5g	48	100	1,6g	77mg	258mg	oA

Wirsingkohlsalat (6 Portionen)

½ Kopf Wirsing
3 EL Essig
Zucker nach Geschmack
Pfeffer aus der Mühle / Currypulver
1 Zwiebel / 3 EL Rapsöl
je 15 g Cashewkerne, Haselnüsse, Mandeln



Wirsing putzen, d.h. die welken Außenblätter ablösen und die Strünke durch einen schrägen Schnitt heraus schneiden, waschen und in ganz feine Streifen schneiden oder hobeln, dann kurz in kochendem Wasser blanchieren. Auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Aus Essig, Zucker, frischgemahlenem Pfeffer, Curry, feingewürfelter Zwiebel und Öl eine Salatsauce rühren und den Wirsing damit abschmecken, gut durchziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die halbierten Cashewkerne, Haselnüsse und Mandeln dazugeben.

Vorschlag:

Wenn Sie Zucker einsparen und durch Süßstoff ersetzen, sparen Sie ca. 84 kJ = 20 kcal.

1 Portion enthält ca.:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium
3g	9g	5g	121	506	2g	6mg	234mg

Spargelsalat mit Pfifferlingen und Erbsen (4-6 Portionen)

500 g frischen Spargel
 1 Pk. Tiefkühlerbsen
 250 g Pfifferlinge
 250 g kalorienarme Mayonnaise (30 % Fett)
 2 El Essig
 je 1 Bund Schnittlauch und Dill
 Pfeffer, etwas Fruchtzucker



Spargel schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in kochendem Wasser ca. 10 Minuten garen lassen, dann mit den angetauten Erbsen und den Pfifferlingen mischen. Frische Pfifferlinge in 1 El Öl so lange braten, bis die ganze Flüssigkeit verdampft ist. Mayonnaise mit Essig verrühren, mit Pfeffer aus der Mühle und Fruchtzucker pikant abschmecken, mit den gehackten Kräutern mischen. Die Sauce über das Gemüse gießen, das Gemüse vorsichtig unterheben, gut durchziehen lassen, nochmals abschmecken. Vor dem Servieren mit den zurückbehaltenen Spargelköpfen, Pfifferlingen und Erbsen verzieren.

Vorschlag:

Statt Fruchtzucker können Sie mit Süßstoff süßen und sparen somit bei 2 TL Fruchtzucker (10 g) 168 kJ = 40 kcal.

Bei 6 Portionen pro Portion ca.:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Natrium	Kalium
5g	15g	12g	207	867	212mg	417mg

Kartoffelsalat mit Radieschen (6 Portionen)

1 ½ Pfund festkochende Salatkartoffeln
 1/8 l Brühe
 8 El Weinessig
 2 ½ Bund Schnittlauch
 Knoblauch
 1 Prise Fruchtzucker
 4 El Rapsöl
 2 ½ Bund Radieschen



Kartoffeln waschen, garen, abschrecken, heiß pellen und in Scheiben schneiden. Die Brühe, den Essig, gehackten Schnittlauch und den Zucker mischen, die Kartoffelscheiben damit begießen, vorsichtig durchmischen, gut durchziehen lassen. Kurz vor dem Servieren das Öl zugeben und die in Scheiben geschnittenen Radieschen unterheben.

1 Portion enthält ca.:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	BE
3g	7g	24g	174	729	6g	11mg	630mg	1,5

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.

1 Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	BE
4g	4g	10g	91	380	oA

Schrotbrötchen

(20 Stück)

je 200 g Weizen- und Roggenmehl

100 g Roggenschrot

40 g Hefe

10 g Zucker

1/8 l fettarme Milch

¼ l Wasser

Mehl fürs Bestäuben

Fett fürs Backblech

zum Bestreuen Kümmel, Sesam oder Mohn



Mehl und Schrot in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Zerbröckelte Hefe und Zucker in die Mulde geben.

