



# Schlemmen leicht gemacht

Rezepte aus der Lehrküche der Eifelklinik



**Eifelklinik**

*...für Körper und Seele*

Eine Klinik der Deutschen Rentenversicherung Rheinland



## Liebe Leserin, lieber Leser,

Das Team der Ernährungsberatung der Eifelklinik freut sich über Ihr Interesse an einer modernen und zeitgemäßen Ernährung. In diesem Heft haben wir beispielhaft einige schmackhafte, vollwertige und vielfach erprobte Gerichte zusammen gestellt, die jeder Laie schnell und einfach Zuhause nachkochen und damit sein Wohlbefinden und seine Gesundheit steigern kann.

Bei einer vollwertigen Ernährung müssen Sie keine komplizierten Nährstoffberechnungen und Kalorienberechnungen vornehmen. Durch die Aufnahme von frischen, wenig verarbeiteten Lebensmitteln, wird Ihr Körper ausreichend mit allen Inhaltsstoffen versorgt. Dies ist die Voraussetzung für eine optimale körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim gesunden und schmackhaften Kochen

Katharina Schmitz und Karin Steffes  
Lehrküche der Eifelklinik Manderscheid

Lehrküche



## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Grundrezepte</b>	<b>05 - 08</b>
<b>Vorspeisen</b>	<b>10 - 14</b>
<b>Hauptgerichte</b>	<b>16 - 22</b>
<b>Beilagen</b>	<b>24 - 30</b>
<b>Nachspeisen</b>	<b>32 - 36</b>
<b>Backen</b>	<b>38 - 42</b>
<b>Tipps und Tricks</b>	<b>44 - 45</b>





## Die Eifelklinik

Die Eifelklinik in Manderscheid ist eine Rehabilitationsklinik für psychische und psychosomatische Erkrankungen. Sie bietet medizinische Leistungen zur Rehabilitation und zur Medizinisch-beruflich orientierten Rehabilitation (MBOR) stationär oder ganztägig ambulant an.

Die Eifelklinik liegt am Rande der Burgenstadt Manderscheid in der südlichen Vulkaneifel. Sie ist Mitglied im gesundheitstouristischen Netzwerk „GesundLand Vulkaneifel“. Die nächsten Städte sind Wittlich, Daun, Trier und Koblenz sowie das Großherzogtum Luxemburg.

Die Therapien, Behandlungen und die Betreuung insgesamt wird von einem erfahrenen und interdisziplinär arbeitenden Team erbracht, Fortbildung und Weiterbildung, geringe Fluktuation und hohe Motivation der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sorgen dafür, dass die Behandlung auf einem qualitativ hohen Niveau erfolgt.

## Grundrezepte







## Grundrezept Gemüsebrühe

### Zutaten

2 Liter Wasser  
1 mittelgroße Zwiebel  
1 Stange Lauch  
2 bis 3 Karotten  
2 weiße Petersilienwurzeln oder Pastinaken  
1 dicke Scheibe Knollensellerie  
1 Kohlrabi  
11 rote Paprikaschoten  
2 Gewürznelken  
8 ganze Pfefferkörner  
2 bis 3 Stängel Liebstöckel  
Salz, Muskatnuss

### Zubereitung

- Alle Gemüsesorten bei Bedarf schälen, putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden
- Zwiebel mit der Schale halbieren und in einer Pfanne (ohne Fett) auf der Schnittfläche hellbraun anrösten
- Je eine Nelke in die Schnittflächen stecken
- Topf mit Wasser füllen, Gemüse, Zwiebeln, Liebstöckel, Pfefferkörner und Salz hineingeben
- Aufkochen lassen, Hitze verringern und ungefähr 1 Stunde weiter köcheln, bis das Gemüse weich ist
- Durch ein feines Sieb geben
- Gemüsereste pürieren, mit Milch und Sahne verfeinern und als Crèmesuppe servieren

### **Tipp:**

Noch heiß in Schraubgläser füllen, zudrehen und auf dem Kopf stehend abkühlen lassen. Im Kühlschrank sind die Gläser für 2 bis 3 Monate haltbar. Als Alternative können die Gläser auch eingefroren werden.



## Grundrezept Gemüsewürze

(eine sehr gute Alternative zu gekörnter Brühe oder Brühwürfeln)

### Zutaten

1 Knolle Sellerie  
2 große Möhren  
3 Stangen Lauch  
4 Zwiebeln  
6 Zehen Knoblauch  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Schnittlauch  
1 Bund Liebstöckel  
1 Kästchen Gartenkresse  
150 bis 200 g Salz

### Zubereitung

- Sellerie, Möhren und Zwiebeln schälen, Lauch gut abwaschen
- Gemüse mit einer Küchenmaschine kleinhäckseln oder mit einem Messer klein schneiden
- Kräuter und Knoblauch grob hacken
- Pro 100 g Gemüse 12 g Salz hinzugeben und gut verrühren
- Ungefähr 15 Minuten stehen lassen (die Masse zieht Wasser)
- In einer Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab fein pürieren
- In ausgekochte Schraubgläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren

### Dosierung:

Ungefähr 2 bis 3 gehäufte Teelöffel auf 500 ml Wasser

### Tipp

Bei den Gemüsesorten kann nach Geschmack variiert werden, zum Beispiel durch Staudensellerie, Ingwer, Chili, asiatische oder italienische Kräuter, getrocknete Tomaten, Zitronengras und so weiter.

### Tipp als Geschenk:

Den Deckel der Schraubgläser mit einem Tuch und einem Band verzieren, die Zutaten auf einen Papieranhänger schreiben und verschenken.



## Grundrezept Fleischbrühe

### Zutaten

4 Liter Wasser  
750 g Rindfleisch (Beinscheiben oder Leiterstück)  
2 Zwiebeln  
1 Stange Lauch  
2 Karotten  
1 kleine Knolle Sellerie  
(nach Geschmack zusätzlich anderes Wurzelgemüse, wie Petersilienwurzel,  
Pastinake oder Ähnliches)  
5 Nelken  
5 Wachholderbeeren  
2 Lorbeerblätter  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

- Alle Gemüsesorten schälen, putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden
- Zwiebel mit der Schale halbieren
- Nelken und Wachholderbeeren in einem Topf leicht zerdrücken
- Zwiebel mit der Schnittseite nach unten in einen großen Topf geben
- Nelken und Wachholderbeeren zufügen und ohne Fett etwa 1 Minute trocken anrösten
- 4 Liter Wasser, Fleisch und Gemüse hinzugeben
- Einmal kräftig aufkochen lassen, die Temperatur herunter drehen und bei kleiner Hitze 2 bis 3 Stunden weiter köcheln lassen
- Das Fleisch heraus nehmen (schmeckt sehr gut klein geschnitten in einem Eintopf)
- Die Brühe mit dem Gemüse durch ein feines Sieb geben (Gemüse nicht ausdrücken, sonst wird die Brühe trüb)
- Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken
- Gemüsereste pürieren, mit Milch und Sahne verfeinern und als Crèmesuppe servieren

### Tipp:

Noch heiß in Schraubgläser füllen, die Deckel gut zudrehen und 45 Minuten in einem Topf mit leicht kochendem Wasser stellen (Deckel müssen bedeckt sein). Herausnehmen und auf dem Kopf gestellt abkühlen lassen. Die Brühe ist so, auch ohne Kühlung, einige Monate haltbar. Als Alternative können die Gläser auch eingefroren werden.

