Kochvergnügen in der Klinik Roderbirken

Vollwertige Ernährung abwechslungsreich und genussvoll

Klinik Roderbirken

...am Puls des Menschen

Eine Klinik der Deutschen Rentenversicherung Rheinland

Liebe Patientin, lieber Patient,

schon früh wurde erkannt, dass eine schmackhafte und gleichzeitig vollwertige Ernährung zur Erhaltung der Gesundheit beiträgt.
Mit unserem „kleinen" Kochbuch möchten wir Sie motivieren mehr Genuss, Frische und Abwechslung in Ihren Alltag zu bringen. Die Rezepte sind schmackhaft, einfach, leicht und schnell zuzubereiten.

Vollwertige Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil der Therapie. Im Rahmen der medizinischen Rehabilitation in der Klinik Roderbirken werden Wege aufgezeigt, die auch nach Abschluss der Behandlung eine gesundheitsbewusste und gesundheitsfördernde Lebensweise ermöglichen.
Dabei ist für die Akzeptanz und Nachhaltigkeit unerlässlich, die Begriffe Ernährung und Essen in Übereinstimmung zubringen. Das heißt in der Praxis, auch auf den Genussaspekt einzugehen.
Durch den erhöhten Gehalt an Ballaststoffen macht das Essen schneller und länger satt. Durch den bewussten, reduzierten Einsatz von hochwertigen Pflanzenölen hat das Essen eine geringere Energiedichte.
Dies alles zeigt, dass eine vollwertige Ernährung abwechslungsreich und genussvoll ist.

Wir wünschen viel Spass und Freude beim Nachkochen der Rezepte.

Das Ernährungsteam der Klinik Roderbirken

Inhaltsverzeichnis

Tipps und Tricks für gesundes Essen 7

Portionsgrößen und Küchenmaße 8

Suppen und Eintöpfe

Gemüsebrühe in Gläser oder Flaschen „Grundrezept“ 11
Gemüsebrühe instant, selbstgemacht 12
Hafermilch schnell selber hergestellt 12
Gemüsecrèmesuppe „Grundrezept“ 13
Gemüsecrèmesuppe „Resteverwertung“ 14
Kürbiscrèmesuppe mit Ingwer, vegetarisch 15
Getrocknete Kürbiskerne 15
Italienische Bauernsuppe mit Rinderhack 16
Mulligatawny, Hühnersuppe indische Art 17
Rote Linsensuppe, vegetarisch 18
Kartoffelsuppe mexikanische Art, vegetarisch 19
Wirsing - Curry mit Kokosmilch und Cashewnüssen, vegetarisch 20
Chili sin Carne, vegetarisch 21
Erbsencrèmesuppe 22

Dips und Aufstriche

Paprika - Tomaten - Aufstrich 25
Kartoffel - Aufstrich 26
Kichererbsen - Aufstrich 27
Linsen - Aufstrich mit Curry 28
Hirse - Sauerkraut - Aufstrich 29
Gemüse - Antipasti 30
Tsatsiki 31
Dip - Variationen 32
Eingelegte Paprika 33
Fetakäse - gewürzt 33
Obatzter 34

Salat und Dressings

3 Variationen Salatsoßen 37
Feldsalat mit Orangenfilets 38
Lauwarmer Kartoffelsalat mit Brühe 39
Salat mit Kichererbsen 40

Beilagen

Backkartoffeln 43
Djuvec - Reis 44
Griechischer Tomatenreis 45
Kartofffelgratin 46
Kartoffelgratin ohne Käse und Sahne, vegan 47
Hirsotto 48

Vegetarische und vegane Gerichte

Pilzragout auf italienische Art 51
Linsenbolognese 52
Linsenlasagne 53
Kräuterquark 53
Spitzkohl - Möhren - Lasagne mit Salbei 54
Reibekuchen mit Apfelmus 55
Kartoffelpfanne mit Möhren, Porree und Linsen 56
Grünkern - Linsen - Bratling 57
Sauerkraut - Kartoffelpfanne 58

Fleischgerichte

Gemüse mit Geflügel aus dem Wok 61
Lasagne 62
Schweineschnitzel - mal anders - aus dem Ofen 64
Rindergeschnetzeltes Stroganoff 65
Spargel auf asiatische Art 66

Fischgerichte

Mediterrane Fischpfanne 69
Fischpfanne „Asia" 70
Fisch im Gemüsebett aus dem Backofen 72
Heringsfilet Hausfrauenart 73
Forelle aus dem Backofen 74

Desserts

Schichtspeise im Glas mit Haferflockenkrokant 77
Bratapfel mit Vanillesoße 78
Herbstlicher Crumble 79
Schmor - Zwetschgen mit Vanillesoße 80
Hafer - Apfel - Müsli 81
Fruchtjoghurt 81
Himbeerjoghurtsorbet 82

Backen herzhaft und süß

Haferbrötchen mit Joghurt ohne Ei 85
Zwiebelkuchen nach Art der Winzerin 86
Pizza Hefeteig 87
Pizza Quark - Öl - Teig 88
Käsekuchen ohne Boden 89
Preiselbeer - Joghurt - Torte 90
Haferkekse ohne Ei 91

Platz für Notizen

Tipps und Tricks für gesundes Essen

- → Versuchen Sie langsam Ihre Gewohnheiten zu verändern.
- → Verwenden Sie gefrorenes oder frisches Gemüse oder Obst. Bei tiefgekühlter Ware ist der Vitamingehalt oft höher als bei frischer Ware.
- → Messen Sie Fett und Zucker ab.
- → Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt einen Zuckergehalt von 6 % in Desserts. Für einen Pudding aus 0,5 Liter Milch werden nur 30 g (2 Esslöffel) Zucker benötigt.
- → Fleisch, Fisch und Gemüse schmecken auch natur gebraten oder gegrillt.
- → Verwenden Sie beschichtete Pfannen zum Braten.
- → Verringern Sie die Temperatur beim Braten, $^{2}/_{3}$ der Energie ist ausreichend.
- → Entfetten Sie Saucen und Suppen. Diese am besten abkühlen und dann das erkaltete, meist gehärtete, Fett entfernen.
- → Verwenden Sie saure Sahne mit 10 % Fett statt Schmand mit 24 % Fett oder Sahne mit 30 % Fett.
- → Pfeffer schmeckt frisch gemahlen am besten und hat das meiste Aroma.
- → Kurkuma wirkt entzündungshemmend.
- → Hokkaido - Kürbis kann mit Schale verwendet werden. Sie können auch die Kerne vom Kürbis verwenden.
- → Bei der Verwendung von Chilis am besten Handschuhe tragen oder nach dem Schneiden die Hände mit Öl einreiben und danach mit Wasser und Seife waschen. Das Capsaicin, verantwortlich für die Schärfe, ist fettlöslich und alkohollöslich, aber nicht wasserlöslich. Nicht an Auge und Nase fassen!
- → Kokosmilch enthält etwa 20 % Fett und kann als vegane Alternative zu Sahne verwendet werden. Kokosmilch nur kurz erhitzen, da sie bei längerem Erhitzen gerinnen kann. Köcheln bei geringer Hitze ist problemlos.
- → Beim Backen von Brot und Brötchen schon während des Aufheizen eine Schale mit Wasser in den Backofen stellen. Durch den Wasserdampf wird das Brot oder die Brötchen lockerer und knuspriger.
- → Gemüsebrühe kann leicht auf Vorrat selber gemacht werden.

Portionsgrößen und Küchenmaße

Zur besseren Planung ist es gut, die benötigten Mengen zu kennen.

- → Suppe: als Vorspeise 150 ml bis 200 ml
- → Eintopf: 300 ml bis 500 ml
- → Fleisch ohne Knochen: 125 g Rohware
- → Fleisch mit Knochen: 150 g Rohware
- → Hackfleisch: 80 g bis 100 g Rohware
- → Fischfilet: 150 g bis 180 g Rohware
- → Fisch, ganz: 180 g bis 250 g Rohware
- → Gemüse: 200 g bis 250 g Rohware
- → Blattsalat: 40 g bis 50 g Rohware
- → Hülsenfrüchte: 80 g getrocknet
- → Kartoffeln: 180 g bis 240 g Rohware
- → Teigwaren (Reis, Getreide): 70 g Rohware
- → Teigwaren (Reis als Suppeneinlage): 15 g Rohware
- → Soße: 100 ml bis 125 ml
- → Pudding: 125 ml
- → Andere Desserts: 100 g bis 150 g

Am Anfang ist es empfehlenswert die Zutaten oder Portion zu wiegen oder zu schauen welches andere Maß, wie Löffel, Tasse, oder Glas verwendet werden kann.

Küchenmaße:

- → Tasse: 150 ml
- → Große Tasse (Becher): 250 ml
- → Suppenteller: 250 ml
- → Esslöffel: 10 ml bis 15 ml
- → Teelöffel: 5 ml

Durch die genauere Planung haben Sie kaum Reste und können die Portionsgröße bei Bedarf auch anpassen. In den meisten Fällen wird weniger benötigt.

Hinweise

- → Die Nährwertangaben der Rezepte beziehen sich immer auf eine Portion.
- → Beilagen, wie zum Beispiel Kartoffeln oder Nudeln, müssen zu den aufgeführten BE (Broteinheiten) hinzugerechnet werden.

Suppen und Eintöpfe

Platz für Notizen

Gemüsebrühe in Gläsern oder Flaschen „Grundrezept“

Zutaten

1 kg Gemüse zum Beispiel: Porree, Sellerie, Möhren, Zwiebeln, Petersilie, eventuell Liebstöckel, Petersilie, Chili, Pfefferkörner, Nelken, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren
eventuell 1 Teelöffel Salz
nach Geschmack: Ingwer und Kurkuma

Zubereitung

- → Gemüse inklusive Schalen, Stiele und Blätter waschen und in grobe Stücke schneiden
- → In viel Wasser (2 bis 3 Liter) etwa 1,5 bis 2 Stunden bei kleiner Hitze köcheln
- → Durch ein Sieb gießen, eventuell Brühe noch weiter reduzieren
- → Twist - Off - Gläser oder Flaschen und Deckel ungefähr 10 Minuten bei 100° bis 120° im Backofen sterilisieren
- → Heiße Brühe einfüllen und sofort verschließen
- → Gläser oder Flaschen etwa 5 Minuten auf den Kopf stellen

Gemüsebrühe instant, selbst gemacht

Zutaten
2 Zwiebeln
1 Stange Lauch
3 Möhren
1 Petersilienwurzel oder Pastinake
1 Knolle Sellerie
1 Bund Liebstöckel
1 Bund Petersilie
2 Teelöffel Salz

Zubereitung
→ Gemüse putzen beziehungsweise schälen und waschen
→ Stiele der Kräuter mitverwenden
→ Gemüse am besten mit der Küchenmaschine fein raspeln
→ Alle Zutaten auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche dünn verteilen
→ Im Backofen bei etwa 70° C Umluft etwa 7- 8 Stunden unter mehrmaligem wenden trocken
→ Backofentür leicht geöffnet lassen
Tipp: Kochlöffel zwischen die Backofentür klemmen
→ Getrocknetes Gemüse mit dem Salz mischen
→ Mit dem Mixer zerkleinern
→ Gemüsebrühe in Twist - Off - Gläser füllen