Milch und Wasser zusammen lauwarm werden lassen, zur Hefe gießen. Die Hefe mit etwas Mehl verrühren, dann von der Mitte her alles zusammenkneten. Weiterkneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst und eine glatte Oberfläche hat.

Teig mit etwas Mehl bestäuben, mit einem Tuch abdecken und warmgestellt 30 Minuten gehen lassen.

Den Teig auf einem mit Mehl bestäubten Backbrett gut durchkneten und in zwei gleiche Teile schneiden. Aus jedem Teigstück eine Kugel rollen. Dann jede Kugel in zehn gleiche Stücke teilen. Die Kugeln auf ein gefettetes Backblech setzen, zugedeckt 10 Minuten gehen lassen. Mit einem scharfen Messer in jede Kugel ein Kreuz ritzen. Mit Wasser bepinseln. Nach Geschmack mit Kümmel, Sesam oder Mohn bestreuen. Die Brötchen im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Einschubleiste bei 200° C (Gas: Stufe 3) 30 Minuten backen. Eine Tasse mit Wasser in den Ofen stellen, damit die Kruste nicht zu hart wird.

Pro Brötchen ca.:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Natrium	Kalium	BE
3g	1g	20g	105	439	3mg	60mg	1,5

Möhren-Vollkornschnitten

125 g weiche Margarine

75 g Fruchtzucker

2 Eier

175 g Weizenvollkornmehl

1 TI Kakao

1 TI Backpulver

100 g fein geriebene Möhren

190 g abgetropfte Schattenmorellen



Margarine schaumig rühren. Nach und nach Fruchtzucker und Eier zufügen. Mehl mit Kakao und Backpulver vermischen, esslöffelweise unterrühren. Möhren unterheben.

Teig auf gefettete Backblechhälfte (ca. 40 x 16 cm) streichen, mit abgetropften Schattenmorellen belegen. Backzeit: Strom: 175° C, Gas: Stufe 3 Backzeit ca. 25 min.

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

1 Stück enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Cholesterin	BE
3,1g	10g	20g	181	757	1,2g	39mg	1,6

Orangencreme

(2 Portionen)

2 Blatt weiße Gelatine

1 Ei

12 g Fruchtzucker

110 ml Orangensaft (ohne Zuckerzusatz oder frisch gepresst)

4 Tl trockener Weißwein

etwas abgeriebene Orangenschale (Schale unbehandelt)

flüssiger Süßstoff

evtl. 2 Tupfer Schlagsahne

1 Orangenscheibe

einige Schokoladenspäne zum Garnieren

Zubereitungszeit: 25 – 30 Minuten

Kühlzeit: 1 Stunde 10 Minuten



Die Gelatine in etwas kaltem Wasser 4 Minuten einweichen. Das Ei in Eigelb und Eiklar trennen. Das Eigelb mit dem Fruchtzucker cremig rühren. Den Orangensaft, den Weißwein und die abgeriebene Orangenschale dazugeben. Mit Süßstoff abschmecken. Die Gelatine ausdrücken und bei mäßiger Hitze auflösen. Die Saftmischung langsam dazugießen. Die Masse etwa 10 Minuten in den Kühlschrank stellen, bis sie zu stocken beginnt. Das Eiklar zu steifem Schnee schlagen und unter die Orangencreme heben. In zwei Dessertschalen füllen und nochmals kaltstellen. Vor dem Servieren kann die Creme mit je 1 Sahnetupfer, ½ Orangenscheibe und einigen Schokoladenspänen garniert werden.

Nährstoffgehalt für 1 Person:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Alkohol	Kalium	BE
5g	3g	12g	100	420	1g	260mg	1

Weizenkeimspise (4 Portionen)

100 g Weizenkörner
 je 100 g Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren
 150 g fettarmen Joghurt (1,5 % Fett)
 Saft einer Orange
 Mark einer halben Vanilleschote
 20 g geröstete Mandelsplitter
 Süßstoff nach Geschmack



Weizenkörner in einer Schüssel befeuchten, mit feuchtem Tuch abdecken. 1-2 Tage keimen lassen (immer gut feuchthalten). Gekeimten Weizen mit den vorbereiteten Früchten vermischen, Joghurt mit den übrigen Zutaten verrühren, über Obst und gekeimten Weizen geben, geröstete Mandelsplitter darüberstreuen.

