



## Gesund ist lecker

Rezepte aus den Lehrküchen  
der Kliniken der Deutschen Rentenversicherung  
Rheinland

### Impressum

Herausgeber:  
Deutsche Rentenversicherung Rheinland  
Fachbereich Kliniksteuerung  
Königsallee 71, 40215 Düsseldorf  
Telefon: 0211 937-3650  
Telefax: 0211 937-3738  
eMail: [info-klinikette@drv-rheinland.de](mailto:info-klinikette@drv-rheinland.de)

Fotos:  
pixabay, fotolia

Stand 10/2021

Druck: Druckstudio GmbH

- Aggertalklinik
- Eifelklinik
- Klinik Niederrhein
- Klinik Roderbirken
- Lahntalklinik
- Nordseeklinik Borkum



Liebe Leserin, lieber Leser,

mit diesem Rezeptbüchlein möchten wir mit Ihnen wertvolle Ideen und Anregungen unserer Ernährungsberaterinnen der Kliniken teilen. Diese haben das Kochbuch in kulinarischer, inhaltlicher und ideeller Hinsicht bereichert und lebendig gestaltet.

Die Rezepte sind nachkochbare Alltagsrezepte, die zum Teil etwas ausgefallen sind. Die Auswahl reicht von Grundrezepten über Herzhaftes und Süßes bis hin zu Geschenkideen und wertvollen Tipps. Die Broschüre soll Sie an Ihren erfolgreichen Reha - Aufenthalt erinnern und Ihre Gesundheit und Ihr Ernährunbgsbewusstsein zu Hause weiterhin stärken.

Vollkornprodukte sind gesund und gehören in den täglichen Brotkorb. Doch gibt es auch Sonntage und Feiertage in unserem Leben, an denen wir uns und andere verwöhnen möchten und auch dürfen. Eine bewusste, gesunde und abwechslungsreiche Ernährung spielt hierbei eine große Rolle. Ein liebevoll gedeckter Tisch schafft Atmosphäre und lädt zum Verweilen und Plaudern ein. Muße und angenehme Unterhaltungen sind gesund und wohltuend für Körper und Seele.

Entdecken Sie Neues, machen Sie sich selbst, Freunden und Familie eine Freude. Dieses Büchlein passt geschmacklich in jede Küche und ist ganz sicher auch ein schönes Geschenk für liebe Freunde.

Viel Spaß beim Stöbern und Nachkochen wünschen Ihnen

Christian Abraham  
Leiter des Fachbereiches Kliniksteuerung  
der Deutschen Rentenversicherung Rheinland  
und die Ernährungsberaterinnen der:



**Aggertalklinik** ...mit uns in Bewegung  
**Eifelklinik** ...für Körper und Seele  
**Klinik Niederrhein** ...neue Kraft fürs Leben  
**Klinik Roderbirken** ...am Puls des Menschen  
**Lahntalklinik** ...gesundes Leben durch Bewegung  
**Nordseeklinik Borkum** ...mehr Luft zum Atmen





## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Grundrezepte</b>	<b>04 - 09</b>
<b>Vorspeisen</b>	<b>10 - 13</b>
<b>Suppen</b>	<b>14 - 17</b>
<b>Hauptgerichte</b>	<b>18 - 33</b>
<b>Nachtisch</b>	<b>34 - 37</b>
<b>Backen, süß und herzhaft</b>	<b>38 - 47</b>
<b>Brotaufstrich</b>	<b>48 - 51</b>
<b>Salate</b>	<b>52 - 53</b>
<b>Geschenke aus der Küche</b>	<b>54 - 55</b>
<b>Wussten Sie schon ...</b>	<b>56 - 57</b>
<b>Die Kliniken</b>	<b>58 - 59</b>



## Grundrezepte

### Müslimischung

Zutaten  
(ungefähr 21 Portionen  
à 40 g - 3 Esslöffel)

500 g Haferflocken, zum Beispiel kernige  
175 g Ölsaatenmischung (zum Beispiel Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und  
Pinienkerne)  
200 g Cranberries

Zubereitung

- Nach Geschmack Ölsaaten in Pfanne ohne Fett etwas bräunen, abkühlen
- Alle Zutaten mischen
- In einem fest schließenden Behälter aufbewahren
- Müslimenge nach Bedarf zum Beispiel mit Joghurt,  
Buttermilch oder Kefir mischen

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	164	<b>kJ</b>	687	<b>Eiweiß (g)</b>	5,4
<b>Fett (g)</b>	5	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	21	<b>Ballaststoffe (g)</b>	2,3

### Frischkornmahlzeit

Zutaten

30 g Dinkelschrot mittelfein (oder anderes Getreideschrot)  
150 g Apfel, grob geraspelt  
1 kleine Banane, in Stücken  
100 g Joghurt (1,5%)  
10 g Sonnenblumenkerne oder andere Ölsaaten (ohne Fett in der Pfanne geröstet)  
je nach Geschmack Vanille, Zimt und Süßstoff

Zubereitung

- Getreideschrot über Nacht mit Wasser einweichen (der Schrot sollte gut  
bedeckt sein) und im Kühlschrank aufbewahren
- Alle Zutaten - bis auf die Sonnenblumenkerne - miteinander vermischen  
und je nach Geschmack mit Vanille, Zimt und Süßstoff abschmecken
- In eine Müslischale füllen, mit den Sonnenblumenkernen bestreuen  
und servieren

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	98,5	<b>kJ</b>	412	<b>Eiweiß (g)</b>	3,3
<b>Fett (g)</b>	2	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	16,3	<b>Ballaststoffe (g)</b>	2,1



## Backkartoffeln

Zutaten  
(2 Personen)

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

Zubereitung

- Kartoffeln waschen, in Viertel (Achtel) schneiden
- In einer Schüssel mit den anderen Zutaten gut vermengen
- Kartoffeln in eine Auflaufform oder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben
- Im Backofen bei 200° C Oberhitze und Unterhitze (180° C Umluft) ungefähr 40 Minuten bräunen

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	205	<b>kJ</b>	858	<b>Eiweiß (g)</b>	4,7
<b>Fett (g)</b>	3	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	37	<b>Ballaststoffe (g)</b>	3

## Helle Soße

Zutaten  
(ungefähr 21 Portionen  
á 40 g - 3 Esslöffel)

350 ml Gemüsebrühe instant (alternativ Fleischfond oder Fischfond)  
150 ml Milch (1,5% Fett)  
25 g Stärkemehl  
Salz, Zitronensaft oder Obstessig  
Kräuter

Zubereitung

- Gemüsebrühe und Milch in einem Topf erhitzen
- Stärkemehl mit Wasser anrühren, hinein geben und aufkochen lassen
- Mit Salz, Zitronensaft oder Obstessig abschmecken

Tipp

Variationen der Soße: mit Senf, mit Schmelzkäse und Schinken, mit Kapern oder mit frischen Kräutern

Nährwerte pro Portion  
(Grundrezept)

<b>kcal</b>	19	<b>kJ</b>	80	<b>Eiweiß (g)</b>	0,5
<b>Fett (g)</b>	1	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	3	<b>Ballaststoffe (g)</b>	0,1

# Salatsoßen

Zutaten  
(4 Portionen)

## Grundzutaten für jede Salatsoße

1 bis 2 Teelöffel scharfer Senf  
1 bis 2 Teelöffel Essig oder Zitrone  
1 gewürfelte Zwiebel  
frische, gehackte Kräuter, Pfeffer, eventuell etwas Salz  
eventuell etwas Süße (Süßstoff oder Honig, Ahornsirup, Zucker)

Zubereitung

→ Alle Grundzutaten miteinander verrühren

Dies ist dann jeweils die Basis für die folgenden drei Soßen  
Die jeweiligen Zutaten werden zur Grundsoße hinzugegeben und vermischt

Zutaten

## Joghurtsoße

150 g Joghurt (1,5%)  
1 Esslöffel Wasser  
nach Geschmack 1 Esslöffel saure Sahne, Meerrettich, Tomatenmark oder  
Tomatenketchup, Mixed Pickels püriert

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	35	<b>kJ</b>	147	<b>Eiweiß (g)</b>	1,9
<b>Fett (g)</b>	1	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	3	<b>Ballaststoffe (g)</b>	0,5

Zutaten

## Klare Salatsoße

5 Esslöffel Wasser  
1 Esslöffel Öl  
Himbeeressig oder Balsamessig verleihen eine feine Note

Nährwert pro Portion

<b>kcal</b>	32	<b>kJ</b>	134	<b>Eiweiß (g)</b>	0,5
<b>Fett (g)</b>	3	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	1	<b>Ballaststoffe (g)</b>	0,5

Zutaten

## Buttermilchdressing

250 ml Buttermilch

Nährwert pro Portion

<b>kcal</b>	93	<b>kJ</b>	390	<b>Eiweiß (g)</b>	8,8
<b>Fett (g)</b>	1	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	10	<b>Ballaststoffe (g)</b>	0





## Honig - Senf Dressing

Zutaten

- 2 Esslöffel Senf
- 1 Esslöffel Bienenhonig
- 3 Esslöffel Joghurt (1,5%)
- etwas Ingwer (frisch gerieben oder Pulver)
- ½ Knoblauchzehe (gepresst)
- 1 Esslöffel Essig oder frischer Zitronensaft
- 1 Esslöffel Öl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- bis auf das Öl alle Zutaten in einen Behälter geben und kräftig verrühren, bis sich alles - vor allem Honig und Senf - gut vermischt haben
- anschließend das Öl hinzufügen und nochmals gut verrühren
- nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken

Tipp

Mit frischen Kräutern, wie Schnittlauch, Petersilie oder Majoran variieren

Nährwert pro Portion

<b>kcal</b>	40	<b>kJ</b>	167	<b>Eiweiß (g)</b>	0,7
<b>Fett (g)</b>	3	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	3	<b>Ballaststoffe (g)</b>	0,1

## Chili - Orangen Dressing

Zutaten

- 1 Orange
- 1 Chilischote
- 100ml Joghurt (1,5%)
- 3 Esslöffel saure Sahne
- 3 Esslöffel Zitronensaft
- Salz, Zucker, Pfeffer

Zubereitung

- Orangen schälen, filetieren und die Filets in kleine Stücke schneiden
- Chilischote fein hobeln
- Alle Zutaten miteinander verrühren

Nährwert pro Portion

<b>kcal</b>	58	<b>kJ</b>	243	<b>Eiweiß (g)</b>	1,7
<b>Fett (g)</b>	3	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	6	<b>Ballaststoffe (g)</b>	1



## Marinaden zum Einlegen von Fleisch und Fisch

### Ölmarinade:

Bärlauchöl, Zwiebeln, frischer Bärlauch, frischer Basilikum, Salz, Pfeffer

### Senfmarinade:

Kürbiskernöl, 2 Esslöffel Senf (mittelscharf), Zwiebeln, Salz, Pfeffer

### Asiatische Marinade:

Sojasauce, Knoblauch, frischer Ingwer, Erdnussöl, Sherry, Honig, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Curry

### Orangenmarinade:

Orangensaft, Orangenfilets, Sesamöl, Zitronensaft, Honig, Zitronengras, Zitronenmelisse

- Mengen richten sich immer nach der Fleischmenge
- Alle Zutaten der Marinade vermischen, mit Öl sparsam umgehen
- Fleisch im Ganzen, als Geschnetzeltes oder Steaks in die Marinade geben
- Über Nacht durchziehen lassen

## Tsatziki

### Zutaten

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

### Zubereitung

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

### Nährstoffe pro Portion

<b>kcal</b>	130	<b>kJ</b>	544	<b>Eiweiß (g)</b>	13,4
<b>Fett (g)</b>	4	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	9	<b>Ballaststoffe (g)</b>	0,7



## „Entschärft“ Grillsaucen

### Grundsauce

Zutaten

3 Esslöffel saure Sahne  
4½ Esslöffel Joghurt (1,5%)

Zubereitung

→ Alle Grundzutaten miteinander verrühren

Dies ist dann jeweils die Basis für die folgenden vier Saucen.

Die jeweiligen Zutaten werden zur Grundsoße hinzugegeben und vermischt.