Hafermilch schnell selber hergestellt

Zutaten
25 g (1 Esslöffel) zarte Haferflocken
250 ml Wasser

Zubereitung
→ Alle Zutaten mit dem Mixer etwa 2 Minuten pürieren
→ Durch ein feines Sieb gießen und Haferflocken etwas ausdrücken

Tipp: Haferflocken können im Müsli noch verwendet werden

Gemüsecrèmesuppe „Grundrezept“ (4 Personen)

Zutaten

100 g (1 Stück) Zwiebel
20 g (2 Esslöffel) Rapsöl
600 g (3 bis 4 Stück) gemischtes Gemüse (zum Beispiel Möhren, Sellerie, Erbsen, Kohlrabi, Broccoli, Blumenkohl, Zucchini)
160 g (2 Stück) mehlig kochende Kartoffeln
0,5 l bis 0,8 l (2 bis 3 Tassen) Gemüsebrühe
eventuell 80 g saure Sahne 10 % Fett
30 g (1 Bund) Petersilie
Salz, Pfeffer

Zubereitung

→ Gemüse putzen und klein schneiden
→ Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden
→ Petersilie waschen und klein hacken
→ Zwiebeln schälen, würfeln und in Rapsöl glasig dünsten
→ Gemüse und Kartoffeln dazu geben und mit Gemüsebrühe auffüllen, bis das Gemüse gerade bedeckt ist
→ Mit Salz und Pfeffer würzen
→ 20 Minuten sanft kochen lassen
→ Pürieren und mit Gemüsebrühe ergänzen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist
→ Mit saurer Sahne garnieren, oder saure Sahne unterrühren (Suppe darf nicht mehr kochen)
→ Mit der Petersilie garnieren

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
194 kcal	809 kJ	7 g	10 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
26 g	7 g	11 mg	0,5

Gemüsecrèmesuppe „Resteverwertung“ (4 Personen)

Zutaten

500 g Gemüse zum Beispiel. Blumenkohl, Brokkoli, Möhren, Kohlrabi oder anderes, gegart
1 Liter Flüssigkeit zum Beispiel. Gemüsebrühe oder 0,5 Liter Gemüsebrühe und 0,5 Liter Wasser oder Milch 1,5 % Fett
eventuell 20 g (1 Esslöffel) saure Sahne 10 % Fett oder Kondensmilch
eventuell Pfeffer, Paprika, Muskat oder Curry
30 g (1 Bund) Petersilie

Zubereitung

- → Das Gemüse mit dem Mixstab pürieren
- → Mit Flüssigkeit (Gemüsebrühe, Milch oder Wasser) auffüllen und erhitzen
- → Mit Gewürzen abschmecken
- → Petersilie waschen und klein hacken
- → Eventuell mit saurer Sahne garnieren
- → Mit der Petersilie verfeinern

Variation

Einen Teil des Gemüses durch Kartoffeln ersetzen

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
126 kcal	525 kJ	9 g	3 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
21 g	5 g	6 mg	

Kürbiscrèmesuppe mit Ingwer, vegetarisch (6 Portionen)

Zutaten

1,2 kg (1 Stück) Hokkaido - Kürbis
300 g (2 Stück) Zwiebeln
3 g (1 walnussgroßes Stück) Ingwer
10 g (1 Esslöffel) Öl
1 Liter Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
eventuell 40 g (2 Esslöffel) saure Sahne 10 % Fett oder Kondensmilch 4 % Fett
20 g (2 Esslöffel) glatte Petersilie
20 g (2 Esslöffel) Schnittlauch

Zubereitung

→ Kürbis halbieren und entkernen
→ Zwiebel und Ingwer schälen
→ Kürbis, Zwiebeln und Ingwer klein schneiden und in Öl andünsten
→ Gemüsebrühe dazugeben und 15 Minuten köcheln lassen
→ Die Masse mit dem Mixstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken
→ Eventuell saure Sahne unterheben
→ Petersilie und Schnittlauch waschen und kleinschneiden
→ Mit den frischen Kräutern garnieren

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
113 kcal	471 kJ	4,5 g	5 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
11 g	2,3 g	3 mg	1

Getrocknete Kürbiskerne

→ Kürbiskerne in einer Schüssel mit Wasser vom Fruchtfleisch befreien und säubern
→ Eventuell noch einmal mit Wasser abspülen
→ Auf dem Backblech bei 160° C bis 180° C Umluft etwa 10 bis 20 Minuten trocknen, zwischendurch wenden
→ Abkühlen und in Gläsern aufbewahren

Italienische Bauernsuppe mit Rinderhack (4 Portionen)

Zutaten

320 g Rinderhack
5 g (1 Teelöffel) Olivenöl oder Rapsöl
100 g (1 Stück) Zwiebel, in Würfel
2 g (1 Stück) Knoblauchzehe, gepresst
150 g (1 Stück) Paprika, gewürfelt (frisch oder tiefgefroren)
150 g Suppengemüse (Porree, Sellerie, Möhren)
400 g (1 Dose) Tomaten, gewürfelt
20 g (10 Stück) Oliven, in Scheiben
500 ml Gemüsebrühe
40 g (4 Esslöffel) Tomatenmark
75 g (3 Esslöffel) Ajvar
Oregano, Pfeffer, Basilikum, Paprika
40 g Nudeln, am besten Gabelspaghetti
40 g Vollkornnudeln, am besten Gabelspaghetti
eventuell 15 g (½ Bund) Petersilie

Zubereitung

→ Suppengemüse waschen, putzen, würfeln
→ Rinderhack, Zwiebeln und Knoblauch in Öl braten
→ Paprika und Suppengemüse zu dem Rinderhack geben und dünsten
→ Gewürfelte Tomaten und Oliven dazugeben
→ Mit Gemüsebrühe auffüllen,
→ Mit Ajvar, Oregano, Pfeffer, Basilikum und Paprika abschmecken
→ Zugedeckt etwa 20 Minuten garen
→ In der Zwischenzeit Nudeln in etwas Gemüsebrühe garen
→ Gegarte Nudeln in die Suppe geben
→ Eventuell Petersilie waschen und kleinschneiden
→ Mit der Petersilie garnieren

Tipp: Vollkornnudeln einige Minuten vorgaren und dann alle Nudeln zusammen fertig garen

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
376 kcal	1.574 kJ	21 g	20 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
25 g	57 g	62 mg	1

Mulligatawny, Hühnersuppe indische Art (4 Portionen)

Zutaten

300 g Hähnchenbrust oder Hähnchenfilet
5 g (1 Teelöffel) Rapsöl
500 g Suppengemüse (Porree, Sellerie, Möhren)
100 g (1 Stück Zwiebel)
150 g (1 Stück) roter Apfel
4 g (1 Stück) Ingwer
3 g (1 Stück) Chilischote
5 g (1 Teelöffel) Kurkuma
10 g (2 Teelöffel) Curry
2 g (½ Teelöffel) Kreuzkümmel
700 ml Wasser
10 g (3 Esslöffel) Hühnerbrühe instant
200 ml Kokosmilch
Chilipulver
20 ml bis 30 ml Limettensaft oder Zitronensaft
120 g Vollkornreis
eventuell etwas weißes Instant Soßenpulver

Zubereitung

→ Hähnchenfleisch in Würfel oder Streifen schneiden
→ Suppengemüse waschen, putzen, würfeln
→ Zwiebeln schälen und würfeln
→ Ingwer und Chili, ohne Kerne, fein schneiden
→ Apfel mit Schale würfeln oder raspeln
→ Öl im Topf erhitzen und Geflügelfleisch darin braten
→ Zwiebeln, Apfel, Ingwer und Chili dazugeben und weiterbraten
→ Suppengemüse, und Gewürze dazu geben und weiterbraten
→ Reis dazugeben
→ Mit Wasser und Instant - Hühnerbrühe auffüllen
→ Etwa 15 Minuten mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze garen
→ Kokosmilch dazugeben und weitere 10 Minuten garen
→ Mit Limettensaft oder Zitronensaft abschmecken

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
264 kcal	1.103 kJ	23 g	3 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
41 g	6 g	47 mg	2

Rote Linsensuppe, vegetarisch (4 Portionen)

Zutaten

600 ml Wasser oder Gemüsebrühe
320 g Kartoffeln, gewürfelt
eventuell 1 Esslöffel getrocknetes Suppengemüse
Pfeffer, Paprika, Kreuzkümmel, Oregano
2 g (1 Stück) Knoblauchzehe, gepresst
50 g (1/2 Stück) Zwiebel, gewürfelt
30 g (1 Stück) Lauchzwiebel, in Ringen
10 g (1 Esslöffel) Rapsöl
240 g Suppengemüse, tiefgefroren (Porree, Sellerie, Möhren) in feine Streifen
100 g rote Linsen
400 g (1 Dose) gewürfelte Tomaten
80 g (4 Esslöffel) Tomatenmark
Eventuell 75 g (½ Becher) saure Sahne 10 % Fett

Zubereitung

- → Gewürfelte Kartoffeln in Wasser oder Gemüsebrühe, eventuell mit getrocknetem Suppengemüse, ungefähr 15 Minuten garen
- → Zwiebeln mit Knoblauch in Öl dünsten
- → Streifen vom Suppengemüse, rote Linsen, gewürfelte Tomaten und Tomatenmark, Kräuter und Gewürze zu den Kartoffeln geben
- → Ungefähr 5 bis 10 Minuten weiter garen
- → Saure Sahne verrühren und zu der Suppe reichen

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
270 kcal	1.134 kJ	13 g	6 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
38 g	9 g	12 mg	2

Kartoffelsuppe mexikanische Art, vegetarisch (4 Portionen)

Zutaten

600 ml Wasser oder Gemüsebrühe
640 g Kartoffeln, gewürfelt
eventuell 1 Esslöffel getrocknetes Suppengemüse
Pfeffer, Paprika, Chili, eventuell Sambal Olek
50 g (½ Stück) Zwiebel, gewürfelt
250 g Suppengemüse, tiefgefroren (Porree, Sellerie, Möhren), in feine Streifen
600 g Mexikogemüse, tiefgefroren (Paprika, Mais, Bohnen, Möhren etc.)
300 g (3 Stück) Tomaten, gewürfelt
5 g (1 Teelöffel) Tomatenmark
30 g (3 Stück) Peperoni, eingelegt, mild, in Ringe
25 g (2 Esslöffel) schwarze Oliven, Ringe
½ Bund Petersilie, gehackt
3 g (1 Esslöffel) rosa Pfeffer

Zubereitung

→ Gewürfelte Kartoffeln in Wasser oder Gemüsebrühe eventuell mit getrocknetem Suppengemüse
→ Ungefähr 15 Minuten garen
→ Streifen vom Suppengemüse, Mexikogemüse, Oliven, Peperoni, gewürfelte Tomaten, Tomatenmark und Gewürze zu den Kartoffeln geben
→ Ungefähr 5 bis 10 Minuten weiter garen
→ Petersilie und rosa Pfeffer mischen und zur Kartoffelsuppe reichen

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
233 kcal	980 kJ	9 g	3 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
49 g	9 g		3

Wirsing - Curry mit Kokosmilch und Cashewnuss, vegetarisch

(4 Portionen)