1 Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	BE
10g	6g	21g	178	712	6g	17mg	394mg	2

Vorschlag:

Durch das Ersetzen des Zuckers durch Süßstoff ergibt sich eine Kalorienersparnis pro Portion von 170 kJ = 40 kcal.

Rhabarbercreme (2 Personen)

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



Rhabarber in wenig Wasser garen. Ca. 2 EL Saft nehmen, den Rhabarber pürieren und mit Süßstoff und Vanillemark abschmecken.

2 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen und im heißen Rhabarber auflösen (nicht kochen!). Masse dann kühl stellen, bis sie beginnt, fest zu werden.

Eiklar zu Schnee schlagen und die geschlagene Sahne vorsichtig unter die Rhabarber-Masse heben. Dann die Creme erneut kalt stellen und mit Rhabarberstücken garniert servieren.

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Cholesterin
3g	2g	1g	38	158	1,5g	8mg

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 darüberstreuen. 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

Müsli pikant (1 Portion)

40 g (3 gehäufte El) Weizenkörner
 7 El (70 g) Wasser
 30 g Speisequark, mager
 1 El (10 g) saure Sahne
 ½ kleine Zwiebel
 1 kleine Möhre
 je 1 Sträußchen Dill, Petersilie



Die Weizenkörner über Nacht im Wasser einweichen und quellen lassen. Den Speisequark und die Sahne miteinander verrühren. Die Zwiebel pellen und fein hacken. Die Möhre schaben und auf einer Rohkostreibe grob raspeln. Dill und Petersilie waschen, hacken und zusammen mit den Weizenkörnern unter die Quark-Sahne-Masse heben. Das Müsli mit einem Kräutersträußchen garniert servieren.

Tipp:

Das pikante Müsli schmeckt gut zu gebackenen Kartoffeln und als Brotbelag.

1 Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	BE
10g	4g	30g	202	846	6,6g	42mg	448mg	2,5

Orangencreme mit Joghurt (für 4 Personen)

150ml Orangensaft
 250g fettarmer Joghurt
 Süßstoff
 3 Blatt Gelatine
 100ml Orangensaft



150ml Orangensaft mit 250g fettarmen Joghurt vermischen und mit Süßstoff abschmecken.

3 Blatt Gelatine ca. 5 Minuten quellen lassen, dann aus der Flüssigkeit nehmen, auswringen und in einem Topf vorsichtig erhitzen bis die Gelatine flüssig ist. Topf dann vom Herd nehmen und 100ml Orangensaft nach und nach hinzugeben.

Das Ganze nun mit der kalten eben zubereiteten Joghurtmischung verrühren, in Schälchen füllen und im Kühlschrank erstarren lassen.

Pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	BE
6,3g	0,25g	8g	64	269	0g	0,5

Herbstlicher Fruchtbecher **(4 Portionen)**

- 250 g Weintrauben
- 4 El roter Traubensaft
- 3 El Kokosraspel
- 200 g Magerquark
- 5 El fettarme Milch
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 2 Birnen
- 1 El Zitronensaft



Weintrauben waschen, abzapfen und längs halbieren. Nach Belieben entkernen. Mit Traubensaft vermengen.

Kokosraspel in einer trockenen Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

Magerquark, fettarme Milch, Vanillezucker und 2 EL geröstete Kokosraspel verrühren. Birnen waschen, abtrocknen und vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Birnenviertel in Spalten schneiden, im Zitronensaft wenden und unter die Weintrauben heben.

Zwei Drittel der Obstmischung in Bechergläser verteilen. Den Kokosquark locker darüber schichten. Obenauf die restlichen Früchte geben und mit den übrigen Kokosraspeln bestreuen.