### Senfsauce

Zutaten

1 bis 2 Esslöffel Senf  
1 kleine Zwiebel, klein gehackt  
Salz, Pfeffer, Zucker, etwas Essig

Nährstoffe pro Portion

<b>kcal</b>	40	<b>kJ</b>	167	<b>Eiweiß (g)</b>	1,4
<b>Fett (g)</b>	3	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	3	<b>Ballaststoffe (g)</b>	0,5

### Curry - Frucht Sauce

Zutaten

½ Esslöffel Curry  
2 Pfirsiche (frisch oder aus der Dose), gewürfelt  
1 kleine Zwiebel, klein gehackt  
Salz, Zucker

Nährstoffe pro Portion

<b>kcal</b>	51	<b>kJ</b>	214	<b>Eiweiß (g)</b>	1,4
<b>Fett (g)</b>	2	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	6	<b>Ballaststoffe (g)</b>	1,2

### Cocktail Sauce

Zutaten

1 bis 2 Esslöffel Ketchup oder Tomatenmark  
1 Teelöffel Weinbrand  
Meerrettich, Worcestersauce, Cayennepfeffer, Salz, Zucker

Nährstoffe pro Portion

<b>kcal</b>	33	<b>kJ</b>	138	<b>Eiweiß (g)</b>	1
<b>Fett (g)</b>	2	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	1	<b>Ballaststoffe (g)</b>	0

### Knoblauchsauce

Zutaten

1 Knoblauchzehe, fein geschnitten und zerdrückt  
Salz, Pfeffer, Zucker

Nährstoffe pro Portion

<b>kcal</b>	29	<b>kJ</b>	121	<b>Eiweiß (g)</b>	0,9
<b>Fett (g)</b>	2	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	1	<b>Ballaststoffe (g)</b>	0



## Vorspeisen

### Gemüse Antipasti

Zutaten  
(4 Personen)

1 rote Paprikaschote  
1 gelbe Paprikaschote  
2 kleine Zucchini  
1 Aubergine  
1 Bund glatte Petersilie  
3 rote Zwiebeln  
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
- Bei 180° C ungefähr 20 Minuten in den Backofen geben
- Gemüse in eine Schüssel umfüllen
- Nochmals mit Gewürzen und Balsamessig abschmecken und für 2 Stunden ziehen lassen
- Mit der Petersilie garnieren

Tipp

Baguette und Tzatziki dazu reichen.

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	132	<b>kJ</b>	553	<b>Eiweiß (g)</b>	5,8
<b>Fett (g)</b>	4	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	15	<b>Ballaststoffe (g)</b>	6,7

## Gewürzter Fetakäse

Zutaten  
(4 Portionen) 200 g Fetakäse 30 % Fett in Trockenmasse  
½ Teelöffel getrocknete Salatkräuter  
Biber (Chili getrocknet), Pfeffer

Zubereitung  
→ Feta würfeln und mit den Kräutern mischen  
→ Im Kühlschrank in einem verschließbaren Behälter aufbewahren

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	99	<b>kJ</b>	414	<b>Eiweiß (g)</b>	12,5
<b>Fett (g)</b>	5	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	0	<b>Ballaststoffe (g)</b>	0

## Eingelegte Paprika

Zutaten  
(4 Personen) 1 Glas geröstete Paprika (ohne Öl)  
3 Knoblauchzehen  
Paprikapulver, Pfeffer, Chili  
getrocknete Salatkräuter

Zubereitung  
→ Knoblauchzehen pressen  
→ Paprika mit der Flüssigkeit in eine Schüssel geben  
→ Paprikapulver, Pfeffer, Chili, getrocknete Salatkräuter und Knoblauch dazu geben und leicht verrühren  
→ im Kühlschrank aufbewahren

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	29	<b>kJ</b>	121	<b>Eiweiß (g)</b>	0,9
<b>Fett (g)</b>	0	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	1	<b>Ballaststoffe (g)</b>	0

## Tomaten mit Kräuterquarkfüllung

Zutaten  
(4 Personen) 500 g mittelgroße Cocktailtomaten  
250 g Magerquark  
Salz, Pfeffer, Knoblauch (gepresst)  
gemischte gehackte Kräuter (zum Beispiel Petersilie, Schnittlauch, Dill, Basilikum)  
Salatblätter (als Garnitur)

Zubereitung  
→ Magerquark mindestens eine Stunde abtropfen lassen  
→ Tomaten waschen, Deckel abschneiden und mit einem Teelöffel aushöhlen  
→ Quark mit Gewürzen und Knoblauch verrühren und abschmecken  
→ Tomaten füllen und den Deckel wieder darauf setzen  
→ Auf Salatblättern anrichten

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	67	<b>kJ</b>	10	<b>Eiweiß (g)</b>	9,6
<b>Fett (g)</b>	0	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	5	<b>Ballaststoffe (g)</b>	1,2





## Gemüsesuppe mit Lachs

Zutaten  
(4 Personen)

1 Zwiebel  
10 g Öl  
800 g Kaisergemüse (Broccoli, Möhren und Blumenkohl)  
1 Liter Gemüsebrühe oder Fleischbrühe instant  
1 Lorbeerblatt  
500 g Lachs  
weißer Pfeffer, Salz  
2 Esslöffel Petersilie

Zubereitung

- Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden
- Öl erhitzen in einem Suppentopf erhitzen
- Zwiebeln zufügen und auf mittlerer Temperatur glasig dünsten
- Kaisergemüse zufügen und kurz mitdünsten
- Gemüsebrühe über das Gemüse gießen und mit Lorbeerblatt würzen
- Einen Deckel auf den Suppentopf legen und die Gemüsesuppe aufkochen
- Temperatur zurückschalten und das Gemüse ungefähr 6 bis 8 Minuten kochen
- Lachs abspülen und mit Küchenpapier trocknen
- Lachs in mundgerechte Würfel schneiden und mit weißem Pfeffer und Salz würzen
- Wenn das Gemüse gar ist, den Herd ausschalten
- Die Suppe darf nicht mehr kochen, da der Lachs sonst Eiweiß absondert und trocken wird. Den Lachs in die Gemüsesuppe geben und ungefähr 2 Minuten gar ziehen lassen
- Petersilie fein hacken und kurz vor dem Servieren über die Gemüsesuppe mit Lachs streuen

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	389	<b>kJ</b>	1629	<b>Eiweiß (g)</b>	33,2
<b>Fett (g)</b>	25	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	8	<b>Ballaststoffe (g)</b>	7,4

## Möhrensuppe mit Orangensaft und Ingwer

Zutaten  
(4 Portionen)

500 g Möhren  
1 Esslöffel Rapsöl  
500 ml Gemüsebrühe oder Fleischbrühe instant  
100 ml Orangensaft (100 % Fruchtgehalt)  
1 kleines Stück Ingwer (ersatzweise Ingwerpulver)  
Pfeffer, Süßstoff nach Geschmack  
100 ml Milch (1,5 % Fett)  
1 Esslöffel gehackte Kürbiskerne

Zubereitung

- Möhren putzen, waschen, schälen, klein schneiden
- Öl in einem Topf erhitzen, Möhren darin andünsten
- Wasser und Orangensaft zugießen und zum Kochen bringen, mit gekörnter Gemüsebrühe würzen
- 15 Minuten auf mittlerer Flamme köcheln lassen
- Mit einem Passierstab pürieren
- Ingwer fein schälen und reiben, in die pürierte Suppe geben
- Mit Pfeffer und nach Geschmack mit etwas flüssigem Süßstoff abschmecken
- Noch einmal aufkochen lassen und Milch einrühren
- Kürbiskerne hacken und zum Schluss auf die fertig portionierte Suppe streuen

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	134	<b>kJ</b>	561	<b>Eiweiß (g)</b>	2,9
<b>Fett (g)</b>	7	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	13	<b>Ballaststoffe (g)</b>	4,4

## Spinatcrèmesuppe

Zutaten  
(4 Portionen)

400 g Tiefkühlspinat (fein gehackt) oder 500 g frischer Spinat  
1 Zwiebel  
15 g Butter  
500 ml Gemüsebrühe oder Fleischbrühe instant  
75 g Schmelzkäse  
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

- Gefrorenen Spinat auftauen lassen
- Frischen Spinat gut waschen und fein schneiden
- Zwiebel schälen und fein hacken
- Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin glasig dünsten
- Spinat hinzugeben und für 5 Minuten mitdünsten
- Mit der Brühe auffüllen, den Schmelzkäse hinzugeben und unter rühren aufkochen lassen
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und servieren

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	116	<b>kJ</b>	486	<b>Eiweiß (g)</b>	7,3
<b>Fett (g)</b>	8	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	4	<b>Ballaststoffe (g)</b>	4,1



## Suppen

### Brokkolisuppe mit Limettencrème

Zutaten  
(für 4 Personen)

300 g Kartoffeln  
1 kg Brokkoli  
2 Zwiebeln (200 g)  
2 Teelöffel Öl (8 g)  
1 Liter Gemüsebrühe oder Fleischbrühe instant  
Salz, Pfeffer, Muskat  
2 Esslöffel Schmand (24 % Fett) (40 g)  
½ unbehandelte Limette (30 g)  
gehackte Petersilie

Zubereitung

- Kartoffeln schälen und würfeln
- Brokkoli in Röschen teilen
- Zwiebeln würfeln und im Öl leicht anbraten, Kartoffeln zugeben und kurz mitbraten
- Brokkoli und Wasser zugeben, von allen Gewürzen etwas dazugeben und aufkochen
- Suppe 25 Minuten bei schwacher Hitze garen
- Schmand mit etwas abgeriebener Limettenschale und etwas Limettensaft verrühren
- Salz und die Petersilie unterrühren
- Suppe pürieren, abschmecken und mit der Limettencrème servieren

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	201	<b>kJ</b>	842	<b>Eiweiß (g)</b>	11,8
<b>Fett (g)</b>	7	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	21	<b>Ballaststoffe (g)</b>	10



## Kürbiscrèmesuppe mit Ingwer

Zutaten (für 6 Portionen)	1 Kürbis (1,2 kg)
	2 Zwiebeln
	1 walnussgroßes Stück Ingwer
	1 Esslöffel Öl
	1 Liter Gemüsebrühe oder Fleischbrühe instant
	Salz, Pfeffer
	2 Esslöffel saure Sahne
	2 Esslöffel glatte Petersilie
	2 Esslöffel Schnittlauch

Zubereitung	→ Kürbis, Zwiebeln und Ingwer klein schneiden
	→ In Öl andünsten
	→ Gemüsebrühe dazugeben und 15 Minuten köcheln lassen
	→ Die Masse pürieren
	→ Mit Salz und Pfeffer abschmecken
	→ Saure Sahne unterheben
→ Mit den frischen Kräutern garnieren	

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	233	<b>kJ</b>	976	<b>Eiweiß (g)</b>	2,8
<b>Fett (g)</b>	4	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	45	<b>Ballaststoffe (g)</b>	1,1

## Geröstete Grießsuppe

Zutaten (für 4 Personen)	4 Esslöffel Grieß
	1 Teelöffel Margarine
	1 kleine Möhre
	50g Lauch
	30g Sellerie
	1 Liter Gemüsebrühe oder Fleischbrühe instant
	Salz, Muskat, Schnittlauch

Zubereitung	→ Wurzelgemüse waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden
	→ Grieß in der Margarine hellgelb rösten
	→ Gemüse dazugeben und kurz mitrösten
	→ Brühe unter ständigem Rühren dazugeben
	→ Mit Salz und Muskat würzen und ungefähr 30 Minuten kochen lassen
	→ Nach Belieben mit Schnittlauchröllchen bestreuen

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	66	<b>kJ</b>	276	<b>Eiweiß (g)</b>	2,5
<b>Fett (g)</b>	1	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	10	<b>Ballaststoffe (g)</b>	2,1

## Linsensuppe

Zutaten  
(für 4 Personen)

10 g Pflanzenöl  
100 g Möhren  
80 g Zwiebeln  
20 g Stangensellerie  
500 ml Wasser  
100 g rote Linsen  
80 g Tomatenwürfel  
15 g Tomatenmark  
40 g saure Sahne  
Curry, Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Gemüse putzen, waschen und klein schneiden
- Öl erhitzen, das klein geschnittene Gemüse dazugeben und kurz andünsten, mit dem Currypulver bestäuben
- Linsen hinzufügen mit Wasser auffüllen
- Tomatenmark und Tomatenwürfel dazugeben und alles zusammen zugedeckt bei schwacher Hitze kochen lassen
- Gelegentlich umrühren und bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben
- Mit Salz, Pfeffer und noch etwas Curry abschmecken und vor dem Servieren die saure Sahne hinzugeben

