



**KLINIK
LIMBERGER**



REZEPTBROSCHÜRE

Ernährungstherapie · KLINIK LIMBERGER

Gesund genießen für Jedermann.

*Viel Spass und Erfolg
beim Ausprobieren der Rezepte*

*wünscht Ihnen das Team
der Ernährungstherapie
Maria Kimmich und Annette Müller*

Danke

dass Sie sich die Zeit nehmen...



Rezeptbroschüre
online



Gut essen, gesund leben	4
Salate und Dressings	6
Suppen und Vorspeisen	12
Wissenwertes über Kohlenhydrate	23
Fleischlose Hauptgerichte, pikant und süß	24
Wissenwertes über Eiweiß	38
Fleischgerichte	40
Wissenwertes über Fisch	45
Fischgerichte	46
Wissenwertes über Fette	50
Warme und kalte Soßen	52
Wissenwertes über Süßungsmittel	59
Dessert	61
Kuchen	70
Wissenwertes über Ballaststoffe	74
Brot und pikante Backwaren	76
Pflanzliche Brotaufstriche un	84
Wissenswertes über richtiges Trinken	88
Getränke	89

Abkürzungen:

Essl. = Esslöffel

Teel. = Teelöffel

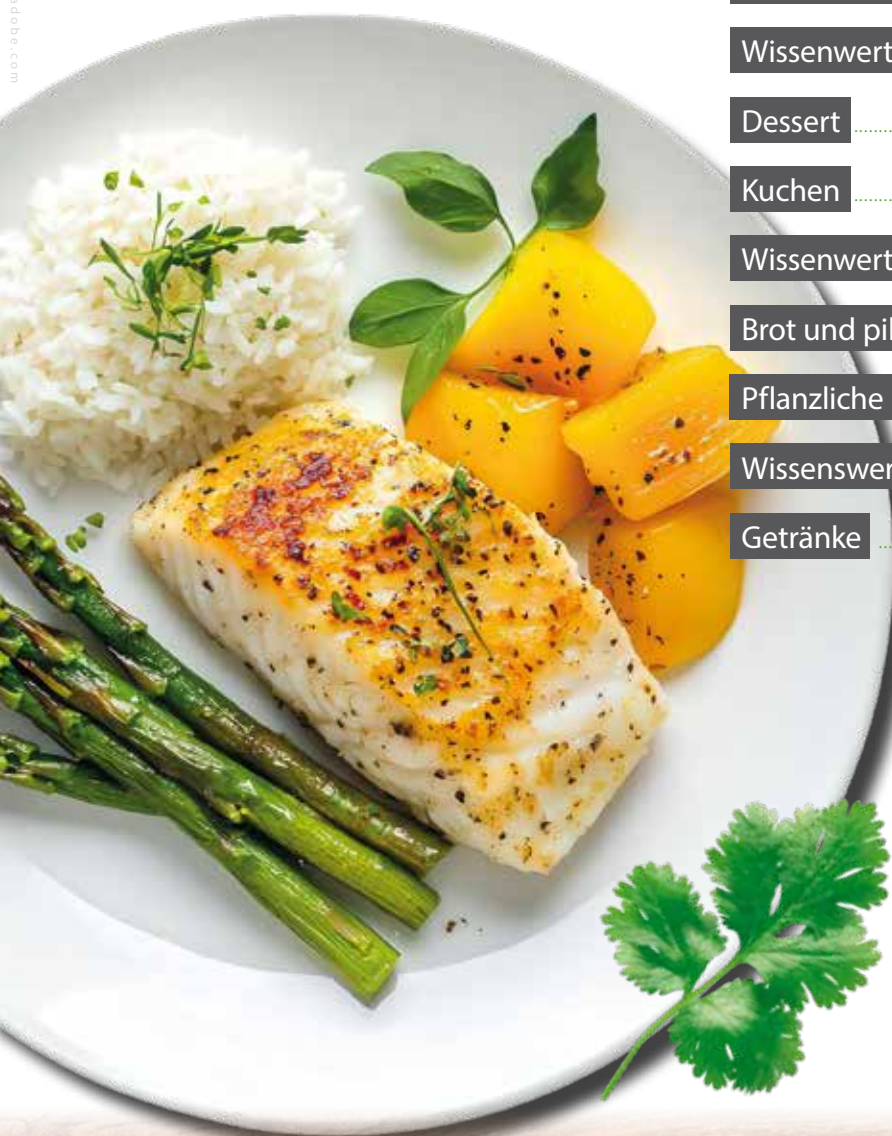
Msp. = Messerspitze

P. = Päckchen

l = Liter

g = Gramm

Stk.= Stück





Gesund essen - gesund leben

Schon ca. 460 vor Christus erkannte Hippokrates, der Vater der Heilkunst, dass die Ernährung wesentlich zu unserer Gesundheit beitragen kann, Deine Nahrung sei Dein Heilmittel“.

Neben der Bewegung, einer geistigen Gesundheit und Medikamenten trägt eine gesunde Ernährung zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit jedes einzelnen bei.

„Eine große Auswahl an Lebensmitteln ist jedoch kein Garant für eine ausgewogene Ernährung und ein langes Leben.

Häufig leiden Menschen in hochzivilisierten Ländern an einem Mangel an Vitaminen, Spurenelementen und Ballaststoffen.

Die Zahl der Patienten, die unter ernährungsabhängigen Zivilisationserkrankungen leiden nimmt stetig zu.

Hierbei stehen Diabetes, Übergewicht, Gicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen an erster Stelle.

Der Verzehr von Fertigprodukten, wenig Zeit und Stress werden häufig als Ursache genannt.

Was sollten wir deshalb tun?

- Mahlzeiten planen
- Mit frischen oder TK- Lebensmitteln gesunde Mahlzeiten zubereiten (evt. meal prep).
- Gemeinsam essen und sich dabei Zeit nehmen.
- Handy, Fernseher, Radio ausschalten, die Mahlzeiten mit allen Sinnen genießen und nicht ablenken lassen.

Frisches hat viel zu bieten

Besonders frisches, unerhitztes Gemüse, aber auch Obst, enthalten viele lebensnotwendige Inhaltsstoffe. Dazu gehören Vitamine und Mineralstoffe. Darüber hinaus bieten eine Fülle von Geschmacks-, Aroma- und Duftstoffe höchsten Genuss.

Auch der hohe Gehalt an Ballaststoffen macht Gemüse und Obst zu einem wertvollen Nahrungsmittel. Da Gemüse einen geringen Energiegehalt hat, aber reichlich wertvolle Inhaltsstoffe, zählt es zu den gesunden, schlankmachenden Nahrungsmitteln.

Desweiteren schützen Gemüse und Obst vor Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Hier ist schlemmen erwünscht. 600 g Gemüse und Obst sollten am Tag gegessen werden. 5 Portionen Gemüse und Obst, das ist die Devise.

Frischkost passt immer

In einer gesunden Ernährung hat die Frischkost ihren festen Platz als Vorspeise. Sie besänftigt das erste starke Hungergefühl. Durch intensives Kauen sowie durch Geschmacks- und Aromastoffe wird die Produktion von Verdauungssäften angeregt. An warmen Sommertagen oder als leichte Kost bietet sich Frischkost auch als kleine Hauptmahlzeit an. Als Zwischenmahlzeit oder zum Dessert haben frische Früchte, ganz oder als Salat zubereitet, Tradition.

Kaufen Sie wählerisch

Gemüse und Obst sollten möglichst ausgereift und erntefrisch sein. Bevorzugen Sie Obst und Gemüse aus der näheren Umgebung und der Saison entsprechend. Es weist den höchsten Ge-



halt an wertvollen Inhaltsstoffen auf, schmeckt am besten und ist preiswert. Gleichzeitig sind meist weniger Schadstoffe enthalten. Die Tiefkühlkost ist die beste Alternative, wenn Sie nicht immer auf Frisches zurückgreifen können.

Auf die Soße kommt es an

Die Salatsoße sollte den Geschmack des Salates abrunden und keinesfalls überdecken. Verwenden Sie möglichst kaltgepresste Öle. Sie behalten ihr angenehmes, arteigenes Aroma, z.B. von Raps, Oliven oder Walnüssen.

Leichte Säure aus Obst- und Weinessig, Zitronensaft oder Sauermilchprodukten und nach Wunsch das pikante Aroma aus Zwiebeln, Knoblauch, Kräutern und anderen Gewürzen runden den Geschmack ab und enthalten viele gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe.

Das Auge isst mit

Nicht nur das harmonische Zusammenspiel der verschiedenen Geschmacksrichtungen macht einen gelungenen Salat aus. Das Auge freut sich an kontrastreichen Farbzusammenstellungen und Schnittformen.

Nutzen Sie die Vielfalt der verschiedenen Gemüse- und Obstsorten und die unterschiedlichen Pflanzenteile wie Wurzeln, Stiele, Blätter, Samen, Blüten und Früchte. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!





Buuter Gemüsesalat

Zutaten für 4 Personen:

- ½ Kopf Eisbergsalat, klein
- ½ Salatgurke
- 2 Tomaten
- 1 Stk. Zwiebel nach Belieben
- 1 Stk. Knoblauch nach Belieben
- 3 Essl. Rapsöl
- 1-4 Essl. Essig
- 300 g Joghurt, 3,5 % Fett
- ½ Teel. Salz
- etwas Pfeffer aus der Mühle
- etwas Senf

nach Belieben frische Gartenkräuter,
je nach Jahreszeit auch getrocknet
oder tiefgekühlt



Zubereitung:

Aus Joghurt, Essig, Öl, Senf, Salz und Salatkräutern ein Dressing herstellen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und sofort unter das Dressing rühren. Eisbergsalat und Gemüse mit kaltem Wasser waschen. Eisbergsalat in kleine Stücke zerteilen. Tomaten und Gurke halbieren und in Scheiben schneiden. Das zerkleinerte Gemüse und den Eisbergsalat sofort in die fertige Salatsoße geben.



Nährwerte pro Person:

110 Kalorien, 3,2 g Eiweiß, 8,5 g Fett,
3,5 g Kohlenhydrate, 3,2 g Ballaststoffe



Für die schlanke Linie: nur 55 Kalorien

- fettreicher Joghurt durch Magerjoghurt ersetzen
- statt 3 Essl. Öl nur 1 Essl. Öl verwenden



Bei erhöhtem Cholesterinspiegel:

- bevorzugen Sie vor allem Raps- und Olivenöl



TIPP

Bereiten Sie die Salate erst kurz vor dem Servieren zu.
So bleiben Vitamine und Mineralstoffe am besten erhalten!



Chinakohl-Frischkost mit Früchten

Zutaten für 4 Personen:

500 g Chinakohl
1 Orange
1 kleiner Apfel
6 Essl. Joghurt oder Dickmilch, 3,5 % Fett
2-3 Essl. Zitronensaft
1 Msp. Pfeffer
1 Teel. Honig oder Obstdicksaft
3 Essl. Rapsöl
1 Essl. Sesam

Salatblätter zum Anrichten



Zubereitung:

Aus Joghurt, Pfeffer, Zitronensaft, Honig und Öl eine Marinade zubereiten. Chinakohl halbieren, den Strunk entfernen, waschen und gut abtropfen lassen. Anschließend in feine Streifen schneiden. Apfel waschen, Orange schälen und alles in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit dem Chinakohl sofort zur Salatsoße geben und vermengen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Frischkost auf Salatblättern anrichten, mit Sesam bestreuen und sofort servieren.



Nährwerte pro Person:

152 Kalorien, 1,8 g Eiweiß, 10 g Fett,
11 g Kohlenhydrate, 4,3 g Ballaststoffe



Für die schlanke Linie: nur 95 Kalorien

- fettreicher Joghurt durch Magerjoghurt ersetzen
- statt 3 Essl. Öl nur 1 Essl. verwenden



Für Menschen mit Diabetes:

- Honig ersetzen durch Süßstoff
- Chinakohl-Frischkost mit ½ BE berechnen

TIPP

Die Frischkost können Sie mit Chicorée und anderen Früchten wie Ananas, Mandarine und Birne zubereiten (BE-Berechnung beachten)! Sehr lecker schmeckt das Dressing, wenn Sie 1 Teel. Ketchup und 1 Teel. Cognac zufügen!



Möhren-Kohlrabi-Rohkost

Zutaten für 4 Personen:

250 g Möhren
250 g Kohlrabi
1 Apfel
3-4 Essl. Obstessig
3 Essl. Rapsöl
3 Essl. Orangensaft
etwas Salz, Pfeffer
1 Bund Basilikum

Salatblätter zum Anrichten



Zubereitung:

Aus Obstessig, Gewürzen, Orangensaft und Rapsöl ein Salatdressing herstellen. Möhren, Kohlrabi waschen, schälen und raspeln. Apfel waschen und ebenfalls raspeln. Sofort mit dem Dressing vermengen, das Ganze ziehen lassen und mehrmals wenden. Ein Teil des geschnittenen Basilikums kurz vor dem Anrichten untermischen. Auf Salatblätter anrichten und mit Basilikum garnieren.



Nährwerte pro Person:

110 Kalorien, 2 g Eiweiß, 7,7 g Fett, 8,5 g Kohlenhydrate, 2,8 g Ballaststoffe



Für die schlanke Linie: nur 85 Kalorien

• statt 3 Essl. Öl nur 1 Essl. Öl verwenden



Für Menschen mit Diabetes:

• Rohkost mit ¼ BE berechnen

TIPP

Kneten Sie die Möhren und Kohlrabi etwas. Die Rohkost wird dadurch weicher. Dies empfiehlt sich besonders, wenn Sie weniger Öl verwenden!



Möhren in Knoblauch-Mandel-Marinade

Zutaten für 4 Personen:

50 g Mandeln
400 g junge Möhren

4-6 Knoblauchzehen
2 Essl. Rapsöl
100 ml Gemüsebrühe

2-3 Essl. Apfelessig
1 Teel. Salz

½ Bund Koriandergrün



Zubereitung:

Mandeln in kochendes Wasser geben, einmal aufkochen lassen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Mandeln häuten und vierteln. Die Möhren putzen, unter Wasser kräftig abbürsten und der Länge nach in 2 mm dünne Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen schälen, halbieren und vierteln. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Mandeln und Möhren darin 2 Minuten unter gelegentlichem Rühren anschwitzen. Die Gemüsebrühe angießen und alles 3-4 Minuten dünsten, bis die Möhren bissfest sind. Anschließend 2-3 Essl. Essig und Salz zu den Möhren geben und unterrühren. Möhren im Sud etwas abkühlen lassen. Vor dem Servieren Möhren nochmals abschmecken. Den Koriander waschen und trockentupfen. Die Blätter von den Stengeln streifen, grob hacken und über die marinierten Möhren streuen.