1 Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	BE
8,2g	4g	27g	176	739	1

Apfelstreuselkuchen

300 g Weizenmehl Type 1700
 150 g Fruchtzucker
 100 g Butter



Diese Zutaten mit einem Knethaken oder mit der Hand zu Streuseln verarbeiten. Die Hälfte der Streusel in eine gefettete Springform (Durchmesser 26 cm) geben und etwas andrücken.

500 g Äpfel und 1 Ei (10 g) Fruchtzucker

Die Äpfel schälen, in feine Spalten schneiden und auf den Streuselboden in der Springform geben. Die andere Hälfte der zubereiteten Streusel auf den Äpfeln verteilen.
 Backzeit: 190° C, 35 Minuten. Sollte der Kuchen zu schnell bräunen, die letzten 15 Minuten abdecken.

Tipp:

Für die Füllung eignen sich besonders gut säuerliche Äpfel, Kirschen und Beerenfrüchte.

Der ganze Kuchen enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium
36g	91g	397g	2615	10941	50,3g	28mg	1607mg

Bei 12 Stücken pro Stück etwa:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	BE
3g	7,6g	33g	218	912	4,2g	2,3mg	134mg	2,5

Apfel-Möhren-Muffins (für 12 Muffins)

1 Becher Natur-Joghurt (150 g)
 100g Zucker oder Fruchtzucker
 1 – 2 Eier
 200 g Weizenmehl Typ 1050
 1 Päckchen Backpulver
 3 mittlere Möhren
 1 Apfel
 Zitronensaft oder Orangensaft



Den Joghurt, Zucker, Eier, Weizenmehl und Backpulver verrühren. Möhren und Apfel putzen, schälen und grob raspeln. Saft abtropfen lassen. Möhren und Apfel unter die Masse geben und mit etwas Zitronensaft oder Orangensaft abschmecken. Die Masse in Muffinförmchen geben und bei 175 Grad im Backofen 15 – 20 Minuten backen.

Pro Muffin:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	BE
2,1g	1g	12g	68	284	0,4g	1

Apfel-Walnuss-Kuchen

Zutaten für eine Springform von 26 – 28 cm Durchmesser:

Für den Teig

200 g Dinkel oder Weizen, fein gemahlen
 2 Tl Backpulver
 100 g Magerquark oder Speisequark 20 % Fett i.Tr.
 50 g weiche Butter
 50 g (etwa 8 El) Rapsöl
 2 El (20 g) fettarme Milch
 20 g Fruchtzucker oder Honig
 1 Prise Salz
 1 Messerspitze Vanille
 1 Tl abgeriebene Zitronenschale

Für den Belag

25 g ungeschwefelte Sultaninen
 150 g Sahne
 1 Ei
 ¼ Tl Zimtpulver
 ¼ Tl gemahlene Vanille
 700 g säuerliche Äpfel
 1 Tl Zitronensaft
 25 g Walnüsse

Für die Form

ungehärtetes Kokosfett oder Butter



Zubereitungszeit: etwa 1 ½ Stunden (davon 35 – 40 Minuten Backzeit). Für den Teig das Mehl und das Backpulver in eine Rührschüssel geben und vermischen. Den Quark, die Butter, das Öl, die Milch oder die Sahne, den Fruchtzucker oder den Honig, das Salz, die Vanille und die Zitronenschale dazugeben.

Mit dem Quirlen des Rührgerätes alle Zutaten in etwa einer Minute zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Den Teig zu einer Kugel formen und kühl stellen, bis der Belag zubereitet ist.

Für den Belag die Sultaninen in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser überbrühen.

In einer kleinen Schüssel die Sahne mit dem Ei verquirlen. Mit dem Zimt und der Vanille würzen. Die Äpfel gründlich waschen, trockenreiben, vierteln, vom Kernhaus befreien und mit der Schale mittelgrob raspeln oder stifteln. Den Zitronensaft untermischen.

Die Nüsse entkernen. 12 Walnusshälften beiseite legen. Die restlichen Nusskerne mit den Fingern grob brechen und zu den Äpfeln geben.