### Alternative

Statt der Beinscheibe ein Hühnchen oder Hühnchenteile kochen: Ergibt eine kräftige Hühnerbrühe. Diese ist auch ein bewährtes Hausmittel bei Erkältungen.



# Vorspeisen





## Möhrensuppe mit Orangensaft und Ingwer

### Zutaten

500 g Möhren  
1 EL Rapsöl  
500 ml Wasser oder Gemüsebrühe  
1 bis 2 TL gekörnte Brühe (bei Wasser)  
100 ml Orangensaft (100 Prozent Fruchtgehalt)  
1 kleines Stück Ingwer (ersatzweise Ingwerpulver)  
Pfeffer  
Süßstoff nach Geschmack  
100 ml Milch (1,5 Prozent Fett)  
1 EL gehackte Kürbiskerne

### Zubereitung

- Möhren putzen, waschen, schälen, klein schneiden
- Öl in einem Topf erhitzen, Möhren darin andünsten
- Gemüsebrühe (oder Wasser mit gekörnter Brühe) und Orangensaft zugießen und zum Kochen bringen
- 15 Minuten auf mittlerer Flamme köcheln lassen
- Mit einem Passierstab pürieren
- Ingwer fein schälen, reiben und 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

**92 kcal**

**10 g Kohlenhydrate**

**9 g Eiweiß**

**4 g Fett**

## Möhren - Kohlrabi - Crèmesuppe

Zutaten	350 g Möhren 1 kleine Kohlrabi 2 EL Rapsöl 15 g Leinsamen 15 g Haferkleie 750 ml Gemüsebrühe 50 g Crème fraîche Salz, Pfeffer 2 EL 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 1 Minute unter Rühren andünsten → Gemüsebrühe angießen und bei reduzierter Hitze köcheln lassen → Ein wenig von dem gedünsteten Gemüse für die Einlage beiseite legen, den Rest pürieren → Butter in einem Topf erhitzen, Leinsamen und Haferkleie darin anrösten → Suppe in Schälchen füllen → Leinsamen und Haferkleie darüberstreuen und servieren				
Nährwerte pro Portion	<table border="1"><tr><td>106 kcal</td><td>106 g Kohlenhydrate</td><td>5 g Eiweiß</td><td>5 g Fett</td></tr></table>	106 kcal	106 g Kohlenhydrate	5 g Eiweiß	5 g Fett
106 kcal	106 g Kohlenhydrate	5 g Eiweiß	5 g Fett		

## Zucchinicrèmesuppe

Zutaten (4 Personen)	1 Zwiebel 500 g Zucchini 1 EL Öl 500 ml Gemüsebrühe 100 ml Milch (1,5 Prozent Fett) 50 g Schmelzkäse (45 Prozent Fett in Trockenmasse) 1 Knoblauchzehe Salz, Pfeffer, Majoran				
Zubereitung	→ Zwiebeln schälen, waschen und klein schneiden → Zucchini waschen, putzen und klein schneiden → Öl in einem Topf erhitzen → Zwiebeln, Knoblauch und Zucchini darin andünsten → Gemüsebrühe dazugeben und garen → Milch und Schmelzkäse hinzugeben → Suppe pürieren → Mit den Gewürzen abschmecken				
	<b>Tipp:</b> Anstelle von Zucchini kann man auch Brokkoli, Blumenkohl oder Möhren verwenden.				
Nährwerte pro Portion	<table border="1"><tr><td>43 kcal</td><td>5,2 g Kohlenhydrate</td><td>3,2 g Eiweiß</td><td>1,5 g Fett</td></tr></table>	43 kcal	5,2 g Kohlenhydrate	3,2 g Eiweiß	1,5 g Fett
43 kcal	5,2 g Kohlenhydrate	3,2 g Eiweiß	1,5 g Fett		



## Spinatsuppe

Zutaten 500 g frischen Spinat (oder 500 g Tiefkühlspinat)  
1 Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
15 g Butter  
500 ml Gemüsebrühe  
75 g Schmelzkäse (45 Prozent Fett in Trockenmasse)  
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

- Spinat rechtzeitig aus dem Tiefkühlfach nehmen, auftauen lassen
- Frischen Spinat gut waschen und fein schneiden
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken
- Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin glasig dünsten
- Spinat hinzugeben und für ungefähr 5 Minuten mitdünsten
- Mit der Brühe auffüllen, den Schmelzkäse hinzugeben und alles unter Rühren aufkochen lassen
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und servieren

Nährwerte pro Portion

131 kcal

13 g Kohlenhydrate

10 g Eiweiß

5 g Fett

## Gemüsesuppe mit Kokosmilch

Zutaten je 100 g Lauch, Möhren, grüne Bohnen, Kartoffeln  
50 g Knollensellerie  
1 kleine Paprikaschote  
1 kleine Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
400 ml Gemüsebrühe  
150 ml Kokosmilch  
Salz, Pfeffer, Ingwerpulver  
1 TL Currypulver  
1 EL Öl

Zubereitung

- Gemüse und Kartoffeln putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden
- Zwiebel und Knoblauch in ganz feine Würfel schneiden
- Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse und Kartoffeln darin andünsten
- Knoblauch, Ingwerpulver und Currypulver dazugeben, kurz mit andünsten
- Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch auffüllen und ungefähr 20 Minuten köcheln lassen
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken, bei Bedarf noch Currypulver und Ingwerpulver dazugeben

### Tipp:

Das Gemüse kann je nach Saison und Geschmack durch andere Sorten ausgetauscht werden

Nährwerte pro Portion

142 kcal

11 g Kohlenhydrate

4 g Eiweiß

9 g Fett



## Exotische Rote Bete Suppe

Zutaten

- 500 g Rote Bete
- 200 g Möhren
- 1 Apfel
- Zitronensaft
- 1 Zwiebel
- Knoblauch, Ingwerwurzel
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 2 EL Frischkäse (Rahmstufe)
- Currypulver, Zimt, Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Rote Bete schälen (Handschuhe nicht vergessen), in Stücke schneiden und in der Gemüsebrühe kochen
- Möhren schälen und in Scheiben schneiden
- Apfel schälen, würfeln und mit Zitronensaft beträufeln
- Zwiebel, Knoblauch und Ingwer ebenfalls würfeln und zu der Roten Bete in die Gemüsebrühe geben
- Ungefähr 15 Minuten köcheln lassen, bis alles weich ist
- Mit dem Pürierstab pürieren
- Mit den Gewürzen abschmecken
- Frischkäse unterrühren und servieren

Nährwert pro Portion

**102 kcal**

**11 g Kohlenhydrate**

**4 g Eiweiß**

**2 g Fett**

## Linsensuppe indisch

Zutaten	10 g Pflanzenöl 100 g Möhren 80 g Zwiebeln 20 g Staudensellerie 500 ml Wasser 100 g rote Linsen 80 g Tomatenwürfel 15 g Tomatenmark 40 g saure Sahne Currypulver, Salz, Pfeffer				
Zubereitung	→ Gemüse putzen, waschen und klein schneiden → Öl in einem Topf erhitzen → Klein geschnittenes Gemüse dazugeben und kurz andünsten → Mit Currypulver bestäuben → Linsen hinzufügen und mit Wasser auffüllen → Tomatenmark und Tomatenwürfel hinzugeben → Zugedeckt bei schwacher Hitze kochen lassen → Gelegentlich umrühren und bei Bedarf etwas Wasser zugeben → Mit Salz, Pfeffer und, je nach Geschmack, noch etwas Curry abschmecken → In Suppentassen verteilen und einen Löffel saure Sahne darauf geben				
Nährwerte pro Portion	<table><tr><td><b>128 kcal</b></td><td><b>15 g Kohlenhydrate</b></td><td><b>7 g Eiweiß</b></td><td><b>4 g Fett</b></td></tr></table>	<b>128 kcal</b>	<b>15 g Kohlenhydrate</b>	<b>7 g Eiweiß</b>	<b>4 g Fett</b>
<b>128 kcal</b>	<b>15 g Kohlenhydrate</b>	<b>7 g Eiweiß</b>	<b>4 g Fett</b>		