Nährwerte pro Person:

154 Kalorien, 3,8 g Eiweiß, 12,4 g Fett, 7 g Kohlenhydrate, 5,8 g Ballaststoffe, 23 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 103 Kalorien

- statt 50 g Mandeln nur die Hälfte verwenden
- statt 2 Essl. Öl nur 1½ Essl. Öl verwenden

INFO

Wissenswertes über Mandeln:

Mandeln sind sehr gute Vitamin E-Lieferanten. Neue Forschungsergebnisse belegen, dass Mandeln einen ähnlich hohen Anteil an Antioxidantien haben wie Obst und Gemüse und einen wichtigen Beitrag zu Erhaltung der Gesundheit leisten.
(Antioxidantien schützen Zellen und Körperstoffe vor schädlichen Veränderungen)

TIPP

Diese Vorspeise können Sie nach Belieben lauwarm oder kalt servieren!



LinSENSalat

Zutaten für 4 Personen:

250 g Linsen, bevorzugt kleine rote Linsen
½ l Gemüsebrühe

6 Essl. Rotwein oder Apfelessig
4 Essl. Rapsöl
½ Zitronensaft
etwas Salz, Pfeffer, Senf

2 Frühlingszwiebeln
1 grüne Paprikaschote
1 Karotte
1 Bund Basilikum oder Petersilie



Zubereitung:

Die Linsen in der Gemüsebrühe gar kochen. Aus Essig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Senf und Öl eine würzige Marinade zubereiten. Die Marinade zu den noch heißen, gegarten Linsen geben und erkalten lassen.

Dabei gelegentlich umrühren.

Das Gemüse waschen, in feine Streifen schneiden, zufügen und den Linsensalat gut durchziehen lassen.

Eventuell nochmals nachwürzen.

Die Kräuter waschen, zerkleinern und über den Salat streuen.



Nährwerte pro Person:

299 Kalorien, 16 g Eiweiß, 10,9 g Fett, 34 g Kohlenhydrate, 8,9 g Ballaststoffe, 135 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 255 Kalorien

- statt 4 Essl. Öl nur 2 Essl. Öl verwenden



Für Menschen mit Diabetes:

- Linsensalat mit 2,5 BE berechnen
- Insulinpflichtige müssen für die erste BE-Linsen kein Insulin spritzen

Bei erhöhtem Harnsäurespiegel:

- hohen Harnsäuregehalt der Linsen berücksichtigen

INFO

Wissenswertes über Hülsenfrüchte:

Hülsenfrüchte haben einen sehr hohen Ballaststoffgehalt, erhöhen den Blutzucker nur sehr langsam und sorgen für eine langanhaltende, sättigende Wirkung. Hülsenfrüchte sind deshalb für Menschen mit Übergewicht und erhöhten Blutzuckerwerten sehr zu empfehlen.

TIPP

Den Gemüseanteil können sie nach Belieben noch erhöhen. Besonders in der Reduktions- und Diabeteskost empfehlenswert!



Salatsoßen für jede Gelegenheit

Zutaten für 1 Person:

Vinaigrette:

1 Teel. Essig
1 Teel.-spitze Kräutersalz
etwas Senf
etwas Pfeffer, frisch gemahlen
1 Essl. Öl, kaltgepresst
nach Geschmack: Zwiebeln, Knoblauch und frische
Kräuter

Variation: Kefir-, Joghurt- oder Buttermilchsoße mit
1-2 Essl. des Sauermilchproduktes anstelle von Essig
bzw. zusätzlich
- paßt zu allen Salaten -

Bananensoße:

¼ reife Banane, püriert oder fein zerdrückt
2-3 Essl. Sauermilchprodukt
nach Geschmack: Salz, Zitronensaft

Variation: ¼ Avokado statt Banane
*- paßt gut zu Blattsalaten, Chicoree, geriebenen
Wurzelgemüse und Obstsalat -*

Zitronensoße:

1 Essl. Zitronensaft
2 Essl. Joghurt, süße oder saure Sahne
nach Geschmack: Honig, Nußmus oder gehackte Nüsse, pikant
mit Salz, Pfeffer, Kräuter

Variation: 1 -2 Essl. Orange- oder Grapefruitsaft anstelle von
Zitronensaft
*- paßt gut zu Blattsalaten, geriebenen Wurzelgemüse
und Obstsalat -*



Für die schlanke Linie:

- Nur 1 Teel. Öl verwenden
- bei Sauermilchprodukten nur fettarme
bzw. Magerprodukte verwenden
- statt süße Sahne nur saure Sahne mit 10 % Fett
verwenden



Für Menschen mit Diabetes:

- Banane bei der BE-Berechnung berücksichtigen

TIPP

Verfeinern Sie Ihre Salatsoße mit Keimlingen kleiner Samen
wie Rettich, Senf oder Kresse!



Vielfalt im Suppentopf

Suppen begeistern immer wieder als abwechslungsreicher und vielseitiger Auftakt eines Essens oder auch als warmes Hauptgericht. Je nach Jahreszeit können sie heiß oder kalt serviert werden. Vitalstoffreiche Suppen zeichnen sich durch kurze Garzeiten und ein intensives Farbenspiel aus.

Vorsicht Tüte

Gegenüber frisch zubereiteten Suppen haben Fertigsuppen, ob sie nun aus der Tüte oder Dose in den Kochtopf kommen, einen deutlich niedrigeren Gehalt an Nährstoffen. Um die einzelnen Bestandteile von Trockensuppen haltbar zu machen, werden sie mehrmals hitzebehandelt.

Frisch und lecker

Aus einfachen Grundsuppen lassen sich durch kleine Veränderungen bei den Zutaten verschiedenste Suppenvarianten kreieren.

Gemüsebrühe selbst gemacht

Eine gute Gemüsebrühe ist ganz einfach herzustellen, indem verschiedene Gemüse wie Karotten, Sellerie, Lauch, Tomaten, Fenchel, Kohlrabi, Kohl u.a.m. zusammen mit Gewürzen (Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Korianderkörner, Thymian) und Kräutern (Petersilie, Schnittlauch, Liebstöckel) in Wasser bis zu 90 Minuten ausgekocht werden. Beim Putzen anfallende Gemüseabschnitte sind dafür auch geeignet. Die Brühe abseihen. Die abgekühlte Brühe lässt sich problemlos einfrieren. Wenn es schnell gehen soll, kann auch ein Instant-Produkt verwendet werden.

Suppen aus Getreideschrot

Getreideschrot im Kochtopf bei mittlerer Hitze trocken anrösten, bis es angenehm duftet (ohne Farbgebung). Mit kalter Flüssigkeit (Gemüsebrühe, Milch, Saft) aufgießen und unter ständigem Rühren erwärmen. Aufkochen lassen. Je nachdem, wie grob der Getreideschrot ist, 2-10 Minuten köcheln lassen. Die Suppe vom Herd nehmen und noch 5-10 Minuten nachquellen lassen. Nach Geschmack mit passenden gehackten Kräutern, Sahne, Butter, gehackten Nüssen, kleingeraffelmtem Gemüse verfeinern und mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft, Essig, Honig und anderen Gewürzen abschmecken. Gleichzeitig mit dem Getreideschrot können auch Gemüsestückchen, Samen, Nüsse, Pilze und andere Zutaten mitgekocht werden.

Gemüsecremesuppen

Gemüse waschen und bürsten, gegebenenfalls schälen, würfeln. Eventuell kleingeschnittene Zwiebeln in etwas Fett andünsten, Gemüse kurz mitdünsten. Mit der Flüssigkeit auffüllen oder das Gemüse gleich in die Flüssigkeit geben und zugedeckt weich kochen. Alles nach Wunsch - von grob bis fein - schaumig pürieren, entweder mit dem Mixglas oder mit dem Mixstab. Nach Geschmack mit süßer oder saurer Sahne, Creme fraiche, frischen gehackten Kräutern, Gewürzen usw. verfeinern und abschmecken.



Allgäuer Kartoffelsuppe

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
½ Teel. Salz
1 Essl. Rapsöl
400 g Kartoffeln
1 Schuss Weißwein
500 ml Gemüsebrühe
2-3 Karotten
1 kleine Stange Lauch
75 g Schmelzkäse, 45 % Fett i. Tr.
50 g saure Sahne, 18 % Fett
1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise Muskat
1 Teel. Majoran
½ Tasse gemischte Kräuter,
Pfeffer aus der Mühle
160 g Baguette (Vollkornbaguette)



Zubereitung:

Die Zwiebel schälen, fein hacken. Die Knoblauchzehen klein schneiden und mit Salz zu einer Paste zerreiben. Das Fett erhitzen, die Zwiebeln und die Paste darin glasig schwitzen.

Die Kartoffeln schälen, in feine Würfel schneiden, dazugeben und kurz mitschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Bei mäßiger Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen. Die Suppe pürieren und erneut erhitzen. Die Karotten und den Lauch putzen, in feine Würfel schneiden, in die Suppe geben und weitere 6-8 Minuten garen. Die Hälfte des Schmelzkäses in die Suppe einrühren und kräftig abschmecken. Die Baguettes in Scheiben schneiden und mit dem restlichen Schmelzkäse bestreichen. Die Suppe in feuerfeste Tassen füllen, mit den Brotscheiben bedecken und überbacken. Die Suppe mit den gehackten Kräutern bestreuen und sofort servieren.



Nährwerte pro Person:

335 Kalorien, 7 g Eiweiß, 10,4 g Fett, 9,9 g Kohlenhydrate, 6,2 g Ballaststoffe, 21 mg Cholesterin, 18 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 285 Kalorien

- statt 1 Essl. Öl nur ½ Essl. Öl verwenden
- nur Schmelzkäse mit 20 % Fett i.Tr. verwenden
- statt saure Sahne extra nur saure Sahne mit 10 % Fett verwenden



Für Menschen mit Diabetes:

- Kartoffelsuppe mit 3,5 BE berechnen

Mit erhöhtem Cholesterinspiegel:

- fettarmen Schmelzkäse und Alpro soja Cuisine verwenden





Pikante Apfelsuppe

Zutaten für 4 Personen:

4 mittelgroße Äpfel

2 rote Paprika

1 kleine Salatgurke

1 Knoblauchzehe

2 Essl. Rapsöl

½ l Fleischbrühe

etwas Salz, Pfeffer und Paprikapulver
je nach Geschmack

1 Teel. Zucker

100 ml süße Sahne, 30 % Fett

1 Bund Schnittlauch



Zubereitung:

Die Äpfel waschen, schälen, Kernhaus entfernen und würfeln. Paprikaschoten und Gurke (nach Belieben schälen) waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Ein paar Paprikastreifen zur Garnitur zurücklegen. Die Knoblauchzehe schälen und zerdrücken. Das Öl erhitzen, alle Zutaten darin dünsten, mit Fleischbrühe auffüllen und das Gemüse bissfest garen. Anschließend im Mixer pürieren und mit den Gewürzen abschmecken. Die Sahne zugießen und nochmals aufkochen lassen. Die Suppe mit gehacktem Schnittlauch und bunten Paprikastreifen garnieren und heiß servieren.



Nährwerte pro Person:

200 Kalorien, 1,8 g Eiweiß, 13 g Fett, 18,4 g Kohlenhydrate, 4,2 g Ballaststoffe, 21 mg Cholesterin, 27 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 139 Kalorien

- statt 2 Essl. Öl nur 1 Essl. Öl verwenden
- die Hälfte der Sahne durch fettarme Milch ersetzen
- statt Sahne nur fettarme Milch verwenden (109 Kalorien)
- statt Zucker Süßstoff verwenden



Für Menschen mit Diabetes:

- statt Zucker Süßstoff verwenden
- Die Apfelsuppe mit 1 BE berechnen

Bei erhöhtem Cholesterinspiegel:

- statt Sahne fettarme Milch verwenden (Suppe enthält nur 6 mg Cholesterin)
- statt Sahne - Alpro soja Cuisine verwenden



Cremige Kürbissuppe

Zutaten für 6 Personen:

1000 g Kürbis (am besten Muskatkürbis)
2 kleine Zwiebeln
2 Möhren
2 Knoblauchzehen

2 Essl. Rapsöl

750 ml Gemüsebrühe

etwas Salz, Pfeffer, Ingwer, Muskat,
1 Zitrone oder etwas Orangensaft

100 g Creme fraiche, 40 % Fett
1 Bund Petersilie



Zubereitung:

Kürbis in Spalten schneiden, Kerne und grobe Fasern herauslösen, die Schale entfernen und das Fruchtfleisch kalt abspülen, abtropfen lassen und grob würfeln. Zwiebeln schälen und fein hacken. Möhren schälen und grob raspeln, Knoblauchzehen abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Das Gemüse in heißem Öl 5 - 7 Minuten andünsten. Gemüsebrühe zugießen und mit den Gewürzen kräftig würzen und alles 15 Minuten kochen. Anschließend mit dem Pürierstab fein pürieren, nachwürzen und mit Zitronensaft abschmecken. Creme fraiche cremig rühren und zusammen mit der gehackten Petersilie servieren.



Nährwerte pro Person:

148 kcal, 3,2 g Eiweiß, 10,5 g Fett, 60,10 g Kohlenhydrate, 2,3 g Ballaststoffe, 20 mg Cholesterin, 18 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 97 Kalorien

- statt Creme fraiche saure Sahne mit nur 10 % Fett verwenden (Suppe nicht mehr aufkochen)
- statt 2 Essl. Öl nur 1 Essl. Öl verwenden



Bei erhöhtem Cholesterinspiegel:

- statt Creme fraiche Alpro soja Cuisine verwenden

INFO

Wissenswertes über Kürbiskernöl:

Kürbiskernöl zählt zu den hochwertigsten Speiseölen. Das Öl zeichnet sich durch seinen hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Fettbegleitstoffen wie Phytosterin, Lezithin, Phytin, sowie zahlreichen Spurenelemente aus. Durch seinen hohen Chlorophyllgehalt hat es eine dunkelgrüne Farbe. In der Küche findet es Verwendung bei der Zubereitung von Salaten und auch Desserts.

TIPP

An Festtagen:

Kaltgepresstes Kürbiskernöl über die fertige Suppe träufeln



Zucchini cremesuppe mit Lachs

Zutaten für 4 Personen:

500 g Zucchini
1 Stk. Zwiebel
3 Knoblauchzehen

20 g Butter

Etwas Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle

100 ml Riesling, trocken
500 ml Gemüsebrühe

150 g Lachs, roh
150 g saure Sahne, 10 % Fett

2 Essl. Kräuter, gehackt



Zubereitung:

Zucchini waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Den Knoblauch ebenfalls abziehen, würfeln und zerdrücken. Fett im Kochtopf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch anschwitzen. Zucchini zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse mit Riesling und Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Suppe pürieren. Den Lachs in Würfel schneiden und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die saure Sahne und den Fisch dazugeben und alles 5 Minuten am Herdplattenrand ziehen lassen. Nicht mehr aufkochen! Vor dem Servieren die gehackten Kräuter zugeben.



Nährwerte pro Person:

188 Kalorien, 10,5 g Eiweiß, 11,7 g Fett, 6,2 Kohlenhydrate, 2 g Alkohol, 2 g Ballaststoffe, 27 mg Cholesterin, 94 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 143 Kalorien

- statt 20 g Butter nur 10 g Butter verwenden
- statt 150 g saure Sahne nur die Hälfte verwenden



Bei erhöhtem Cholesterinspiegel:

- statt Butter Rapsöl verwenden
- statt saure Sahne Alpro soja Cuisine verwenden

TIPP

Statt Zucchini können Sie auch Spargel verwenden.
Suppe eventuell mit 1 Essl. Vollkornmehl binden!