Zutaten

900 g (1 Kopf) Wirsing
200 g Möhren
400 g Kartoffeln
300 g (2 Stück) rote Zwiebeln
5 g (1 kleines Stück) Ingwer
20 g (2 Esslöffel) Rapsöl
5 g (1 Teelöffel) grüne Currypaste
300 ml Gemüsebrühe
50 g (5 Esslöffel) Sojasauce
eventuell Pfeffer
200 ml Kokosmilch, ungesüßt
50 g Cashewnusskerne
20 g Petersilie

Zubereitung

- → Wirsing putzen, Strunk entfernen, in Streifen schneiden, waschen
- → Möhren und Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden
- → Zwiebeln schälen in Streifen schneiden
- → Ingwer sehr klein schneiden oder reiben
- → Zwiebeln, Kartoffeln und Möhren in Öl dünsten, Currypaste mitdünsten
- → Mit Gemüsebrühe aufgießen und etwa 15 Minuten dünsten
- → Wirsing zugeben und weitere 5 bis 10 Minuten garen
- → Mit Sojasauce und Pfeffer abschmecken
- → Kokosmilch unterrühren – nicht kochen, da die Kokosmilch gerinnen kann
- → Nüsse ohne Fett in einer Pfanne rösten
- → Petersilie waschen und klein schneiden
- → Essen portionieren
- → Mit gehackter Petersilie und Nüssen bestreuen

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
328 kcal	1.369 kJ	14 g	14 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
47 g	12 g	3 mg	1,5

Chili sin Carne, vegetarisch (4 Portionen)

Zutaten

10 g (1 Esslöffel) Rapsöl
100 g (1 Stück) Zwiebel
5 g (2 bis 3 Zehen) Knoblauch
2 g (1 Stück) Chilischote
5 g (1 Stück) Peperoni
150 g Paprika
240 g Kartoffeln
200 g Linsen, am besten Tellerlinsen oder Beluga - Linsen
1 Liter Gemüsebrühe
400 g (1 Dose) Tomaten, gewürfelt
425 g (1 Dose) Kidneybohnen
425 g (1 Dose Chilibohnen oder Baked Beans
20 g (2 Esslöffel) Tomatenmark
Chili, Pfeffer, Paprika, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel,
Pul Biber (Chilipulver)
30 g (½ Bund) Petersilie oder Schnittlauch

Zubereitung

→ Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln
→ Chilischote und Peperoni fein schneiden, vorher Kerne entfernen
→ Kartoffeln schälen und würfeln
→ Paprika in Streifen schneiden
→ Gemüse in Öl dünsten
→ Linsen dazugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen
→ Etwa 20 Minuten bei geringer Hitze garen
→ Kidneybohnen abspülen und dazugeben
→ Tomaten und Chili - Bohnen mit der Flüssigkeit zugeben, aufkochen
→ Mit Tomatenmark und den Gewürzen pikant abschmecken
→ Kräuter waschen und klein schneiden und über das Gericht streuen

Variation: statt Linsen kann auch geschroteter Grünkern verwendet werden

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
418 kcal	1.749 kJ	25 g	10 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
76 g	18 g		1

Erbsencrèmesuppe (6 Portionen)

Zutaten

100 g (1 Stück) Zwiebel
10 g (1 Esslöffel) Rapsöl
600 g Erbsen (tiefgefroren)
250 ml Gemüsebrühe
Pfeffer, eventuell Salz
eventuell 40 g (2 Esslöffel) saure Sahne 10 % Fett

Zubereitung

→ Zwiebel würfeln
→ Zwiebel in Öl glasig dünsten
→ Erbsen zu den Zwiebeln geben
→ Gemüsebrühe dazu geben und etwa 10 Minuten garen
→ Erbsen pürieren
→ Abschmecken
→ Eventuell zum servieren saure Sahne dazu geben

Tipp: Als Topping können auch 100 g geräucherter Lachs oder 60 g geröstete Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne verwendet werden

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
126 kcal	527 kJ	8 g	4 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
20 g	6 g	3 mg	0,5

Dips und Aufstriche

Platz für Notizen

Paprika - Tomaten - Aufstrich

Zutaten

150 g (1 Stück) Zwiebel
500 g (3 Stück) Paprikaschoten
2 g (1 Stück) Knoblauchzehe
5 g (1 Teelöffel) Olivenöl
50 ml Gemüsebrühe
Oregano, Pfeffer, Basilikum, Paprika
20 g (2 Esslöffel) Tomatenmark

Zubereitung

→ Zwiebel und Knoblauch schälen, Paprika putzen und waschen
→ Paprika und Zwiebeln in Streifen schneiden und mit der gepressten Knoblauchzehe in Olivenöl andünsten
→ Gemüsebrühe dazu geben und zugedeckt garen
→ Die Masse mit dem Mixstab pürieren,
→ Mit Gewürzen abschmecken
→ Tomatenmark unterrühren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist

Variation: eventuell 50 g Getreideschrot mitgaren

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
193 kcal	802 kJ	8 g	7 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
36 g	13 g	50 mg	

Kartoffel - Aufstrich

Zutaten

400 g mehlig kochende Kartoffeln
300 g (2 Stück) Zwiebeln
200 g Gemüse (zum Beispiel Möhren, Sellerie, Porree, Zucchini)
5 g (1 Teelöffel) Öl
eventuell 150 g Magerjoghurt
Gemüsebrühe
Muskat, Pfeffer, eventuell frische Kräuter

Zubereitung

- → Kartoffeln waschen, kochen, pellen und direkt durch die Kartoffelpresse geben
- → Zwiebeln schälen und fein würfeln
- → Gemüse putzen, waschen und fein würfeln
- → Gemüse und Zwiebeln im Öl anbraten und mit etwas Gemüsebrühe abschmecken
- → Weiter dünsten und mit Gewürzen abschmecken
- → Gemüsemischung unter die Kartoffelmasse rühren
- → Eventuell Magerjoghurt unterheben und nochmals abschmecken
- → Mit frischen Kräutern bestreuen

Tipp: Passt wunderbar zu frischem Baguette und ersetzt Wurst und Käse

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
528 kcal	2.216 kJ	19 g	9 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
101 g	12 g	7 mg	5,5

Kichererbsen - Aufstrich

Zutaten

150 g Kichererbsen
500 ml Gemüsebrühe
30 ml Zitronensaft
20 ml (2 Esslöffel) Olivenöl
2 g (1 Stück) Knoblauchzehe
150 g Magerjoghurt
30 g (3 Esslöffel) Tahin (Sesampaste)
3 g (½ Teelöffel) gemahlener Kreuzkümmel
1 Prise Chil
Pfeffer, Salz
15 g (½ Bund) glatte Petersilie

Zubereitung

→ Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen
→ Abtropfen
→ Kichererbsen in Gemüsebrühe etwa 45 bis 60 Minuten garen
→ Kichererbsen mit Zitronensaft, Öl und Knoblauch noch heiß pürieren
→ Joghurt, Tahin und Kreuzkümmel zugeben
→ Mit Chili, Pfeffer und Salz abschmecken
→ Petersilie waschen und hacken
→ Petersilie unterheben

Tipp: gewürfelten, gegarten roten Paprika unterziehen

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
978 kcal	4.090 kJ	40 g	53 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
115 g	27 g		

Linsen - Aufstrich mit Curry

Zutaten

150 g gelbe Linsen
150 g (1 Stück) Zwiebel
150 g (1 Stück) Apfel
10 g (1 Esslöffel) Rapsöl
5 g (1 Teelöffel) Curry
3 g ((½ Teelöffel) Kurkuma
1 Prise Chili
Pfeffer
10 g (1 Esslöffel) Zitronensaft
300 ml Gemüsebrühe

Zubereitung

→ Zwiebel und Apfel in kleine Würfel schneiden und in Öl dünsten
→ Linsen und Gewürze dazugeben
→ Mit Gemüsebrühe auffüllen
→ Etwa 15 bis 20 Minuten garen
→ Mit Zitrone abschmecken
→ Eventuell pürieren

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
691 kcal	2.889 kJ	38 g	2 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
127 g	32 g		

Hirse – Sauerkraut – Aufstrich

Zutaten

100 g rohe Hirse
250 ml Gemüsebrühe
200 g (2 Stück) Tomaten
150 g (1 Stück) Zwiebel
100 g Sauerkraut
5 g (1 Teelöffel) kaltgepresstes Olivenöl

Zubereitung

→ Hirse heiß abspülen und in der kochenden Gemüsebrühe 5 bis 10 Minuten garen
→ Danach noch ungefähr. 20 Minuten quellen lassen
→ Tomate waschen, entkernen und würfeln
→ Zwiebel würfeln, Sauerkraut grob hacken und Beides im Öl andünsten
→ Hirse unter die Zwiebel – Sauerkrautmasse ziehen und dann die Tomate unterheben
→ Gegebenenfalls mit Gewürzen abschmecken

Tipp: Dieser Aufstrich ist ebenfalls als Ersatz für Käse und Wurst geeignet

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
500 kcal	2.090 kJ	17 g	10 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
94 g	11 g	50 mg	6,5

Gemüse Antipasti (4 Portionen)

Zutaten

150 g (1 Stück) rote Paprikaschote
150 g (1 Stück) gelbe Paprikaschote
300 g (2 Stück) kleine Zucchini
200 g (1 Stück) Aubergine
150 g (1 Bund) glatte Petersilie
450 g (3 Stück) rote Zwiebeln
10 g (1 Esslöffel) Rapsöl
einige Spritzer Balsamessig
Salz, Pfeffer

Zubereitung

- → Paprika entkernen, waschen und in Streifen schneiden
- → Zucchini waschen und in 5 cm dicke Scheiben schneiden
- → Auberginen waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden
- → Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden
- → Gemüse in einer Schale mischen und mit Öl, Essig und Gewürzen vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen
- → Petersilie waschen und zupfen
- → Ungefähr 20 Minuten bei 180° C, Umluft backen
- → Gemüse danach wieder in eine Schüssel umfüllen, nochmals mit Gewürzen und Balsamessig abschmecken und für 2 Stunden ziehen lassen
- → Mit der Petersilie garnieren

Tipp: dazu Baguette und unseren Tsatsiki reichen

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
75 kcal	245 kJ	4 g	3 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
8 g	6 g		

Tsatsiki (4 Portionen)

Zutaten

250 g Magerquark
500 g Joghurt 1,5 % Fett
5 g (1 Teelöffel) Olivenöl
4 g (1 bis 2 Stück) Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
150 g (¼ Stück) Gurke

Zubereitung

→ Knoblauch pressen
→ Gurke halbieren, entkernen und raspeln
→ Quark mit Joghurt, Öl, Knoblauch und Gurke verrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
75 kcal	311 kJ	8 g	5 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
7 g		4 mg	0,5

Dip - Variationen

Zutaten für alle Dips
150 g (1 Becher) Magerjoghurt
eventuell 20 g (1 Esslöffel) saure Sahne 10 % Fett
Pfeffer, Salz

Kräuter - Dip

Zutaten
frische Petersilie, Schnittlauch
Senf
eventuell eine Knoblauchzehe gepresst unterrühren

Tomaten - Dip

Zutaten
100 g (1 Stück) gewürfelte Tomate
frisches Basilikum
eventuell 1 Prise Zucker unterrühren