## Geröstete Grießsuppe

Zutaten	4 EL Grieß 1 TL Margarine 1 kleine Möhre 50 g Lauch 30 g Sellerie 1 Liter Fleischbrühe Salz, Muskat Schnittlauch				
Zubereitung	→ Gemüse waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden → Grieß in der Margarine hellgelb rösten → Gemüse hinzugeben und mit rösten → Brühe unter ständigem Rühren hinzugeben → Mit Salz und Muskat würzen und ungefähr 30 Minuten kochen lassen → Vor dem Servieren mit Schnittlauch bestreuen				
	<b>Tipp:</b> Vegetarische Alternative: Ersetzen Sie die Fleischbrühe durch Gemüsebrühe.				
Nährwerte pro Portion	<table><tr><td><b>262 kcal</b></td><td><b>28 g Kohlenhydrate</b></td><td><b>9 g Eiweiß</b></td><td><b>13 g Fett</b></td></tr></table>	<b>262 kcal</b>	<b>28 g Kohlenhydrate</b>	<b>9 g Eiweiß</b>	<b>13 g Fett</b>
<b>262 kcal</b>	<b>28 g Kohlenhydrate</b>	<b>9 g Eiweiß</b>	<b>13 g Fett</b>		



## Hauptspeisen



## Geflügelcurry mit Kokosmilch

Zutaten	500 g Geflügelfleisch, gewürfelt (Hähnchen oder Pute) 300 g Champignons 1 Zwiebel 2 Lauchzwiebeln 300 ml Kokosmilch Currypulver Salz, Pfeffer, Ingwerpulver
Zubereitung	→ Champignons putzen und klein schneiden → Zwiebel schälen und fein würfeln → Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden → Geflügelfleisch in etwas Öl anbraten → Champignons und Zwiebeln hinzugeben und mit anbraten → Lauchzwiebeln hinzugeben und kurz mitdünsten → Mit Kokosmilch auffüllen → Currypulver hinzugeben → Einige Minuten garen → Mit Salz, Pfeffer und Ingwer abschmecken

Nährwerte pro Portion

**323 kcal**

**6 g Kohlenhydrate**

**34 g Eiweiß**

**18 g Fett**

## Geflügelcurry mit Banane und Lauchzwiebeln

Zutaten	500 g Geflügelfleisch, gewürfelt (Hähnchen oder Pute) 1 Zwiebel 1 Lauchzwiebel 2 Bananen 2 TL Currypulver 2 EL Mehl oder Speisestärke 500 ml Gemüsebrühe 2 EL Öl Salz, Ingwerpulver, Sojasoße
Zubereitung	→ Geflügelfleisch waschen, trocknen und in Würfel schneiden → Zwiebel schälen und fein würfeln → Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden → Geflügelfleisch in etwas Öl anbraten → Zwiebeln hinzugeben und glasig dünsten → Currypulver und Mehl darüber streuen, anschwitzen und mit Gemüsebrühe ablöschen → 10 bis 15 Minuten köcheln lassen → Lauchzwiebeln hinzugeben und kurz mit dünsten → Bananen schälen und in Scheiben schneiden → Unter das fertige Geflügelcurry geben und erhitzen → Mit etwas Salz, Sojasauce, Ingwer und Curry abschmecken

Nährwerte pro Portion

**323 kcal**

**6 g Kohlenhydrate**

**34 g Eiweiß**

**18 g Fett**



## Grünkernbolognese

Zutaten 100 g Grünkernschrot  
 1 Zwiebel  
 350 g Gemüsebrühe oder Wasser  
 30 g Tomatenmark  
 1 frische Paprika  
 3 Tomaten  
 100 g geriebener Käse  
 Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Tabasco

Zubereitung → Zwiebeln schälen, Paprika und Tomaten waschen und alles in kleine Würfel schneiden  
 → Grünkernschrot mit Gemüsebrühe (oder Wasser) aufkochen und ungefähr 10 Minuten auf kleinster Flamme ausquellen lassen  
 → Zwiebelwürfel und Paprikawürfel hinzugeben, würzen und weitere 10 Minuten garen  
 → Tomatenmark und geschnittene Tomaten hinzugeben  
 → Nochmals abschmecken  
 → Vor dem Servieren mit dem geriebenen Käse bestreuen

Nährwerte pro Portion

**181 kcal**

**22 g Kohlenhydrate**

**11 g Eiweiß**

**5 g Fett**

## Weißkohl - Hackfleischpfanne

Zutaten 600 g Weißkohl  
 400 g Rinderhackfleisch  
 1 Zwiebel  
 50 g Schmelzkäse (45 Prozent Fett in Trockenmasse)  
 Salz, Pfeffer, Majoran

Zubereitung → Weißkohl in mundgerechte Stücke schneiden und waschen  
 → Zwiebel in Würfel schneiden  
 → Hackfleisch anbraten und Zwiebeln zugeben  
 → Weißkohl zugeben und mitdünsten (etwas Wasser zugeben)  
 → Schmelzkäse und Majoran zugeben und ungefähr 20 Minuten garen  
 → Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Nährwerte pro Portion

**288 kcal**

**10 g Kohlenhydrate**

**25 g Eiweiß**

**11 g Fett**





## Zucchinipfanne mit Feta

### Zutaten

500 g Zucchini  
50 g Tomatenmark  
1 große Zwiebel  
200 g Reis  
500 ml Fleischbrühe oder Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Majoran, Knoblauch  
400 g Fetakäse (45 Prozent Fett in Trockenmasse)  
10 g Pflanzenöl

### Zubereitung

- Zucchini waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden
- Feta würfeln
- Zwiebeln schälen und würfeln
- Zwiebeln in Öl andünsten, Reis und Tomatenmark hinzugeben
- Mit Brühe auffüllen
- Gewürze und Zucchini hinzugeben und ungefähr 20 Minuten köcheln lassen
- Mit den Gewürzen abschmecken und die Fetawürfel darüber streuen

### Nährwerte pro Portion

**277 kcal**

**53 g Kohlenhydrate**

**7 g Eiweiß**

**4 g Fett**



## Weizen - Gemüsepfanne mit Feta

### Zutaten

500 g Gemüse (zum Beispiel Möhren, Zwiebeln, Staudensellerie, Zucchini, Champignons)  
 250 g Zartweizen  
 300 g Kirschtomaten  
 4 Zwiebeln  
 2 EL Öl  
 1 EL Tomatenmark  
 500 ml Gemüsebrühe  
 150 ml Milch (1,5 Prozent Fettstufe)  
 60 g geriebener Käse (40 Prozent Fett)  
 3 TL Currypulver  
 2 bis 3 EL heller Soßenbinder (zwei Esslöffel Mehl mit Wasser anrühren)  
 Salz, Pfeffer  
 Kräuter zum Garnieren (zum Beispiel Schnittlauch, Petersilie)