Tipp

Als Hauptgericht reichen die Zutaten für 2 Personen

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	148	<b>kJ</b>	620	<b>Eiweiß (g)</b>	7,7
<b>Fett (g)</b>	5	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	17	<b>Ballaststoffe (g)</b>	1,4



## Möhren Kohlrabi Crèmesuppe

Zutaten  
(für 4 Personen)

350 g Möhren  
1 kleine Kohlrabi  
2 Esslöffel Rapsöl  
15 g Leinsamen  
15 g Haferkleie  
750 ml Gemüsebrühe oder Fleischbrühe instant  
50 g Crème fraîche  
Salz, schwarzer Pfeffer  
2 Esslöffel Butter

Zubereitung

- Möhren waschen, putzen, in Scheiben schneiden
- Kohlrabi waschen, schälen und in Würfel oder Stifte schneiden
- Öl in einem Topf erhitzen, Möhren und Kohlrabi hinzufügen und eine Minute unter Rühren andünsten
- Gemüsebrühe angießen und bei reduzierter Hitze köcheln lassen
- Etwas von dem gedünsteten Gemüse für die Einlage bei Seite legen, den Rest pürieren
- Butter in einem Topf erhitzen, Leinsamen und Haferkleie darin anrösten;
- Suppe in Schälchen füllen, mit dem restlichen Gemüse garnieren und mit Leinsamen und Haferkleie bestreuen

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	242	<b>kJ</b>	1013	<b>Eiweiß (g)</b>	4,3
<b>Fett (g)</b>	18	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	12	<b>Ballaststoffe (g)</b>	5,4





## Hauptgerichte

### Fisch, Fleisch, Geflügel, vegetarisch

#### Ungarischer Fischtopf

Zutaten  
(4 Personen)

600 g Seelachs  
 1 Esslöffel Olivenöl  
 600 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)  
 200 g Paprika  
 200 g Zwiebeln  
 200 g Tomatenwürfel (frisch oder aus der Dose)  
 20 g Tomatenmark  
 Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauch, Petersilie, Dill

Zubereitung

- Fisch säubern, in Würfel schneiden
- Gemüse putzen, Kartoffeln schälen und beides in Würfel schneiden
- Gemüsewürfel und Kartoffelwürfel in Öl andünsten
- Tomatenmark mit Wasser verdünnen, mit Gewürzen abschmecken und über das Gemüse geben
- Fischwürfel auf das Gemüse legen
- Tomatenwürfel dazugeben und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen
- Mit frischem Dill und Petersilie bestreuen

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	284	<b>kJ</b>	1189	<b>Eiweiß (g)</b>	29,9
<b>Fett (g)</b>	4	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	29	<b>Ballaststoffe (g)</b>	6,3

## Fischpfanne Asia

Zutaten  
(für 4 Portionen)

300 g Rotbarschfilet  
 1 Esslöffel Zitronensaft  
 2 Esslöffel Sojasoße  
 2 Esslöffel Sesamöl  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 2 Möhren  
 2 gelbe Paprika  
 3 Stangen Staudensellerie  
 1 Stange Porre  
 ¼ Chinakohl  
 100 g Sojasprossen  
 ½ Bund Schnittlauch  
 1 kleines Stück Ingwer  
 Pfeffer, Salz, Sambal Oelek,  
 Zitrone, Koriander, Sojasoße

Zubereitung

- Rotbarschfilet würfeln, in Zitronensaft und Sojasoße 10 Minuten marinieren
- Anschließend im Wok in einem Esslöffel Sesamöl kurz braten und heraus nehmen
- Gemüse in Streifen schneiden, Zwiebel ebenfalls und Knoblauchzehe pressen
- Ingwer klein hacken und Schnittlauch in Ringe schneiden
- 1 Esslöffel Sesamöl im Wok erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin leicht anbraten
- Nacheinander das Gemüse dazu geben und garen. Es soll schön knackig bleiben
- Mit den angegebenen Gewürzen abschmecken und zum Schluss den Fisch dazu geben
- Mit Schnittlauch garnieren
- Dazu kann Reis oder Baguette gereicht werden

Tipps

Achten Sie bei der Reihenfolge der Gemüsesorten darauf, dass zuerst das Gemüse in den Wok gegeben wird, welches die längste Garzeit hat (siehe Rezept)

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

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	234	<b>kJ</b>	980	<b>Eiweiß (g)</b>	19,6
<b>Fett (g)</b>	9	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	15	<b>Ballaststoffe (g)</b>	8,6



## Heringsfilet nach Hausfrauenart

Zutaten  
(für 4 Personen)

4 Heringsfilets  
2 Becher Joghurt (1,5%)  
2 Esslöffel Magerquark  
Gurkenflüssigkeit  
Pfeffer, Süßstoff  
1 Teelöffel scharfer Senf  
Dill  
1 roter Apfel  
1 roter Zwiebel  
3 Gewürzgurken

Zubereitung

- Heringsfilets abspülen und trocknen
- Apfel und Gewürzgurken in kleine Scheiben schneiden
- Zwiebel in Streifen schneiden
- Joghurt, Quark und Flüssigkeit zu einer Soße verrühren und abschmecken
- Apfel, Zwiebel und Gewürzgurken unter die Soße heben
- Soße über die Heringsfilets geben

Tipp

Dazu neue Kartoffeln reichen.

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	358	<b>kJ</b>	1499	<b>Eiweiß (g)</b>	26
<b>Fett (g)</b>	24	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	10	<b>Ballaststoffe (g)</b>	1,4





## Fisch Currysuppe

Zutaten  
(für 4 Portionen)

500 g Fischfilet  
 1 Paprikaschote  
 1 Zwiebel  
 2 Möhren  
 3 Esslöffel Öl  
 1 Knoblauchzehe  
 2 Teelöffel Currypulver  
 750 ml Gemüsebrühe oder Fleischbrühe instant  
 150 g Reis  
 ¼ Liter Milch (1,5% Fett)  
 2 Esslöffel Mehl  
 Pfeffer, Salz

Zubereitung

- Fisch in Würfel schneiden und anschließend salzen
- Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden, Paprika putzen, vierteln und in Streifen schneiden, Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Zusammen ungefähr 5 Minuten in heißen Öl andünsten
- Knoblauch zerdrücken und zusammen mit dem Currypulver dazugeben, kurz anschwitzen und mit Brühe auffüllen
- Reis einstreuen und zugedeckt ungefähr 20 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren
- Milch mit Mehl verrühren und die Suppe damit binden und aufkochen lassen
- Zum Schluss die Fischstücke dazugeben und noch weitere 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Curry abschmecken

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	441	<b>kJ</b>	1846	<b>Eiweiß (g)</b>	25,8
<b>Fett (g)</b>	17	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	43	<b>Ballaststoffe (g)</b>	4

## Geschnetzeltes nach Züricher Art

Zutaten  
(für 4 Portionen)

400 g Schweinefilet oder Putenbrust  
1 Teelöffel Öl  
2 Zwiebeln  
500 g Champignons  
50 ml Gemüsebrühe oder Fleischbrühe instant  
200 ml Milch (1,5 % Fett)  
1 Esslöffel Mehl  
Pfeffer, Zitrone, gehackte Petersilie, Salz

Zubereitung

- Fleisch in Streifen schneiden, im Öl anbraten und dann aus der Pfanne nehmen
- Zwiebeln in der gleichen Pfanne andünsten, Champignons dazu geben, dünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen
- Mit Milch aufgießen, angerührtes Mehl einrühren und köcheln lassen
- Filetstreifen zum Schluss wieder dazu geben und mit Gewürzen abschmecken

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	226	<b>kJ</b>	946	<b>Eiweiß (g)</b>	30
<b>Fett (g)</b>	7	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	11	<b>Ballaststoffe (g)</b>	4,6

## Rindergeschnetzeltes Stroganoff

Zutaten  
(für 4 Personen)

400 g Rinderhüfte  
2 Zwiebeln  
300 g Champignons  
3 Gewürzgurken  
2 Esslöffel saure Sahne  
1 Esslöffel Öl  
Pfeffer, Paprika, Senf, Salz

Zubereitung

- Rinderhüfte in feine Streifen schneiden, mit Paprika und Pfeffer würzen und im Öl anbraten
- Fleisch aus der Pfanne nehmen und die klein geschnittenen Zwiebeln im vorhandenen Bratenfond andünsten
- Die in Scheiben geschnittenen Champignons zu den Zwiebeln geben und mit schmoren
- Gewürzgurken klein schneiden und mit dem Fleisch zusammen zu den Champignons geben und noch mal kurz mit schmoren
- Zum Schluss die Pfanne von der Herdplatte nehmen und erst dann vorsichtig die saure Sahne unterheben

Tipp

Dazu passen Reis und Salat.

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	246	<b>kJ</b>	1030	<b>Eiweiß (g)</b>	26
<b>Fett (g)</b>	9	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	4,5	<b>Ballaststoffe (g)</b>	2,5



## Mediterrane Geflügelpfanne

Zutaten  
(für 8 Portionen)

3 Putensteaks  
4 Teelöffel Öl  
500 g Paprika  
350 g Möhren  
200 g Zucchini  
300 g Aubergine  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 kleine Dosen gehackte Tomaten  
Oregano, Pfeffer, Salz Paprika

Zubereitung

- Putensteaks in Streifen schneiden
- In einem Teelöffel Öl anbraten und wieder aus dem Wok (oder der Pfanne) nehmen
- Paprika, Möhren, Zucchini und Aubergine ebenfalls in Streifen schneiden und in zwei Teelöffel Öl kurz anbraten und ebenfalls aus dem Wok (oder der Pfanne) nehmen
- Zwiebel klein schneiden und mit gepressten Knoblauch in 1 Teelöffel Öl anschwitzen
- Gehackte Tomaten dazu geben und einige Minuten einkochen lassen
- Fleisch und Gemüse zu der Tomatensoße geben, kurz aufkochen und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	144	<b>kJ</b>	603	<b>Eiweiß (g)</b>	18
<b>Fett (g)</b>	4	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	9	<b>Ballaststoffe (g)</b>	5,3



## Saftiger Schweinebraten in Folie

Zutaten  
(für 4 Portionen)

1 kg Schweinebraten (Lummer)  
Salz, Pfeffer, Paprika  
2 Zwiebeln  
1 Esslöffel Sonnenblumenöl

Zubereitung

- Fleisch abspülen und trocken tupfen
- Mit Salz, Pfeffer und Paprika einreiben
- Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden
- Mit dem Fleisch und dem Esslöffel Öl in einen Bratschlauch oder Bratbeutel geben (Herstellerangaben beachten)
- Bei 180°C Umluft (200°C Oberhitze und Unterhitze) 100 bis 120 Minuten garen

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	220	<b>kJ</b>	921	<b>Eiweiß (g)</b>	16,9
<b>Fett (g)</b>	23	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	1,5	<b>Ballaststoffe (g)</b>	0

## Schweinerückensteak mit Haube

Zutaten  
(für 4 Portionen)

4 Schweinerückensteaks à 160 g  
Salz, Pfeffer, Estragon  
1 Bund Frühlingszwiebeln, geputzt und fein gehackt  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
½ rote Paprikaschote, fein gehackt  
80g Schinkenwürfel  
1 Bund Petersilie, fein gehackt  
150g saure Sahne  
1 Esslöffel Öl

Zubereitung

- Steaks mit Salz, Pfeffer und Estragon einreiben
- In eine flache, mit Öl bestrichene Auflaufform legen
- Alle Zutaten mischen und auf die Steaks streichen
- Bei 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) 55 bis 60 Minuten garen

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	217	<b>kJ</b>	909	<b>Eiweiß (g)</b>	16,2
<b>Fett (g)</b>	21	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	1,8	<b>Ballaststoffe (g)</b>	0,3



## Rinderschmorbraten „Schlesische Art“

Zutaten  
(für 4 Portionen)

1 kg Rindfleisch (Keule)  
Salz, Pfeffer, Paprika  
1 Zwiebel  
1 Lorbeerblatt  
1 Esslöffel Sonnenblumenöl  
125 ml Gemüsebrühe oder Fleischbrühe instant  
150 g schlesische Gurkenhappen aus dem Glas  
energiefreies Bindemittel  
1 Esslöffel saure Sahne  
1 Esslöffel Senf  
Dill