Senf - Honig - Dip

Zutaten
5 g (½ Teelöffel) Honig
5 g (1 Teelöffel) Dijon - Senf unterrühren

Ein Dip reicht für 2 bis 4 Portionen und kann zu frischem geschnittenen Gemüse gereicht werden (Paprika, Gurke, Kohlrabi, Sellerie, Möhren)

Eingelegte Paprika

Zutaten

1 Glas (850 ml) gerösteter Paprika (ohne Öl)
3 Knoblauchzehen
Paprikapulver, Pfeffer, Chili, getrocknete Salatkräuter

Zubereitung

→ Paprika mit Flüssigkeit in eine Schale geben
→ Knoblauch schälen, pressen
→ Knoblauch, Paprikapulver, Pfeffer, Chili, getrocknete Salatkräuter und Knoblauch zu den Paprika in die Flüssigkeit geben und leicht verrühren
→ Im Kühlschrank in einem verschließbaren Behälter aufbewahren

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
159 kcal	666 kJ	4 g	3 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
30 g	6 g		

Fetakäse – gewürzt

Zutaten

200 g Fetakäse 25 % Fett in Trockenmasse
½ Teelöffel getrocknete Salatkräuter
Biber (Chili getrocknet), Pfeffer

Zubereitung

→ Feta würfeln
→ Gewürze und Salatkräuter darunter mischen
→ Im Kühlschrank in einem verschließbaren Behälter aufbewahren

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
472 kcal	1.980 kJ	34 g	38 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
1 g		90 mg	

Obatzter (8 Portionen)

Zutaten

250 g Camembert
50 g Halbfettbutter oder Halbfettmargarine
250 g Magerquark
100 g (1 Stück) rote Zwiebel
8 g (2 Teelöffel) Paprika, edelsüß
1 g (1 Messerspitze) Chili
2 g (¼ Teelöffel) Kümmel, gemahlen
2 g (½ Teelöffel) scharfer Senf
70 g (½ Bund) Petersilie
70 g (½ Bund) Schnittlauch
60 g (2 Stangen) Lauchzwiebeln

Zubereitung

→ Camembert, Halbfettbutter und Magerquark mit der Gabel zerdrücken (es können noch kleine Stücke sichtbar sein)
→ Zwiebel würfeln und zu der Masse geben
→ Mit Paprika, Chili, Kümmel und Senf abschmecken
→ Petersilie fein hacken
→ Schnittlauch und Lauchzwiebeln in Röllchen schneiden
→ Mit Petersilie, Schnittlauch und Lauchzwiebeln garnieren

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
149 kcal	624 kJ	12 g	10 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
5 g	1 g	25 mg	

Salate und Dressings

Platz für Notizen

3 Variationen Salatsoßen (jeweils 4 Portionen)

Grundzutaten für jede Salatsoße
10 g (1 bis 2 Teelöffel) scharfer Senf
10 g (1 bis 2 Teelöffel) Essig oder Zitrone
150 g (1 Stück) gewürfelte Zwiebel
frische, gehackte Kräuter, Pfeffer, eventuell etwas Salz

Joghurtsalatsoße

Zutaten
Grundsoße
150 g Magerjoghurt
10 g (1 Esslöffel) Wasser
eventuell 20 g (1 Esslöffel) saure Sahne
nach Geschmack Meerrettich, Tomatenmark oder Tomatenketchup, Mixed Pickles püriert
ein klein wenig Süße (Honig, Ahornsirup, Zucker oder Süßstoff)

Klare Salatsoße

Zutaten
Grundsoße
50 g (5 Esslöffel) Wasser
10 g (1 Esslöffel) Öl
Himbeeressig oder Balsamessig verleihen eine feine Note

Buttermilchdressing

Zutaten
Grundsoße
250 ml Buttermilch

Zubereitung für alle Salatsoßen

→ Alle Zutaten werden miteinander verrührt

Feldsalat mit Orangenfilets (6 Portionen)

Zutaten

120 g Feldsalat
300 g (2 Stück) Orangen
20 g (4 Stück) Walnüsse
75 g (½ Stück) rote Zwiebel
10 g (1 Esslöffel) Walnussöl
10 g (1 Esslöffel) Himbeeressig
20 g (2 Esslöffel) Wasser
Pfeffer, Salz, eventuell etwas Honig oder Süßstoff

Zubereitung

→ Feldsalat säubern, verlesen und waschen
→ Orangen schälen und filetieren
→ Walnüsse hacken
→ Zwiebel schälen und würfeln
→ Öl, Essig, Wasser und Gewürze verrühren und abschmecken
→ Kurz vor dem Servieren mit Feldsalat, Orangenfilets und Nüssen mischen

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
99 kcal	400 kJ	2 g	4 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
5 g	2 g		

Lauwarmer Kartoffelsalat mit Brühe (4 Portionen)

Zutaten

1 kg Pellkartoffeln
500 g (1 Stück) Gemüsezwiebel
100 g Lachsschinken oder fein gewürfelter roher Schinken
150 ml Gemüsebrühe
50 g bis 80 g (5 bis 8 Esslöffel) Kräuteressig
150 g (3 Stück) Gewürzgurken
10 g bis 15 g (2 bis 3 Teelöffel) Senf, eventuell scharf
150 g (1 Bund) Schnittlauch oder Petersilie
1 Prise Zucker
Pfeffer, Paprika

Zubereitung

- → Kartoffeln garen und pellen und in Scheiben schneiden
- → Lachsschinken würfeln
- → Zwiebeln schälen, würfeln und andünsten
- → Schinkenwürfel, Gemüsebrühe und Essig zu den Zwiebeln geben und aufkochen
- → Gewürzgurken würfeln und mit dem Senf in die heiße Brühe geben und mischen
- → Den Sud über die Kartoffeln geben und mit Pfeffer, Paprika und ein wenig Salz würzen
- → Kräuter waschen und kleinschneiden
- → Mit frischen Kräutern und Gewürzen abschmecken
- → Lauwarm servieren

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
253 kcal	1.055 kJ	12 g	2 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
42 g	6 g	13 mg	3

Salat mit Kichererbsen (6 Portionen)

Zutaten

750 g Möhren
10 g (1 Esslöffel) Olivenöl
30 g (3 Esslöffel) Wasser
250 g Rucola
220 g (1 Dose) Kichererbsen, abgetropft
150 g Joghurt 1,5 % Fett
Pfeffer, Kreuzkümmel, Chilipulver
20 g glatte Petersilie

Zubereitung

→ Möhren schälen und in Scheiben schneiden
→ Möhren in Öl etwa 15 Minuten schmoren, nach Bedarf Wasser zugeben
→ Rucola und Petersilie waschen
→ Petersilie fein schneiden
→ Joghurt mit Gewürzen und Petersilie vermischen
→ Abgekühlte Möhren, Rucola und Kichererbsen unterheben
→ Bei Bedarf nochmals abschmecken

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
191 kcal	794 kJ	9 g	5 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
36 g	10 g	2 mg	2

Beilagen

Platz für Notizen

Backkartoffeln (2 Portionen)

Zutaten
500 g Kartoffeln
5 g (1 Teelöffel) Öl
Salz, Pfeffer, Paprika, Chilipulver, getrocknete Salatkräuter
eventuell frische Kräuter, zum Beispiel Rosmarin

Zubereitung
→ Kartoffeln waschen, in Viertel (Achtel) schneiden
→ In einer Schüssel mit den anderen Zutaten gut vermengen
→ Kartoffeln in eine Auflaufform geben (alternativ Backblech mit Backpapier)
→ Im Backofen bei 200° C (180° C Umluft) ungefähr 40 Minuten bräunen

Tipp: Zu der Backkartoffeln empfehlen wir den Kräuterquark von Seite 53

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
195 kcal	810 kJ	5 g	3 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
36 g			3

Djuvec Reis (4 Portionen)

Zutaten

100 g (1 Stück) Zwiebel
2 g (1 Zehe) Knoblauch
5 g (1 Teelöffel) Rapsöl
200 g Langkornreis
340 g (1 Dose) Tomaten, in Stücke
45 g (3 Esslöffel) Ajvar
200 g Erbsen
100 g (½ Stück) Paprikaschote
400 ml Gemüsebrühe
5 g (1 Teelöffel) Paprika
Pfeffer, eventuell Salz
etwas gehackte Petersilie

Zubereitung

→ Zwiebel schälen und in Würfel schneiden
→ Knoblauchzehe schälen und pressen
→ Paprika in Würfel schneiden
→ Zwiebeln und Knoblauch in Öl dünsten
→ Reis dazugeben und etwas dünsten
→ Tomaten, Ajvar, Erbsen und Paprika dazugeben
→ Mit Gemüsebrühe auffüllen
→ Kräftig abschmecken
→ Etwa 25 bis 30 Minuten bei geringer Hitze garen
→ Mit gehackter Petersilie bestreuen

Tipp: Reis durch Dinkel - wie - Reis ersetzen

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
251 kcal	1.053 kJ	8 g	2 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
51 g	5 g		3,5

Griechischer Tomatenreis (4 Portionen)

Zutaten

100 g (1 Stück) Zwiebel
2 g (1 Zehe) Knoblauch
10 g (1 Esslöffel) Olivenöl
250 g Langkornreis
300 g passierte Tomaten
400 ml Gemüsebrühe
5 g (1 Teelöffel) Paprika
Pfeffer, etwas Chili, eventuell Salz

Zubereitung

→ Zwiebel schälen und in Würfel schneiden
→ Knoblauchzehe schälen und pressen
→ Zwiebeln und Knoblauch in Öl dünsten
→ Mit Gemüsebrühe, passierte Tomaten und Gewürzen auffüllen
→ Kurz garen
→ Reis dazugeben
→ Etwa 25 bis 30 Minuten bei geringer Hitze garen

Tipp: Reis durch Dinkel - wie - Reis ersetzen

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
276 kcal	1.157 kJ	6 g	5 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
54 g	3 g		4

Kartoffelgratin (2 Portionen, Beilage)

Zutaten

300 g Kartoffeln
50 g Porree
125 ml Magermilch
20 g (1 Esslöffel) saure Sahne 10 % Fett
2 g (1 Zehe) Knoblauch
Muskat, Pfeffer, Gemüsebrühe (Pulver)
oder eventuell Salz
5 g (1 Teelöffel) Rapsöl
10 g (1 Esslöffel) geriebener Emmentaler 45 % Fett in der Trockenmasse

Zubereitung

- → Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln
- → Porree waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden
- → Knoblauchzehe schälen
- → Auflaufform mit Öl einfetten
- → Kartoffeln und Porree in der Auflaufform schichten
- → Milch mit saurer Sahne und den Gewürzen verrühren
- → Gepresste Knoblauchzehe in die Milch geben
- → Abschmecken
- → Kartoffeln und Porree mit der Milch übergießen
- → Käse auf das Gemüse streuen
- → Bei Umluft 180° C (Ober- und Unterhitze 200° C) 30 bis 40 Minuten garen

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
207 kcal	868 kJ	7 g	7 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
31 g	3 g	12 mg	2

Kartoffelgratin ohne Käse und Sahne, vegan (4 Portionen)