### Zubereitung

- Gemüse putzen und waschen
- Zartweizen in kochendem Salzwasser ungefähr 10 Minuten kochen, auf einem Sieb abtropfen lassen
- Gemüse klein schneiden
- Tomaten waschen und halbieren
- Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden
- Öl erhitzen, Zwiebeln darin anbraten
- Übriges Gemüse hinzugeben und kurz mitbraten
- Zartweizen hinzugeben
- Tomatenmark begeben, kurz anschwitzen und mit Brühe und Milch ablöschen
- Curry und Tomate hinzugeben und 3 bis 4 Minuten köcheln lassen
- Mit Soßenbinder andicken und Käse unterrühren
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Mit den Kräutern garniert servieren

### Nährwerte pro Portion

**390 kcal**

**57 g Kohlenhydrate**

**16 g Eiweiß**

**10 g Fett**



## Champignonpizza mit Rucola

### Zutaten

#### Teig

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

#### Belag

4 Zwiebeln  
4 EL Olivenöl  
2 kleine Dosen Pizzatomen  
Salz (zum Beispiel Jodsalz mit Fluor)  
Pfeffer, frisch gemahlen  
600 g Champignons  
Oregano (frisch oder getrocknet)  
½ rote Zwiebel  
200 g geriebener Käse fettarm (maximal 20 Prozent Fett absolut)  
2 handvoll Rucola





#### Zubereitung

- Wasser in einem Topf erwärmen, Hefe hineinbröseln
- Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde eindrücken
- Hefewasser in die Mulde gießen
- Mit etwas Mehl zu einem Vorteig verrühren
- Zugedeckt an einem warmen Ort ungefähr 20 Minuten ruhen lassen
- Backofen auf 180° C vorheizen
- Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden
- 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelringe darin anschwitzen, und anschließend herausnehmen
- Pizzatomen in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und ungefähr 10 Minuten einkochen lassen
- Champignons abbürsten (nicht waschen), putzen und in dünne Scheiben schneiden
- Hefeteig gut durchkneten
- Backblech mit Backpapier oder Silikonbackunterlage auslegen
- Teig mit einem Nudelholz dünn ausrollen und auf das Backblech legen
- Tomatensauce auf dem Teig verteilen
- Zwiebeln und Champignons gleichmäßig auf der Tomatensauce verteilen
- Mit Oregano und geriebenem Käse bestreuen
- Im Backofen auf der zweiten Schiene 20 Minuten backen
- Rucola waschen, trocken tupfen und vor dem Servieren auf der Pizza verteilen

#### Nährwerte pro Portion

**534 kcal**

**80 g Kohlenhydrate**

**3 g Eiweiß**

**26 g Fett**

## Nudeln mit roten Linsen

### Zutaten

200 g Zwiebeln  
2 Paprikaschoten  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Öl  
100 g rote Linsen  
150 ml Milch (1,5 Prozent Fettstufe)  
150 ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer, Currypulver  
Kräuter (zum Beispiel Petersilie und Schnittlauch)

### Zubereitung

- Zwiebeln schälen und fein hacken
- Knoblauch schälen und durchpressen
- Kräuter waschen und klein schneiden, beiseite stellen
- Paprikaschoten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden
- Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Paprika und Knoblauch bei mittlerer Hitze schmoren
- Linsen hinzugeben und mit Milch und Gemüsebrühe auffüllen
- Currypulver dazugeben und aufkochen lassen
- Bei geringer Temperatur 10 bis 15 Minuten köcheln lassen (bis eine cremige Masse entsteht)
- Mit den Gewürzen abschmecken und die Kräuter darüber streuen
- Linsensoße mit Nudeln servieren
- Hierzu passt ein gemischter Salat

### Nährwerte pro Portion

180 kcal

21 g Kohlenhydrate

9 g Eiweiß

4 g Fett

## Hühnerragout mit Paprika

### Zutaten

400 g Suppengrün  
20 g Pflanzenöl  
80 g Zwiebeln  
400 g Paprikaschoten  
400 g gekochte Hühnerbrust  
400 ml Brühe  
Salz, Sellarisalz, Pfeffer, Paprikapulver, Sojasauce, Kurkuma  
bei Bedarf Stärkepulver

### Zubereitung

- Suppengrün waschen und grob zerkleinern
- In Öl anbraten und ungefähr 10 Minuten dünsten
- Zwiebeln schälen und würfeln
- Paprika waschen und in Streifen schneiden
- Zwiebelwürfel und Paprikastreifen zu dem Suppengrün geben und ungefähr 4 Minuten mitgaren
- Hühnerbrust klein schneiden und ebenfalls dazugeben
- Brühe angießen und alles zusammen 5 Minuten kochen lassen
- Mit Gewürzen abschmecken
- Sollte das Ragout zu flüssig sein, etwas Stärkepulver anrühren und damit abbinden

### Nährwerte pro Portion

261 kcal

9 g Kohlenhydrate

21 g Eiweiß

16 g Fett

# Beilagen





## Bunter Sommersalat

### Zutaten

300 g Kohlrabi  
300 g Salatgurke  
250 g Möhren  
160 g Radieschen  
1 Kästchen Kresse  
150 g Joghurt (1,5 Prozent Fett)  
½ Zitrone  
Süßstoff, Salz  
1 hartgekochtes Ei  
Salatblätter von grünem Salat

### Zubereitung

- Kohlrabi und Möhren waschen und grob raspeln
- Gurke und Radieschen waschen und in Scheiben schneiden
- Kresse waschen und hacken
- Alles vorsichtig vermischen
- Joghurt mit Zitrone, Salz und Süßstoff verrühren
- Über den Salat geben
- Ei achteln
- Salatblätter waschen und eine Schüssel damit auslegen (alternativ 4 kleine Schüsseln)
- Salat darauf anrichten und mit dem Ei garnieren

### Nährwerte pro Portion

**75 kcal**

**8 g Kohlenhydrate**

**4 g Eiweiß**

**2 g Fett**

## Rote Bete - Apfel - Salat

### Zutaten

2 Knollen Rote Bete  
2 Äpfel  
½ Zwiebel  
2 TL saure Sahne  
Salz, Pfeffer, Essig, Öl  
Meerrettich (nach Geschmack)

### Zubereitung

- Rote Bete schälen (Handschuhe nicht vergessen) und fein raspeln
- Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und fein reiben
- Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden
- Alles mischen und mit den Gewürzen abschmecken
- Saure Sahne untermischen
- Kurz durchziehen lassen und servieren

### Nährwerte pro Portion

**80 kcal**

**17 g Kohlenhydrate**

**3 g Eiweiß**

**1 g Fett**



## Gemüserösti

- Zutaten
- 500 g Kartoffeln (festkochend)
  - 500 g Gemüse (feste Sorten, wie zum Beispiel Möhren, Sellerie, Zwiebeln)
  - 2 EL Vollkornmehl
  - 2 Eier
  - 1 EL Öl
  - Salz, Pfeffer, Knoblauch
- Zubereitung
- Kartoffeln und Gemüse waschen, schälen und in eine größere Schüssel reiben
  - Eier, Öl und Mehl untermischen
  - Mit den Gewürzen kräftig abschmecken
  - Ein Backblech mit Backpapier auslegen
  - Mit zwei Esslöffeln kleine Rösti darauf setzen
  - Bei 220°C im Ofen ungefähr 15 Minuten backen, wenden und nochmals 10 Minuten backen

### **Tipp:**

Als Alternative die Röstmasse mit geriebenem Käse, gehackten Nüssen oder Sonnenblumenkernen ergänzen.