Zubereitung

- Fleisch abspülen, trocken tupfen und würzen
- Zwiebeln schälen und vierteln
- Fleisch mit Zwiebeln und Lorbeerblatt in einen Bräter legen und das Öl darüber geben
- 60 Minuten bei 190° C Heißluft oder 230° C Oberhitze und Unterhitze mit geschlossenem Deckel garen
- Brühe zugeben und weitere 60 Minuten garen
- Den Bratenfond durchsieben und mit Wasser auffüllen
- Gurken fein hacken und dazu geben
- Mit energiefreiem Bindemittel binden und mit saurer Sahne und Senf abschmecken
- Sauce mit fein geschnittenem Dill überstreuen und zum Fleisch servieren

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	210	<b>kJ</b>	879	<b>Eiweiß (g)</b>	26
<b>Fett (g)</b>	10	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	4	<b>Ballaststoffe (g)</b>	0,8

## Ungarisches Gulasch

Zutaten  
(für 4 Portionen)

750 g Rindergulasch  
500 g Zwiebeln  
2 Esslöffel Öl  
Salz, Pfeffer  
Paprika (edelsüß)  
1 Esslöffel Tomatenmark  
3 Esslöffel Mehl  
¾ Liter Gemüsebrühe oder Fleischbrühe instant

Zubereitung

- Fleisch abspülen und gut abtropfen lassen
- Zwiebeln schälen, fein hacken
- Alle Zutaten in einen Topf geben, kräftig würzen und mit Mehl bestäuben
- bei 190° C Heißluft (210° C Oberhitze und Unterhitze) 50 Minuten garen
- Brühe zugießen, das Fleisch gut durchrühren und nochmals 60 Minuten garen
- Gulasch abschmecken und nach Geschmack nachwürzen

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	224	<b>kJ</b>	940	<b>Eiweiß (g)</b>	22
<b>Fett (g)</b>	12	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	5	<b>Ballaststoffe (g)</b>	4

## Gemüsegratin mit Hähnchenfilet

Zutaten (für 4 Personen)	750 g Kartoffeln 300 g Möhren, in Scheiben 350 g Brokkoliröschen 300 ml Gemüsebrühe oder Fleischbrühe instant 2 Hähnchenbrustfilets (280 g) 1 Teelöffel Öl (4 g) 30 g Butter 30 g Mehl 250 g Milch (1,5%Fett) 60 g Schnittkäse, 30 % Fett in Trockenmasse, fein gerieben Salz, Pfeffer, Muskat, gehackte Petersilie
-----------------------------	---

Zubereitung	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Kartoffeln kochen, pellen, in Scheiben schneiden und in einer Auflaufform verteilen</li> <li>→ Gemüse in Gemüsebrühe 4 Minuten dünsten, die Brühe aufheben</li> <li>→ Das Gemüse auf die Kartoffeln geben</li> <li>→ Hähnchenfilets in große Stücke schneiden, im Öl anbraten und auf den Auflauf legen, mit Salz und Pfeffer würzen</li> <li>→ Eine Mehlschwitze mit Butter, Mehl und Milch herstellen, mit etwas Gemüsebrühe zu einer nicht zu dicken Sauce auffüllen, abschmecken, Petersilie zugeben, über den Auflauf gießen</li> <li>→ Käse über dem Auflauf verteilen</li> <li>→ Bei 200°C im Backofen auf mittlerer Schiene 25 bis 30 Minuten backen</li> </ul>
-------------	--

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	400	<b>kJ</b>	1675	<b>Eiweiß (g)</b>	31
<b>Fett (g)</b>	12	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	42	<b>Ballaststoffe (g)</b>	3,8

## Marinierte Putensteaks

Zutaten (für 4 Portionen)	500 g Putensteaks 2 Esslöffel Sojasoße 1 Esslöffel Öl ½ Teelöffel Mehl 1 Esslöffel Curry Salz, Pfeffer Sambal Oelek oder Chili 1 Teelöffel Senf
------------------------------	--

Zubereitung	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Alle Zutaten (außer der Putensteaks) verrühren</li> <li>→ Die Steaks mit der Marinade einreiben und in einen Gefrierbeutel geben</li> <li>→ Beutel verschließen und mindestens 45 Minuten in den Kühlschrank legen</li> <li>→ Steaks grillen</li> </ul>
-------------	--

Tipp: Dazu schmecken Brötchen und ein frischer Salat.

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	174	<b>kJ</b>	729	<b>Eiweiß (g)</b>	22
<b>Fett (g)</b>	11	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	2	<b>Ballaststoffe (g)</b>	0

## Putensteaks mit Spargel auf asiatische Art

Zutaten  
(für 4 Portionen)

200 g Vollkornreis  
400 ml Gemüsebrühe oder Fleischbrühe instant  
1 kg weißer Spargel  
1 Bund Lauchzwiebeln  
300 g Putensteaks  
2 Teelöffel Sesamöl  
4 Esslöffel Sojasoße  
1 Chilischote  
Zitronensaft  
1 Esslöffel Sesam  
Gemüsebrühe oder Fleischbrühe instant (Pulver)

Zubereitung

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

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	346	<b>kJ</b>	1449	<b>Eiweiß (g)</b>	26
<b>Fett (g)</b>	6	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	44	<b>Ballaststoffe (g)</b>	5,6

## Geflügelcurry mit Banane

Zutaten  
(für 4 Portionen)

500 g Geflügelfleisch (Hähnchen oder Pute)  
1 Zwiebel und 1 Lauchzwiebel  
2 Bananen  
2 Esslöffel Mehl oder Speisestärke  
400 bis 500 ml Wasser oder Gemüsebrühe oder Fleischbrühe instant  
1 bis 2 Esslöffel Öl  
Salz, Ingwer, Sojasoße, 2 Teelöffel Curry

Zubereitung

- Geflügelfleisch waschen, trocknen und in Würfel schneiden
- Zwiebeln putzen und in Würfel schneiden
- Fleisch in heißem Öl anbraten
- Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten
- Currypulver und Mehl darüber streuen, anschwitzen, mit Flüssigkeit ablöschen und etwa 10 bis 15 Minuten köcheln lassen
- Lauchzwiebeln putzen und zu dem Geflügel geben
- Bananen in Scheiben schneiden, unter das fertige Geflügelcurry geben und erhitzen
- Mit etwas Salz, Sojasoße, Ingwer und Curry abschmecken

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	288	<b>kJ</b>	1206	<b>Eiweiß (g)</b>	28
<b>Fett (g)</b>	26	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	25	<b>Ballaststoffe (g)</b>	0,8



## Thailändische Geflügelspieße

Zutaten  
(4 Personen)

500 g Hähnchenbrustfilet  
1 Eiweiß  
60 g Karotten  
½ Chilischote  
Schnittlauch, frischen Koriander, Pfeffer, Salz  
3 Stangen frisches Zitronengras  
3 Esslöffel Sojaöl  
3 Limonenscheiben

Zubereitung

- Hähnchenbrustfilet mit dem Messer klein schneiden und fein hacken
- Eiweiß zufügen, zu einer geschmeidigen Masse verkneten
- Karotten schälen und fein hobeln
- Chilischote längs halbieren, weiße Kerne und Häute entfernen, fein hacken
- Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden, frischen Koriander fein hacken
- Alles mit dem Hühnerfleisch verkneten und mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz würzen
- Geflügelhack abgedeckt mindestens 15 Minuten in den Kühlschrank stellen
- In neun gleichgroße Teile teilen
- Zitronengrasstängel in je drei gleichgroße Stücke teilen und mit Sojaöl einreiben
- Geflügelhack an die Zitronengrasstängel drücken, so das kleine Hühnerspieße entstehen
- Grill vorheizen
- Thailändische Geflügelspieße auf der obersten Schiene 9 bis 10 Minuten auf der ersten Seite grillen, wenden und ungefähr 4 bis 5 Minuten auf der zweiten Seite grillen
- Mit Limonenscheiben servieren

Tipps

Dazu passt Reis

Thailändische Hühnerspieße schmecken besonders gut, wenn man frische Zitronengrasstängel (Asia - Shop) verwendet. Sollte man kein frisches Zitronengras bekommen, kann man das Hühnerfleisch mit etwas Zitronengraspulver würzen und das Fleisch auf Bambusstäbe stecken.

Nährstoffe pro Portion

<b>kcal</b>	174	<b>kJ</b>	729	<b>Eiweiß (g)</b>	27
<b>Fett (g)</b>	4	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	2	<b>Ballaststoffe (g)</b>	0,6



## Gefüllte Hähnchenroulade

Zutaten  
(4 Personen)

4 Stück Hähnchenbrust  
600g frischen Spinat  
1 Zwiebel, fein gehackt  
100g Ziegenkäse oder Schafskäse  
1 Esslöffel Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Knoblauch, Muskat

Zubereitung

- Zwiebel in Öl andünsten, den Blattspinat dazugeben
- Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Knoblauch pikant würzen
- Hähnchenbrust platt klopfen und anschließend mit Spinat und Ziegenkäse oder Schafskäse füllen
- Hähnchenbrust zusammenrollen und mit Zahnstochern fixieren
- In eine Auflaufform geben und im Backofen bei 200°C für 10 bis 15 Minuten garen

Nährstoffe pro Portion

<b>kcal</b>	290	<b>kJ</b>	1214	<b>Eiweiß (g)</b>	40
<b>Fett (g)</b>	10,5	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	4,5	<b>Ballaststoffe (g)</b>	0,8

## Hähnchengeschnetzeltes „Stroganoff“

Zutaten  
(4 Personen)

600g Hähnchenbrustfilet  
10g Olivenöl  
1 Prise Curry  
300g frische Champignons  
150g Frühlingszwiebeln  
100g Gewürzgurken  
½ Liter Hühnerbrühe instant  
50ml Gurkenwasser  
2 Esslöffel saure Sahne  
2 Teelöffel Stärkemehl  
Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Fleisch in feine Schnitzel schneiden, die Gewürzgurken würfeln, die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden
- Mehl in wenig Wasser anrühren
- Hähnchenschnitzel in heißem Öl anbraten, bis sie leicht gebräunt sind
- Lauch und die Pilze mit in den Topf geben und ebenfalls andünsten
- Mit Curry bestreuen, kurz mit rösten, dann mit der Hühnerbrühe ablöschen
- 15 Minuten köcheln lassen
- Gewürzgurken dazugeben, nochmals alles aufkochen lassen und mit dem angerührtem Mehl andicken
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Reis servieren

Nährstoffe pro Portion

<b>kcal</b>	220	<b>kJ</b>	921	<b>Eiweiß (g)</b>	34
<b>Fett (g)</b>	6	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	7,5	<b>Ballaststoffe (g)</b>	1,8

## Grünkernbolognese

Zutaten (4 Portionen)	100 g grob geschroteten Grünkern 200 ml Gemüsebrühe oder Fleischbrühe instant 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 Teelöffel Olivenöl 250 g Gemüsejulienne TK (in Streifen geschnittenes Tiefkühlgemüse) (auch Paprika, Zucchini und Auberginen eignen sich) 1 Dose geschälte Tomaten (420 ml) 1 bis 2 Esslöffel Tomatenmark 150 bis 200 ml Gemüsebrühe oder Fleischbrühe instant Basilikum, Oregano, Paprika, Thymian, Cayennepfeffer, Gemüsebrühe (Pulver)
--------------------------	---

Zubereitung	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Grünkern in 200 ml Gemüsebrühe garen und abkühlen lassen</li> <li>→ Zwiebel würfeln, Knoblauchzehe hacken und in 1 Teelöffel Olivenöl andünsten</li> <li>→ Gemüsejulienne und die zerkleinerten Dosentomaten dazu geben</li> <li>→ Tomatenmark und Gemüsebrühe dazu geben und mit den angegebenen Gewürzen abschmecken</li> <li>→ Zum Schluss den abgekühlten Grünkern unterrühren und nochmals abschmecken</li> </ul>
-------------	---

Tipp: Dazu passen Spaghetti oder andere Nudelsorten

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	170	<b>kJ</b>	712	<b>Eiweiß (g)</b>	7
<b>Fett (g)</b>	4	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	25	<b>Ballaststoffe (g)</b>	7