Zutaten

800 g Kartoffeln
100 g (1 Stück) Zwiebel
60 g (2 Stangen) Lauchzwiebeln
2 g (1 Zehe) Knoblauch
Eventuell 50 g gemischte Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch
600 ml Gemüsebrühe
Muskat, Pfeffer, eventuell Salz
5 g (1 Teelöffel) Rapsöl
20 g Diätmargarine

Zubereitung

- → Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln
- → Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden
- → Knoblauchzehe schälen
- → Lauchzwiebeln in Röllchen schneiden
- → Kräuter waschen und fein hacken
- → Auflaufform mit Öl einfetten
- → Kartoffeln und Zwiebeln abwechselnd in der Auflaufform schichten
- → Auf jede Schicht einige Kräuter streuen
- → Gemüsebrühe kräftig mit Pfeffer und Muskat würzen und über die Kartoffeln geben
- → Diätmargarine in Stückchen auf die Kartoffeln geben
- → Bei Umluft 180° C (Ober- und Unterhitze 200° C) 50 bis 60 Minuten garen

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
242 kcal	1.013 kJ	5 g	8 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
40 g	1 g	4 mg	2,5

Hirsotto (4 Portionen)

Zutaten

200 g Hirse
50 g (1 Stück) Schalotte
150 g (1 Stück) Möhre
40 g (1 Stange) Lauchzwiebel
10 g (1 Esslöffel) Olivenöl
400 ml Wasser

Zubereitung

- → Schalotte, Möhre und Lauchzwiebel fein hacken und in Olivenöl anbraten
- → Hirse heiß abwaschen und zum Gemüse geben und kurz mit anbraten
- → Mit Wasser auffüllen und für ungefähr 5 Minuten bei offenem Topf zum köcheln bringen
- → Bei geschlossenem Deckel ungefähr 30 Minuten quellen lassen
- → Bei Bedarf Wasser hinzufügen und gelegentlich vorsichtig umrühren
- → Zum Schluss mit frischen, gemischten Kräutern oder je nach Hauptgericht mit Koriander und oder Kreuzkümmel würzen
- → Bei Bedarf zum Schluss Salz und Pfeffer

Tipp: Aus der abgekühlten Masse können auch Bratlinge hergestellt werden Die Masse gegebenenfalls mit Paprika, Pfeffer, Kräutern und etwas Salz nachwürzen. Die Festigkeit kann durch etwas Vollkornmehl, Quark und oder 1 Ei erzielt werden. Masse zu Frikadellen formen, von jeder Seite in etwas Öl auf kleiner Stufe goldbraun braten. Dazu passt ein frischer, bunter Salat.

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
226 kcal	943 kJ	6 g	5 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
41 g	4 g		

Vegetarische und vegane Gerichte

Platz für Notizen

Pilzragout auf italienische Art (4 Portionen)

Zutaten

150 g (1 Stück) Zwiebel
2 g (1 Stück) Knoblauchzehe
5 g (1 Teelöffel) Olivenöl
500 g Champignons
150 g (1 Stück) Paprikaschote
150 g (1 Stück) Zucchini
200 g (2 Stück) Tomaten
30 g (3 Esslöffel) Tomatenmark
100 ml Gemüsebrühe
3 g (½ Teelöffel) Sambal Oelek
Pfeffer, Paprika, Estragon Majoran, Oregano, Basilikum,
eventuell Gemüsebrühe

Zubereitung

→ Zwiebel schälen, würfeln und mit dem gepressten Knoblauch in Öl dünsten
→ Champignons putzen
→ Paprika und Zucchini waschen und in Würfel schneiden
→ Champignons, Paprika und Zucchini zu den Zwiebeln geben
→ Tomate waschen, würfeln und kurz mit dünsten
→ Tomatenmark dazugeben und alles mit Gemüsebrühe auffüllen
→ Ungefähr 10 Minuten garen
→ Mit den Gewürzen abschmecken

Dazu Vollkornreis oder Vollkornnudeln reichen
(BE der Beilage extra berechnen).

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
93 kcal	393 kJ	7 g	3 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
10 g	6 g	1 mg	

Linsenbolognese (4 Portionen)

Zutaten

150 g rote Linsen
400 ml Wasser
150 g (1 Stück) Zwiebel
2 g (1Stück) Knoblauchzehe
5 g (1 Teelöffel) Olivenöl
250 g Gemüsejulienne TK (in Streifen geschnittenes Tiefkühlgemüse)
(Paprika, Zucchini und Auberginen eignen sich auch)
500 ml passierte Tomaten
15 g (1 bis 2 Esslöffel) Tomatenmark
Basilikum, Oregano, Paprika, Thymian, Cayennepfeffer, Gemüsebrühe (Pulver)

Zubereitung

- → Zwiebel schälen, würfeln, Knoblauchzehe hacken und in 1 Teelöffel Olivenöl andünsten
- → Gemüsejulienne und die zerkleinerten Dosentomaten dazu geben
- → Tomatenmark und Wasser dazu geben
- → Linsen dazugeben
- → Mit den angegebenen Gewürzen abschmecken
- → Alles etwa 15 bis 20 Minuten garen
- → Nochmals abschmecken

Dazu passen Spaghetti oder andere Nudelsorten, pro Person ungefähr 75 g Vollkornspaghetti (Rohgewicht).

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
170 kcal	714 kJ	7 g	4 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
25 g	7 g	5 mg	1

Linsenlasagne (4 Portionen)

Zutaten
5 g (1 Teelöffel) Rapsöl
250 g Lasagneplatten ohne Kochen
100 g geriebener Käse 45 % Fett in der Trockenmasse

Zubereitung
→ Auflaufform mit Öl ausfetten
→ Eine dünne Lage Bolognese in die Auflaufform geben
→ Abwechselnd eine Lage Lasagneplatten und eine Lage Bolognese schichten
→ Letzte Lage ist Soße
→ Mit Käse bestreuen
→ Bei Umluft 180° C (Ober- und Unterhitze 200° C etwa 30 Minuten) backen

Kräuterquark (4 Portionen)

Zutaten
250 g Magerquark
60 ml Wasser
Pfeffer, scharfer Senf, eventuell Salz
30 g Kräuter (zum Beispiel Petersilie, Dill, Schnittlauch, Kerbel)
30 g (1 Stange) Lauchzwiebel
eventuell Knoblauch

Zubereitung
→ Quark mit Wasser glatt rühren
→ Kräuter und Lauchzwiebel waschen und kleinschneiden
→ Mit Kräutern. Lauchzwiebeln und Gewürzen abschmecken
→ Eventuell noch gepressten Knoblauch dazu geben

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
61 kcal	256 kJ	9 g	1 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
4 g		1 mg	

Spitzkohl - Möhren - Lasagne mit Salbei (4 Portionen)

Zutaten

700 g Spitzkohl
500 g Möhren
1 Liter Wasser
10 g (1 Esslöffel) Rapsöl
2 g (1 Stück) Knoblauchzehe
2 g (1 Teelöffel) Salbei, getrocknet
Pfeffer, Muskat, Salz
5 g (1 Teelöffel) Gemüsebrühe(Pulver)
300 ml Milch 1,5 % Fett
30 g (2 Esslöffel) Vollkornmehl
250 g Lasagneplatten, zum Kochen
20 g (2 Esslöffel) geriebener Parmesan
40 g (4 Esslöffel) geriebener Gouda, 48 % Fett in Trockenmasse
eventuell etwas frischer Salbei

Zubereitung

- → Spitzkohl vierteln,in Streifen schneiden und waschen
- → Möhren schälen und grob raspeln
- → Spitzkohl und Möhren in kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren (Wasser aufheben)
- → Knoblauch fein hacken
- → Blanchiertes Gemüse, Knoblauch und Salbei in Öl 5 Minuten dünsten
- → Mit Pfeffer, Muskat und Salz würzen
- → Milch mit 200 ml Wasser (vom blanchieren) und Gemüsebrühe erhitzen
- → Mehl mit etwas Wasser anrühren und Flüssigkeit damit binden
- → Etwas einkochen und abschmecken
- → Vorgekochte Lasagneplatten abwechselnd mit Gemüse und Soße in eine gefettete Auflaufform schichten
- → Letzte Schicht ist weiße Soße, mit Käse und eventuell etwas Salbei bestreuen
- → Bei 180° C Umluft (200° C Ober-und Unterhitze) ungefähr 15 Minuten backen

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
449 kcal	1.877 kJ	20 g	11 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
76 g	11 g	67 mg	4

Reibekuchen (10 bis 12 Stück, 2 Portionen)

Zutaten
500 g Kartoffeln
150 g (1 Stück) Zwiebel
1 Ei
30 g (2 Esslöffel) Haferflocken oder Mehl
Salz

Zubereitung
→ Kartoffeln schälen und raspeln
→ Zwiebeln schälen fein schneiden
→ Kartoffeln und Zwiebeln mit Ei, Haferflocken oder Mehl und Salz verrühren
→ Kartoffelteig löffelweise auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und flach drücken
→ Bei 180° C Umluft (200° C Ober- und Unterhitze) ungefähr 20 Minuten backen

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
271 kcal	1.129 kJ	10 g	4 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
48 g	7 g	103 mg	4

Apfelmus (2 Portionen)

Zutaten
300 g (2 Stück) Äpfel mit Schale
2 Esslöffel Wasser
½ Stange Zimt

Zubereitung
→ Äpfel waschen, entkernen und mit Schale in Spalten schneiden
→ Äpfel in 2 Esslöffel Wasser und Zimtstange dünsten
→ Zimtstange entfernen und Kompott zu Mus pürieren

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
81 kcal	338 kJ	0,5 g	1 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
17 g	3 g		1,5

Kartoffelpfanne mit Möhren, Porree und Linsen (4 Portionen)

Zutaten

500 g Kartoffeln
300 g (2 Stück) Möhren
300 g (2 Stangen) Porree
100 g Linsen, am besten Tellerlinsen oder Beluga - Linsen
10 g (2 Teelöffel) Rapsöl
1 g (1 Zehe) Knoblauch
1 g (1 Stück) Ingwer
150 g (1 Stück) rote Zwiebel
2 g (1 Stück) Chilischote
15 g (1 Esslöffel) Curry
2 g (½Teelöffel) Kurkuma
30 g (2 Esslöffel) Tomatenmark
30 g (1 Bund) Petersilie
300 ml Gemüsebrühe
Pfeffer, Cayennepfeffer, Chili, Kreuzkümmel
eventuell 150 g (1 Becher) Joghurt 1,5 % Fett, mild

Zubereitung

→ Kartoffeln und Möhren schälen und in je 2 cm große Würfel schneiden
→ Porree putzen und waschen und in etwa 1 cm breite Ringe schneiden
→ Knoblauch, Ingwer und Zwiebel schälen und fein hacken
→ Chilischote fein schneiden, vorher Kerne entfernen
→ Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Ingwer in Öl dünsten
→ Kartoffelwürfel und Möhrenwürfel zugeben und weiter dünsten
→ Curry und Kurkuma über das Gemüse geben
→ Tomatenmark dazugeben
→ Mit Brühe ablöschen und mit geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten garen
→ Linsen und Porree in die Brühe geben
→ Mit Pfeffer, Cayennepfeffer, Chili und Kreuzkümmel abschmecken
→ Mit geschlossenem Deckel etwa 10 bis 15 Minuten garen
→ Petersilie waschen und hacken
→ Petersilie vor dem Servieren darüber streuen
→ Joghurt zu der Kartoffelpfanne reichen