Brokkolicremesuppe

Zutaten für 4 Personen:

300 g Brokkoli
400 ml Gemüsebrühe
200 ml Milch, 3,5 % Fett

50 g saure Sahne, 10 % Fett
etwas Pfeffer aus der Mühle, Muskat
Worcestersauce



Zubereitung:

Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen. Strunkstücke mitverwenden. In der Gemüsebrühe garen. Milch zugeben. Anschließend das Ganze pürieren und mit den Gewürzen abschmecken. Eventuell etwas binden mit Johannisbrotkernmehl (pflanzliches, kalorienfreies Bindemittel).

Zum Schluss die saure Sahne unterschlagen oder als Garnitur auf die Suppe geben. (Suppe nicht mehr aufkochen)



Nährwerte pro Person:

68 Kalorien, 4,8 g Eiweiß, 4,2 g Fett, 5 g Kohlenhydrate, 2,2 g Ballaststoffe, 16 mg Cholesterin



Für die schlanke Linie: nur 45 Kalorien

- statt Milch mit 3,5 % Fett - 1,5 % Fett verwenden
- Verzicht auf Sauerrahm, Suppe schmeckt auch so sehr gut



Für Menschen mit Diabetes:

- Brokkolisuppe mit $\frac{1}{4}$ BE berechnen

Bei erhöhtem Cholesterinspiegel:

- statt saure Sahne Alpro soja Cuisine verwenden

INFO

Wissenswertes über Nüsse und Samen:

Nüsse und Samen enthalten sehr viel Fett und zählen zu den kalorienreichsten Nahrungsmitteln. 100 g liefern ca. 550 - 650 Kalorien. Sie sind jedoch gute Protein und Omega-3-Fettsäure-Lieferanten.

TIPP

An Festtagen:

Brokkolisuppe mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen!



Brokkoli-Grünkernsuppe

Zutaten für 4-8 Personen:

80 g Grünkern, geschrotet
2 Essl. Rapsöl
ca. 1 l Gemüsebrühe

300 g Brokkoli
200 g Zucchini
100 g Möhren
1 Stange Lauch

1 Ecke Schmelzkäse, 45 % Fett i.Tr.
etwas Salz, frisch gemahlenen Pfeffer
etwas Kräuter, frisch



Zubereitung:

Rapsöl in einem Suppentopf erhitzen, Grünkern zugeben und anrösten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und das Ganze 10-15 Minuten köcheln lassen. Gemüse waschen. Brokkoli in kleine Röschen teilen, dicke Stiele schälen, halbieren und würfeln. Zucchini und die geschälten Möhren würfeln. Den Lauch in feine Ringe schneiden. Brokkoli, Möhren und Lauch zugeben und bissfest garen. Zucchini zum Garzeitende erst zugeben und 1 Minute mitkochen. Den Schmelzkäse zur fertigen Suppe geben und darin auflösen oder kleine Schmelzkäsestückchen in die vorgewärmten Teller verteilen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kräutern bestreuen.



Nährwerte pro Person:

187 Kalorien, 5,8 g Eiweiß, 6,3 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe, 2 mg Cholesterin, 71 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 140 Kalorien

- statt 2 Essl. Öl nur 1 Teel. Öl verwenden
- statt Schmelzkäse mit 45 % Fett i.Tr. nur Schmelzkäse mit 20 % Fett i.Tr. verwenden



Für Menschen mit Diabetes:

Suppe mit 1¼ BE berechnen (4)

Bei erhöhtem Cholesterinspiegel:

- fettarmen Schmelzkäse verwenden

TIPP

Statt Grünkern können Sie auch andere Getreidearten verwenden!
Diese Suppe eignet sich besonders gut für Gäste. Runden Sie den Geschmack der Suppe mit etwas trockenem Weißwein ab und servieren Sie dazu Stangenbrot!



Mitternachtssuppe

Zutaten:

2 Essl. Öl
250 g Hackfleisch, gemischt

3 große Zwiebeln
1 Stange Lauch
3 grüne Paprika

1 l Fleischbrühe

1 Dose Bohnen, rot
¼ l Rotwein
etwas Chilipulver, Paprika,
Salz, Oregano, Majoran



Zubereitung:

Hackfleisch in heißem Öl anbraten.
Zwiebeln schälen und würfeln.
Lauch und Paprika waschen.
Lauch in feine Ringe und den Paprika in feine Streifen schneiden.
Das Gemüse zugeben und mitbraten.
Fleischbrühe zufügen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
Zum Schluss die Bohnen und den Rotwein zufügen und mit den Gewürzen abschmecken.



Nährwerte gesamte Suppe:

1186 kcal, 66,7 g Eiweiß, 66,2 g Fett, 37,4 g Kohlenhydrate,
23 g Ballaststoffe, 152 mg Cholesterin, 495 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 948 Kalorien

- statt 2 Essl. Öl nur 1 Teel. Öl verwenden
- statt gemischtes Hackfleisch nur Rinderhackfleisch verwenden



Für Menschen mit Diabetes:

Kidney Bohnen nach BE einschätzen (1 BE = 80g gegarte Bohnen)

Bei erhöhtem Cholesterinspiegel:

- sehr mageres Hackfleisch verwenden

TIPP

*Diese Suppe eignet sich besonders gut für Gäste.
Servieren Sie die Suppe zusammen mit Vollkornbaguett!*



Gemüse - Carpaccio

Zutaten für 4 Personen:

¼ Teel. Meersalz
1-2 Essl. Zitronensaft
2 Essl. Balsamico - Essig
2 Essl. Olivenöl, kaltgepreßt
1 Essl. Rapsöl, kaltgepreßt
etwas Pfeffer aus der Pfeffermühle

1 Möhre, etwa 150 g
1 Zucchini, etwa 150 g
1 Kohlrabi, etwa 150 g
150 g Salatgurke

¼ Bund Basilikum
¼ Bund glatte Petersilie

40 g Parmesan am Stück



Zubereitung:

Für die Soße das Salz unter Rühren im Zitronensaft und Acto Balsamico auflösen. Beide Ölsorten unterschlagen und die Soße mit Pfeffer abschmecken.

Möhren, Zucchini, Gurke und Kohlrabi waschen, putzen, eventuell schälen und in 3 mm dünne Scheiben schneiden.

Die Gemüsescheiben kreisförmig auf vier Teller verteilen.

Basilikum und Petersilie waschen, trockentupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Soße gleichmäßig über das Gemüse träufeln und mit den Kräutern bestreuen.

Die Teller abdecken und das Carpaccio mindestens 20 Minuten durchziehen lassen.

Vor dem Servieren den Parmesan gleichmäßig und in dünnen Scheiben über das Gemüse -Carpaccio hobeln.



Nährwerte pro Person:

144 Kalorien, 5,2 g Eiweiß, 11,3 g Fett, 5 g Kohlenhydrate, 2,6 Ballaststoffe, 8 mg Cholesterin, 29 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 105 Kalorien

- statt 2 Essl. Olivenöl nur 1 Essl. Öl verwenden
- nur die Hälfte vom Parmesan verwenden



TIPP

*Das Gemüse – Carpaccio schmeckt nur ganz frisch.
Es ist sehr vitaminreich! Es lässt sich auch mit Champignons,
roten Beten und vielen anderen Gemüse zubereiten!*



Sauerkrautfrischkost mit Birne

Zutaten für 4 Personen:

200 g Sauerkraut
1 Teel. Apfelessig
1 Teel. Apfeldicksaft
1 kleine Zwiebel

1 Msp. Zimt
Essl. Rapsöl
75 g Joghurt, 3,5 %
etwas frisch gemahlenen Pfeffer
1 kleine Williams-Christ-Birne (etwa 150 g)

50 g Feldsalat
etwas Kräutersalz
1 Essl. Balsamicoessig
½ Teel. Senf
1 Essl. Rapsöl oder Walnussöl
50 g Maronen



Zubereitung:

Sauerkraut grob hacken, mit Apfelessig und -dicksaft vermischen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln, unter das Sauerkraut mischen. Zimt und Öl mit Joghurt verrühren, mit Pfeffer abschmecken. Die Birne waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien, in feine Streifen schneiden und locker unter den Joghurt heben. Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Salz im Essig unter Rühren auflösen, dann Senf und Öl unterrühren. Das Dressing unter den Feldsalat heben und auf vier Teller gleichmäßig verteilen.

Das Sauerkraut locker darüber streuen und den Birnen-Joghurt über das Sauerkraut geben.

Die Maronen über Kreuz einschneiden und in einer heißen Pfanne ohne Fettzugabe 5 -7 Minuten rösten, bis sich die Schale lösen lässt. Maronen vierteln und noch warm über den Salat geben.



Nährwerte pro Person:

126 Kalorien, 2,4 g Eiweiß, 7,6 Fett, 11,4 Kohlenhydrate, 4,5 g Ballaststoffe, 3 mg Cholesterin, 23 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 95 Kalorien

• Zimtojoghurt ohne Öl zubereiten



Für Menschen mit Diabetes:

• das Gericht mit ½ BE berechnen

TIPP

Anstelle von Zimt können Sie frisch geriebenen Ingwer, anstatt Birne frische Ananas und Maronen gegen Cashewkerne oder leicht geröstete Sonnenblumenkerne austauschen.



Thunfisch-Carpaccio mit roten Bete

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Essl. Olivenöl, kaltgepresst
- 50 ml Apfelsaft
- 400 g Sauerkraut
- 2 Essl. Creme fraiche, 40 % Fett
- 2 Essl. Saure Sahne, 10 % Fett
- 80 g Thunfisch, geräuchert
- 2 Äpfel (z.B. Berlebsch)
- einige Tropfen Zitronensaft
- 1 kleine rote Bete
- 1 Frühlingszwiebel



Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten und mit dem Apfelsaft ablöschen. Sauerkraut etwas auflockern, zugeben, alles einmal aufkochen und anschließend abkühlen lassen.

Creme fraiche und saure Sahne unter das abgekühlte Kraut mischen. Thunfisch in dünne Streifen schneiden. Die Äpfel waschen, abtrocknen, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Scheiben schneiden. Apfelscheiben mit Zitronensaft bepinseln und kreisförmig auf 4 Teller legen.

Rote Bete waschen und schälen. Zuerst in dünne Scheiben, dann in Streifen schneiden. Sauerkraut in die Mitte der Teller auf die Äpfel setzen. Thunfisch- und rote Betestreifen drumherum streuen. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden und das Carpaccio damit garnieren.



Nährwerte pro Person:

161 Kalorien, 5,6 g Eiweiß, 8,5 g Fett, 20 g Kohlenhydrate, 5,8 g Ballaststoffe, 22 mg Cholesterin, 61 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 118 Kalorien

- statt Creme fraiche und Thunfisch Magerjoghurt und Forellenfilet verwenden



Für Menschen mit Diabetes:

- das Gericht mit $\frac{3}{4}$ BE berechnen

Mit erhöhtem Cholesterinspiegel:

- statt Creme fraiche 1 Teel. Rapsöl oder Alpro soja Cuisine verwenden

TIPP

Anstelle von Thunfisch können Sie auch Graved-Lachs oder geräuchertes Forellenfilet verwenden!



Wissenswertes über Kohlenhydrate und pflanzliche Nahrungsmittel

Kohlenhydrate sind „Brennstoffe“. Sie speichern Energie und geben diese beim Verbrennen (Stoffwechsel) wieder ab. So werden die „Motoren“ unseres Körpers in Gang gehalten. Außerdem fungieren Kohlenhydrate als „Baustoffe“ für Zellmembranen und Bindegewebe.

Kleine Zuckerkunde

Zucker wird in Pflanzen unter Einfluss von Sonnenlicht gebildet. Er wird für das Wachstum weiterverwertet oder zuerst einmal eingelagert – in verschiedenen Formen.

Einfach-Zucker (Monosaccharide)

Bekannt sind sie unter dem Namen Frucht- und Traubenzucker (Fructose und Glucose) und sind vor allem in Obst und Obstsaften enthalten. Sie schmecken süß.

Zweifach-Zucker (Saccharose)

Wenn Frucht- und Traubenzucker sich verbinden dann sprechen wir von Rohr- oder Rübenzucker (Haushaltszucker). Meistens ist dieser gemeint, wenn landläufig von „Zucker“ gesprochen wird. Damit süßen wir Tee, Kaffee und andere Getränke, Süßspeisen und Kuchen. Weitere Zweifach-Zucker sind Malzzucker und der Milchzucker (Lactose). Der Malzzucker ist in vielen Süßigkeiten und im Bier enthalten. Milchzucker ist in der Milch und in den Milchprodukten enthalten. Beide schmecken ebenfalls süß.

Vielfach-Zucker (Polysaccharide)

Wenn mehrere hundert oder gar tausend Zuckermoleküle aneinanderhängen, bilden sie Vielfach-Zucker. Man bezeichnet sie auch als komplexe Kohlenhydrate. Vor allem kommen sie als

Stärke in Getreide, Getreideprodukten, Kartoffeln, Reis, Hülsenfrüchten und Gemüse auf den Tisch (Gemüse enthält Stärke nur in sehr geringen Mengen). Kohlenhydrathaltige Lebensmittel enthalten außer Zucker und Stärke, noch wertvolle Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe (Farb- und Duftstoffe).

Zuckerverwertung

Vereinfacht kann man sich Kohlenhydrate als offene Perlenketten vorstellen. Dort, wo die einzelnen Perlen zusammenhängen, setzen die Verdauungsenzyme ihre Sägen an und gewinnen das nötige „Brennholz“ für unseren Körper. Die langen Ketten werden in Glucose umgewandelt – egal, ob sie aus Obst, Brot, Kartoffeln oder Haushaltszucker stammen. Je nach Länge der Ketten und Ballaststoffgehalt gelangt die Glucose nach und nach ins Blut. Körperzellen nehmen sich davon, was sie brauchen, und verbrennen sie. In der Leber und in den Muskeln kann sie auch gespeichert werden. Auf diese Reserven greifen wir bei hoher körperlichen Belastung z. B. beim Sport zurück. Je voller die Reserven aufgefüllt sind, umso leistungsfähiger sind wir.

Empfehlungen zur Kohlenhydratzufuhr

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt über die Hälfte der Gesamtkalorien in Form von Kohlenhydraten -pflanzlichen Nahrungsmitteln- aufzunehmen. In Wohlfühl-ländern werden zu wenig pflanzliche Nahrungsmittel aufgenommen zu Gunsten tierischer Lebensmittel. Ein „zu viel“ dieser tierischen Lebensmittel fördert die Entstehung vieler ernährungsabhängiger Krankheiten (siehe Eiweiß). Pflanzliche Nahrungsmittel sind kalorienarm, da sie kaum oder nur in Spuren Fett enthalten (außer Nüsse, Samen, Avocado und Oliven).