## Zucchinipfanne mit Feta

Zutaten (4 Portionen)	500 g Zucchini 50 g Tomatenmark 1 große Zwiebel 200 g Reis ½ Liter Gemüsebrühe oder Fleischbrühe instant Salz, Pfeffer, Paprika, Majoran, Knoblauch 400 g Fetakäse 10 g Pflanzenöl
--------------------------	---

Zubereitung	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Zucchini in Scheiben schneiden (ungefähr 1 cm)</li> <li>→ Feta würfeln</li> <li>→ Zwiebeln würfeln und zusammen mit dem Reis in etwas Öl andünsten</li> <li>→ Tomatenmark dazugeben</li> <li>→ Mit Brühe auffüllen, Gewürze und Zucchini hinzugeben, ungefähr 20 Minuten köcheln lassen</li> <li>→ Abschmecken und den in Würfel geschnittenen Feta über die Zucchinireispfanne streuen</li> </ul>
-------------	---

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	277	<b>kJ</b>	1160	<b>Eiweiß (g)</b>	8
<b>Fett (g)</b>	4	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	53	<b>Ballaststoffe (g)</b>	3,8

# Champignonpizza mit Rucola

Zutaten Teig  
(für 4 Portionen)

500 g Weizenvollkornmehl  
1 Würfel frische Hefe (oder 1 Päckchen Trockenhefe)  
200 ml lauwarmes Wasser  
1 Teelöffel Salz (zum Beispiel Jodsalz mit Fluor)  
3 Esslöffel Olivenöl  
2 Teelöffel Kondensmilch

Zutaten Belag

4 Zwiebeln  
4 Esslöffel Olivenöl  
2 kleine Dosen Pizzatomen  
Salz (zum Beispiel Jodsalz mit Fluor)  
frisch gemahlener Pfeffer  
600 g Champignons  
Oregano (frisch oder getrocknet)  
½ rote Zwiebel  
200 g fettarmer, geriebener Käse (maximal 30 % Fett in Trockenmasse)  
2 handvoll Rucola

Zubereitung

- Wasser in einem Topf erwärmen, Hefe hineinbröseln
- Mehl in eine Schüssel geben, Mulde eindrücken, Hefewasser in die Mulde gießen. Mit etwas Mehl zu einem Vorteig verrühren, zugedeckt an einem warmen Ort 20 Minuten ruhen lassen
- Mit Salz und Olivenöl zu einem glatten Teig verarbeiten und weitere 20 Minuten gehen lassen
- Backofen auf 180°C vorheizen
- Zwiebeln in Ringe schneiden, in 1 Esslöffel Olivenöl anschwitzen und aus der Pfanne nehmen
- Pizzatomen in die Pfanne gießen, salzen und pfeffern
- Etwa 10 Minuten einkochen lassen
- Champignons abbürsten (nicht waschen) und in dünne Scheiben schneiden
- Hefeteig nochmals gut durchkneten
- Backblech mit Backpapier oder einer Silikonbackunterlage auslegen
- Teig dünn ausrollen und auf das Blech legen
- Tomatensauce auf den Teig geben, Zwiebeln und Champignons gleichmäßig darauf verteilen
- Mit Oregano und geriebenem Käse bestreuen
- Im Backofen auf der zweiten Schiebeleiste von unten 20 Minuten backen
- Rucola waschen, trocken tupfen und vor dem Servieren auf der Pizza verteilen

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	600	<b>kJ</b>	2512	<b>Eiweiß (g)</b>	33
<b>Fett (g)</b>	75	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	73	<b>Ballaststoffe (g)</b>	4,8



## Pilzragout auf italienische Art

Zutaten  
(4 Portionen)

1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Teelöffel Öl  
 500 g Champignons  
 1 Paprikaschote  
 150 g Zucchini  
 2 Tomaten  
 3 Esslöffel Tomatenmark  
 100 ml Gemüsebrühe oder Fleischbrühe instant  
 ½ Teelöffel Sambal Oelek  
 Pfeffer, Paprika, Estragon, Majoran, Oregano, Basilikum

Zubereitung

- Zwiebel würfeln und mit dem gepressten Knoblauch in Öl andünsten
- Paprika, Zucchini und Champignons schneiden und dazugeben
- Tomate würfeln, kurz mit dünsten
- Tomatenmark dazugeben und alles mit Brühe auffüllen
- Ungefähr 10 Minuten garen und mit den angegebenen Gewürzen abschmecken

Tipp

Dazu passen Vollkornreis oder Vollkornnudeln.

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	93	<b>kJ</b>	389	<b>Eiweiß (g)</b>	7
<b>Fett (g)</b>	5	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	10	<b>Ballaststoffe (g)</b>	6



## Haferschrotbratling mit Blattspinat

Zutaten  
(4 Portionen)

200 g Haferschrot  
400 ml Gemüsebrühe oder Fleischbrühe instant  
200 g Zwiebel  
10 g Öl  
400 g Blattspinat  
1 bis 2 Eier  
100 g körniger Frischkäse  
Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Haferschrot in Gemüsebrühe aufkochen und quellen lassen
- Zwiebeln in Öl anschwitzen
- Spinat zufügen und mitdünsten
- Eier und Frischkäse mit dem Spinat und Hafer mischen
- Mit Salz, Pfeffer würzen
- Aus der Masse Bratlinge formen und in der Pfanne mit wenig Öl oder im Backofen goldgelb braten

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	300	<b>kJ</b>	1256	<b>Eiweiß (g)</b>	18
<b>Fett (g)</b>	10	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	34	<b>Ballaststoffe (g)</b>	9

## Tortellinauflauf mit Blattspinat

Zutaten  
(4 Portionen)

300 g Vollkornortellini  
300 g Blattspinat (tiefgekühlt)  
100 g Zwiebel  
150 ml Milch (1,5 % Fett)  
3 Esslöffel saure Sahne  
Salz, Muskat, Knoblauch  
50 g geriebener Schafskäse  
100 g geriebener Käse (30 % Fett in Trockenmasse)

Zubereitung

- Tortellini in viel Salzwasser kochen
- Zwiebel würfeln und in wenig Fett anschwitzen
- Blattspinat zugeben, würzen und dünsten
- Saure Sahne hinein geben und bschmecken
- Tortellini abgießen, mit dem Spinat und dem geriebenen Käse bestreuen
- Bei 180° C bis 200° C ungefähr 20 Minuten goldgelb überbacken

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	325	<b>kJ</b>	1361	<b>Eiweiß (g)</b>	21
<b>Fett (g)</b>	14	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	27	<b>Ballaststoffe (g)</b>	2,5



## Nachtisch

### Erdbeer-Tiramisu

Zutaten  
(8 Portionen)

½ Liter Milch (1,5 % Fett)  
1 Päckchen Vanillepudding  
500 g Erdbeeren  
250 g Magerquark  
55 g Löffelbiskuit (8 Stück)  
½ Tasse starken Kaffee  
1 Teelöffel Kakao  
Zitrone, Süßstoff

Zubereitung

- Pudding nach Rezept zubereiten, mit Süßstoff (statt Zucker) süßen und kühl stellen
- Löffelbiskuits nebeneinander in eine Form legen und den Kaffee darüber gießen
- Die gewaschenen, halbierten Erdbeeren in einer Schicht darauf verteilen
- Quark unter den Vanillepudding rühren, mit Süßstoff und Zitrone abschmecken und auf die Erdbeeren geben
- Kakao darüber sieben
- Im Kühlschrank eine Stunde durchziehen lassen

Nährwerte

<b>kcal</b>	120	<b>kJ</b>	502	<b>Eiweiß (g)</b>	8
<b>Fett (g)</b>	2	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	25	<b>Ballaststoffe (g)</b>	1,6

## Apfelgrütze mit Joghurt - Zimt Soße

Zutaten Grütze  
(4 Personen)

300 g Äpfel, geschält und entkernt  
450 ml Apfelsaft  
20 g Zucker  
30 g Vanillepuddingpulver  
Zimt

Zutaten Soße

60g Joghurt  
Zimt  
Zitronensaft, Zucker, Honig oder Süßstoff (je nach Geschmack)

Zubereitung

- Äpfel in kleine Würfel schneiden
- Zusammen mit 350 ml Apfelsaft, Zimt und Zucker zum Kochen bringen und 2 bis 3 Minuten kochen
- Angerührtes Puddingpulver in die heiße Grütze gießen und nochmals aufkochen lassen
- Joghurt mit den Zutaten verrühren und abschmecken
- Soße über die Apfelgrütze geben oder separat dazu reichen

Tipp

Wer möchte, kann noch Rosinen mit in die Apfelgrütze geben. Die Rosinen werden zusammen mit dem Äpfeln und dem Saft gekocht.

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	140	<b>kJ</b>	586	<b>Eiweiß (g)</b>	0,6
<b>Fett (g)</b>	0,4	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	34	<b>Ballaststoffe (g)</b>	3,1



## Bratapfel mit Vanillesoße

Zutaten  
(4 Portionen)

4 Äpfel (vorzugsweise Boskop)  
1 Apfel (für die Füllung, eher süßlich)  
Zimt  
Mandelaroma  
etwas Zucker  
½ Päckchen Vanillepuddingpulver  
½ Liter Milch (1,5 % Fett)  
Süßstoff

Zubereitung

- Boskop waschen und vorzugsweise 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 vier Äpfel damit füllen und in eine Auflaufform setzen
- Bei 170°C Umluft etwa 20 Minuten backen
- Vanillepuddingpulver nach Anleitung mit Milch und Süßstoff kochen

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	150	<b>kJ</b>	628	<b>Eiweiß (g)</b>	5
<b>Fett (g)</b>	2	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	26	<b>Ballaststoffe (g)</b>	5

## Münsterländer Quarkspeise

Zutaten  
(4 Portionen)

300 g Magerquark  
Süßstoff, Mineralwasser  
70 g Schokolade  
50 g Schwarzbrot  
200 g Sauerkirschen

Zubereitung

- Magerquark mit Mineralwasser und Süßstoff schaumig rühren
- Kirschen abgießen und leicht süßen
- Schwarzbrot und Schokolade fein hacken und miteinander vermischen
- Brot - Schokoladenmasse in Dessertschälchen verteilen
- Kirschen darauf geben
- Quark auf den Kirschen verteilen
- Mit einer Kirsche und etwas Brot - Schokoladenmasse oder Kakaopulver dekorieren

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	200	<b>kJ</b>	837	<b>Eiweiß (g)</b>	12
<b>Fett (g)</b>	7	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	24,5	<b>Ballaststoffe (g)</b>	2,5

## Orangenfruchtschaum

Zutaten  
(4 Portionen)

500 ml Orangensaft (100 % Frucht, ohne Zuckerzusatz) oder frisch gepresst  
15 g Gelatine  
Süßstoff nach Geschmack  
1 Orange (zur Garnitur)

Zubereitung

- Gelatine in kaltem Wasser einweichen
- Orangensaft in eine Rührschüssel geben
- Gelatine im Wasserbad mit etwas Orangensaft auflösen und in den Orangensaft in der Schüssel rühren
- In den Kühlschrank stellen bis die Masse fest wird
- Mit dem Handrührgerät auf höchster Stufe rühren bis die Masse schaumig wird
- In Dessertschalen verteilen und mit einer Orangenspalte garnieren.

Tipp

Alternativ können Sie jeden anderen Fruchtsaft oder frische, pürierte Früchte verwenden.