Nährwerte pro Portion

**203 kcal**

**29 g Kohlenhydrate**

**8 g Eiweiß**

**5 g Fett**

## Grünkern - Nuss - Bratling

Zutaten	300 ml Gemüsebrühe 150 g Grünkern, geschrotet 1 mittelgroße Zwiebel 1 EL kalt gepresstes Öl 2 EL gehackte Nüsse 2 EL Magerquark Salz, Pfeffer, Oregano, Muskat
Zubereitung	→ Gemüsebrühe zum Kochen bringen → Grünkernschrot einrühren und unter ständigem Rühren etwa 3 Minuten kochen → Topf von der Platte ziehen und das Getreide im geschlossenen Topf ausquellen lassen → Ofen auf 200° C vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen → Zwiebel schälen und fein würfeln → Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten → Zwiebel, Nüsse und Quark unter die Getreidemasse mengen und mit den Gewürzen pikant abschmecken → Ei untermischen → Mit feuchten Händen Bratlinge formen und auf das Backblech legen → Ungefähr 15 Minuten backen, wenden und nochmals 15 Minuten backen

### Tipp:

Dazu passt ein Kräuterquark und Salat.

Nährwerte pro Portion

183 kcal

30 g Kohlenhydrate

6 g Eiweiß

6 g Fett

## Ofengemüse

Zutaten	700 g Gemüse (zum Beispiel Karotten, Zucchini, Zwiebeln) 300 g Kartoffeln 2 EL Olivenöl ½ TL Salz ½ TL Paprikapulver, edelsüß Pfeffer, Oregano, Basilikum, Knoblauch
Zubereitung	→ Gemüse und Kartoffeln waschen, putzen und gegebenenfalls schälen → Feste Sorten, wie Kartoffeln und Möhren, in kleine, dünne Stücke schneiden → Übriges Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden → Mit Olivenöl und Gewürzen vermischen → Auf einem Backblech gleichmäßig verteilen → Bei 180° C im Ofen ungefähr 40 Minuten garen

### Tipp:

Dazu passt ein Kräuterquark und Salat. Mit einem aromatischen Essig angemacht, kann das Ofengemüse auch kalt serviert werden.

Nährwerte pro Portion

185 kcal

24 g Kohlenhydrate

4 g Eiweiß

5 g Fett





## Chicoreefrischkost in fruchtiger Sauce

### Zutaten

4 EL Sahne  
4 EL Joghurt (1,5 Prozent Fett)  
2 EL Sonnenblumenöl  
½ TL Currypulver  
½ TL Paprikapulver, edelsüß  
½ TL Salz  
½ TL Honig  
½ Banane  
½ Orange  
2 Stück Chicoree  
1 EL Kokosraspel

### Zubereitung

- Sahne mit Joghurt, Öl und den Gewürzen verrühren und abschmecken
- Banane schälen, in kleine Stücke schneiden und untermischen
- Orange schälen und grob würfeln
- Chicoree waschen, Strunk heraus schneiden und in feine Streifen schneiden
- Alles mit der Sauce vermischen
- Mit Kokosraspeln bestreut servieren

### Nährwerte pro Portion

**102 kcal**

**4 g Kohlenhydrate**

**1 g Eiweiß**

**9 g Fett**

## Vollkornbrötchen

Zutaten  
(für 12 bis 16 Brötchen)

20 g Trockenhefe  
350 g lauwarmes Wasser  
1 bis 2 TL Salz  
500 g Weizenmehl oder Dinkelmehl

Zubereitung

- Trockenhefe mit dem Mehl vermischen
- Flüssigkeit und Salz dazugeben und ungefähr 10 Minuten gut durchkneten
- Teig zugedeckt aufgehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat
- Teig nochmals durchkneten, portionieren, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, zudecken und nochmals gehen lassen
- Backofen auf 220°C (Oberhitze und Unterhitze) vorheizen, ein Gefäß mit Wasser auf den Boden stellen
- Brötchen ungefähr 15 bis 20 Minuten backen

### Tipp:

Gewürze, Ölsaaten und Nüsse begeben.

Nährwerte

375 kcal

75 g Kohlenhydrate

15 g Eiweiß

2 g Fett

## Pizzabrötchen

Zutaten  
(für 10 Brötchen)

300 g Vollkornmehl  
250 g Magerquark  
1 Päckchen Backpulver  
8 EL Milch  
6 EL Rapsöl  
1 TL Salz  
100 g Zwiebeln  
200 g geriebener Käse (40 Prozent Fett in Trockenmasse)  
100 g gekochten Schinken

Zubereitung

- Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden
- Fettrand vom Schinken entfernen
- Schinken in kleine Würfel schneiden
- Quark, Milch und Öl vermischen
- Mehl mit Backpulver vermischen und unter die Quarkmasse geben
- Zu einem geschmeidigen Teig verkneten
- Zwiebelwürfel, Käse und Schinkenwürfel unter den Teig kneten
- Kleine Brötchen aus dem Teig formen
- Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen
- Bei 180°C ungefähr 30 Minuten backen

### Tipp:

Statt der normalen Zwiebeln können Sie auch Röstzwiebeln verwenden.

Nährwerte pro Stück

666 kcal

50 g Kohlenhydrate

38 g Eiweiß

35 g Fett



## Rote Bete Crème

Zutaten  
(für 4 Portionen)

500 g Rote Bete  
500 ml Gemüsebrühe  
100 g Mandeln  
2 Knoblauchzehen  
80 ml Öl  
Zitrone, Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Rote Bete schälen (Handschuhe nicht vergessen), klein schneiden
- In Gemüsebrühe ungefähr 15 Minuten garen
- Mandeln rösten
- Knoblauchzehe abziehen und pressen
- Gemüsebrühe abgießen
- Rote Bete, Mandeln, Knoblauch und Öl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Mixstab pürieren
- Mit den Gewürzen abschmecken und kalt stellen

Nährwerte pro Portion

**381 kcal**

**13 g Kohlenhydrate**

**5 g Eiweiß**

**34 g Fett**

## Möhren - Nuß Aufstrich

Zutaten  
(für 4 Portionen)

1 EL Öl  
200 g Möhren  
50 ml Gemüsebrühe  
4 EL gehackte Nüsse  
Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Chili (je nach Geschmack)

Zubereitung

- Möhren waschen, schälen und klein würfeln
- Öl in einer Pfanne erwärmen
- Möhren darin andünsten und mit der Brühe auffüllen
- 5 Minuten dünsten, bis die Möhren weich sind (Deckel geschlossen)
- Knoblauch pressen, mit den Nüssen und Gewürzen zu den Möhren geben und pürieren
- Frischkäse unterrühren und abschmecken
- Kalt stellen

Nährwerte pro Portion

**109 kcal**

**3 g Kohlenhydrate**

**2 g Eiweiß**

**7 g Fett**





## Hirse - Sauerkrautaufrich

Zutaten  
20 g Hirse  
250 ml Gemüebrühe  
1 kleine Zwiebel  
60 g Sauerkraut  
Schnittlauch, Petersilie  
50 g Butter  
1 Knoblauchzehe  
Pfeffer, eventuell Salz

Zubereitung  
→ Hirse zuerst warm, dann kalt abspülen  
→ In die Gemüebrühe geben, aufkochen, Hitze herunterdrehen und 20 Minuten ausquellen lassen  
→ Zwiebel schälen und fein würfeln  
→ Sauerkraut fein hacken und mit den Zwiebeln unter die Hirsemasse geben  
→ Butter und Kräuter dazugeben und abschmecken

### Tipp:

Mit roten Zwiebeln ergibt sich eine schöne Farbe.