Überbackener Grünkern

Zutaten für 2 Personen:

100 g Grünkernschrot
250 ml Gemüsebrühe

3 Tomaten
1 Stange Lauch
1-2 Zwiebeln
2 Essl. Olivenöl
etwas Gemüsebrühe

80 g Bergkäse, 45 % Fett. i. Tr.
100 g saure Sahne, 10 % Fett
¼ Teel. Salz,
etwas Pfeffer, Oregano, Basilikum, Schnittlauch



Zubereitung:

Grünkernschrot in die kalte Gemüsebrühe einstreuen und unter Rühren zum Kochen bringen. Etwa 10 - 15 Minuten auf kleinster Kochstufe garen. Dabei immer wieder umrühren. Die gegarte Masse in eine gefettete Auflaufform füllen. Tomaten in feine Scheiben schneiden und darauf verteilen. Lauch und Zwiebeln in feine Ringe schneiden, in Olivenöl andünsten, mit etwas Gemüsebrühe angießen und das Gemüse bissfest vorgaren. Anschließend das Gemüse auf den Tomaten verteilen. Den geriebenen Käse, die saure Sahne, Gewürze und Kräuter miteinander verrühren, über das Gemüse geben und gleichmäßig verteilen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180° auf der mittleren Schiene ca. 15 – 20 Minuten überbacken.



Nährwerte pro Person:

536 kcal, 20,6 g Eiweiß, 29,2 g Fett, 44,2 g Kohlenhydrate,
9,5 g Ballaststoffe, 48 mg Cholesterin, 132 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 424 Kalorien

- statt 2 Essl. Öl nur 1 Essl. Öl verwenden
- die Hälfte der sauren Sahne durch 50 g fettarmen Joghurt ersetzen
- statt Bergkäse nur Schnittkäse mit 30 % Fett i.Tr. oder Gratin-Käse mit 16 % Fett absolut verwenden



Für Menschen mit Diabetes:

- das Gericht mit 3 BE anrechnen

Mit erhöhtem Cholesterinspiegel:

- statt saure Sahne Alpro soja Cuisine und fettarmen Käse verwenden

TIPP

Sie können auch andere Gemüsesorten wie Karotten,
Sellerie oder Zucchini verwenden!



Grünkern - Kohlrouladen

Zutaten für 4 Personen:

2 Essl. Rapsöl
150 g Grünkernschrot
300 ml Gemüsebrühe

150 g Gemüse (Karotten, Sellerie, Zucchini)
½ Teel. Kräutersalz
1 Pr. Pfeffer
1 Msp. Kümmel
½ Teel. Thymian
1 Teel. Oregano und Basilikum

8 große Weißkohlblätter
200 ml Gemüsebrühe

1-2 Teel. Weizenvollkornmehl
2 Essl. süße Sahne, 30 % Fett



Zubereitung:

Grünkernschrot in Öl anrösten, mit Gemüsebrühe angießen und unter Rühren zum Kochen bringen. Etwa 10 Minuten auf kleinster Kochstufe garen. Geputztes Gemüse würfeln, dazugeben und weitere 5 - 10 Minuten mitgaren. Anschließend mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Weißkohlblätter in der Gemüsebrühe blanchieren, mit der Grünkernmasse füllen und aufrollen. Kohlrouladen in eine Auflaufform setzen, mit Gemüsebrühe auffüllen und bei 180° (Umluft 160°) auf der zweiten Schiene von unten ca. 20 - 30 Minuten garen. Garflüssigkeit aus der Auflaufform abgießen und mit Vollkornmehl binden. Sahne dazugeben und nochmals abschmecken. Kohlrouladen in der Soße servieren.



Nährwerte pro Portion:

315 Kalorien, 5,5 g Eiweiß, 8,2 g Fett, 27,3 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe, 3 mg Cholesterin, 48 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 240 Kalorien

- auf Öl verzichten
- statt süße Sahne fettarme Milch verwenden (auch mit erhöhtem Cholesterinspiegel)



Für Menschen mit Diabetes:

- das Gericht mit 2 ½ BE berechnen

TIPP

Diese Grünkernfüllung können Sie auch für Zucchini, Gurken etc. verwenden.
Statt Grünkern eignen sich auch Dinkel, Weizen etc.!



Hirsebratlinge

Zutaten für 2 Personen:

1 kleine Zwiebel
1 Essl. Rapsöl

150 g Hirse
375 ml Gemüsebrühe

30 g Weizenschrot oder Vollkornhaferflocken
1 kleines Ei

etwas Petersilie, Schnittlauch, Paprika, Majoran

1 Essl. Semmelbrösel
2 Essl. Olivenöl



Zubereitung:

Zwiebel schälen und würfeln. Rapsöl erhitzen und die Zwiebel anschwitzen. Hirse warm abwaschen, hinzufügen, mit kalter Gemüsebrühe angießen und unter Rühren zum Kochen bringen. Die Hirse etwa 15 Minuten auf kleinster Kochstufe garen. Die Masse mit Weizenschrot oder Vollkornhaferflocken und Ei binden. Die gewaschenen und gehackten Kräuter zugeben. 4 Bratlinge formen, in Semmelbrösel wenden und anschließend im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun braten.



Nährwerte pro Portion:

445 kcal, 12,7 g Eiweiß, 20,4 g Fett, 63,5 g Kohlenhydrate,
12 g Ballaststoffe, 79 mg Cholesterin, 73 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 390 Kalorien

- statt 3 Essl. Öl nur 1 ½ Essl. Öl verwenden
- statt Ei 40 g Magerquark verwenden
- auf Semmelbrösel verzichten



Für Menschen mit Diabetes:

- das Gericht mit 5 BE anrechnen (zur Bindung statt Weizenschrot pflanzliches Bindemittel wie Nestargel oder Biobin verwenden)

Mit erhöhtem Cholesterinspiegel:

- die Hirsebratlinge ohne Ei zubereiten
Als Bindung 40 g Magerquark verwenden

TIPP

Statt Hirse können Sie auch andere Getreidearten verwenden. Die Bratlinge können zusätzlich mit geraspeltetem Gemüse angereichert werden!



Polenta mit Gemüse-Käse-Kruste

Zutaten für 4 Personen:

Je ¼ Teel. Thymian und Oregano, getrocknet
2 Essl. Olivenöl oder Rapsöl
½ l Gemüsebrühe
160 g Polenta (Maisgrieß)
oder Vollkorn-Hartweizengrieß

2 Essl. Olivenöl oder Rapsöl
1 kleine Zwiebel
2 Stk. Knoblauchzehe
1 rote Paprikaschote
½ Teel. Paprikapulver, edelsüß
½ Msp. Cayennepfeffer, etwas Salz und Pfeffer
80 g Bergkäse, 45 % Fett i.Tr.

2 Essl. Petersilie, gehackt,
etwas abgeriebene Zitronenschale
200 g Zucchini
1 Essl. Zitronensaft, etwas Salz
für die Auflaufform etwas Öl



Zubereitung:

Thymian und Oregano in Öl anschwitzen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Polenta einrühren und unter ständigem Rühren 3 Minuten kochen lassen. Den Topf abdecken, die Polenta auf der ausgeschalteten Herdplatte 10 Minuten nachquellen lassen. Den Polentabrei in eine ausgefettete Auflaufform streichen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprikaschote waschen, halbieren, das Kernhaus entfernen und klein würfeln. Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Paprikaschote und die Gewürze unter Rühren darin 2 Minuten dünsten. Bergkäse grob raspeln, mit der Zitronenschale und den Kräutern unter das Gemüse ziehen. Zucchini in 3 mm dünne Streifen schneiden, mit Zitronensaft und Salz würzen und auf die Polenta schichten. Paprikagemüse über die Zucchini verteilen. Das Gericht in der Mitte des vorgeheizten Ofens, bei 200° (Umluft 180°) 20-25 Min. backen und sofort servieren.



Nährwerte pro Person:

383 Kalorien, 14,6 Eiweiß, 13,6 g Fett, 33 g Kohlenhydrate,
5,5 g Ballaststoffe, 17 mg Cholesterin, 42 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 280 Kalorien

- statt insgesamt 4 Essl. Öl nur 2 Essl. Öl verwenden
- statt Bergkäse fettarmen Käse mit 30 % Fett i.Tr. oder Gratin-Käse mit 16 % Fett absolut verwenden



Für Menschen mit Diabetes:

- das Gericht mit 2,5 BE berechnen

Mit erhöhtem Cholesterinspiegel:

- fettarmen Käse verwenden



Dinkel-Spinat-Gemüse

Zutaten für 2 Personen:

125 g Dinkel
250 ml Gemüsebrühe

150 g Champignons
1 Essl. Zitronensaft

1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Essl. Rapsöl

300 g Blattspinat
50 g Frischkäse mit Kräutern, 60 % Fett
etwas Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle,
Cayennepfeffer, Muskat

200 g Tomaten



Zubereitung:

Den Dinkel waschen und in Wasser über Nacht einweichen. Dinkel in der Gemüsebrühe aufkochen und ca. 25 Minuten auf kleinster Flamme aufquellen lassen. Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebel schälen, fein hacken und im heißen Öl anschwitzen. Die abgeschälten Knoblauchzehen mit Salz zerreiben, zur Zwiebel geben und kurz mitschwitzen. Den Spinat waschen, grob zerkleinern und mit den Champignons unter die Knoblauch-Zwiebelmischung heben und 5 Minuten dünsten. Den abgetropften Dinkel und den Frischkäse dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Zum Schluss die Tomaten enthäuten. Dazu die Tomaten über Kreuz einschneiden und kurz in kochendes Wasser geben. Anschließend in Würfel schneiden, unter das Gemüse heben und kurz mitgaren.



Nährwerte pro Person:

435 Kalorien, 17,5 g Eiweiß, 20,5 g Fett, 45 g Kohlenhydrate
14 g Ballaststoffe, 26 mg Cholesterin, 204 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 333 Kalorien

- statt 2 Essl. Öl nur 1 Essl. Öl verwenden
- statt Frischkäse mit 60 % Fett nur Frischkäse mit 20 % Fett verwenden



Für Menschen mit Diabetes:

- das Gericht mit 4 BE berechnen

Mit erhöhtem Cholesterinspiegel:

- fettarmen Frischkäse verwenden

Mit erhöhtem Harnsäurespiegel:

- Spinat und Pilze durch Karotten und Lauch ersetzen



Gemüseragout mit Sojasprossen

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Sojasprossen
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zucchini
- 1 kleine Aubergine
- 1 rote Paprika
- 2 Tomaten

- 3 Essl. Olivenöl
- 2 Essl. Tomatenmark
- 100 ml Gemüsebrühe
- etwas Kräutersalz, Pfeffer

- 1 Teel. Oregano, frisch gehackt
- 3 Teel. Basilikum, frisch gehackt
- 150 g Joghurt, 3,5 % Fett



Zubereitung:

Sojasprossen gut abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen, fein hacken. Zucchini und Aubergine waschen, putzen und in 2 x 2 große Würfel schneiden. Paprikaschote waschen, halbieren und vom Kerngehäuse befreien, Tomaten waschen und beides ebenfalls würfeln. Vom Olivenöl 2 Essl. erhitzen, darin die Zwiebel-Knoblauchmischung und Auberginenwürfel goldgelb anbraten. Anschließend die Paprikawürfel und das Tomatenmark dazugeben und 2 Minuten mit anschwitzen. Sojabohnensprossen und die Zucchiniwürfel dazugeben. Die Gemüsebrühe angießen und das Gemüse in 5 Minuten bissfest garen. Das Ragout mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomatenwürfel mit den Kräutern vermengen, unter das Gemüse mischen und nochmals aufkochen. Joghurt mit dem restlichen Olivenöl und fein zerdrückten Knoblauch verrühren. Mit Pfeffer abschmecken. Den Knoblauchjoghurt über das Gemüseragout gießen.



Nährwerte pro Person:

160 Kalorien, 6,4 g Eiweiß, 9,9 g Fett, 11 g Kohlenhydrate
5,2 g Ballaststoffe, 5 mg Cholesterin, 39 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 109 Kalorien

- statt 3 Essl. Öl nur 1 Essl. Öl verwenden
- statt Joghurt mit 3,5 % Fett nur Joghurt mit 1,5 % Fett verwenden



Mit erhöhtem Cholesterinspiegel:

- Magerjoghurt oder Joghurt mit 1,5 % Fett verwenden

TIPP

Zum Gemüseragout paßt sehr gut Basmatireis.



Zucchini mit Hirse-Paprikafüllung

Zutaten für 2 Personen:

- 2 große Zucchini
- ½ l Gemüsebrühe
- 60 g Hirse
- 180 ml Gemüsebrühe
- 1 kleine Zwiebel
- 150 g Paprika
- 100 g Lauch
- etwas Salz, Muskat, Pfeffer, Schnittlauch
- 2 Essl. Rapsöl oder Olivenöl
- 200 g Creme fraiche
- 30 g Walnüsse



Zubereitung:

Zucchini waschen, putzen, der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen (zur Hirse-Gemüsefüllung geben). Die Zucchini leicht salzen, in der Gemüsebrühe bissfest dünsten und in eine gefettete Auflaufform geben. Die Hirse in der Gemüsebrühe (von Zucchini, 180 ml) ca. 20 Minuten garen. Zwiebel schälen und würfeln. Paprika waschen und ebenfalls in Würfel schneiden. Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Das Gemüse im Rapsöl anschwitzen, abschmecken, mit der Hirse mischen und in die Zucchinihälften verteilen. Creme fraiche mit den gehackten Walnüssen mischen, über die gefüllten Zucchinihälften verteilen und im Backofen bei 180° ca. 20 Minuten überbacken.



Nährwerte pro Person:

570 Kalorien, 18 g Eiweiß, 38,6 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe, 36 mg Cholesterin, 100 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 370 Kalorien

- statt 2 Essl. Öl nur 1 Essl. Öl verwenden
- nur die Hälfte der Walnüsse verwenden
- statt Creme fraiche mit 40 % Fett nur Creme fraiche mit 17 % Fett verwenden



Für Menschen mit Diabetes:

- das Gericht mit 2 BE berechnen

Mit erhöhtem Cholesterinspiegel:

- statt Creme fraiche Alpro soja Cuisine verwenden

TIPP

Servieren Sie zu diesem Gericht eine Tomatensoße und Kartoffeln
(Kartoffeln nach BE berechnen)



Gebratene Tofuscheiben in süß-saurer Soße

Zutaten für 1 Personen:

120 g Tofu
2 Essl. Sojasoße
1 Essl. Olivenöl

1 halbe kleine Zwiebel
½ Knoblauchzehe
2 mittelgroße Tomaten
1 Essl. Olivenöl

¼ Teel. Honig
1 Teel. Apfelessig
1 Teel. Reiswein, wenn vorhanden
etwas Kräutersalz
etwas Ingwer, gemahlenen
einige Basilikumblätter



Zubereitung:

Tofu in Scheiben schneiden mit der Sojasoße marinieren und 2-3 Stunden ziehen lassen. Die gewaschenen Tomaten vierteln und in einem Topf garen, dabei ab und zu umrühren. Eventuell noch etwas Brühe zufügen. Anschließend durch ein Sieb streichen. Die geschälten Zwiebeln würfeln und den geschälten Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und darin anrösten. Die passierten Tomaten zufügen, mit den genannten Zutaten würzen und das Ganze nochmals 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die frischen, gehackten oder getrockneten Basilikumblätter zugeben. Tofuscheiben in heißem Olivenöl anbraten und zusammen mit der Soße servieren.