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
318 kcal	1.331 kJ	14 g	6 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
57 g	12 g	14 mg	1,5

Grünkern - Linsen - Bratling (4 Portionen)

Zutaten

100 g Grünkern, geschrotet
100 g Linsen
450 ml Gemüsebrühe
40 g (4 Esslöffel) Weizenvollkornmehl
150 g (1 Stück) rote Paprika
150 g (1 Stück) Zwiebel
2 g (2 Zehen) Knoblauch
30 g (1 Bund) Schnittlauch
Pfeffer, Paprika, Kreuzkümmel, Salz
20 g (2 Esslöffel) Rapsöl

Zubereitung

- → Grünkern und Linsen mit Wasser etwa 10 bis 15 Minuten garen
- → Etwas abkühlen
- → Paprika fein würfeln
- → Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln
- → Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden
- → Paprika, Zwiebeln, Knoblauch, Schnittlauch und Mehl zur abgekühlten Grünkern - Linsen - Masse geben
- → Alles vermischen und mit Pfeffer, Paprika, Kreuzkümmel, Salz abschmecken
- → Aus der Masse flache Bratlinge formen
- → In der Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze braten

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
235 kcal	985 kJ	12 g	3 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
50 g	9 g	25 mg	2

Sauerkraut - Kartoffelpfanne (4 Portionen)

Zutaten

600 g Kartoffeln
120 g (1 Stück) Möhre
50 ml Gemüsebrühe
200 g (2 Stück) Tomate
100 g (1 Stück) Zwiebel
2 g (1 Zehe) Knoblauch
3 g (1 Stück) Chilischote
5 g (1 Teelöffel) Öl
800 g Sauerkraut, möglichst roh (nicht aus der Konserve)
30 g (2 Esslöffel Tomatenmark)
Pfeffer, Muskat
15 g (½ Bund) Petersilie

Zubereitung

→ Kartoffeln und Möhren schälen und würfeln
→ Tomaten mit Schale würfeln
→ Zwiebel und Knoblauch würfeln
→ Chilischote fein schneiden, vorher die Kerne entfernen
→ Petersilie fein hacken
→ Zwiebel, Knoblauch und Chili in Öl glasig dünsten
→ Kartoffeln und Möhren dazugeben und dünsten bis sie etwas Farbe erhalten
→ Mit Gemüsebrühe auffüllen
→ Mit geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten bei geringer Hitze garen
→ Tomaten, Apfel und etwa 600 g Sauerkraut dazugeben
→ Mit Tomatenmark, Muskat und Pfeffer würzen
→ Weitere 5 bis 10 Minuten garen
→ Das restliche Sauerkraut dazugeben
→ Abschmecken
→ Mit Petersilie bestreuen

Tipp: Mit 50 g gerieben Käse 45 % Fett in Trockenmasse bestreuen und überbacken

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
196 kcal	821 kJ	8 g	3 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
40 g	9 g	1 mg	2

Fleischgerichte

Platz für Notizen

Gemüse mit Geflügel aus dem Wok (6 Portionen)

Zutaten

400 g Putensteak
10 g (1 Esslöffel) Erdnussöl
500 g (1 Stück) Gemüsezwiebel
150 g (1 Stück) rote Paprikaschote
150 g (1 Stück) grüne Paprikaschote
200 g (1 Stück) Zucchini
300 g (2 Stück) Möhren
150 g (1 Bund) glatte Petersilie
120 g (½ Bund) Lauchzwiebeln
300 g (1 kleiner) Chinakohl
1 Glas (370 ml) Mungobohnenkeime
40 g (4 Esslöffel) Sojasoße
Pfeffer, Essig, Ingwer, Chilipulver

Zubereitung

→ Putensteaks in Streifen schneiden und in Erdnussöl anbraten
→ Zwiebeln schälen, würfeln und mit dünsten
→ Möhren, Paprika, Zucchini und Chinakohl putzen, waschen und in Streifen schneiden
→ Gemüse der Reihe nach im Wok mit dünsten
→ Mungobohnen abtropfen lassen und dazu geben
→ Mit etwas Sojasoße ablöschen
→ Mit den Gewürzen abschmecken
→ Lauchzwiebeln und Petersilie waschen und kleinschneiden
→ Zum Schluss Lauchzwiebeln und Petersilie darüber streuen

Tipp: Gewürzvariante: mit Mango Chutney, Zitronengras und Koriander verfeinern

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
130 kcal	540 kJ	16 g	3 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
12 g	7 g	20 mg	2

Lasagne (4 Portionen)

Zutaten für Tomatensoße
300 g (2 Stück) Zwiebeln
5 g (1 Teelöffel) Öl
500 ml passierte Tomaten
Pfeffer, Salz, Gemüsebrühe (Pulver), Oregano, Basilikum
2 g (1 Zehe) Knoblauch

Zutaten für weiße Soße
½ Liter Magermilch 1,5 % Fett
25 g (2 gehäufte. Esslöffel) Mehl
5 g (1 Teelöffel) Gemüsebrühe (Pulver),
Pfeffer, Salz, Muskat

weitere Zutaten
400 g Blattspinat, TK oder Broccoli
500 g (5 Stück) Tomaten
150 g Kochschinken
120 g Lasagneplatten ohne kochen
50 g geriebener Gouda 45 % Fett in Trockenmasse
Gemüsebrühe, Muskat, Pfeffer

Zubereitung Tomatensoße
→ Zwiebeln schälen, klein schneiden,
→ Zwiebel in Öl dünsten
→ Geschälte Tomaten dazu geben und etwas einkochen lassen
→ Würzen

Zubereitung weiße Soße

→ Mehl mit etwas kalter Milch anrühren und in die kochende Milch einrühren
→ Ein paar Minuten köcheln lassen und mit Gewürzen abschmecken

Tipp: Soßen eignen sich auch für andere Gerichte

Zubereitung

→ Spinat auftauen oder Broccoli kurz aufkochen, leicht würzen
→ Tomaten in dicke Scheiben schneiden
→ Kochschinken in Streifen schneiden
→ Etwas von der Tomatensoße in eine Auflaufform gießen
→ Lasagneplatten, Spinat, Tomaten, Schinken und etwas Tomatensoße im Wechsel schichten
→ Zum Schluss die weiße Soße
→ 50 g geriebenen Käse darüber streuen
→ Bei 175° C Umluft ungefähr 40 Minuten backen

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
340 kcal	1.430 kJ	24 g	7 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
43 g	6 g	36 mg	2

Schweineschnitzel - mal anders - aus dem Ofen (6 Portionen)

Zutaten

6 Schweineschnitzel oder Putensteaks á 120 g
Pfeffer, wenig Salz
15 g (3 Teelöffel) Olivenöl
150 g (1Stück) rote Paprika
150 g (1Stück) gelbe Paprika
500 g (1Stück) Gemüsezwiebel
1 Dose gehackte Tomaten
150 g (1Stück) Zwiebel
20 g (1 Esslöffel) Käse 45 % Fett in Trockenmasse
Rosmarin, Thymian, Basilikum
Pfeffer, Paprika
Gemüsebrühe, Salz

Zubereitung

→ Schnitzel dünn klopfen, durchschneiden und mit Pfeffer und wenig Salz würzen und kurz in Olivenöl anbraten
→ Paprika und Gemüsezwiebel putzen, waschen und in Würfel schneiden und mit den Gewürzen mischen
→ Schnitzel in eine Auflaufform geben, mit dem Gemüse bedecken und mit Käse bestreuen
→ Für die Soße die Zwiebel schälen, würfeln und in Olivenöl andünsten
→ Tomaten dazu geben und mit den Gewürzen abschmecken
→ Tomatensoße in die Auflaufform gießen
→ Im Backofen bei 180° C Umluft ungefähr 20 Minuten garen

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
240 kcal	1.030 kJ	35 g	8 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
5 g	3 g	108 mg	

Rindergeschnetzeltes Stroganoff (4 Portionen)

Zutaten

400 g Rinderhüfte
300 g (2 Stück) Zwiebeln
300 g Champignons
150 g (3 Stück) Gewürzgurken
eventuell 40 g (2 Esslöffel) saure Sahne 10 % Fett
10 g (1 Esslöffel) Öl
Pfeffer, Paprika, Senf, Salz

Zubereitung

- → Rinderhüfte in feine Streifen schneiden, mit Paprika und Pfeffer würzen
- → Fleisch im Öl anbraten
- → Fleisch aus der Pfanne nehmen und die klein geschnittenen Zwiebeln im vorhandenen Bratenfond dünsten
- → Champignons putzen und in Scheiben schneiden
- → Champignons zu den Zwiebeln geben und weiter schmoren
- → Gewürzgurken klein schneiden
- → Fleisch und Gurken zu den Champignons geben
- → Kurz mitschmoren
- → Mit Senf und eventuell Salz abschmecken
- → Zum Schluss die Pfanne von der Herdplatte nehmen
- → Saure Sahne vorsichtig unterheben

Tipp: Dazu kann Vollkornreis und Salat gereicht werden

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
246 kcal	1.031 kJ	26 g	14 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
5 g	3 g	74 mg	?

Spargel auf asiatische Art (4 Portionen)

Zutaten

200 g Vollkornreis
400 ml Gemüsebrühe
1 kg weißer Spargel
240 g (1 Bund) Lauchzwiebeln
300 g Putensteaks
10 g (2 Teelöffel) Sesamöl
40 g (4 Esslöffel) Sojasoße
3 g (1 Stück) Chilischote
Zitronensaft
10 g (1 Esslöffel) Sesam
Gemüsebrühe (Pulver)

Zubereitung

→ Vollkornreis in der Gemüsebrühe ungefähr 30 Minuten quellen lassen
→ Spargel schälen und in 5 cm große Stücke schneiden
→ Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden
→ Putensteaks in Streifen schneiden und im Wok mit 1 Teelöffel Sesamöl braten
→ Putenstreifen aus der Pfanne nehmen
→ Spargel im Wok mit 1 Teelöffel Sesamöl ungefähr 3 bis 4 Minuten leicht braten
→ Fleisch und Lauchzwiebeln dazu geben
→ Mit Sesam, Chilischote, Zitronensaft, Sojasoße und Gemüsebrühe (Pulver) abschmecken
→ Dazu den Reis servieren (BE der Beilage extra berechnen)

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
346 kcal	1.456 kJ	28 g	6 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
44 g	5,6 g	45 mg	3

Fischgerichte

Platz für Notizen

Mediterrane Fischpfanne (4 Portionen)

Zutaten

500 g Kablejaufilet oder Rotbarschfilet
Salz, Pfeffer, Zitrone
150 g (1 Stück) Zwiebel
2 g (1 Stück) Knoblauchzehe
10 g (1 Esslöffel) Olivenöl
500 ml passierte Tomaten
25 g (2 Esslöffel) Oliven
25 g (2 Esslöffel) Kapern
Oregano, Basilikum, Pfeffer, Paprika, eventuell Salz