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	65	<b>kJ</b>	272	<b>Eiweiß (g)</b>	4
<b>Fett (g)</b>	0	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	11	<b>Ballaststoffe (g)</b>	2





## Backen - süß und herzhaft

### Sonnenblumenkernplätzchen

Zutaten (40 Plätzchen)	100 g weiche Butter oder Margarine 80 g Honig 2 Eier 200 g Dinkelvollkornmehl 1 Teelöffel Weinsteinbackpulver 1 Teelöffel Orangenschale 60 g Sonnenblumenkerne 35 g Akazienhonig (oder anderer Honig)
---------------------------	--

Zubereitung	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Fett und Honig schaumig rühren</li> <li>→ Eier dazugeben und unterrühren</li> <li>→ Mehl mit Backpulver mischen und mit der Orangenschale unter den Teig rühren</li> <li>→ Sonnenblumenkerne mit Honig mischen</li> <li>→ Mit einem Teelöffel kleine Teighäufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen</li> <li>→ mit dem Löffelrücken eine kleine Mulde in die Plätzchen drücken und eine kleine Menge Sonnenblumenkerne hinein geben.</li> <li>→ Bei 180°C 15 Minuten hellbraun backen</li> </ul>
-------------	---

Tipp	Am Besten zieht man die Plätzchen zusammen mit dem Backpapier zum Abkühlen auf ein Gitterrost, da die Plätzchen noch weich sind und erst nach dem Abkühlen fester werden.
------	---

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	50	<b>kJ</b>	200	<b>Eiweiß (g)</b>	1
<b>Fett (g)</b>	3	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	6	<b>Ballaststoffe (g)</b>	0,5

## Preiselbeer - Joghurt Torte

Zutaten für den Teig  
(16 Portionen)

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  
1 Esslöffel Kakao

Zutaten für die Füllung

1 kg Joghurt (1,5%)  
1 Glas Preiselbeeren  
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 200°C Umluft ungefähr 15 bis 20 Minuten backen
  
- 12 Blatt Gelatine nach Anweisung einweichen
- Joghurt, Preiselbeeren, Zitrone und Süßstoff verrühren
- Die aufgeweichte Gelatine unter die Joghurtmasse geben
- Joghurtmasse auf dem abgekühlten Boden verteilen und für ungefähr drei Stunden kühl stellen

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	104	<b>kJ</b>	435	<b>Eiweiß (g)</b>	6
<b>Fett (g)</b>	1	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	17	<b>Ballaststoffe (g)</b>	1

## Bananen Mandelkuchen im Glas

Zutaten  
(für 6 Gläser à 240 ml)

250 g Butter oder Margarine  
220 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
4 Eier  
200 g Mehl  
100 g Weizenvollkornmehl  
1 Päckchen Backpulver  
125 g gemahlene Mandeln (alternativ gemahlene Nüsse)  
2 bis 3 Bananen (je nach Größe)

Zubereitung

- Gläser gut einfetten und mit Paniermehl bestreuen
- Margarine und den Zucker mit dem Vanillezucker schaumig rühren
- Nach und nach die Eier unterrühren
- Zerdrückte Bananen mit den gemahlene Mandeln unter den Teig rühren
- Mehl mit dem Backpulver langsam unter die Masse rühren
- Teig in die gefetteten Gläser geben
- Kuchen bei 180° C ungefähr 45 Minuten backen
- Gläser nach dem Backen sofort verschließen

Nährstoffe pro Glas

<b>kcal</b>	440	<b>kJ</b>	1842	<b>Eiweiß (g)</b>	827
<b>Fett (g)</b>	27	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	42	<b>Ballaststoffe (g)</b>	3

## Kartoffelhörnchen

Zutaten

500 g Kartoffeln  
2 Eier  
150 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
1 Prise Salz  
80 g zimmerweiche Butter  
500 g Mehl  
1 ½ Päckchen Backpulver  
125 g Pflaumenmus  
1 Eigelb (mit etwas Milch verquirlt)

Zubereitung

- Kartoffeln in der Schale kochen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken
- Alle Zutaten mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig kneten, eventuell noch etwas Mehl zugeben
- Den Teig mit etwas Mehl nicht zu dünn ausrollen, in Quadrate schneiden, in die Mitte jeden Quadrates etwas Pflaumenmus geben, von der Ecke her aufrollen und zu Hörnchen biegen
- Mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit der Eiermilch bestreichen
- Im vorgeheizten Backofen bei 180°C 20 bis 30 Minuten backen

Nährstoffe pro Portion

<b>kcal</b>	188	<b>kJ</b>	782	<b>Eiweiß (g)</b>	4
<b>Fett (g)</b>	5	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	33	<b>Ballaststoffe (g)</b>	3

## Käsekuchen ohne Boden

Zutaten

- 125 g Halbfettmargarine
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- 1 Esslöffel Süßstoff
- 2 Eier
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 1 kg Magerquark
- 1 Päckchen Backpulver
- 2 Esslöffel Grieß
- 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
- Steif geschlagenes Eiweiß unterziehen
- Boden einer Springform mit Backpapier auslegen
- Rand dünn einfetten und mit etwas Paniermehl bestreuen
- Den Teig in die Form geben
- Bei 180°C Umluft eine Stunde backen. Nach 20 Minuten mit Pergamentpapier abdecken, damit die Oberfläche nicht zu dunkel wird

Nährstoffe pro Portion

<b>kcal</b>	88	<b>kJ</b>	368	<b>Eiweiß (g)</b>	6
<b>Fett (g)</b>	4	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	6	<b>Ballaststoffe (g)</b>	0

## Omas Tassenkuchen

Zutaten  
(für eine Kastenform  
12 Stücke)

- 2 Eier
- 1 Tasse Zucker (180 g)
- 1 Tasse Rapsöl (150 g)
- 1 Tasse gemahlene Nüsse (100 g)
- 1 Fläschchen Vanillearoma
- 2 Tassen Weizenmehl (330 g)
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Tasse Milch (1,5% Fett) (250 ml)

Zubereitung

- Backofen auf 180°C (Umluft 160°C) vorheizen
- Eier mit Zucker schaumig schlagen, bis sich der Zucker komplett gelöst hat
- Öl, Nüsse und Aroma zugeben, mischen
- Mehl mit dem Backpulver vermischen und unter Rühren zu der Masse geben
- Nach und nach die Milch hinzugeben, zu einem glatten Teig verarbeiten
- Teig in eine Silikonbackform oder eine mit Öl ausgepinselte Metallkastenform füllen, glatt streichen und 55 bis 60 Minuten backen
- Aus dem Ofen nehmen, in der Form auskühlen lassen

Nährstoffe pro Portion

<b>kcal</b>	340	<b>kJ</b>	1424	<b>Eiweiß (g)</b>	6
<b>Fett (g)</b>	20	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	34	<b>Ballaststoffe (g)</b>	2



## Schokomuffins mit Aprikose

Zutaten  
(12 Stück)

2 Eier  
100 g Zucker  
200 g Mehl  
2 Teelöffel Backpulver  
100 g Butter  
200 ml Milch (1,5 % Fett)  
2 Prisen Salz  
2 Esslöffel Kakaopulver  
60 g Zartbitterschokolade (gehackt)  
150 g getrocknete Aprikosen (in kleine Würfel geschnitten)  
etwas flüssiger Süßstoff (nach Geschmack)  
50 g Mandeln (Stifte oder gehackt)

Zubereitung

- Backofen vorheizen (Oberhitze und Unterhitze 180°C, Umluft 160°C)
- In die Vertiefung eines Muffinbleches Papierförmchen hineinsetzen
- Eier mit Zucker schaumig schlagen
- Mehl mit Backpulver und Kakao vermischen, über die Zucker-Ei Mischung sieben und verrühren
- Butter, Milch, Salz dazugeben und verrühren
- Zartbitterschokolade, Mandeln und Aprikosen unter den Teig ziehen, je nach Geschmack Süßstoff hinzu geben
- Auf mittlerer Schiene 25 bis 30 Minuten backen
- Kurz im Blech auskühlen lassen und Muffins aus den Mulden lösen

Nährwerte pro Stück

<b>kcal</b>	260	<b>kJ</b>	1089	<b>Eiweiß (g)</b>	6
<b>Fett (g)</b>	9	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	31	<b>Ballaststoffe (g)</b>	3





## Zwiebelkuchen

Zutaten  
(für ein Backblech,  
12 Stücke)

500 g Mehl (zum Beispiel 250 g Weizenvollkornmehl und 250 g Weizenmehl Typ 450)  
1 Würfel Hefe (oder 2 Päckchen Trockenhefe)  
1 Prise Zucker  
300 ml lauwarmes Wasser  
etwas Salz

1 kg Zwiebeln, geschält  
1 Esslöffel Öl  
Salz, Pfeffer, Muskat, gemahlener Kümmel  
150 g Crème légère  
200 g saure Sahne  
4 Eier

Zubereitung

- Aus allen oberen Zutaten einen Hefeteig herstellen und den Teig ungefähr 30 Minuten gehen lassen
- Zwiebeln in Streifen schneiden und im Öl andünsten, abkühlen lassen und mit allen übrigen Zutaten verrühren
- Kräftig mit den Gewürzen abschmecken
- Den Hefeteig durchkneten, eventuell noch etwas Mehl zugeben, so dass er nicht klebt
- Auf einem gefetteten oder mit Backpapier ausgelegten Blech ausrollen und den Rand etwas hochziehen
- Die Zwiebelmasse gleichmäßig auf dem Teig verteilen
- 20 bis 30 Minuten gehen lassen und dann im vorgeheizten Backofen bei 200° C 30 Minuten backen, bis der Zwiebelkuchen leicht gebräunt und der Teig von unten durchgebacken ist

Tipp

Frisch aus dem Backofen, noch warm, genießen.

Nährstoffe pro Portion

<b>kcal</b>	260	<b>kJ</b>	1089	<b>Eiweiß (g)</b>	4
<b>Fett (g)</b>	5	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	33	<b>Ballaststoffe (g)</b>	5



## Pizza (Hefeteig)

Zutaten Teig  
(für ein Backblech)

200 g Weizenmehl Typ 550  
100 g Weizenvollkornmehl  
½ Würfel (20 g) Hefe  
1 Prise Zucker  
1 Prise Salz  
125 ml lauwarmes Wasser

Zutaten Belag

¼ Dose passierte Tomaten  
zum Würzen: Oregano, Pfeffer, etwas Salz  
1 rote Paprika  
1 gelbe Paprika  
1 Gemüsezwiebel  
100 g geriebenen Käse (30 % Fett in Trockenmasse)

Zubereitung

- Aus den Zutaten einen Hefeteig herstellen und gehen lassen
- Teig auf dem Backblech mit Backpapier ausrollen
- Belag nach Belieben zubereiten und auf dem Boden verteilen
- Bei 180° C Umluft (200° C Oberhitze und Unterhitze) 15 bis 20 Minuten backen

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	1733	<b>kJ</b>	7256	<b>Eiweiß (g)</b>	73
<b>Fett (g)</b>	37	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	277	<b>Ballaststoffe (g)</b>	22

## Pizzabrötchen

Zutaten  
(12 Brötchen)

300 g Mehl  
250 g Quark  
1 Päckchen Backpulver  
8 Esslöffel Milch (1,5 % Fett)  
6 Esslöffel Öl  
1 Teelöffel Salz  
100 g Zwiebeln, gewürfelt  
200 g Käse, gerieben (30 % Fett in Trockenmasse)  
100 g Schinken, gewürfelt

Zubereitung

- Quark, Milch und Öl vermischen
- Mehl mit Backpulver vermischen, unter die Quarkmasse geben und kräftig zu einem geschmeidigen Teig durchkneten
- Zwiebeln, Käse und Schinken unter den Teig kneten
- Kleine Brötchen aus dem Teig formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen
- Bei 180° C ungefähr 30 Minuten im Ofen backen

Tipp

Statt der normalen Zwiebeln können Sie auch Röstzwiebeln verwenden.

Nährwerte pro Brötchen

<b>kcal</b>	155	<b>kJ</b>		<b>Eiweiß (g)</b>	9
<b>Fett (g)</b>	6	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	14	<b>Ballaststoffe (g)</b>	1

## Haferbrötchen

Zutaten  
(12 Brötchen)

200 g Weizenvollkornmehl  
200 g Weizenmehl, Typ 405  
40 g kernige Haferflocken  
1 Prise Jodsalz  
1 Würfel Hefe  
½ Teelöffel Zucker  
80 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung

- Aus den Zutaten einen Hefeteig herstellen und gehen lassen
- Aus dem Teig eine Rolle formen,
- In 10 Stücke schneiden und Brötchen formen
- Auf ein Blech mit Backpapier setzen
- Mit etwas Wasser bestreichen und mit 10 g Haferflocken bestreuen, gehen lassen
- Bei 180° C Umluft (200° C Oberhitze und Unterhitze) 20 bis 30 Minuten backen

Tipp

Auf Vorrat backen: Teig in einer größeren Menge herstellen, 10 Minuten backen, abkühlen und einfrieren. Nach dem Auftauen 10 bis 20 Minuten fertig backen.