Nährwerte pro Person:

405 Kalorien, 21,4 g Eiweiß, 30,6 g Fett, 11,6 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe, 1 mg Cholesterin, 106 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 297 Kalorien

• statt 2 Essl. Olivenöl nur 1 Essl. Olivenöl verwenden



Mit erhöhtem Harnsäurespiegel:

• Tofu enthält wie Fleisch und Fisch sehr viel Harnsäure

TIPP

Servieren Sie zu diesem Gericht Reis und Salat!



Rahmkartoffeln

Zutaten für 4 Personen:

1000 g Kartoffeln

1 kleine Zwiebel
25 g Mehl
400 ml Milch, 3,5 % Fett
100 ml Sahne, 30 % Fett
Etwas Pfeffer, Muskat, Worcestersoße

1 Bund Petersilie



Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale kochen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die gekochten Kartoffeln schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Mehl ohne Fett in einem Topf 2 Minuten hell anrösten. Die feingeschnittene Zwiebel dazugeben und noch 1 Minute mit dem Mehl rösten. Den Topf vom Herd nehmen und das Mehl 2 Minuten abkühlen.

Die kalte Milch und Sahne zur Mehl-Zwiebel-Mischung gießen und mit dem Schneebesen glatrühren. Das Ganze unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und 5 Minuten leicht köcheln lassen. Die Rahmsoße abschmecken. Eventuell mit dem Mixstab schön cremig aufschlagen.

Petersilie waschen und hacken. Die Kartoffelscheiben in die Soße geben und -mit der Petersilie bestreut- servieren.



Nährwerte pro Person:

340 Kalorien, 9,8 g Eiweiß, 11,9 g Fett, 47 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe, 42 mg Cholesterin, 72 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 250 Kalorien

- statt Sahne und Milch mit 3,5 % Fett, fettarme Milch verwenden, das Mehl auf 30 g erhöhen



Menschen mit Diabetes:

- das Gericht mit Mehl zubereitet mit 4 BE berechnen
- das Gericht mit kalorienfreiem Bindemittel zubereitet mit 3,5 BE berechnen

Mit erhöhtem Cholesterinspiegel:

- siehe schlanke Linie

TIPP

Wenn Sie Kartoffeln vom Vortag verwenden, sollten diese 5 Minuten in der Soße mitkochen. Verwenden Sie für dieses Gericht eine festkochende Kartoffelsorte wie Sieglinde oder Nicola! Beliebig kann der Auflauf auch noch mit Käse überbacken werden, oder Sie geben geriebenen Käse in die Soße (Gratin Käse, 16 % Fett absolut)!



Quinoa – Risotto

Zutaten für 4 Personen:

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 kleiner Kohlrabi
1 Möhre
1 Zucchini
1 Frühlingszwiebel
2 Essl. Sesamöl
¼ Teel. Kurkuma

140 g Quinoa
1 Teel. Salz
etwas frisch gemahlenen Pfeffer
300 ml Gemüsebrühe

40 g Sesamsprossen



Zubereitung:

Zwiebel und den Knoblauch schälen, beides fein hacken. Vom Kohlrabi alle Blätter entfernen, die kleinen Blättchen waschen, trockentupfen, fein hacken und beiseite stellen. Möhre, Zucchini und Frühlingszwiebel waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Sesamöl in einem breiten Topf erhitzen. Alles Gemüse darin zusammen mit dem Kurkuma 2 Minuten anschwitzen. Quinoa unter fließendem Wasser abspülen und unter das Gemüse heben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brühe angießen, das Ganze zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten garen lassen. Sesamsprossen unter fließend kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Den Risotto mit einer Gabel auflockern, falls er zu fest ist, eventuell noch etwas heiße Gemüsebrühe angießen. Risotto mit gehackten Kohlrabiblättchen und Sesamsprossen bestreuen.



Nährwerte pro Person:

281 Kalorien, 9,4 g Eiweiß, 9,1 g Fett, 37,3 Kohlenhydrate, 12 g Ballaststoffe, 0,5 mg Cholesterin, 72 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 193 Kalorien

- statt 2 Essl. Öl nur 1 Essl. Öl verwenden
auf Sprossen verzichten



Menschen mit Diabetes:

- das Gericht mit 2 ¼ BE berechnen

INFO

Wissenswertes über Quinoa: Quinoa heißt auch Inkakorn und stammt aus den Anden-Hochtälern. Quinoa ist reich an Eiweiß, Mineral- und Ballaststoffen. Quinoa lässt sich wie Reis verarbeiten!



Linseufladen mit Joghurt-Minze-Sauce

Zutaten für 4 Personen:

- 150 rote Linsen
- ½ Teel. Salz
- ¼ Teel. Kurkuma
- 1 Msp. Kardamon, gemahlen
- 300 ml Wasser
- 1 Ei
- 2 Essl. Kürbiskerne
- 2 Essl. Rapsöl
- ½ Bund Pfefferminze
- 150 g Joghurt, 3,5 % Fett
- 1 Teel. Zitronensaft
- 1 Teel. Honig



Zubereitung:

Linseu auf der feinsten Stufe der Getreidemühle mahlen. Das Linsenmehl mit Salz, Kurkuma, Kardamon und Wasser zu einem glatten Teig verrühren und zugedeckt 30 Minuten quellen lassen. Kürbiskerne grob hacken. Ei und Kürbiskerne unter die gequollenen Linseu schlagen. Aus dem Teig im geölten, heißen Waffeleisen nacheinander 4 Fladen backen.

Für die Joghurt-Minze-Soße die Pfefferminze waschen, trockentupfen, die Blätter von den Stängeln streifen und fein hacken. Restliche Zutaten miteinander verrühren, würzen und die Minze unterheben. Die warmen Linseufladen sofort mit der Joghurt-Minze-Soße servieren.



Nährwerte pro Person:

273 Kalorien, 13,6 g Eiweiß, 14,3 g Fett, 22,3 g Kohlenhydrate, 4,6 Ballaststoffe, 60 mg Cholesterin, 76 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 210 Kalorien

- statt 2 Essl. Öl nur 1 Essl. Öl zum Einfetten verwenden
- statt 2 Essl. Kürbiskerne nur 1 Essl. Kürbiskerne verwenden
- statt Joghurt mit 3,5 % Fett, Joghurt mit 1,5 % Fett verwenden



Menschen mit Diabetes:

- das Gericht mit 2,5 BE berechnen
(nur für 1,5 BE Insulin spritzen)

TIPP

Diese Vorspeise kann auch als Hauptgericht gereicht werden. Verdoppeln oder verdreifachen Sie die Rezeptur, und reichen Sie zur Vorspeise einen Salat!



Süßer Hirseauflauf

Zutaten für 4 Personen:

200 g Hirse
600 ml Wasser

100 ml Sahne, 30 % Fett
140 g Honig
½ Teel. Zimt
4 Eigelb

250 g Quark, 20 % Fett
4 Essl. Mandeln, gemahlen

4 Eiweiß



Zubereitung:

Die Hirse mit Wasser aufkochen und 15-20 Minuten quellen lassen. Sahne mit Honig, Eigelb und Zimt schaumig rühren. Quark und Mandeln zufügen und unter die gegarte, abgekühlte Hirse rühren. Eiweiß steif schlagen und unter die Hirse-Quarkmasse heben. Die Masse in eine gefettete, feuerfeste Form füllen und im vorgeheizten Backofen bei ca. 200 ° (Umluft 170 °) auf der untersten Schiene backen. Weitere 10 Minuten im ausgeschalteten Herd stehen lassen.



Nährwerte pro Person:

572 Kalorien, 21 g Eiweiß, 26 g Fett, 61,8 g Kohlenhydrate, 8,9 g Ballaststoffe, 268 mg Cholesterin, 42 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 360 Kalorien

- statt Sahne mit 30 % Fett fettreduzierte Sahne verwenden
- statt Quark mit 20 % Fett nur Magerquark verwenden
- nur 3 Eier und die Hälfte der Mandeln verwenden, statt dessen 1½ Essl. Vanille-Puddingpulver zufügen



Menschen mit Diabetes:

- mit Honig zubereitet den Auflauf mit 5 BE berechnen
- mit Süßstoff zubereitet den Auflauf mit 3 BE berechnen

Mit erhöhtem Cholesterinspiegel:

- fettreduzierte Sahne und Magerquark verwenden

TIPP

Servieren Sie diesen Auflauf zusammen mit Kompott oder einer Fruchtsoße (BE beachten)!



Süßer Haferflockenauflauf

Zutaten für 4 Personen:

1 l Milch, 3,5 % Fett
50 g Butter
1 Pr. Salz
200 g Vollkornhaferflocken
oder 70 g Vollkorngrieß oder 250 g Reis
25 g Kokosflocken

2 Eigelb
1 P. Vanillezucker
3 Essl. Honig
1 Orange, Saft

1 Essl. Kakao
1 Essl. Pistazienkerne

2 Eiweiß
4 Orangen



Zubereitung:

Milch mit Butter und Salz aufkochen. Haferflocken und Kokosflocken hinzufügen und ausquellen lassen. Aus Eigelb, Vanillezucker, Honig und dem Saft einer Orange eine Schaummasse herstellen. Anschließend den gesiebten Kakao und die gehackten Pistazien unterrühren. Die Schaummasse unter den abgekühlten Haferbrei heben. Eiweiß steif schlagen und unter die gesamte Masse ziehen. Auflaufform einfetten. Die Orangen filetieren. Den Haferbrei abwechselnd mit den Filets in die Auflaufform schichten. Im vorgeheizten Backofen bei 180° (Umluft 160°) ca. 30 Minuten backen.



Nährwerte pro Person:

582 Kalorien, 20 g Eiweiß, 32,2 g Fett, 52,9 Kohlenhydrate, 4,8 g Ballaststoffe, 181 mg Cholesterin, 53 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 389 Kalorien

- statt Milch mit 3,5 % Fett nur fettarme Milch verwenden
- auf Butter und Pistazien verzichten
- nur 1 Essl. Honig und 10 g Kokosflocken verwenden



Menschen mit Diabetes:

- das Gericht mit Süßstoff gesüßt mit 5 BE berechnen
- das Gericht mit Honig gesüßt mit 6 BE berechnen

Mit erhöhtem Cholesterinspiegel:

- statt Butter nur 25 g Margarine und fettarme Milch verwenden
- statt Kokosflocken Mandelblättchen verwenden.



Süße Vollkoruwaffeln

Zutaten für 8 Waffeln:

200 g Weizenvollkornmehl
1 Teel. Trockenhefe oder ½ Würfel Hefe

250 ml Milch, 3,5 % Fett (ersatzweise Sojamilch)

50 g Butter

50 g Honig oder 60 g Zucker

2 Eigelb

¼ Teel. Zimt

2 Essl. Zitronensaft

2 Eiweiß

etwas Fett zum Einfetten des Waffeleisens



Zubereitung:

Das Weizenvollkornmehl mit der Trockenhefe mischen. Die Milch mit der Butter leicht erwärmen und zusammen mit dem Honig, Eigelb, Zimt und Zitronensaft unter das Mehl rühren. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 60 Minuten gehen lassen. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Das Waffeleisen auf Stufe 3 vorheizen, je nach Beschichtung mit flüssiger Margarine auspinseln, jeweils 4 Esslöffel Teig hineingeben und backen, bis die Kontrolllampe erlischt.



Nährwerte pro Stück:

190 Kalorien, 6 g Eiweiß, 8,6 g Fett, 21,9 Kohlenhydrate, 2,6 g Ballaststoffe, 79 mg Cholesterin, 26 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 132 Kalorien

- statt Milch mit 3,5 % Fett nur fettarme Milch verwenden
- statt 50 g Butter nur die Hälfte verwenden
- Honig ersetzen durch Süßstoff



Menschen mit Diabetes:

- mit Honig zubereitet 1 Waffel mit 2 BE berechnen
- mit Süßstoff zubereitet 1 Waffel mit 1,5 BE berechnen

Mit erhöhtem Cholesterinspiegel:

- Waffeln mit fettarmer Milch und Margarine zubereiten



TIPP

Sehr lecker schmecken dazu Sauerkirschen. Den Sauerkirschsaft mit Stärkepulver etwas andicken und Kirschen hinzufügen (BE beachten)!



©ManisaJave - stock.adobe.com



Wissenswertes über Eiweiß (Protein) und eiweißreiche Nahrungsmittel

„Als Eiweißlieferanten bezeichnet man Lebensmittel, die besonders reich an Proteinen sind. Sie werden in tierische und pflanzliche Eiweißlieferanten unterteilt. Wobei die tierische Proteinlieferanten (Fleisch-, Fisch-, Eier-, und Milchprodukte, Meeresfrüchte) im Vergleich zu den pflanzlichen Proteinlieferanten (Hülsenfrüchte, Tofu, und Tempeh, Nüsse und Samen, Getreide, grünes Gemüse) einen höheren Anteil an lebensnotwendigen Eiweißbausteinen enthalten (essentielle Aminosäuren).“

Je höher der Anteile dieser essentiellen Aminosäuren in einem Nahrungsmittel ist, desto höher ist seine biologische Wertigkeit. Die biologische Wertigkeit gibt an, wieviel Gramm Eiweiß unser Körper aus dem Eiweiß eines Lebensmittels aufbauen kann. Die Mischung pflanzlicher und tierischer Herkunft steigert den biologischen Wert. Als Beispiel: Kartoffel mit Ei (Kartoffelaufguss, Kartoffeln mit Rührei) oder Milch mit Getreide (Müsli, Brot mit Käse).

Mehr als ein Kraftbaustein

Proteine erfüllen eine Vielzahl von biologischen Aufgaben im Körper. Insbesondere während der Schwangerschaft benötigt sie der Körper zum Aufbau von Körpermasse. Die Eiweißstoffe dienen als Kontraktionselemente in der Muskulatur sowie als Gerüstsubstanz in Bindegewebe, Knochen, Nägeln und Haaren. Alle Enzyme und verschiedene Hormone bestehen aus Proteinen, ebenso wie Transportmoleküle, Speichermoleküle und Gerinnungsfaktoren. Proteine fungieren als Antikörper in der Immunabwehr und als Puffer im Säure-Basen-Haushalt.

Empfehlungen für die Eiweißzufuhr

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Erwachsene bei üblicher Mischkost eine tägliche Eiweißzufuhr von 0,8 g/kg Körpergewicht. Das entspricht etwa 52 g Eiweiß bei einer 65 kg schweren Person. Die Hälfte (26 g) soll aus tieri-

schen- und die andere Hälfte aus pflanzlichen Nahrungsmitteln stammen.