Nährwerte pro Portion

157 kcal

27 g Kohlenhydrate

2 g Eiweiß

5 g Fett

## Linsenaufstrich

Zutaten  
50 g rote Linsen  
1 kleine Zwiebel  
½ rote Paprika  
25 g Butter  
1 Knoblauchzehe  
200 bis 250 ml Gemüebrühe  
Salz, Pfeffer, Oregano, Tabasco oder Chilipulver, Schnittlauch (in Röllchen)

Zubereitung  
→ Zwiebel und Paprika in kleine Würfel schneiden, in der Butter andünsten  
→ Linsen dazugeben und ebenfalls kurz anschwitzen  
→ Gemüebrühe hinzugeben und ungefähr 15 Minuten bei geringer Hitze kochen  
→ Aufstrich nach Geschmack würzen und zum Schluss den Schnittlauch hinzugeben

Nährwerte pro Portion

408 kcal

35 g Kohlenhydrate

15 g Eiweiß

22 g Fett

## Nachspeisen







## Apfelgrütze

Zutaten  
(6 Personen) 300 g Äpfel  
450 ml Apfelsaft  
20 g Zucker  
30 g Vanillepuddingpulver (oder 30 g Speisestärke und 1 Päckchen Vanillezucker)  
Zimt

Zubereitung

- Puddingpulver mit 100 ml Apfelsaft verrühren
- Äpfel schälen und entkernen, in kleine Würfel schneiden
- Zusammen mit 350 ml Apfelsaft, Zimt und Zucker zum Kochen bringen, 2 bis 3 Minuten kochen
- Angerührtes Puddingpulver in die heiße Grütze gießen und nochmals aufkochen lassen

### Tipp:

Je nach Geschmack können Rosinen der Apfelgrütze zugegeben werden. Diese werden dann zusammen mit den Äpfeln und dem Saft gekocht. Durch die Zugabe von Zimt, Anis oder Lebkuchengewürz schmeckt die Apfelgrütze weihnachtlich.

Nährwerte pro Portion

250 kcal

34 g Kohlenhydrate

1 g Eiweiß

+ g Fett

## Joghurt - Zimtsoße

Zutaten 60 g Joghurt (1,5 Prozent Fett)  
je nach Geschmack Zitronensaft, Zimt, Zucker, Honig, oder Süßstoff

Zubereitung → Joghurt mit den Zutaten verrühren und abschmecken

Nährwerte pro Portion

13 kcal

2 g Kohlenhydrate

1 g Eiweiß

+ g Fett





## Schokoladen - Apfelsinen Crème

Zutaten	500 ml Milch (1,5 Prozent Fett) 40 g Speisestärke 2 gestrichene EL Kakao Schale und Fruchtfleisch einer Orange 50 g Zucker oder Süßstoff				
Zubereitung	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Orange heiß abwaschen und die Schale abreiben, beiseite stellen</li> <li>→ Speisestärke und Kakao in genügend kalter Milch einrühren</li> <li>→ Restliche Milch mit dem Zucker oder Süßstoff und der abgeriebenen Orangenschale zum Kochen bringen</li> <li>→ Die angerührte Mischung aus Speisestärke und Kakao einrühren</li> <li>→ Unter Rühren kurz aufkochen lassen</li> <li>→ Fruchtfleisch der Apfelsine klein schneiden und unter die Crème geben</li> </ul>				
Nährwerte pro Portion	<table border="1"> <tr> <td><b>728 kcal</b></td> <td><b>30 g Kohlenhydrate</b></td> <td><b>6 g Eiweiß</b></td> <td><b>3 g Fett</b></td> </tr> </table>	<b>728 kcal</b>	<b>30 g Kohlenhydrate</b>	<b>6 g Eiweiß</b>	<b>3 g Fett</b>
<b>728 kcal</b>	<b>30 g Kohlenhydrate</b>	<b>6 g Eiweiß</b>	<b>3 g Fett</b>		

## Orangenspeise

Zutaten	500 ml Orangensaft 1 Päckchen Vanillepudding (oder 40 g Speisestärke und 1 Päckchen Vanillezucker) 50 g Zucker 50 g Joghurt (1,5 Prozent Fett)				
Zubereitung	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Puddingpulver (alternativ Speisestärke und Vanillezucker) mit 100 ml Saft anrühren</li> <li>→ Restlichen Saft mit dem Zucker zum Kochen bringen</li> <li>→ Angerührtes Puddingpulver (Speisestärke) in den kochenden Saft einrühren und einmal aufkochen lassen</li> <li>→ Orangencrème abkühlen lassen und dabei mehrmals umrühren</li> <li>→ Joghurt unter die abgekühlte Crème rühren</li> </ul>				
Nährwerte pro Portion	<table border="1"> <tr> <td><b>155 kcal</b></td> <td><b>36 g Kohlenhydrate</b></td> <td><b>2 g Eiweiß</b></td> <td><b>+ g Fett</b></td> </tr> </table>	<b>155 kcal</b>	<b>36 g Kohlenhydrate</b>	<b>2 g Eiweiß</b>	<b>+ g Fett</b>
<b>155 kcal</b>	<b>36 g Kohlenhydrate</b>	<b>2 g Eiweiß</b>	<b>+ g Fett</b>		



## Beeren - Quark Crème

Zutaten  
 150 g Beeren, frisch oder tiefgekühlt  
 500 g Magerquark  
 50 ml Mineralwasser  
 250 g Joghurt (1,5 Prozent Fett)  
 Zitronensaft  
 Zucker oder Süßstoff

Zubereitung

- Frische Beeren waschen und säubern, tiefgekühlte Beeren auf einem Sieb auftauen lassen
- Quark mit Zitronensaft, Zucker oder Süßstoff und Mineralwasser verrühren
- Joghurt unterrühren und abschmecken
- Beeren in eine Dessertschale geben
- Quarkcrème darüber verteilen

Nährwerte pro Portion

**47 kcal**

**10 g Kohlenhydrate**

**5 g Eiweiß**

**+ g Fett**

## Kiwi - Kaltschale mit Bananen

Zutaten  
 6 Kiwis  
 1 Banane  
 40 g Zucker  
 ungefähr ¼ L Wasser  
 1 Zitrone  
 10 g Stärke  
 200 ml Orangensaft  
 Zimt

Zubereitung

- Kiwis schälen, klein schneiden und mit dem Wasser pürieren
- Stärke mit etwas Orangensaft anrühren
- Pürierte Kiwis mit Zucker und Zitronensaft aufkochen
- Angerührte Stärke hinzugeben und aufkochen lassen
- Banane schälen, hinzugeben und pürieren
- Mit etwas Zimt abschmecken
- Sollte die Kaltschale zu dickflüssig sein, noch etwas Saft hinzugeben
- Gekühlt servieren

Nährwerte pro Portion

**171 kcal**

**39 g Kohlenhydrate**

**2 g Eiweiß**

**1 g Fett**



## Vanillegrießcrème mit Obstsalat

Zutaten  
 500 ml Milch (1,5 Prozent Fett)  
 40 g Zucker  
 1 Päckchen Vanillezucker  
 1 Zitrone  
 1 Prise Salz  
 50 g Grieß  
 400 g Obst (zum Beispiel Bananen, Äpfel, Trauben)

Zubereitung

- Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben
- Milch mit Zucker, Vanillezucker und Zitronenschale aufkochen
- Grieß einrühren und unter ständigem Rühren 2 bis 3 Minuten kochen lassen
- Grießcrème abkühlen lassen und gelegentlich umrühren
- Obst waschen, putzen, klein schneiden und vermischen
- Obst in Schälchen füllen und die Crème drübergeben

Nährwerte pro Portion  
 (ohne Obst)

**164 kcal**

**30 g Kohlenhydrate**

**5 g Eiweiß**

**2 g Fett**

## Schokoladengrießcrème

Zutaten  
 500 ml Milch (1,5 Prozent Fett)  
 40 g Grieß  
 2 EL Kakao  
 50 g Zucker  
 1 Prise Salz

Zubereitung

- Grieß, Kakao und Zucker mischen
- Milch zum Kochen bringen
- Grieß-Kakao-Zucker-Mischung dazugeben, Hitze reduzieren und unter ständigem Rühren ungefähr 5 Minuten ausquellen lassen
- Crème abkühlen lassen und dabei gelegentlich umrühren
- In Schälchen verteilen

### Tipp:

Mit Orangen, Mandarinen oder sonstigem Obst (siehe Vanillegrießcrème) wird die Crème schön fruchtig und erfrischend.