Zubereitung

→ Fisch in 8 Stücke schneiden und mit Pfeffer, Salz und etwas Zitronensaft würzen
→ Zwiebel schälen und würfeln
→ Knoblauchzehe pressen oder in Scheiben schneiden
→ Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl dünsten
→ Passierte Tomaten, Oliven und Kapern zugeben und etwas einkochen
→ Mit Oregano, Basilikum, Pfeffer, Paprika, eventuell Salz abschmecken
→ Fisch in Tomatensoße geben und einige Minuten darin garen

Dazu Reis oder Couscous reichen (BE der Beilage extra berechnen)

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
153 kcal	642 kJ	24 g	5 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
6 g	2 g	43 mg	

Fischpfanne „Asia“ (4 Portionen)

Zutaten

300 g Rotbarschfilet
10 g (1 Esslöffel) Zitronensaft
20 g (2 Esslöffel) Sojasoße
20 g (2 Esslöffel) Sesamöl
150 g (1 Stück) Zwiebel
4 g (1 Stück) Knoblauchzehe
300 g (2 Stück) Möhren
300 g (2 Stück) gelbe Paprika
210 g (3 Stangen) Staudensellerie
100 g (1 Stange) Porree
250 g (¼ Stück) Chinakohl
100 g Sojasprossen
15 g (½ Bund) Schnittlauch
2 g (1 kleines Stück) Ingwer
Pfeffer, Salz, Sambal Oelek, Zitrone, Koriander, Sojasoße

Zubereitung

→ Rotbarschfilet würfeln, in Zitronensaft und Sojasoße 10 Minuten marinieren
→ Fisch im Wok in 1 Esslöffel Sesamöl kurz braten und herausnehmen
→ Gemüse und Zwiebeln waschen, putzen und in Streifen schneiden, Knoblauchzehe pressen
→ Ingwer klein hacken
→ Schnittlauch waschen und in Ringe schneiden
→ 1 Esslöffel Sesamöl im Wok erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin leicht anbraten

- → Gemüse nacheinander dazu geben und garen, es soll schön knackig bleiben
- → Fisch auf dem Gemüse weitergaren
- → Mit den Gewürzen abschmecken
- → Zum Schluss den Fisch dazu geben
- → Mit Schnittlauch garnieren
- → Dazu kann Vollkornreis oder Baguette gereicht werden

Tipp: Achten Sie bei der Reihenfolge der Gemüsesorten darauf, dass zuerst das Gemüse in den Wok gegeben wird, welches die längste Garzeit hat.

Tipp: Ohne Beilage ist das Rezept ein low-carb Gericht (mit wenig Kohlenhydraten)

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
213 kcal	884 kJ	19 g	9 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
13 g	10 g	29 mg	

Fisch im Gemüsebett aus dem Backofen (4 Portionen)

Zutaten

500 g Kabeljaufilet oder Rotbarschfilet
Salz, Pfeffer, Zitrone
200 g (1 Stück) Zucchini
40 g (2 Stück) Lauchzwiebeln
200 g Champignon
200 g Strauchtomaten
Thymian, Rosmarin, Petersilie
10 g (1 Esslöffel) Olivenöl
Pfeffer, Paprika, eventuell Chili

Zubereitung

- → Fischfilet mit Pfeffer, Salz und etwas Zitronensaft würzen
- → Zucchini waschen und in feine Streifen schneiden
- → Lauchzwiebeln waschen und in Ringe Schneiden
- → Champignons putzen und in Scheiben schneiden
- → Tomaten waschen und in Scheiben schneiden
- → Frische Kräuter waschen und fein hacken
- → Gemüse mit Öl, Kräutern und Gewürzen mischen und in eine Auflaufform füllen
- → Fisch auf das Gemüsebett legen
- → Bei Bedarf die Auflaufform mit einem Deckel verschließen
- → Bei 180° C Umluft (oder 200° C Ober-und Unterhitze) 15 bis 20 Minuten backen
- → Eventuell die letzten 5 Minuten ohne Deckel garen

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
156 kcal	654 kJ	26 g	4 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
6 g	3 g	43 mg	

Heringsfilet Hausfrauenart (4 Portionen)

Zutaten

600 g (8 Stück) Heringsfilets
300 g (2 Becher) Magerjoghurt
40 g (2 Esslöffel) Magerquark
Flüssigkeit von den Gewürzgurken
150 g (1 Stück) roter Apfel
100 g (1 Stück) rote Zwiebel
240 g (3 Stück) Gewürzgurken
5 g (1 Teelöffel) scharfer Senf
Pfeffer, Süßstoff
Dill, Petersilie

Zubereitung

→ Heringsfilets mit Wasser abspülen und trocknen
→ Joghurt, Quark, Senf und Flüssigkeit zu einer Soße verrühren
→ Apfel mit Schale in feine Scheiben schneiden
→ Zwiebel schälen und in Streifen schneiden
→ Gewürzgurken in Scheiben schneiden
→ Mit Gewürzen und Dill abschmecken
→ Soße über die Heringsfilets geben und mit Petersilie garnieren

Dazu neue Kartoffeln reichen (BE der Beilage extra berechnen).

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
424 kcal	1.775 kJ	31 g	28 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
13 g	2 g	126 mg	0,25

Forelle aus dem Backofen (1 Portion)

Zutaten

10 g (1 Stück) Zitrone, ungespritzt
150 g (1 Stück) Forelle, küchenfertig, frisch oder gefroren
Pfeffer, am besten aus der Mühle
eventuell Salz
eventuell 30 g gemischte Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch oder Rosmarin

Zubereitung

→ Zitrone waschen
→ Halbe Zitrone auspressen
→ Halbe Zitrone in Scheiben schneiden
→ Forelle waschen und etwas trocken
→ Forelle mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen, besonders in der Bauchhöhle
→ Forelle mit Zitronenscheiben und Kräuter füllen
→ Forelle auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen
→ Im Backofen mit Umluft bei 180° C, mit Oberhitze und Unterhitze bei 200° C garen
→ Garzeit: ungefähr 25 bis 30 Minuten

Tipp: Neben dem Fisch noch Kartoffeln nach dem Rezept Seite 57 oder Gemüse garen

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
206 kcal	567 kJ	31 g	5 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
8 g		84 mg	

Desserts

Platz für Notizen

Schichtspeise im Glas mit Haferflockenkrokant (8 Portionen)

Zutaten

450 g (3 Stück) rote Äpfel
150 ml Wasser
½ Zimtstange
½ Liter Magermilch
1 Päckchen Vanillepudding (37 g)
45 g (3 Esslöffel) Zucker
250 g Magerquark
55 g (8 Stück) Löffelbiskuit

40 g (2 Esslöffel) Haferflocken
15 g (1 Esslöffel) Zucker
etwas Zimt

Zubereitung

- → Äpfel waschen und entkernen und mit Schale in Spalten schneiden
- → Äpfel mit Wasser und Zimtstange zu Kompott kochen
- → Haferflocken, Zucker und Zimt in einer beschichteten Pfanne karamellisieren
- → Auf einen Teller geben, erkalten lassen
- → Etwas Milch mit dem Puddingpulver und Zucker verrühren
- → Restliche Milch zum Kochen bringen und mit dem Puddingpulver binden, aufkochen lassen
- → Kühl stellen, eventuell zwischendurch rühren, damit sich keine Haut bildet
- → Löffelbiskuits zerkleinern und in 8 Gläser verteilen
- → Kompott mit Flüssigkeit auf die Löffelbiskuits geben
- → Quark unter den Vanillepudding rühren
- → Crème in die Gläser auf die Löffelbiskuits und Kompott füllen
- → Im Kühlschrank 1 Stunde durchziehen lassen
- → Mit Haferflockenkrokant bestreuen

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
167 kcal	699 kJ	8 g	1 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
33 g	1,7 g	20 mg	3

Bratapfel mit Vanillesoße (4 Portionen)

Zutaten

4 Äpfel (vorzugsweise Boskop)
1 Apfel (für die Füllung, eher süßlich)
Zimt
Mandelaroma
etwas Zucker
½ Päckchen Vanillepuddingpulver (18 g)
500 ml Milch
30 g (2 Esslöffel) Zucker

Zubereitung

→ Äpfel waschen und mit einem Apfelstecher das Kerngehäuse entfernen
→ Den süßlichen Apfel waschen, entkernen und raspeln
→ Mit Zimt, Mandelaroma und 1 Prise Zucker den geraspelten Apfel abschmecken
→ Die 4 Äpfel damit füllen und in eine Auflaufform setzen
→ Bei Umluft 170° C ungefähr 20 Minuten backen
→ Etwas Milch mit dem Puddingpulver und Zucker verrühren
→ Restliche Milch zum Kochen bringen und mit dem Puddingpulver binden, aufkochen lassen
→ Über die Äpfel geben

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
150 kcal	618 kJ	5 g	2 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
26 g	5 g	6 mg	2

Herbstlicher Crumble (4 Portionen)

Zutaten

150 g (1 Stück) Apfel, möglichst rot
200 g (1 Stück) Orange
150 g Pflaumen
Zimt, gemahlen
60 g Müsli, ohne Zucker
15 g (1 Esslöffel) Diätmargarine oder Butter
eventuell 20 g (1 Esslöffel) Honig

Zubereitung

- → Pflaumen vierteln und entkernen
- → Orange schälen und in Stücke schneiden
- → Apfel entkernen und mit Schale in Stücke schneiden
- → Obst mit etwas Zimt mischen und in 4 kleine hitzebeständige Förmchen verteilen
- → Butter oder Diätmargarine erwärmen
- → Müsli und Honig zugeben
- → Mischung auf dem Obst verteilen
- → Bei 180° C Umluft (Ober- und Unterhitze 200° C) ungefähr 30 Minuten backen

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
153 kcal	641 kJ	2 g	4 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
30 g	4 g	38 mg	2,5

Schmor - Zwetschgen mit Vanillesoße (4 Portionen)

Zutaten

500 g Zwetschgen oder Pflaumen
10 g (1 Esslöffel) Zucker
3 g (½ Teelöffel) Zimt
10 g (1 Esslöffel) Mandelblätter
½ Liter Milch, 1,5 % Fett
1 Päckchen Vanillesoßenpulver (20 g)
15 g (1 Esslöffel) Zucker

Zubereitung

- → Pflaumen waschen, entkernen und mit der Schnittfläche nach oben in eine feuerfeste Form geben
- → Zimt, Zucker und Mandelblätter mischen und auf den Pflaumen verteilen
- → Bei 180° C Umluft (200° C Ober- und Unterhitze) ungefähr 15 bis 25 Minuten backen
- → Etwas Milch mit dem Soßenpulver und Zucker verrühren
- → Restliche Milch zum kochen bringen und mit dem Soßenpulver binden, aufkochen lassen
- → Eventuell abkühlen lassen, dabei ab und zu umrühren, damit sich keine Haut bildet

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
173 kcal	724 kJ	6 g	4 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
31 g	3 g	5 mg	2,5

Hafer - Apfel - Müsli (1 Portion)

Zutaten
100 g (etwa ½ Stück) Apfel, möglichst rot
150 g Magerjoghurt 1,5 % Fett
20 g (2 Esslöffel) kernige Haferflocken

Zubereitung
→ Apfel waschen und entkernen
→ Mit Schale grob raspeln
→ Joghurt, Apfel und Haferflocken miteinander verrühren

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
205 kcal	861 kJ	8 g	4 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
37 g	4 g	6 mg	2,5

Fruchtjoghurt (1 Portion)

Zutaten
150 g Magerjoghurt 1,5 % Fett
5 g (1 Teelöffel) Zucker
50 g Obst (zum Beispiel Beeren, frisch oder gefroren)
Eventuell 10 g (1Esslöffel) Haferflocken, Nüsse oder Sonnenblumenkerne

Zubereitung
→ Joghurt und Zucker verrühren (bei Bananen keinen Zucker verwenden)
→ Beeren waschen und unter den Joghurt mischen
→ Eventuell Haferflocken, Nüsse oder Sonnenblumenkerne untermischen

Tipp: Als Mahlzeit die doppelte Menge verwenden.