In Industrieländern liegt die durchschnittliche Proteinaufnahme bei Männern bei 90 g Eiweiß, bei Frauen bei 66 g Eiweiß. Bei den meisten Menschen hierzulande ist daher nicht eine Unterversorgung, sondern ein Zuviel an Eiweiß problematisch. Dieses Überangebot kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken (z. B. Herz-Kreislauferkrankungen und Gicht), da tierische Nahrungsmittel die Zufuhr an gesättigten Fettsäuren, Cholesterin und Purine (Harnsäure) stark erhöhen.

Eiweißgehalt von verschiedenen Nahrungsmitteln (Rohgewicht)

100 g mageres Fleisch oder Fisch	ca. 22-24 g Eiweiß
1 Scheibe magere Wurst oder Käse	ca. 4-6 g
1 Glas Trinkmilch	ca. 8 g
1 Becher Joghurt	ca. 6 g
100 g Magerquark	ca. 14 g
1 Scheibe Brot	ca. 2-4 g
60 g Hülsenfrüchte	ca. 12-14 g
200 g Gemüse / Kartoffel	ca. 2-4 g
50 g Reis / Teigwaren	ca. 4 g

Genug ist genug

Damit Sie Ihre Gesundheit erhalten, sollten Sie l a u t D G E weniger Fleisch und Fleischwaren verzehren (ca. 300g pro Woche), 2 Fischmahlzeiten wöchentlich einplanen und nicht mehr als ein Ei pro Woche verzehren.



Hähnchenkeule in Buttermilchsoße

Zutaten für 2 Personen:

2 Hähnchenkeulen, je 100 g
125 g Buttermilch
½ Zitrone, Saft
etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle
½ Bund Schnittlauch

1 Essl. Rapsöl
1 Zwiebel
2 rote Paprikaschoten
½ Tasse Gemüsebrühe

etwas Worcestersauce
1 Essl. Mehl
2 Essl. saure Sahne, 10 % Fett
½ Tasse gemischte, gehackte Kräuter



Zubereitung:

Die Keulen waschen, trockentupfen und in eine Schüssel geben. Die Buttermilch mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und den feingeschnittenen Schnittlauch untermischen. Die Buttermilch über die Hähnchenkeulen gießen und das Ganze im Kühlschrank ziehen lassen. Die Keulen aus der Marinade nehmen, in eine Form legen und im vorgeheizten Backofen 25-30 Minuten bei 180° garen. Für die Soße das Fett erhitzen und die gehackte Zwiebel darin glasig schwitzen. Die gewürfelten Paprikaschoten zur Zwiebel geben und kurz mitschwitzen. Die Brühe und die Buttermilch angießen und aufkochen lassen. Die Soße würzen, nach Belieben binden und gut durchkochen. Zum Schluss mit der sauren Sahne verfeinern. Keulen anrichten, mit der Soße überziehen und mit gehackten Kräutern bestreuen.



Nährwerte pro Person:

340 Kalorien, 22 g Eiweiß, 20,5 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe, 100 mg Cholesterin, 166 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 280 Kalorien

(ohne Geflügelhaut noch weniger Kalorien)

- statt Mehl kalorienfreies Bindemittel verwenden
- auf saure Sahne verzichten



Menschen mit Diabetes:

- mit kalorienfreiem Bindemittel zubereitet
- das Gericht mit ¼ BE berechnen

Mit erhöhtem Cholesterinspiegel:

- statt saure Sahne Alpro soja Cuisine verwenden



Putenzöpfele in feiner Basilikumsoße

Zutaten für 4 Personen:

1 Karotte
1 Zwiebel

4 Putenschnitzel
etwas Salz, Pfeffer

2 Essl. Rapsöl
250 ml Geflügelbrühe

etwas Johannisbrotkernmehl (Nestargel, Biobin
ect..) nach Bedarf

2 Essl. Creme fraiche
1 Bund Basilikum



Zubereitung:

Die Karotte waschen, schälen und in Würfel oder Streifen schneiden. Die Zwiebel ebenfalls schälen und dann fein würfeln. Jedes Putenschnitzel der Länge nach in 3 Streifen schneiden, so dass das Fleisch an einem Ende noch zusammenhält. Die einzelnen Fleischstreifen zu einem Zopf flechten und am Ende mit einem Zahnstocher zusammenstecken. Das Fleisch rundherum mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Rapsöl bestreichen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Putenzöpfele von allen Seiten darin höchstens 3 Minuten anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und vor dem Servieren in der fertigen Soße kurz ziehen lassen. Die Zwiebel- und Karottenwürfel in die Pfanne geben und im Bratensatz anrösten. Anschließend das Ganze mit der Geflügelbrühe ablöschen und alles 10 Minuten leicht köcheln lassen. Die Soße mit dem Mixstab pürieren und je nach Bedarf mit Johannisbrotkernmehl binden. Die Creme fraiche unterrühren und zum Schluss mit Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren das gewaschene und gehackte Basilikum zugeben.



Nährwerte pro Person:

210 Kalorien, 27,8 g Eiweiß, 9 g Fett, 3,5 g Kohlenhydrate
1,6 g Ballaststoffe, 75 mg Cholesterin, 145 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 170 Kalorien

- statt 2 Essl. Öl nur 1 Essl. Öl verwenden
- auf Creme fraiche verzichten und 50 ml fettarme Milch verwenden



Mit erhöhtem Cholesterinspiegel:

- statt saure Sahne Alpro soja Cuisine verwenden

INFO

Wissenswertes über Johannisbrotkernmehl:

Das Johannesbrotkernmehl ist ein kalorienfreies Bindemittel, da es nur aus quellfähigen Ballaststoffen besteht. Es ist ohne Geschmack und kann zum Binden von pikanten und süßen Gerichten verwendet werden.



Steak mit Champignons und Reis

Zutaten für 1 Person:

100 g Lendensteak vom Rind
1 Essl. Rapsöl
1 Zweig Thymian
1 Essl. Rapsöl (Bratfett)

1 Teel. Butter
30 g Vollkornreis
80 ml Gemüsebrühe, Lorbeerblatt, Nelke

2 Möhren
100 g Champignons
½ Bund Petersilie, gehackt
etwas Kräutersalz, Pfeffer
Außerdem: Alufolie



Zubereitung:

Alufolie in doppelter Größe des Fleischstückes zuschneiden, das Steak darauf legen, mit Öl einreiben und mit Thymianblättchen bestreuen. Die Alufolie locker zusammenfallen. Das Steak 1 Tag im Kühlschrank ziehen lassen. Reis in der zerlassenen Butter anschwitzen, mit der Gemüsebrühe angießen, Gewürze zugeben und bei geringer Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten quellen lassen. Möhren schälen, in dünne Scheiben und dann in feine Streifen schneiden. Champignons mit Küchenpapier abreiben, Stielansätze abschneiden. Größere Pilze halbieren oder vierteln. Das Steak in heißem Öl von jeder Seite ca. 3-4 Minuten braten und erst kurz vor dem Servieren würzen. Möhrenstreifen und Champignons mit in die Pfanne geben und kurz dünsten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie bestreuen. Das Steak zusammen mit dem Reis servieren.



Nährwerte pro Person:

545 Kalorien, 36,3 g Eiweiß, 15 g Fett, 30 g Kohlenhydrate, 10 g Ballaststoffe, 70 mg Cholesterin, 225 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 450 Kalorien

- statt 2 Essl. Öl nur 1 ½ Essl. Öl verwenden
- Reis ohne Butter zubereiten



Für Menschen mit Diabetes:

- das Gericht mit 2 BE berechnen

Für Menschen mit erhöhtem Harnsäurespiegel:

- Champignons durch Lauch ersetzen. Bei der Zubereitung etwas Gemüsebrühe zufügen.



TIPP

Sie können auch andere Fleischarten wie Schweinelende, Puten- oder Kalbschnitzel verwenden!



Kasseler mit Kürbisgemüse

Zutaten für 4 Personen:

500 g Kasseler-Kotelett ohne Knochen

500 g Hokaido-Kürbisfleisch

1 Gemüsezwiebel

3 Karotten

200 ml Schlagsahne, 30 % Fett

1 Teel. Honig

etwas Salz, frisch gemahlenen Pfeffer

50 g Cornflakes

3 Essl. Salat-Mayonnaise

1 Knoblauchzehe

½ Bund Majoran



Zubereitung:

Backofen auf 160°, Umluft 140° vorheizen. Fleisch in Scheiben schneiden. Kürbis abspülen, achteln, Kerne und faseriges Fruchtfleisch entfernen. Kürbisachtel in Stücke schneiden. Zwiebel und Möhren schälen. Zwiebeln würfeln, Karotten in Scheiben hobeln. Das vorbereitete Gemüse in eine ofenfeste Form geben. Sahne, Honig, Salz und Pfeffer aufkochen und darüber gießen. Cornflakes mit Mayonnaise und dem fein gehackten Knoblauch vermengen. Das Kasseler auf das Gemüse legen und die Cornflakes-Mischung darauf verteilen. Im Backofen ca. 30-35 Minuten garen. Majoran waschen, trocken schütteln und die Blättchen vor dem Servieren darüber streuen.



Nährwerte pro Person:

549 Kalorien, 25,8 g Eiweiß, 39 g Fett, 24 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe, 135 mg Cholesterin, 173 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 367 Kalorien

- statt Mayonnaise mit 80 % Fett, Mayonnaise mit 50 % Fett verwenden und die Hälfte der Mayonnaise durch Magerjoghurt ersetzen
- statt Sahne Alpro soja Cuisine verwenden



Für Menschen mit Diabetes:

- das Gericht mit ¾ BE berechnen

Mit erhöhtem Cholesterinspiegel:

- Zubereitung - siehe schlanke Linie



Exotische Gemüse-Fleischpfaune

Zutaten für 4 Personen:

250 g Hackfleisch, gemischt
1 Stk. Ingwer, walnussgroß
1 Essl. Traubenkernöl oder Rapsöl

1 kleiner Lauch
1 rote Paprika

2 Essl. Tomatenpesto oder passierte Tomaten
500 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt

100 g rote Linsen
300 g Hokkaido Kürbisfleisch

1 Aprikose
etwas Pfeffer, Salz

100 g Bergkäse, 50 % Fett i.Tr.
1 Bund Basilikum



Zubereitung:

Hackfleisch mit Ingwer in heißem Öl unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze gold- braun und krümelig anbraten. Lauchringe und Paprikawürfel zugeben und 3 Minuten mit anbraten. Tomatenpesto unterrühren, mit Gemüsebrühe ablöschen, Lorbeerblatt zugeben und 5 Minuten leise köcheln lassen. Linsen und Kürbisfleischstücke zufügen und weitere 10 Minuten bissfest garen. Aprikosenstückchen unterheben und nochmals 3 Minuten garen. Anschließend würzen. Käse und Basilikum unmittelbar vor dem Servieren über das Gericht streuen.



Nährwerte pro Person (mit Spätzle):

526 kcal, 33 g Eiweiß, 26,5 g Fett, 38,4 g Kohlenhydrate, 8,5 g Ballaststoffe, 148 mg Cholesterin, 114 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 450 Kalorien

- statt gemischtes Hackfleisch mageres Rinderhackfleisch verwenden
- statt 1 Essl. Öl nur einen ½ Essl. Öl verwenden
- statt Bergkäse nur Käse mit 30 % Fett i.Tr. verwenden
- statt 100 g Spätzle nur 50 g Spätzle und etwas mehr Gemüse verwenden



Für Menschen mit Diabetes:

- das Gericht mit 3 BE berechnen, wenn 100 g gegarte Spätzle gegessen werden
- mit Übergewicht siehe schlanke Linie

Mit erhöhtem Cholesterinspiegel:

- siehe schlanke Linie

TIPP

Servieren Sie dazu Spätzle! Pro Person ca. 100 g gegarte Spätzle.



Lammragout

Zutaten für 4 Personen:

500 g Kartoffeln
350 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
400 g Tomaten
200 g Kichererbsenkeimlinge

400 g Lammshulter
1 Teel. Salz, frisch gemahlenen Pfeffer
1 Teel. Thymian, getrocknet
1 Teel. Rosmarin, getrocknet

3 Essl. Rapsöl
2 Essl. Tomatenmark
½ l Gemüsebrühe
2 Essl. Petersilie, gehackt



Zubereitung:

Kartoffeln, Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen. Kartoffeln und Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden, den Knoblauch fein hacken. Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und grob würfeln. Die Keimlinge gründlich abspülen und gut abtropfen lassen. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Lammshulter in 2 x 2 cm große Würfel schneiden und mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin würzen. Fett in einem Schmortopf erhitzen, zuerst Lammfleischwürfel, dann Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Das Tomatenmark hinzufügen und 3 Min. mitbraten (Vorsicht brennt leicht an). Kartoffelscheiben, Keimlinge und Tomatenwürfel auf das Fleisch geben, die Brühe hinzugießen und alles aufkochen lassen. Den Topf mit einem Deckel gut verschließen, in den Backofen stellen und das Ragout ca. 35- 40 Min. schmoren. Lammragout eventuell mit Salz, Pfeffer nochmals abschmecken und mit Petersilie bestreuen.



Nährwerte pro Person:

387 Kalorien, 27 g Eiweiß, 17,2 g Fett, 27,7 g Kohlenhydrate, 7 g Ballaststoffe, 83 mg Cholesterin, 183 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 330 Kalorien

• statt 3 Essl. Fett nur 1 Essl. Fett verwenden



Für Menschen mit Diabetes:

• das Gericht mit 2 BE berechnen



Wissenswertes über Fisch

See- und Süßwasserfische sind ernährungsphysiologisch hochwertige Nahrungsmittel. Ihr Wert liegt in der Zusammensetzung des Eiweißes, der Art des Fettes, und sie enthalten zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Fischfleisch ist außerdem leicht verdaulich, da es fast kein Bindegewebe enthält.

Die Eiweißzusammensetzung von Lebensmitteln bestimmt ihre „biologische Wertigkeit“ (die biologische Wertigkeit zeigt an, wieviel Gramm Körpereiwweiß aus 100 Gramm Nahrungseiwweiß gebildet werden kann).

Setzt man die biologische Wertigkeit der Muttermilch mit 100 an, dann liegt Fisch bei 93, Kuhmilch bei 89 und Fleisch bei 87. Der Fettgehalt im essbaren Anteil der Fische schwankt von Fischart zu Fischart.

Man unterscheidet drei Klassen:

Magere Fische mit einem Fettgehalt bis zu 1 Prozent (Kabeljau, Scholle, Wittling, Schellfisch, Seelachs, Hecht, Flunder)

Mittelfette Fische mit einem Fettgehalt zwischen 1 und 10 Prozent (Seehecht, Sardelle, Seezunge, Glatthead, Stöcker, Rotbarsch, Katfisch, Forelle, Wildlachs, Karpfen, Zuchtlachs, Dornhai)

Fette Fische über 10 bis 25 Prozent Fett (Schwarzer Heilbutt, Hering, Makrele, Aal, Sprotte, Thunfisch)

Besonders bei den **fetten Fischen** ist eine starke jahreszeitliche

Veränderung der Fettgehalte zu beobachten, die vom biologischen Reifezyklus der Tiere bestimmt wird.