Nährwerte pro Portion  
 (ohne Obst)

**165 kcal**

**27 g Kohlenhydrate**

**6 g Eiweiß**

**3 g Fett**





## Hirsespeise mit Rosinen

Zutaten  
(für 4 Portionen)

25 g Rosinen  
 3 EL Wasser  
 100 g Hirse  
 250 ml Milch (1,5 Prozent Fett)  
 3 TL Honig  
 1 Messerspitze Zimt  
 100 g Obst der Jahreszeit (zum Beispiel Erdbeeren, Pfirsichspalten, Himbeeren oder Orangenfilets)  
 75 g Sahne

Zubereitung

- Rosinen mehrere Stunden in Wasser einweichen
- Hirse heiß waschen
- Milch zum Kochen bringen
- Hirse in die kochende Milch einrühren und aufkochen lassen
- 20 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze ausquellen lassen
- Honig, Zimt und Rosinen (mit Einweichwasser) unterheben
- Hirsebrei in Portionsschälchen füllen und erkalten lassen
- Obst putzen, waschen und kleinschneiden
- Sahne steif schlagen
- Hirsebrei mit Obst und Sahne garniert servieren

### Tipp:

Verschiedene Geschmacksrichtungen dieser Speise erhalten Sie durch die Verwendung anderer Gewürze (zum Beispiel Naturvanille oder Ingwer) oder durch die Zugabe von geriebenen Nüssen. Zusammen mit einem Obstsalat eignet sich dieses Gericht auch als Hauptspeise. Rechnen Sie dann aber mit der doppelten Menge.

Nährwerte pro Portion

**221 kcal**

**6 g Kohlenhydrate**

**8 g Eiweiß**

**32 g Fett**

**Backen**



## Hafertaler

Zutaten  
(für 20 Stück)

- 100 g Haferflocken
- 115 g Vollkornmehl
- 85 g brauner Zucker
- 1 Ei
- 100 g Margarine
- 30 g Schokostreusel

Zubereitung

- Alle Zutaten mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verrühren
- 20 Minuten in Frischhaltefolie verpackt kalt stellen
- Backofen vorheizen (Heißluft 160° C, Oberhitze und Unterhitze 180° C)
- Kleine Taler formen, in etwa so groß wie ein 2 Euro Stück
- Backblech mit Backpapier belegen und die Taler darauf legen
- Ungefähr 20 Minuten backen

Nährwerte pro Stück

**81 kcal**

**9 g Kohlenhydrate**

**1 g Eiweiß**

**2 g Fett**

## Gewürzschnitten

Zutaten  
(für 20 Stück)

- 300 g flüssiger Honig
- 200 g Zucker
- 1 EL gemahlener Zimt
- 1 EL Lebkuchengewürz
- 150 g gehackte Mandeln
- abgeriebene Schale einer Zitrone (vorher heiß abwaschen)
- je 75 g Zitronat und Orangeat
- 12 EL Orangensaft
- 2 TL Backpulver
- 100 g Puderzucker

Zubereitung

- Honig und Zucker in einem Topf so lange erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat
- Etwas abkühlen lassen
- Gewürze, Mandeln, Zitronenschale, Orangeat und Zitronat unterrühren
- 8 EL Orangensaft zugießen und unterrühren
- Mehl und Backpulver mischen und unterkneten
- Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, einen aufgeschnittenen Gefrierbeutel darauflegen und ausrollen
- Bei 170° C auf der mittleren Schiene ungefähr 15 Minuten backen
- Puderzucker mit 4 EL Orangensaft verrühren
- Blech aus dem Ofen nehmen und den gebackenen Teig sofort mit der Puderzucker - Orangensaft Mischung bestreichen
- Auskühlen lassen und in Stücke schneiden (ungefähr 2,5 mal 3 Zentimeter)

Nährwerte pro Stück

**157 kcal**

**28 g Kohlenhydrate**

**2 g Eiweiß**

**4 g Fett**





## Apfelbrot im Glas

Zutaten  
(für 10 Gläser)

375 g Äpfel  
1 EL Zitronensaft  
80 g Zucker  
100 g Rosinen  
70 g Haselnüsse, grob gehackt  
250 g Vollkornmehl  
1 Päckchen Backpulver

10 Gläser (ungefähr 150 ml pro Glas)

Zubereitung

- Äpfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und raspeln
- Raspel mit Zitronensaft und Zucker in einer Schüssel verrühren und über Nacht stehen lassen
- Gläser gut einfetten und mit Paniermehl bestreuen
- Rosinen und Nüsse mit den Äpfeln vermischen
- Mehl mit dem Backpulver mischen und gut mit der Apfelmasse verrühren
- Masse in die vorbereiteten Gläser füllen
- Bei 200°C ohne Deckel ungefähr 23 Minuten backen

### Tipp:

Wenn die Gläser direkt (noch heiß) nach dem Backen verschossen werden, ist das Apfelbrot bis zu sechs Monaten haltbar. Mit einer Schleife und einem schönen Aufkleber versehen eignet es sich auch gut als Geschenk.

Nährwerte pro Glas

201 kcal

34 g Kohlenhydrate

4 g Eiweiß

6 g Fett



## Möhrenkuchen

Zutaten  
(Backform 26 cm)

400 g Möhren  
1 Zitrone  
200 g Zucker  
400 g Weizenvollkornmehl  
170 ml Öl (Sonnenblumenkernöl)  
1 TL Zimt  
1 Messerspitze Backpulver  
Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitung

- Backofen auf 180°C (Oberhitze und Unterhitze 160°C) vorheizen
- Möhren schälen und fein raspeln
- Mit allen anderen Zutaten zu einem Teig vermengen (Hinweis: der Teig ist sehr zäh)
- Ungefähr 40 bis 50 Minuten backen
- Auskühlen lassen, mit Puderzucker bestreuen und servieren

### **Tipp:**

Alternativ mit weißer Schokoladencouverture überziehen und mit gehackten Pistazien oder Marzipanmöhren verzieren.