Nährwerte pro Brötchen

<b>kcal</b>	146	<b>kJ</b>	611	<b>Eiweiß (g)</b>	5
<b>Fett (g)</b>	1	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	28	<b>Ballaststoffe (g)</b>	3



## Möhrenkuchen auf Grünkernkruste

Zutaten  
(4 Personen)

200 g Grünkernschrot  
 400 ml Gemüsebrühe oder Fleischbrühe, instant  
 700 g Möhren  
 100 g saure Sahne  
 100 g Dinkelvollkornmehl  
 4 Eier  
 Ingwer, Koriander, Muskat, Salz  
 100 g Käse, 30 % Fett in Trockenmasse

Zubereitung

- Grünkernschrot in Gemüsebrühe aufkochen
- 15 Minuten quellen lassen
- Die Grünkernmasse in einer gefettete Auflaufform verteilen, festdrücken
- Möhren fein reiben und mit saure Sahne, Dinkelvollkornmehl und Eiern verrühren
- Mit Ingwer, Koriander, Muskat, Salz abschmecken
- Auf die Grünkernmasse geben
- Mit Käse bestreuen und bei 180°C 30 bis 40 Minuten backen

Nährwerte komplett

<b>kcal</b>	1793	<b>kJ</b>	7507	<b>Eiweiß (g)</b>	97
<b>Fett (g)</b>	49	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	241	<b>Ballaststoffe (g)</b>	50

# Vollkornbrot mit Hefe

- Zutaten**  
(1 Laib, 15 Scheiben)
- 1 Würfel Hefe
  - 350 ml Wasser
  - 500 g Weizen oder Dinkel, gemahlen
  - 10 g Salz
  - je nach Geschmack Fenchel, Koriander, Anis, Kümmel
  - je nach Geschmack Ölsaaten, gekeimte und eingeweichte Getreidekörner
- Zubereitung**
- Getreide möglichst frisch und nicht zu grob mahlen
  - Weizenanteil im Hefevollkornbrot sollte mindestens 75 % der Gesamtmehlmenge ausmachen, weil beim Hefegebäck ein hoher Kleberanteil für ein gutes Backergebnis notwendig ist
  - Ölsaaten – ganz oder grob geschrotet – sowie gekeimte und eingeweichte Getreidekörner können in geringen Anteilen (ungefähr 10 % der Mehlmenge) zugegeben werden
  - Hefe im Wasser auflösen
  - Mit Salz und Gewürzen unter das Mehl geben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten
  - Feuchtigkeit des Teiges überprüfen und - falls nötig - mit etwas Wasser oder Streumehl korrigieren
  - Teig 10 Minuten gut durchkneten, bis er geschmeidig ist und kaum noch klebt.
  - Sparsam mit Streumehl umgehen, der Teig darf nicht zu trocken werden.
  - Bei Zimmertemperatur oder im Backofen unter 50°C zugedeckt stehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat und sich Poren an der Oberfläche bilden
  - Den gegangenen Teig zusammenschlagen und noch einmal kurz durchkneten, damit eine gleichmäßige Konsistenz und eine feine Porung erreicht wird
  - Portionieren und formen oder in Kastenform geben und zugedeckt weitere 10 Minuten gehen lassen (Stückgare)
  - Eine feuerfeste Schale Wasser in den Ofen stellen
  - 30 Minuten bei 220°C backen, dann bei reduzierter Hitze von 170°C bis 180°C fertig backen. (Die Backzeit beträgt, je nach Größe des Teigstückes, zwischen 15 Minuten bei kleinen Brötchen und bis zu 60 Minuten bei einem großen Laib Brot)
  - Durchgebacken ist das Brot, wenn es beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt
  - Die Brotgewürze können je nach Geschmack in der Menge variiert oder weggelassen werden

Nährwerte pro Scheibe

<b>kcal</b>	120	<b>kJ</b>	490	<b>Eiweiß (g)</b>	5
<b>Fett (g)</b>	1	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	21	<b>Ballaststoffe (g)</b>	3





## Brotaufstriche

### Hirse - Sauerkrautaufstrich

#### Zutaten

100 g rohe Hirse  
 250 ml Gemüsebrühe oder Fleischbrühe, instant  
 2 Tomaten  
 1 Zwiebel  
 100 g Sauerkraut  
 1 Teelöffel kaltgepresstes Olivenöl

#### Zubereitung

- Hirse heiß abspülen und in der kochenden Brühe 5 bis 10 Minuten garen
- Danach noch ungefähr 20 Minuten quellen lassen
- Tomate würfeln
- Zwiebel würfeln, Sauerkraut grob hacken und beides im Öl andünsten
- Hirse unter die Zwiebel - Sauerkrautmasse ziehen und die Tomate unterheben
- Nach Geschmack mit Gewürzen abschmecken

#### Tipp

Dieser Aufstrich ist als Ersatz für Käse und Wurst geeignet.

#### Nährwerte pro Rezept

<b>kcal</b>	500	<b>kJ</b>	2093	<b>Eiweiß (g)</b>	14
<b>Fett (g)</b>	14	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	77	<b>Ballaststoffe (g)</b>	11

## Linsenaufstrich

- Zutaten
- 50g rote Linsen
  - 1 kleine Zwiebel
  - ½ rote Paprika
  - 25g Butter
  - 1 Knoblauchzehe
  - 200 bis 250 ml Gemüsebrühe oder Fleischbrühe, instant oder Wasser
  - Salz, Pfeffer, Oregano, Tabasco oder Chilipulver, Schnittlauch
- Zubereitung
- Zwiebel und Paprika in kleine Würfel schneiden und in der Butter andünsten
  - Linsen dazugeben und ebenfalls kurz anschwitzen
  - Mit Brühe (Wasser) auffüllen und ungefähr 15 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen
  - Aufstrich mit den Gewürzen nach Geschmack würzen und zum Schluss den Schnittlauch dazugeben

Nährwerte pro Rezept

<b>kcal</b>	408	<b>kJ</b>	1708	<b>Eiweiß (g)</b>	15
<b>Fett (g)</b>	22	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	35	<b>Ballaststoffe (g)</b>	11

## Paprika - Tomaten - Aufstrich

- Zutaten
- 1 Zwiebel
  - 2 bis 3 Paprikaschoten
  - 1 Knoblauchzehe
  - 1 Teelöffel Olivenöl
  - 50 ml Gemüsebrühe oder Fleischbrühe, instant
  - Oregano, Pfeffer, Basilikum, Paprika
  - 2 Esslöffel Tomatenmark
- Zubereitung
- Paprika und Zwiebeln in Streifen schneiden und mit der gepressten Knoblauchzehe in Olivenöl andünsten
  - Brühe dazu geben und zugedeckt garen
  - Die Masse mit dem Mixstab pürieren,
  - Mit Gewürzen abschmecken
  - Tomatenmark unterrühren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist
- Tipp
- 50g Getreideschrot mitgaren.

Nährwerte pro Rezept

<b>kcal</b>	220	<b>kJ</b>	921	<b>Eiweiß (g)</b>	10
<b>Fett (g)</b>	8	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	25	<b>Ballaststoffe (g)</b>	3



## Kartoffelaufstrich

**Zutaten**

- 250 g mehlig kochende Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 200 g Gemüse (zum Beispiel Möhren, Sellerie, Porree, Zucchini)
- 1 Teelöffel Öl
- 150 g Joghurt (1,5%)
- Gemüsebrühe oder Fleischbrühe, instant
- Muskat, Pfeffer, frische Kräuter (je nach Geschmack)

**Zubereitung**

- Kartoffeln waschen, kochen, pellen und direkt durch die Kartoffelpresse geben
- Zwiebeln schälen und fein würfeln, Gemüse putzen und fein würfeln
- Gemüse und Zwiebeln im Öl anbraten und mit etwas Brühe abschmecken, weiterdünsten und mit Gewürzen abschmecken
- Die Gemüsemischung unter die Kartoffelmasse rühren
- Joghurt unterheben und nochmals abschmecken
- Mit frischen Kräutern bestreuen

Nährwerte pro Rezept

<b>kcal</b>	400	<b>kJ</b>	1675	<b>Eiweiß (g)</b>	20
<b>Fett (g)</b>	7	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	64	<b>Ballaststoffe (g)</b>	17

## Fruchtige Tomatencreme

**Zutaten**

- 1 Teelöffel Butter (10g)
- 1 kleine Zwiebel (50g) fein gewürfelt
- 2 Tomaten (100g) gehäutet und entkernt und 2 Teelöffel Tomatenmark (16g)
- 200g Frischkäse natur, 0,2% Fett
- 1 kleine Knoblauchzehe, gepresst
- Salz, schwarzer Pfeffer, Chilisauce, Sojasauce, Prise Zucker

**Zubereitung**

- Zwiebelwürfel in Butter anbraten
- Tomaten auf Küchenpapier trockenlegen, dann in feine Streifen schneiden
- Frischkäse, Tomatenmark, Zwiebeln und Knoblauch verrühren und abschmecken

Nährwerte pro Rezept

<b>kcal</b>	246	<b>kJ</b>	1030	<b>Eiweiß (g)</b>	25
<b>Fett (g)</b>	9	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	9	<b>Ballaststoffe (g)</b>	2

## Kichererbsenaufstrich

Zutaten  
(10 Portionen) 240g Kichererbsen (eine kleine Dose)  
150g Joghurt (1,5%)  
Saft von 1 Zitrone  
2 Esslöffel Olivenöl  
5 Esslöffel Tahin (Sesammus)  
½ Teelöffel gemahlener Koriander  
½ Bund glatte Petersilie, gehackt  
Pfeffer, Salz

Zubereitung → Alle Zutaten fein pürieren  
→ Abschmecken

Tipp Gewürfelten, gegarten roten Paprika unterziehen.

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	74	<b>kJ</b>	310	<b>Eiweiß (g)</b>	3
<b>Fett (g)</b>	5	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	3	<b>Ballaststoffe (g)</b>	3

## Scharfe Bohnenpaste

Zutaten  
(10 Portionen) 1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
3 Tomaten  
1 Esslöffel Olivenöl  
1 Dose Kidneybohnen

Kräuteressig, Pfeffer  
½ Bund Koriandergrün  
Sambal Oelek (scharf)

Zubereitung → Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten würfeln und andünsten  
→ Kidneybohnen zugeben  
→ Abschmecken  
→ Alle Zutaten fein pürieren

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	36	<b>kJ</b>	151	<b>Eiweiß (g)</b>	2
<b>Fett (g)</b>	1	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	4	<b>Ballaststoffe (g)</b>	2



## Salate

### Rucolasalat mit Radieschen und Linsen

#### Zutaten

75 g gelbe Linsen  
 30 g Walnüsse  
 125 g Rucola oder Wildkräuter (Löwenzahn, Sauerampfer, Vogelmiere)  
 1 Bund Radieschen

3 Esslöffel Himbeeressig  
 1 Teelöffel Honig  
 2 Esslöffel Wasser  
 1 Teelöffel scharfer Senf  
 3 Esslöffel Walnussöl  
 1 Knoblauchzehe, gepresst  
 Pfeffer, Salz

#### Zubereitung

- Linsen ungefähr 20 Minuten in Salzwasser garen, abtropfen lassen
- Nüsse kurz rösten
- Aus Essig, Wasser, Honig, Senf, Öl, Pfeffer und Salz ein Dressing zubereiten
- Lauchzwiebeln in feinen Ringe schneiden
- Radieschen in feine Scheiben schneiden
- Rucola putzen und waschen
- alle Zutaten vermischen und auf einem Teller anrichten

#### Nährwerte pro Rezept

<b>kcal</b>	568	<b>kJ</b>	2378	<b>Eiweiß (g)</b>	28
<b>Fett (g)</b>	30	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	46	<b>Ballaststoffe (g)</b>	19



## Grünkernsalat

Zutaten

- 100 g Grünkern
- 300 ml Gemüsebrühe oder Fleischbrühe, instant
- 2 Äpfel (300 g)
- 2 Gewürzgurken (200 g)
- 2 bunte Paprikaschoten (200 g)
- 100 g Lauchzwiebeln
- 100 g Schnittkäse, 30% Fett in Trockenmasse
- 200 g saure Sahne
- 1 Esslöffel Sojasauce
- Salz, Pfeffer, Curry, Schnittlauchröllchen