Als Beispiel: Makrelen können zwischen 3 Prozent Fett im März/April und ca. 30 Prozent im Dezember enthalten. Das Fett ist reich an lebensnotwendigen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Von besonderer Bedeutung sind die Omega-3-Fettsäuren. Sie beeinflussen die Viskosität des Blutes, es wird dünnflüssiger. Gefäße, die bereits verengt sind, werden deshalb besser und noch ausreichend durchblutet.

Weiterhin können diese Stoffe die Bildung von Thrombosen (Blutgerinsel) herabsetzen, da sie das Zusammenklumpen der Blutplättchen hemmen. Außerdem haben sie eine ausgeprägte entzündungshemmende Wirkung. Sie verringern die Bildung spezieller körpereigenen Substanzen, die für Entzündungsprozesse im Körper verantwortlich sind. In Studien konnte auch gezeigt werden, dass Omega-3-Fettsäuren Triglyceride (Blutfett) senken.

Fische weisen hohe Gehalte an **fettlöslichen Vitaminen A und D** auf. Eine Heringsmahlzeit enthält zum Beispiel das Mehrfache eines Tagesbedarfs an Vitamin D. Unter den Vitaminen sind neben den bereits genannten fettlöslichen auch die wasserlöslichen der B-Gruppen in nennenswerten Mengen enthalten.

Von den **Mineralstoffen** sind besonders Jod (in Seefischen), Kalium, Magnesium, Phosphor, Eisen und Selen hervorzuheben. Eine Mahlzeit mit 100 Gramm Schellfisch deckt zum Beispiel den Jodbedarf von einem Tag.



Fisch-Gemüse-Ragout

Zutaten für 4 Personen:

300 g Kabeljaufilet
1 Essl. Zitronensaft

150 g Zucchini
250 g Auberginen
1 rote Paprika
200 g Tomaten

2 kleine Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
3 Essl. Olivenöl, kaltgepreßt

2 Essl. Tomatenmark
300 ml Gemüsebrühe
etwas Kräutersalz, frisch gemahlenen Pfeffer

100 g saure Sahne, 30 % Fett
1 Essl. Dill, gehackt
1 Essl. Petersilie, gehackt



Zubereitung:

Kabeljaufilet in Würfel schneiden und mit der Hälfte des Zitronensaftes beträufeln. Alle Gemüse waschen, putzen und in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Auberginenwürfel im übrigen Zitronensaft wenden und 10 Minuten ziehen lassen, dann ausdrücken. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken. Beides zusammen im Öl anschwitzen und das Gemüse zufügen und 5 Minuten dünsten. Tomatenmark unterrühren, dann die Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Fischwürfel salzen und pfeffern, zum Gemüse geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 3 Minuten garen. Tomaten unterrühren und 2 Minuten mitgaren. Ragout vom Herd ziehen, saure Sahne und Kräuter unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.



Nährwerte pro Person):

284 Kalorien, 13,8 g Eiweiß, 13,4 g Fett, 8 g Kohlenhydrate,
5 g Ballaststoffe, 39 mg Cholesterin, 110 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 226 Kalorien

- statt 3 Essl. Öl nur 1 Essl. Öl verwenden
- statt saure Sahne mit 30 % Fett nur saure Sahne mit 10 % Fett verwenden



Für Menschen mit Diabetes:

- statt 3 Essl. Öl nur 2 Essl. Öl verwenden
- statt saure Sahne Alpro soja Cuisine verwenden



Kabeljaufilet mit Porreesoße

Zutaten für 2 Personen:

400 g Lauch
2 Essl. Olivenöl
10 g Vollkornmehl
200 ml Buttermilch
etwas Salz, frisch gemahlenen Pfeffer

250 g Kabeljaufilets
Etwas Zitronensaft, Kräutersalz
oder Bratfischgewürz

10 g Semmelbrösel
10 g Butter



Zubereitung:

Lauch waschen und in feine Ringe schneiden, in Öl andünsten, mit Mehl bestäuben, anschwitzen und mit der Buttermilch auffüllen. Das Ganze ca. 5 Minuten kochen lassen. Die Soße soll eine dickliche Konsistenz annehmen. Inzwischen die Fischfilets unter dem kalten Wasser abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und würzen. Eine feuerfeste Form ausfetten und mit der Hälfte der Lauchsoße befüllen. Die Fischfilets zur Soße geben und mit dem Rest der Soße übergießen. Mit Semmelbrösel überstreuen und die Butter in Flöckchen darauf verteilen. Den Backofen auf 160° vorheizen und den Auflauf ca. 10-15 Minuten garen.



Nährwerte pro Person:

338 Kalorien, 30,2 g Eiweiß, 17,4 g Fett, 14,3 g Kohlenhydrate
4,5 g Ballaststoffe, 56 mg Cholesterin, 190 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 245 Kalorien

- Statt 2 Essl. Öl nur 1 Essl. Öl verwenden auf Butter und Semmelbrösel verzichten



Für Menschen mit Diabetes:

- mit Mehl zubereitet das Gericht mit 1 BE berechnen
- mit kalorienfreiem Bindemittel zubereitet das Gericht mit ½ BE berechnen

Mit erhöhtem Cholesterinspiegel:

- statt Butter Rapsöl verwenden

TIPP

Servieren Sie dazu Kartoffeln oder Reis und Blattsalat in Kräuterdressing!



Rotbarschfilet mit Pestohaube auf Gemüsenudeln

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Teel. Zitronensaft
- ½ Teel. Meersalz
- 1 Essl. Olivenöl,
- etwas frisch gemahlenen Pfeffer
- 440 g Rotbarschfilet
- 4 Essl. Weißwein
- 1 Bund Basilikum
- 1 Essl. Pinienkerne oder Mandeln
- 20 g Parmesan
- 2 Essl. Olivenöl
- 160 g Bandnudeln
- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Essl. Butter
- 100 ml Gemüsebrühe, Kräutersalz
- 100 g saure Sahne, 10 % Fett
- ½ Teel. Mondamin oder Mehl



Zubereitung:

Zitronensaft, Salz, Öl und etwas Pfeffer kräftig verrühren. Das Rotbarschfilet rundherum mit der Marinade einstreichen und in eine feuerfeste Form legen. Den Weißwein zufügen. Den Backofen auf 160° (Umluft 140°) vorheizen. Für den Pesto das Basilikum waschen, trockentupfen und die Blätter feinschneiden. Pinienkerne oder Mandeln im Blitzhacker mit dem Parmesan fein zerkleinern. Öl unterrühren, danach das Basilikum unterheben. Pesto auf das Fischfilet streichen. Den Fisch in der Mitte des Ofens 10-15 Minuten backen. Inzwischen die Bandnudeln in reichlich Salzwasser kochen. Möhren und Zucchini waschen, putzen und längs in dünne Streifen schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln, in der heißen Butter goldgelb anschwitzen und mit Brühe ablöschen. Karottenstreifen darin 3 Minuten dünsten, Zucchiniestreifen hinzufügen und alles in weiteren 3 Minuten bissfest garen. Das Gemüse mit Kräutersalz würzen. Bandnudeln abschütten. Saure Sahne mit Mondamin verrühren, unter das Gemüse mischen und mit den Nudeln vermengen. Den Fisch auf den Gemüse nudeln anrichten.



Nährwerte pro Person:

475 Kalorien, 33,9 g Eiweiß, 22,1 g Fett, 34,7 g Kohlenhydrate, 5,6 g Ballaststoffe, 74 mg Cholesterin, 211 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 420 Kalorien

- statt 2 Essl. Öl nur 1 Essl. Öl für den Pesto verwenden
- statt 1 Essl. Butter nur 1 Teel. Butter und nur 50 g saure Sahne verwenden



Für Menschen mit Diabetes:

- das Gericht mit 3 BE berechnen

Mit erhöhtem Cholesterinspiegel:

- statt saure Sahne Alpro soja Cuisine verwenden



Lachs-Kartoffel-Gratin mit Meerrettichsoße

Zutaten für 4 Personen:

850 g Kartoffeln
350 g Lachsfilet
1 Zitrone
1 Zwiebel, geschält
20 g Butter oder Margarine
20 g Mehl
400 g Gemüsebrühe
100 g Schlagsahne
2 Essl. Meerrettich
2 Dillzweige, gehackt
etwas Pfeffer

Garnitur: Dillzweig und Zitronenscheibe



Zubereitung:

Kartoffeln garen und pellen. Fischfilet in 2-3 cm große Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Fischgewürz würzen. Zwiebeln fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Mehl zufügen und anschwitzen. Mit Brühe und Sahne ablöschen. Unter Rühren aufkochen und die Soße kräftig mit Salz, Pfeffer und Meerrettich würzen. Kartoffeln, Lachswürfel und Dill in eine Gratin- oder Auflaufform füllen und mit der Soße übergießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° (Umluft 180°) ca. 12 Minuten garen.



Nährwerte pro Person):

414 Kalorien, 19,5 g Eiweiß, 15,9 g Fett, 40 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe, 49 mg Cholesterin, 187 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 329 Kalorien

- statt 20 g Butter nur 10 g Butter verwenden
- statt 100 ml Sahne fettarme Milch verwenden



Für Menschen mit Diabetes:

- das Gericht mit 3 ¼ BE berechnen

Mit erhöhtem Cholesterinspiegel:

- statt Butter, Öl verwenden
- statt Sahne fettarme Milch verwenden



Wissenswertes über Fette und fettreiche Nahrungsmittel

Fett dient unserem Körper zusammen mit den Kohlenhydraten als Energielieferant.

Wer sich ausgewogen und gesund ernährt, braucht auch Fett.

Fett erfüllt viele wichtige Aufgaben:

- als Energiespender – 1 g Fett liefert 9 Kalorien, doppelt so viel wie Eiweiß und Kohlenhydrate
- als Lieferant für essentielle (lebensnotwendige) Fettsäuren, die unser Körper nicht selber bilden kann
- als Lieferant für fettlösliche Vitamine (A,D,E,K)
- als Baustoff (z.B. Nervengewebe, Zellmembranen, Hormone, Gallensäuren) als Schutz (z. B. für innere Organe, Wärmeverlust)

Fette sind Verbindungen aus Glycerin und Fettsäuren. In allen Nahrungsfetten – ob tierisch oder pflanzlich – steckt eine Mischung aus gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die je nach Lebensmittel sehr unterschiedlich ausfällt.

Gesättigte Fettsäuren sind vor allem in tierischen Fetten enthalten. Als sichtbares Fett in Butter, Schmalz, Talg, unsichtbar in versteckter Form in Milch und Milchprodukten, Fisch, Fleisch, Wurst, Ei und fetthaltigen Süßigkeiten. Kokosfett enthält als einziges Pflanzenfett den höchsten Anteil an gesättigten Fettsäuren (enthalten in Pflanzenhartfetten wie Biskin, Palmin, Warrin ect.).

Einfach ungesättigte Fettsäuren sind vor allem im Oliven- und Rapsöl enthalten. Sie senken den L D L - Cholesterinwert und sind damit gut für unser Herz- Kreislauf-System.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind vor allem in Distel-, Sonnenblumen-, Walnuss-, Maiskeim-, Kürbiskern- und Sojaöl enthalten. Sie haben wie die einfach ungesättigten Fettsäuren einen günstigen Effekt auf den Cholesterinspiegel, wenn maximal zehn Prozent der täglichen Energiemenge (etwa 1-2 Essl. Öl) durch sie abgedeckt werden.

Die mehrfach ungesättigte Linolensäure ist vor allem in Lein-, Chia-, Leindotter-, Hanf-, Walnuss-, Raps- und Sojaöl enthalten. Diese wird als pflanzliche Omega-3-Fettsäure bezeichnet (Wirkung dieser Fettsäure siehe Fische).

Empfehlungen für den Einkauf

Beim Einkauf von pflanzlichen Fetten empfiehlt es sich, das Kleingedruckte zu lesen. Die Qualität der Margarine wird vor allem durch die Wahl der Öle, den Gehalt der Fettsäuren und der Herstellung bestimmt. Hochwertige Margarinen enthalten einen geringen Anteil gesättigter Fettsäuren, sind frei von gehärteten- und tierischen Fetten.

Bei einer Milchzucker- und Glutenunverträglichkeit müssen die Margarinen zusätzlich frei von Milch und Gluten sein. Cholesterin ist in pflanzlichen Nahrungsmitteln- und Fetten nur in Spuren enthalten und deshalb als Deklaration (cholesterinfrei) nicht erwähnenswert!

Beim Einkauf von Ölen zeichnen sich kaltgepresste, nicht raffinierte (naturbelassene, native Öle) durch ihren exklusiven Geschmack, ihre eigene Farbe und ihren artspezifischen Geruch aus (auf dem Flaschenetikett deklariert). Sie unterscheiden sich damit wesentlich von den geschmacksneutralen, raffinierten

Ölen (auf dem Flaschenetikett nicht deklariert). Kaltgepresste Öle enthalten das gesamte Spektrum an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen wie Geschmacks und Farbstoffe, Lecithine, Carotinoide, Vitamin E ect. Diese Öle sind im Vergleich zu raffinierten Ölen teurer.

Empfehlungen für das Erhitzen von Fetten

Beim Erhitzen der Fette sollte auf die richtige Temperatur geachtet werden. Fette sollten in der Pfanne oder im Kochtopf nicht rauchen. Bei Übererhitzung der Fette verändert sich die Struktur der ungesättigten Fettsäuren. Übererhitzte Fette sind deshalb gesundheitsschädlich (Friteuse nur mit Kokosfett oder Rapsöl befüllen).

Empfehlungen für die Fettzufuhr

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Erwachsene eine tägliche Fettzufuhr von 1 g/kg Körpergewicht (Normalgewicht). Das entspricht etwa 60-80 g. Tatsächlich werden in Wohlfühländern täglich 100-130 g Fett verzehrt.

Mengenangaben über sichtbare- und versteckte Fette in Nahrungsmitteln:

10 g Butter, Margarine	8 g Fett
1 Essl. (10 g) Öl	10 g Fett
30 g Fleischwurst	9 g Fett
30 g Bierschinken	4 g Fett
30 g Salami	10 g Fett
30 g gek. Schinken	1 g Fett
30 g grobe Leberwurst 11	11 g Fett
30 g Schnittkäse, 45 % Fett i.Tr. i. D.	9 g Fett
30 g Schnittkäse, 60 % Fett i.Tr. i. D.	12 g Fett
1 Glas (200ml) Milch, 3,5 % Fett	7 g Fett
1 Essl. (10 ml) Sahne, 30 % Fett	4 g Fett
1 Essl. (15 g) Creme fraiche, 40 % Fett 6	6 g Fett
5 Kerne (20 g) Walnüsse	12 g Fett
10 Kerne (15 g) Mandeln	8 g Fett
10 Kerne (15 g) Haselnüsse	9 g Fett
1 Essl. (20 g) Kürbiskerne	10 g Fett
1 geh. Essl. (20 g) Leinsamen	7 g Fett

1 Praline i.D.	2 g Fett
1 Trüffel-Praline	4 g Fett
1 Tafel (100 g) Schokolade i.D.	30 g Fett
1 Riegel (30 g) Bounty	8 g Fett
1 Riegel (18 g) Duplo	6 g Fett

Fett liefert doppelt so viele Kalorien (1g F / 9 kcal) wie die gleiche Menge an Kohlenhydraten und Eiweiß. Übergewicht und viele Krankheiten können die Folgen zu fettreicher und kohlenhydratreicher Ernährung sein.