Die Sultaninen abgießen und unter die Äpfel mischen. Den Backofen auf 190° C vorheizen. Die Form leicht fetten.

Den Teig in die Mitte der Form legen und mit den Fingern zu einem Boden ausdrücken, dabei einen etwa 2 cm hohen Rand hochziehen. Die Apfelmischung auf den Teigboden geben und glatt streichen. Die Walnusshälften kreisförmig auflegen. Die Sahne-Ei-Mischung gleichmäßig darüber gießen.

Den Kuchen im Backofen (Mitte) in 35 – 40 Minuten (Umluft 175° C, Gas Stufe 2 ½) goldbraun backen.

Tipp:

Diesen schnell zubereiteten Quark-Öl-Butterteig können Sie auch sehr gut für andere Fruchtbeläge verwenden. Er schmeckt auch am nächsten Tag sehr gut.

Bei 12 Stücken pro Stück etwa:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium
4,47g	14,17g	2,17g	240	1005	3,02g	118mg	219mg

Erdbeer-Kiwi-Rhabarberkonfitüre

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



Rhabarber waschen, putzen und in 1 cm lange Stück schneiden. Erdbeeren ebenfalls waschen, putzen und halbieren. Kiwi schälen und in Scheiben schneiden.

Das gesamte Obst mit 220ml Wasser ca. 10 Minuten kochen und dann Opekta und 1 TL Zitronensäure hinzufügen und das Ganze kurz aufkochen lassen. Die Masse mit etwas Süßstoff abschmecken und sofort in Gläser abfüllen und verschließen.

Haltbarkeit der Konfitüre: 1-2 Monate

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

25g Konfitüre enthalten:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
in Spuren	in Spuren	1g

Marmelade oder Konfitüre?

Marmelade ist die traditionelle Bezeichnung für einen Brotaufstrich, der aus mit Zucker eingekochten Früchten hergestellt wird. In Deutschland ist im Verkauf und der Werbung die Bezeichnung heute – mit lokalen Ausnahmen – nur noch für Zitrusprodukte erlaubt.

Bis zum Erlass der Konfitürenverordnung (KonfV) vom 26. Oktober 1982 in Deutschland wurde der Begriff für Zubereitungen aus zahlreichen Früchten wie Johannisbeeren, Kirschen, Erdbeeren, Aprikosen/Marillen, Himbeeren, Pflaumen, Birnen, Äpfeln und anderen verwendet. Der Unterschied zur Konfitüre bestand darin, dass bei letzterer noch Fruchtstücke erkennbar waren. Man unterschied außerdem Einfrucht- von Mehrfruchtmarmeladen.

Seit der Konfitüren-Verordnung und laut EU-Vorschrift (Codexkapitel B5 Konfitüre und andere Obsterzeugnisse) dürfen unter der Bezeichnung Marmelade nur noch Fruchtaufstriche aus Zitrusfrüchten verkauft werden. Dieses ist auf den englischen Einfluss zurückzuführen, denn der englische Begriff Marmelade bezeichnete schon vorher die besondere britische (Bitter-) Orangenmarmelade. Die neue Einteilung kann zu Missverständnissen führen, da es keinen Unterschied mehr für die alten Bedeutungen in der Bezeichnung gibt.

Marmelade, zu deren Herstellung keine ganzen Früchte, sondern Fruchtsaft benutzt wurde, nennt man Gelee. Natursüße Produkte von ähnlicher Beschaffenheit müssen in Deutschland als „Fruchtaufstrich“ bezeichnet werden.

Ungeachtet der Verordnung wird in vielen Gegenden die traditionelle Bezeichnung Marmelade umgangssprachlich beibehalten.