Zubereitung

- Grünkern in 300 ml Brühe 15 Minuten garen
- Äpfel schälen und entkernen, in Stifte schneiden und mit Gurkensud vermengen
- Gewürzgurken in Stifte schneiden, Paprika putzen und fein würfeln, Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, Käse fein würfeln
- Äpfel aus dem Gurkensud nehmen und mit allen kleingeschnittenen Zutaten in eine Schüssel geben
- Saure Sahne mit Sojasauce und den Gewürzen verrühren und unter den Salat heben, abschmecken
- Mit Paprikastreifen oder Gurkenfächern garnieren und mit Schnittlauchröllchen bestreuen

Nährwerte pro Rezept

<b>kcal</b>	183	<b>kJ</b>	766	<b>Eiweiß (g)</b>	9
<b>Fett (g)</b>	7	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	20	<b>Ballaststoffe (g)</b>	35

## Nudelsalat, mal anders

Zutaten

- 250 g Nudeln, zum Beispiel Farfalle
- 250 g Champignon, in Scheiben
- 250 g Paprika, gewürfelt
- 250 g Zucchini, geviertelt und dann in Scheiben geschnitten
- weißer Balsamico - Essig
- Pfeffer, Paprika, Chili
- 1 Esslöffel scharfer Senf
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- ½ Bund Petersilie, gehackt
- 50 g Sonnenblumenkerne

Zubereitung

- Nudeln in Salzwasser bissfest garen
- Gemüse ohne Fett anbraten
- mit weißem Balsamico-Essig ablöschen, würzen und zu den gegarten, abgetropften Nudeln geben
- abkühlen und ziehen lassen
- Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und mit der Petersilie unter den Salat mischen
- kurz vor dem Servieren mit Sonnenblumenkernen bestreuen

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	236	<b>kJ</b>	995	<b>Eiweiß (g)</b>	12
<b>Fett (g)</b>	5	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	36	<b>Ballaststoffe (g)</b>	5



## Geschenke aus der Küche

### Gewürzöle

Gewürzöle können Sie preiswert selbst herstellen. Sammeln Sie einfach kleine dunkle Flaschen oder heben Sie Ölflaschen auf, wenn der Inhalt verbraucht ist. Hier finden Sie ein paar Beispiele für selbst zubereitete Gewürzöle.

#### Knoblauchöl

- Zutaten 200 ml Olivenöl, kalt gepresst (oder Sonnenblumenkernöl, Rapsöl kalt gepresst)  
6 Knoblauchzehen
- Zubereitung
- Öl in eine kleine dunkle Flasche geben
  - Knoblauch schälen und im Ganzen in das Öl geben
  - Diese können bis zu endgültigen Verbrauch des Öles in der Flasche bleiben und danach auch noch zum Würzen verwendet werden

#### Kräuteröl

- Zutaten 200 ml Olivenöl, kalt gepresst (oder Sonnenblumenkernöl, Rapsöl kalt gepresst)  
50 g Kräuterzweige (zum Beispiel Bärlauch, Rosmarin, Basilikum)
- Zubereitung
- Öl in eine kleine dunkle Flasche geben
  - Kräuter waschen, gut trocknen lassen und mit einem Faden zusammenbinden
  - In die Flasche geben
  - Das Öl darüber gießen und die Flasche verschließen
  - Ungefähr 14 Tagen ziehen lassen, dann die Kräuter entfernen

#### Chiliöl

- Zutaten 200 ml Olivenöl, kalt gepresst (oder Sonnenblumenkernöl, Rapsöl kalt gepresst)  
1 Teelöffel getrocknete Chiliflocken oder eine frische Chilischote
- Zubereitung
- Öl in eine kleine dunkle Flasche geben
  - Chili ins Öl geben und durchziehen lassen
  - Die Chilimenge richtet sich nach der gewünschten Schärfe des Öles
  - Die Chiliflocken können im Öl verbleiben, die frischen Chili nach 14 Tagen entfernen

## Nussplätzchen

Zutaten  
65g Stärke  
100g Weizenvollkornmehl  
100g gemahlene Haselnüsse  
100g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
100g Butter, kleingeschnitten  
1 Ei

100g Kuvertüre  
50g gehackte Haselnüsse

Zubereitung

- Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Handrührgerätes verkneten
- Den Teig zu 2 Rollen von etwa 3 cm formen, in Folie wickeln und ungefähr eine Stunde kühl stellen
- Dünne Scheiben abschneiden, auf Backpapier auf Backbleche legen
- Bei 170° C bis 180° C ungefähr 10 Minuten backen, dann abkühlen lassen
- Kuvertüre schmelzen, auf jedes Plätzchen einen Klecks geben und mit Haselnüsse bestreuen

Tipp  
In dekorative Dosen oder Tüten geben und diese mit Geschenkband verzieren.

Nährwerte pro Portion

<b>kcal</b>	82	<b>kJ</b>	343	<b>Eiweiß (g)</b>	1
<b>Fett (g)</b>	5	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	6	<b>Ballaststoffe (g)</b>	1

## Apfelbrot im Glas

Zutaten  
(12 Gläser à 240 ml)  
375g Äpfel, geraspelt  
1 Esslöffel Zitronensaft  
80g Zucker  
100g Rosinen  
70g Haselnüsse, grob gehackt  
250g Mehl  
1 Päckchen Backpulver

Zubereitung

- Äpfel, Zitronensaft und Zucker in einer Schüssel verrühren und über Nacht stehen lassen
- Die Gläser gut einfetten und mit Paniermehl bestreuen
- Rosinen und Nüsse mit den Äpfeln vermischen
- Mehl mit dem Backpulver mischen. Anschließend gut mit der Apfelmasse verrühren
- Die Masse in die vorbereiteten Gläser füllen und bei 200° C ungefähr 35 Minuten backen

Tipp  
Die Gläser direkt nach dem Backen fest verschließen. Sie sind dann bis zu sechs Monate haltbar. Rezept aufschreiben und an das Glas hängen.

Nährwerte pro Glas

<b>kcal</b>	353	<b>kJ</b>	1478	<b>Eiweiß (g)</b>	7
<b>Fett (g)</b>	8	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	62	<b>Ballaststoffe (g)</b>	5



## Wussten Sie schon, ...

### **Milch statt Sahne**

... dass Sie in vielen Rezepten die Sahne oder einen Teil durch Milch 1,5% oder Kondensmilch 4% Fett ersetzen können.

...dass Sie Kondensmilch (mit 10% Fett) aufschlagen können.

### **Soßen binden**

... dass Sie Soßen und Suppen mit püriertem Gemüse oder rohen, geriebenen Kartoffeln binden können.

### **Kaltes Fett abschöpfen**

... dass Sie bei ungebundenen, erkalteten Suppen und Soßen das Fett leicht abschöpfen können.

### **Quarkspeisen**

...dass Quarkspeisen lockerer werden, wenn diese mit Mineralwasser zubereitet werden.

### **Kuchen und Torten mit weniger Zucker und weniger Fett**

...dass Sie bei Kuchen und Tortenrezepten den Zucker- und Fettanteil um 10 bis 20% verringern können.

### **Backen: Rührteig: Magerquark statt Butter oder Margarine**

...dass Sie für einen Rührteig die Hälfte der Butter oder Margarine durch Magerquark ersetzen können.

### **Frikadellen und Reibeplätzchen**

...dass Sie Frikadellen und Reibeplätzchen im Backofen zubereiten können. Dazu Reibeplätzchen oder Frikadellen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im Backofen bei ungefähr 180°C 10 bis 15 Minuten braten und wenden. Weitere 10 bis 15 Minuten garen. Wenn Sie die Frikadellen oder Reibeplätzchen dunkler haben möchten, die Temperatur am Ende auf ungefähr 220°C erhöhen.

### **Braten von Fleisch, Fisch und Gemüse ohne Fett im Backofen**

...dass Sie Fleisch, Fisch und Gemüse ohne Fett im Backofen garen können, wenn Sie einen Römertopf, Form mit Deckel aus hitzebeständigem Material oder einen Bratenschlauch verwenden.

### **Kurzbratstück ohne Fett braten**

... dass Sie in einer Edelstahlpfanne mit Sandwichboden ohne Fett braten können. Dazu die Pfanne auf  $\frac{3}{4}$  der möglichen Temperaturschaltung erhitzen, Kurzbratstück in die Pfanne geben, braten. Fleisch umdrehen, wenn das Fleischstück braun ist. Löst es sich ganz leicht vom Boden eventuell noch  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Wasser zugeben. Pfanne mit Deckel schließen. Bei Herdplatten den Herd ausstellen, ansonsten (Ceranfeld, Induktionsherd) bei geringer Hitze weitergaren. So erhalten sie sogar einen Ansatz für Soße.

### **Marinieren**

... dass Sie in einem Gefrierbeutel Fleisch, Fisch, Gemüse marinieren können. Sie benötigen auch weniger Marinade.

### **Kompott**

... dass Sie Obst auch ohne Zucker oder mit weniger Zucker einkochen können.

### **Pudding ohne Haut**

... dass sich am Pudding keine Haut bildet, wenn dieser während des Abkühlens ab und zu umgerührt wird.

### **Reste von Saft**

... dass Sie Saft als Eiswürfel einfrieren können und so später damit Wasser einen anderen Geschmack geben können.

### **Saure Sahne**

... dass saure Sahne nur 10 % Fett enthält, Schmand dagegen 24 % Fett und Crème fraîche sogar 28 % Fett.

### **Kiwis, Ananas, Papaya**

... dass Kiwis, Ananas und Papaya ein eiweißspaltendes Enzym enthalten. Dies bewirkt dass Joghurt, Quark, Milch und Sahne bitter werden oder Gelatine nicht fest wird, wenn Sie frische Kiwis, Ananas und Papaya zugeben.

Tipp: Obst kurz erhitzen oder erst kurz vor dem Verzehr zugeben.

### **Vanillezucker**

... dass man Vanillezucker leicht selbst herstellen kann. Das Mark aus zwei Vanilleschoten herauskratzen, mit etwas Zucker gut vermischen und anschließend mit 500 g Zucker verrühren. In einem geschlossenen Gefäß mit den Schoten gut durchziehen lassen. Wenn der Zucker aufgebraucht ist, kann man die Vanilleschoten noch als Gewürz in Puddings, Konfitüren oder Aufgesetztem verwenden.

### **Kalorien**

... dass die Umrechnung ganz einfach ist: kcal x 4,1868 = kJ



## Die Kliniken im Überblick

### **Aggertalklinik**

#### **Rehabilitationsklinik für orthopädische Erkrankungen**

Am Sondersiefen 18, 51766 Engelskirchen  
Telefon 02263 93-0  
Telefax 02263 93-1961  
[www.aggertalklinik.de](http://www.aggertalklinik.de)

### **Eifelklinik**

#### **Rehabilitationsklinik für psychosomatische Erkrankungen**

Mosenbergstraße 19, 54531 Manderscheid  
Telefon 06572 925-01  
Telefax 06572 925-1963  
[www.eifelklinik.de](http://www.eifelklinik.de)

### **Klinik Niederrhein**

#### **Rehabilitationsklinik für Erkrankungen des Stoffwechsels und der Verdauungsorgane sowie Tumorerkrankungen**

Hochstraße 13-19, 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler  
Telefon 02641 751-01  
Telefax 02641 751-1961  
[www.klinik-niederrhein.de](http://www.klinik-niederrhein.de)

### **Klinik Roderbirken**

#### **Rehabilitationsklinik für Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen und Psychokardiologie**

Roderbirken 1, 42799 Leichlingen  
Telefon 02175 82-01  
Telefax 02175 82-1961  
[www.klinik-roderbirken.de](http://www.klinik-roderbirken.de)

### **Lahntalklinik**

#### **Rehabilitationsklinik für orthopädische Erkrankungen**

Adolf-Bach-Promenade 11, 56130 Bad Ems  
Telefon 02603 976-01  
Telefax 02603 976-1961  
[www.lahntalklinik.de](http://www.lahntalklinik.de)

### **Nordseeklinik Borkum**

#### **Rehabilitationsklinik für pneumologische und psychosomatische Erkrankungen**

Bubertstraße 4, 26757 Borkum  
Telefon 04922 921-01  
Telefax 04922 921-1961  
[www.nordseeklinik-borkum.de](http://www.nordseeklinik-borkum.de)





Zertifiziert nach QMS Reha®