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
160 kcal	670 kJ	7 g	3 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
26 g	2,4 g	6 mg	2

Himbeerjoghurtsorbet (8 Portionen)

Zutaten

40 g gehobelte Mandeln
100 g (1 Stück) Zitrone, ungespritzt
400 g Himbeeren tiefgekühlt
450 g Naturjoghurt 1,5 % Fett
70 g saure Sahne 10 % Fett
20 g (1 Esslöffel) Honig

Zubereitung

→ Mandeln ohne Fett in der Pfanne goldgelb rösten
→ Zitrone waschen, mit der Raspel die Schale fein abreiben
→ Zitrone auspressen
→ Himbeeren etwas antauen und mit dem Mixstab pürieren
→ Joghurt, saure Sahne und Zitronenabrieb zügig unterrühren
→ Mit Honig und Zitronensaft abschmecken
→ In Gläser füllen
→ Mit Mandelblättchen garnieren

Tipp: Für die vegane Variante Sojajoghurt verwenden

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
105 kcal	423 kJ	3 g	5 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
11 g	2 g	15 mg	1

Backen, herzhaft und süß

Platz für Notizen

Haferbrötchen mit Joghurt ohne Ei (10 kleine Brötchen)

Zutaten

150 g Joghurt 0,5 % Fett
80 ml Wasser
150 g Weizenvollkornmehl
150 g Weizenmehl, Typ 550
40 g Haferflocken
1 Päckchen Backpulver (15 g)
1 Prise Salz

Zubereitung

- → Mehl, Backpulver und 30 g Haferflocken und Salz mischen und mit Joghurt und Wasser verkneten
- → Aus dem Teig eine Rolle formen
- → 10 Brötchen formen
- → Mit Wasser bepinseln und in die restlichen Haferflocken tauchen
- → Auf ein Blech mit Backpapier setzen
- → Eine kleine Schale mit Wasser in den Backofen stellen, dies macht die Brötchen lockerer
- → Bei Umluft 180° C (Ober- und Unterhitze 200° C) 20 bis 30 Minuten backen

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
126 kcal	528 kJ	5 g	1 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
26 g	2,5 g	23 mg	2

Zwiebelkuchen nach Art der Winzerin (16 Portionen)

Zutaten

1 kg Zwiebeln
75 g geräucherter fettarmer Schinken, gewürfelt
250 g Weizenmehl Typ 550 oder 1050
½ Päckchen Trockenhefe
125 ml lauwarmes Wasser
Salz
1 Prise Zucker
Pfeffer, Muskat, eventuell. Kümmel
1 Teelöffel Rapsöl (5 g)
1 Becher (200 g) saure Sahne 10 % Fett
2 Eier
½ Bund Schnittlauch (15 g)

Zubereitung

→ Mehl mit Trockenhefe mischen
→ Wasser, Zucker und etwas Salz unterrühren
→ An einem warmen Ort ½ Stunde zugedeckt gehen lassen
→ In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden
→ Zwiebeln mit Schinkenwürfel in Rapsöl anbraten und etwas schmoren lassen
→ Mit Salz, Pfeffer, Muskat und eventuell Kümmel abschmecken
→ Den Hefeteig auf Backpapier ausrollen und auf ein Backblech legen
→ Mit den Zwiebeln belegen
→ Saure Sahne mit Eiern verquirlen und über die Zwiebeln geben
→ Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden und auf der Masse verteilen
→ Bei Umluft 180° C (Ober- und Unterhitze 200° C) ungefähr 20 Minuten backen
→ Vor dem Servieren mit frischem Schnittlauch bestreuen

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
110 kcal	460 kJ	5 g	3 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
15 g	2 g	37 mg	1

Pizza Hefeteig (4 Personen - 1 Backblech)

Teig Zutaten

200 g Weizenmehl Typ 550
100 g Weizenvollkornmehl
½ Würfel (20 g) Hefe
1 Prise Zucker
125 ml lauwarmes Wasser
¼ Dose passierte Tomaten
Oregano, Pfeffer, etwas Salz

Belag Zutaten nach Wahl, zum Beispiel

150 g (1 Stück) rote Paprika
150 g (1 Stück) gelbe Paprika
100 g (1 Stück) rote Zwiebel
100 g geriebener Käse 45 % Fett in der Trockenmasse

Zubereitung

- → Mehl, Hefe, Zucker und Wasser zu einem glatten Hefeteig verarbeiten und zugedeckt 30 Minuten gehen lassen
- → Teig auf dem Backblech ausrollen
- → Passierte Tomaten mit Oregano, Pfeffer, etwas Salz würzen und auf dem Pizzateig verteilen
- → Zwiebel schälen und in Streifen oder Würfel schneiden
- → Paprika waschen und Streifen oder Würfel schneiden
- → Paprika und Zwiebeln auf den Teig verteilen
- → Mit Käse und Oregano bestreuen
- → Bei Umluft 180° C (Ober- und Unterhitze 200° C) 15 bis 20 Minuten backen

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
400 kcal	1.680 kJ	18 g	9 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
69 g	6 g	23 mg	4

Pizza Quark - Öl - Teig (4 Personen - 1 Backblech)

Teig Zutaten

200 g Weizenmehl Type 550
100 g Weizenvollkornmehl
1 Päckchen Backpulver
200 g Magerquark
60 ml (6 Esslöffel) Wasser
60 ml (6 Esslöffel) Öl
1 Prise Salz

Belag Zutaten nach Wahl, zum Beispiel

200 g passierte Tomaten
Oregano, Pfeffer, Paprika, etwas Salz
150 g (1 Stück) rote Paprika
150 g (1 Stück) gelbe Paprika
150 g (1 Stück) rote Zwiebel
100 g geriebener Gouda 45 % Fett in der Trockenmasse

Zubereitung

- → Mehl, Backpulver, Quark, Öl und Wasser zu einem glatten Teig verarbeiten
- → Teig auf dem Backblech ausrollen
- → Passierte Tomaten mit Oregano, Pfeffer, etwas Salz würzen und auf dem Pizzateig verteilen
- → Zwiebel schälen und in Streifen oder Würfel schneiden
- → Paprika waschen und Streifen oder Würfel schneiden
- → Paprika und Zwiebeln auf den Teig verteilen
- → Mit Käse und Oregano bestreuen
- → Bei Umluft 180° C (Ober- und Unterhitze 200° C) 15 bis 20 Minuten backen

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
559 kcal	2.338 kJ	24 g	25 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
66 g	7 g		4

Käsekuchen ohne Boden (16 Portionen)

Zutaten

125 g Halbfettmargarine
1 Päckchen Vanillinzucker (10 g)
1 Esslöffel Süßstoff
2 Eier
1 Päckchen Vanillepuddingpulver (37 g)
1 Päckchen Backpulver (8 g)
2 Esslöffel Grieß (16 g)
1 kg Magerquark
Schale einer unbehandelten Zitrone

Zubereitung

→ Margarine mit Vanillinzucker und Süßstoff schaumig rühren
→ Eier trennen und die zwei Eigelb nach und nach einrühren
→ Vanillepuddingpulver, Backpulver und Grieß unterrühren
→ Abgeriebene Zitronenschale, Magerquark und den Saft der Zitrone unterrühren
→ Eiklar steif schlagen
→ Steif geschlagenes Eiklar unter die Masse ziehen
→ Boden einer Springform mit Backpapier auslegen
→ Rand dünn einfetten und mit etwas Paniermehl bestreuen
→ Den Teig in die Form geben
→ Bei Umluft 180° C (Ober- und Unterhitze 200° C) ungefähr 1 Stunde backen
→ Nach 20 Minuten mit Pergamentpapier abdecken, damit die Oberfläche nicht zu dunkel wird

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
88 kcal	361 kJ	6 g	4 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
6 g		27 mg	0,5

Preiselbeer - Joghurt - Torte (16 Portionen)

Zutaten
2 Eier
2 bis 3 Esslöffel heißes Wasser
90 g Zucker oder 80 g Honig
100 g Mehl oder 90 g Vollkornmehl
1 Teelöffel Backpulver (3 g)
1 Esslöffel Kakao (6 g)

Zutaten Füllung
1 kg Magerjoghurt
1 Glas Preiselbeeren (400 g)
frische Zitrone
Süßstoff
12 Blatt Gelatine

Zubereitung
→ Eier mit Wasser und Zucker (Honig) schaumig rühren
→ Mehl mit Backpulver und Kakao darüber sieben und unter die Eimasse heben
→ Teig auf den gefetteten Boden einer Springform verteilen
→ Bei Umluft 200° C 15 bis 20 Minuten backen
→ 12 Blatt Gelatine nach Anweisung einweichen
→ Joghurt, Preiselbeeren, Zitrone und Süßstoff verrühren
→ Die aufgeweichte Gelatine, nach Anweisung, unter die Joghurtmasse geben
→ Joghurtmasse auf dem abgekühlten Boden verteilen und für ungefähr 3 Stunden kühl stellen

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
104 kcal	435 kJ	6 g	1 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
17 g	1 g	30 mg	1,5

Haferkekse ohne Ei (30 Stück)

Zutaten

100 g Diätmargarine oder Butter
250 g Haferflocken
50 g Zucker
10 g Vanillinzucker
60 ml Kondensmilch 4 % Fett oder 60 g Banane, zerdrückt
50 g Vollkornmehl
5 g (1 Teelöffel) Backpulver
abgeriebene Schale einer Zitrone, ungespritzt

Zubereitung

- → Margarine oder Butter zerlassen
- → Haferflocken dazugeben und gut vermischen
- → Alle anderen Zutaten mischen und zu der Haferflockenmasse geben und gut vermischen
- → Teig mit 2 Teelöffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben
- → Bei Umluft 150° C bis 170° C ungefähr 10 bis 15 Minuten backen

kcal	kJoule	Eiweiß	Fett
69 kcal	290 kJ	1 g	3 g
Kohlenhydrate	**Ballaststoffe**	**Cholesterin**	**BE**
9 g	1 g	1 mg	0,75

Impressum
Herausgeber:
Klinik Roderbirken
Eine Klinik der Deutschen Rentenversicherung
Rheinland

42799 Leichlingen, Roderbirken 1
Telefon 02175 82-01, Telefax 02175 82-1961

www.klinik-roderbirken.de.de
info@klinik-roderbirken.de

Bildnachweise: pixabay, pexels

Stand 02/2023

Wir hoffen, mit diesen Rezeptvorschlägen unseres Ernährungsteams, zu Ihrer weiteren Genesung und Ihrem ganz persönlichen Wohlbefinden beitragen zu können.

Alles Gute wünscht Ihnen das gesamte Team der Klinik Roderbirken