Nährwerte pro Stück

**290 kcal**

**39 g Kohlenhydrate**

**4 g Eiweiß**

**13 g Fett**

## Schoko - Nusskuchen im Glas

Zutaten  
(8 Gläser á 440 ml)

220 g Butter oder Margarine  
220 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
4 Eier  
500 g Vollkornmehl  
1 Päckchen Backpulver  
125 ml fettarme Milch (1,5 Prozent)  
200 g Nüsse  
200 g Schokostreusel

Zubereitung

- Gläser gut einfetten und mit Paniermehl bestreuen
- Mehl mit Backpulver mischen
- Nüsse klein hacken
- Butter schaumig rühren
- Eier, Zucker und Vanillezucker unter ständigem Rühren zu der Butter geben
- Langsam abwechselnd Mehl und Milch mit unterrühren (der Teig hat die richtige Konsistenz, wenn er reißend vom Löffel fällt)
- Gehackte Nüsse und Schokostreusel unterrühren
- Gläser bis zur Hälfte mit Teig füllen und ohne Deckel bei 180°C ungefähr 45 Minuten backen
- Bleibt bei der Stäbchenprobe kein Teig mehr kleben, die Gläser sofort verschließen.

### Tipp:

Der Kuchen ist so bis zu sechs Monaten haltbar. Mit einer Schleife und einem schönen Aufkleber versehen eignet er sich auch gut als Geschenk.

Nährwerte pro Glas

850 kcal

84 g Kohlenhydrate

17 g Eiweiß

51 g Fett

## Kokoskugeln

Zutaten  
(20 Stück)

150 g Kokosflocken (plus 2 EL Kokosflocken zum wenden)  
80 g Honig  
1 EL Sahne

Zubereitung

- Kokosflocken fein mahlen
- Mit dem Honig und der Sahne vermischen bis eine homogene Masse entsteht
- Kleine Kugeln aus der Masse formen und in Kokosflocken wenden

### Tipp:

Anstelle von Kokosflocken können Sie auch Sesam oder Haselnüsse nehmen.

Nährwerte pro Stück

60 kcal

4 g Kohlenhydrate

1 g Eiweiß

5 g Fett





## Kernige Müsli - Muffins

Zutaten  
(15 Stück)

125 g Vollkornmehl  
175 g Müsli  
70 g Rohrzucker  
3,5 TL Backpulver  
75 g Rosinen (oder Sultaninen)  
1 Ei  
4 EL Öl  
250 ml Milch (1,5 Prozent Fett)

Zubereitung

- Backofen auf 190°C vorheizen (Umluft)
- Mehl mit Backpulver mischen und in eine Schüssel sieben
- Müsli, Rosinen und Zucker hinzugeben, verrühren
- Eier mit Öl und Milch in einer Schüssel verrühren
- Inhalt beider Schüsseln miteinander vermischen (nicht zu lange rühren)
- Vertiefungen des Muffinblechs einfetten (oder Papierförmchen hineinsetzen)
- Teig gleichmäßig auf die Förmchen verteilen
- Ungefähr 20 Minuten mit Umluft goldbraun backen

### **Tipp:**

Mit Schokoladencouvertüre bestreichen oder (mit einer Gabel) Fäden darüber ziehen und mit Pistazien oder gehackten Haselnüssen bestreuen.

Nährwerte pro Stück

**112 kcal**

**21 g Kohlenhydrate**

**3 g Eiweiß**

**2 g Fett**

## Tipps und Tricks





Viele Variationen sind möglich

## Selbst gemacht - Auf Vorrat

### Müsli

Müsli selber machen ist gar nicht so schwer und vor allem viel gesünder als Fertigprodukte. Auch sind dem Geschmack und den Variationen keine Grenzen gesetzt.

Als Basis benötigen Sie 200 g Haferflocken und 100 Dinkelflocken. Hinzu kommen etwa 30 g geschrotete Leinsamen und etwa 50 g verschiedene Kerne, je nach Geschmack. Hier bieten sich Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sojakerne, Pinienkerne oder auch Nüsse, Mandeln oder Kokoschips an. Alles vermischen und schon ist der Grundstock fertig und läßt sich auch wunderbar in einem Glas verschlossen aufheben. Als Frischekick nun noch Joghurt, Kefir und frische Früchte zugeben und einem gelungenen und gesunden Start in den Tag steht nichts mehr im Wege.

Den Grundstock des Müslis in einem schönen Glas verpackt, dazu ein Korb frischer Früchte ist auch ein schönes Geschenk.

### Vanillezucker

Eine Vanillestange aufschneiden, das Mark mit einem Messer heraus kratzen und mit 500 g Zucker in ein gut verschließbares Glas geben. Das Glas von Zeit zu Zeit schütteln, damit sich die Vanille gut darin verteilt. Die Schote kann in dem Zucker verbleiben, die gibt weiterhin Geschmack ab.

### Gemüsesuppen

Die pürierten Gemüsesuppen kann man in großer Menge kochen und die nicht benötigte Menge einfrieren. So hat man schnell ein vollwertiges Gericht gezaubert.

### Schraubgläser

Schraubgläser und Deckel immer sehr heiß spülen oder auskochen und auf einem sauberen Küchenhandtuch auf dem Kopf stehend abtropfen lassen. Als Alternative kann man die Gläser auch für 30 Minuten bei 120°C in den Backofen geben.



## Einige praktische Tipps

Zum Kochen gehört nicht nur das Vorbereiten und Garen der Speisen, es fallen auch weitere Arbeitsschritte, wie Einkaufen und Lagerung darunter sowie die sachgerechte Verarbeitung und Zubereitung der Lebensmittel.

### Vorrat

Grundnahrungsmittel, wie Mehl, Nudeln oder Reis, können in größeren Mengen auf Vorrat günstig im Supermarkt gekauft werden, da sie eine lange Haltbarkeit aufweisen.

### Obst und Gemüse

Obst und Gemüse sollten frisch und der Saison entsprechend gekauft werden. Kriterien für Frische sind beispielsweise knackiges Blattwerk oder Schnittstellen, die noch nicht verfärbt oder ausgetrocknet sind.

### Tiefkühlware

Alternativ zu frischem Gemüse kann auf Tiefkühlware zurückgegriffen werden.

### Lagerung

Durch die Einwirkung von Licht, Sauerstoff und hohen Temperaturen können Verluste beim Vitamingehalt und Mineralstoffgehalt auftreten. Deshalb sollten Lebensmittel kühl und dunkel gelagert werden. Frische Lebensmittel sollten nicht in zu großen Mengen auf Vorrat eingelagert werden.

### Verarbeitung

Obst und Gemüse werden vor der Verarbeitung gründlich in stehendem Wasser abgewaschen, Das Waschen vor dem Zerkleinern vermindert Vitaminverlust und Mineralstoffverlust. Beim Kochen von Obst und Gemüse sollte das Kochwasser knapp bemessen sein und kann, zum Beispiel für Suppen, weiter verwendet werden.

### Schonende Garmethode

Schonender ist das Dämpfen in wenig Wasser oder im eigenen Saft.

Abkürzungsverzeichnis			
ca	circa	°C	Grad Celsius
EL	Esslöffel	L	Liter
g	Gramm	ml	Milliliter
i. Tr.	in Trockenmasse	TL	Teelöffel
kcal	Kilokalorien	s. S.	siehe Seite
+	weniger als 1 g		



## Platz für Ihre Notizen oder eigene Rezepte

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







## **Impressum**

Herausgeber:

Eifelklinik

Mosenbergstr. 19

54531 Manderscheid

Telefon: 06572 925-01

Telefax: 06572 925-1961

eMail: [redaktion@eifelklinik.de](mailto:redaktion@eifelklinik.de)

Redaktion: Katharina Schmitz, Karin Steffes

Layout: Sigrun Neumann

Bildnachweise:

pixabay (2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 13, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 27,  
29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 40, 42, 43, 44, 47)

Sigrun Neumann (Umschlag, 4, 11, 25)

1. Auflage (06/2018)

Druck: NOW IT GmbH