Mandelringe

(34 Stück)

100 g Weizenmehl (Type 1050)

25 g Speisestärke

100 g Butter oder Diätmargarine

3 hartgekochte Eier

1 ½ TL flüssigen Süßstoff

1 EL (15 g) Fruchtzucker

Mark von ¼ Vanilleschote

40 g geschälte geriebene Mandeln

2 EL (20 g) Milch



Für den Teig das Mehl mit Stärke mischen, auf die Arbeitsplatte häufen. Das kalte Fett in Flöckchen, die durch ein Sieb gedrückten Eigelb, Süßstoff, Fruchtzucker, Vanillemark und Mandeln auf den Mehlberg geben. Alle Zutaten rasch mit einem langen Messer verhacken, dann zu einem glatten Teig verkneten. Den Teil etwa 30 Minuten im Kühlschrank kühlen lassen.

Dann auf leicht bemehlter Unterlage 3 bis 4 mm dick ausrollen. Kränzchen ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Milch bepinseln. Auf der obersten Schiene im vorgeheizten Backofen bei 200° C in 12 bis 15 Minuten goldbraun backen.

1 Stück enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	Natrium	Kalium
1,3g	3,7g	3,2g	53	223	0,3g	8,1mg	25mg

Apfelquarkauflauf

50 g Butter oder Margarine
60 g Fruchtzucker
1 Päckchen Vanillezucker
2 Eier
Zitronensaft
1 Prise Salz
500 g Magerquark
125 g Grieß
1 Päckchen Vanillepudding
3 Teel. Backpulver
Evtl. 4- 5 Essl. Milch, 1,5 % Fett
500 g Obst bzw. Äpfel oder auch Kirschen, Pflaumen
Ggf. Rosinen (bei Äpfeln)



Backofen auf 175 Grad vorheizen

Margarine, Zucker, Vanillezucker, Zitronensaft und Salz mit einem Handrührgerät schaumig schlagen.

Die Eier einzeln dazugeben und verrühren, anschließend den Quark unterrühren.

Den Grieß mit dem Puddingpulver und dem Backpulver vermischen und unter die Quarkmasse rühren. Soviel Milch hinzugeben bis eine kartoffelbreiartige Masse entsteht. Zuletzt das Obst zufügen. Die Äpfel grob raspeln und den Saft verwerfen.

Die Masse in eine normale Backform oder Auflaufform füllen und je nach Höhe der Backform 45 – 60 Minuten backen

Tipp:

Man kann dieses Rezept als süßes Hauptgericht verwenden oder lauwarm/ kalt als Kuchen.

Geschnitten in 12 Stücke pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	BE
7,6g	4g	22g	158	663	1,6g	2

Quarkauflauf mit Kirschen (für 4 Personen)

2 Eier
400g Magerquark
20g Grieß
Wasser
300g Kirschen
2 EL Zitronensaft



Eier trennen und das Eigelb mit Magerquark, Grieß und eventuell etwas Wasser verrühren. Die Masse ggf. mit Süßstoff und 2 EL Zitronensaft abschmecken. 300g Kirschen unter den Quark geben. Das Eiweiß zu Schnee schlagen und unter die Masse heben. Das Ganze in eine Auflaufform geben und bei 180°C Umluft ca. 15 min. backen.

Pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	BE
17,8g	3g	8g	139	582	0,4g	0,5

Möhrentorte (für 16 Stücke)

2 Eigelb
2 EL Honig
2 EL Zitronensaft
4 Eiweiß
100g kernige Haferflocken
100g Vollkornmehl
1 P. Backpulver
150g Möhren
75g geriebene Mandeln



Das Eigelb mit Honig schaumig schlagen und die 2 EL Zitronensaft dazu geben.

Das Eiweiß steif schlagen und unter die hergestellte Masse geben.

Haferflocken, Vollkornmehl und Backpulver vermischen und mit einer Gummizunge unter die Masse heben.

Möhren schälen, reiben und mit den Mandeln unter die Masse heben.

In eine mit Backpapier ausgelegte Form geben und bei 180°C Umluft ca. 45 Min. backen.

Pro Portion:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	kcal	kJ	Ballaststoffe	BE
3,1g	4g	10g	91	380	2g	1

**Rezeptbuch „Schlank & Fit“
Therapiekochbuch
bei Übergewicht und Diabetes**



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