Reduzieren Sie den Verzehr von Streichfetten und bevorzugen Sie fettarme Zubereitungsarten (dünsten, dämpfen, garen im Römertopf). Achten Sie nicht nur auf sichtbare Fette, sondern insbesondere auf die unsichtbaren Fette.



Weißer Soße

Zutaten:

1 kleine Zwiebel
15 g Mehl

¼ l Flüssigkeit, Milch, 3,5 % Fett,
Gemüse- oder Fleischbrühe,
Fischsüd

etwas Salz, Pfeffer, Muskat, Worcestersoße



Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Mehl ohne Fett in einem Topf 2 Minuten hell anrösten. Die feingewürfelten Zwiebeln dazugeben und noch 1 Minute mit dem Mehl rösten. Den Topf vom Herd nehmen und das Mehl etwa 2 Minuten abkühlen. Die kalte Flüssigkeit zur Mehl-Zwiebel-Mischung gießen und mit einem Schneebesen glattrühren. Das Ganze unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und noch weitere 10 Minuten leicht köcheln lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Muskat und 1 Spritzer Worcestersoße abschmecken. Vor dem Servieren eventuell mit einem Mixstab schön cremig aufschlagen.



Nährwerte:

Pro Portion mit Gemüsebrühe : 3-4 Essl. ca. 10 Kalorien
Pro Portion mit Milch: 3-4 Essl. ca. 30 Kalorien



Für die schlanke Linie: nur 20 Kalorien

- statt Milch mit 3,5 % Fett nur 1,5 % Fett Milch verwenden
- nur ent fettete Fleischbrühe verwenden



Mit erhöhtem Cholesterinspiegel:

- siehe schlanke Linie

INFO

Wissenswertes über Mehle:

Verwenden Sie für die weiße Soße auch einmal Weizenvollkornmehl oder Weizenmehl mit der Type 1050. Dieses Mehl läßt sich ganz einfach und vor allem ohne Klümpchen verrühren. Es enthält mehr Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe als weißes Mehl. Allerdings wird die Soße etwas dunkler.

TIPP

Diese Soße läßt sich sehr gut vorbereiten und kann im Kühlschrank bis zu einer Woche aufbewahrt werden!



Brateusöße

Zutaten:

3 kleine Zwiebeln
2 Karotten
½ Sellerie

500 g gehackte Kalbs- oder Schweineknochen
20 g Pflanzenfett

100 g Tomatenmark
100 ml Rotwein
½ l Fleischbrühe
1 Lorbeerblatt
1 Nelke

etwas Salz, Pfeffer, Pimentkörner, Rosmarin
45 g Mehl



Zubereitung:

Für das Soßengemüse Zwiebeln, Karotten und Sellerieknochen waschen und mit der Schale grob würfeln. In einem großen Topf das Pflanzenfett erhitzen und die Knochen bei starker Hitze anbraten. Das Gemüse zugeben und kurz mit anbraten. Tomatenmark unterrühren und kräftig unter ständigem Rühren anrösten. Wenn die Gemüse-Tomatenmark-Mischung leicht ansetzt, das Ganze immer wieder mit etwas Wasser oder Rotwein ablöschen. Dabei die Kruste am Topfboden mit einem flachen Holzlöffel lösen. Diesen Vorgang dreimal wiederholen, damit die Soße eine schöne dunkle Farbe erhält. Die Soßengrundlage mit der Brühe auffüllen, die angegebenen Gewürze zufügen und alles mindestens 1 Stunde kochen lassen. Noch besser entfaltet sich der Geschmack der Zutaten, wenn die Kochzeit 3 Stunden beträgt. Die Soße bzw. die Jus durch ein Haarsieb streichen, ruhen lassen und das Fett abschöpfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Andicken das Mehl in etwas Rotwein oder Wasser glattrühren und mit dem Schneebesen in die kochende Jus rühren. Weitere 10 Minuten leicht köcheln lassen.



Nährwerte:

Pro Portion mit Fett: bei 3 - 4 Essl. Soße ca. 70 Kalorien

Pro Portion entfettet: bei 3 - 4 Essl. Soße ca. 15 Kalorien

TIPP

Diese Soße können Sie portionsweise eingefrieren!



Tomatensoße

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Essl. Olivenöl
- 100 g Knollensellerie
- 100 g Karotten
- je ¼ Teel. Rosmarin, Thymian und Basilikum
- 1 kleines Lorbeerblatt
- je 1 Nelke und Pimentkorn
- ¼ Teel. Salz
- etwas frisch gemahlenen Pfeffer
- 500 g Tomaten
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1-2 Teel. Apfelessig oder Balsamico-Essig



Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in Öl glasig anschwitzen. Sellerie und Karotte putzen, waschen, in kleine Würfel schneiden und ebenfalls mit anschwitzen. Kräuter und Gewürze hinzufügen. Tomaten waschen, Stengelansatz entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Tomaten zum Gemüse geben und mit der Brühe ablöschen. Soße im offenen Topf 15 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Dann im Mixer pürieren, durch ein Sieb streichen und mit Essig abschmecken.



Nährwerte pro Person:

85 Kalorien, 2,1 g Eiweiß, 5,8 g Fett, 5,9 g Kohlenhydrate, 2,8 g Ballaststoffe, 25 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 60 Kalorien

- statt 2 Essl. Öl nur 1 Essl. Öl verwenden

INFO

Diese Tomatensoße passt gut zu Getreide- und Pastagerichten! Auch können Sie Oliven und Thunfisch (in Wasser eingelegt oder frischen Thunfisch) dieser Soße hinzufügen. So schmeckt sie ausgezeichnet zu jedem Nudelgericht!

TIPP

Kochen Sie von dieser Tomatensoße gleich eine größere Menge. Die Tomatensoße eignet sich gut zum Einfrieren!



Rote Paprikasoße

Zutaten für 4 Personen:

2 rote Paprika (etwa 300 g)
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Essl. Olivenöl
1 Teel. Paprikapulver, edelsüß
¼ Teel. Salz
etwas frisch gemahlenen Pfeffer

100 ml Gemüsebrühe

2 Essl. Creme fraiche, 40 % Fett



Zubereitung:

Paprikaschoten waschen, putzen und grob würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und im Olivenöl 2 Minuten anschwitzen. Paprikawürfel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzufügen, alles zusammen weitere 2 Minuten anschwitzen, ohne dass das Gemüse Farbe annimmt. Brühe angießen und das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze in 10 Minuten weich dünsten. Anschließend im Mixer so lange pürieren, bis eine sämige Soße entstanden ist. Nochmals abschmecken und Creme fraiche untermischen.



Nährwerte pro Person:

72 Kalorien, 1,4 g Eiweiß, 6,5 g Fett, 3,6 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe, 6 mg Cholesterin, 12 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 30 Kalorien

- statt 1 Essl. Öl nur 1 Teel. Öl verwenden
- statt Creme fraiche mit 40 % Fett nur Creme fraiche mit 17 % Fett verwenden



Mit erhöhtem Cholesterinspiegel:

- statt Creme fraiche Alpro soja Cuisine verwenden



Grillsoßen

Teufelssoße

8 Essl. Tomatenketchup
2 Essl. flüssiger Honig
3 Essl. Sojasoße
1 Essl. Worcestersoße
12 Essl. Sahne
Tropfen Tabascosoße
Essl. Petersilie, gehackt
Knoblauchzehen, fein gehackt



Zubereitung

Alle flüssigen Zutaten zu einer Soße verrühren, Petersilie und Knoblauch zugeben.

Zigeunersoße

8 Essl. Tomatenketchup
3 Essl. Senf, mittelscharf
2 Essl. Olivenöl
5 Sardellenfilets, gehackt
1 Zwiebel, gerieben
1 Essl. Petersilie, gehackt
2 Essl. Schnittlauch, gehackt
etwas Kräutersalz, Pfeffer, Edelsüßpaprika



Zubereitung

Alle flüssigen Zutaten zu einer Soße verrühren, Sardellenfilets, Kräuter und Gewürze zugeben.

Joghurt-Käsesoße

100 g Joghurt, 3,5 % Fett
100 g Frischkäse, 60 % Fett.i.Tr.
etwas Salz, Pfeffer



Zubereitung

Alle flüssigen Zutaten zu einer Soße verrühren. Gewürze zugeben.

INFO

Dieses Grundrezept kann beliebig mit andere Zutaten ergänzt werden:

- frische Kräuter und gepresster Knoblauch
- verschiedene Gewürze (Currypulver ect.) Ketchup oder Chilisoße
- Alkohol (Sherry, Cognac)
- Obst (Ananas, Äpfel ect.)
- frisches Gemüse (Frühlingszwiebeln, Gurke, Zucchini ect.)
- hartgekochte Eier und Essiggurken



Grillsoßen

Apfel-Curry-Dip

3 Essl. Quark oder Gervais
1 Essl. Mayonnaise

½ Teel. Curry

½ Teel. Honig

etwas Kräutersalz, Pfeffer, Zitronensaft

1 Teel. Zwiebel, gerieben

1 Apfel, säuerlich

1 Stange Lauch, nur das Weiße vom Lauch



Zubereitung

Apfel und Lauch waschen, grob zerkleinern und pürieren. Die restlichen Zutaten und Gewürze zufügen und nochmals pürieren. Wenn der Dipp zu flüssig ist, noch etwas Quark zugeben.

Tipp: Paßt gut zu gegrilltem Geflügel und Gemüse!

Avocadosoße

1 Avocado

1-2 Essl. Zitronensaft

2 Essl. Mayonnaise

1 Msp. Zitronenschale

½ Teel. Senf

etwas Dill, Petersilie, Zitronenmelisse, gehackt

etwas Kräutersalz, Pfeffer, Knoblauch,
durchgepreßt



Zubereitung

Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit Zitronensaft pürieren. Mit der Mayonnaise, den Kräutern, Gewürzen, dem Senf und Knoblauch abschmecken.

Erbsen- Zwiebelsoße

100 g Erbsen (frisch oder TK)

3 Zwiebeln

2 Essl. Olivenöl

⅛ l Weißwein

40 g Joghurt, 3,5 % Fett

1 Essl. grüne Pfefferkörner

1 Essl. Meerrettich

etwas Salz, Zucker



Zubereitung

Erbsen in wenig Salzwasser garen, anschließend mit kaltem Wasser abschrecken. Zwiebeln schälen, würfeln und im Öl glasig dünsten. Mit Wein ablöschen und weich kochen. Etwas abkühlen lassen und zusammen mit den Erbsen im Mixer pürieren. Joghurt und die zerdrückten Pfefferkörner zufügen. Pikant abschmecken mit Meerrettich und den Gewürzen.



Grillsoßen

Quark-Roquefort-Dipp

125 g Quark, 40 % Fett
125 g Roquefort oder Gorgonzola
1 Teel. Zitronensaft oder Essig
etwas Salz, Pfeffer
etwas Petersilie, Schnittlauch, Dill



Zubereitung

Kräuter grob hacken und mit den anderen Zutaten im Mixer zu einer cremigen Masse verarbeiten oder die Kräuter fein hacken und zur cremigen Masse geben.
Ist die Masse zu fest, etwas Joghurt zugeben.

Apfel-Curry-Dip

3 Essl. Quark oder Gervais
1 Essl. Mayonnaise
½ Teel. Curry
½ Teel. Honig
etwas Kräutersalz, Pfeffer, Zitronensaft
1 Teel. Zwiebel, gerieben
1 Apfel, säuerlich
Stange Lauch, nur das Weiße vom Lauch



Zubereitung

Apfel und Lauch waschen, grob zerkleinern und pürieren. Die restlichen Zutaten und Gewürze zufügen und nochmals pürieren.
Wenn der Dipp zu flüssig ist, noch etwas Quark zugeben.

Tipp: Paßt gut zu gegrilltem Geflügel und Gemüse!

Avocadosoße

1 Avocado
1-2 Essl. Zitronensaft
2 Essl. Mayonnaise
1 Msp. Zitronenschale
½ Teel. Senf
etwas Dill, Petersilie, Zitronenmelisse, gehackt
etwas Kräutersalz, Pfeffer, Knoblauch,
durchgepreßt



Zubereitung

Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit Zitronensaft pürieren. Mit der Mayonnaise, den Kräutern, Gewürzen, dem Senf und Knoblauch abschmecken

Tipp: Passt gut zu Spargelgerichten!

INFO

Für die schlanke Linie für Dipp und Soße:

- fettarme Milchprodukte verwenden
- die Hälfte der Mayonnaise durch fettarmen Joghurt ersetzen

Für Menschen mit Diabetes:

- wenn die Grillsoßen Obst enthalten, BE- Berechnung nicht vergessen

Für die schlanke Linie/ Mit erhöhtem Cholesterinspiegel Für alle Grillsoßen:

- statt fettreiche Milchprodukte fettarme Milchprodukte verwenden
- das Öl um die Hälfte reduzieren
- fettreiche Mayonnaise durch fettreduzierte Mayonnaise ersetzen oder ein Teil der Mayonnaise durch fettarmen Joghurt ersetzen



Wissenswertes über Süßungsmittel

„Süß“ wurde schon zu allen Zeiten gern gegessen. Seit Menschengedenken gehören zuckerhaltige Frucht- und Pflanzensäfte, ebenso wie Honig und Manna zu den beliebtesten Nahrungs- und Genussmitteln. In der Antike war Honig „die liebliche Speise der Götter“, die vor Alter und Krankheit bewahren und das Leben verlängern sollte.

Noch vor rund 200 Jahren stand in unseren Breitengraden als einziges Süßungsmittel der Honig in geringen Mengen zur Verfügung. Nicht zuletzt dadurch wurde und blieb S ü ß e s sowohl für Kinder als auch für Erwachsene etwas Besonderes, eine Art Belohnung. Laut DGE braucht niemand gänzlich auf „Süßes“ zu verzichten, doch kommt es darauf an, wieviel und wieoft Süßes gegessen und getrunken wird.

Zucker

Zucker wird aus Zuckerrohr und Zuckerrüben gewonnen. Zucker ist aus ernährungsphysiologischer Sicht ein reiner Energielieferant – 100 g liefern 394 Kalorien. Er enthält keine Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe. Das hat ihm den Namen „leerer Energieträger eingebracht“. Bei einer Kost, die wenig Vollkornprodukte, Obst und Gemüse, aber reichlich Zucker enthält, können Engpässe in der Vitamin- und Mineralstoffversorgung auftreten. Viele Verbraucher glauben, dass brauner Zucker besonders wertvoll ist. Die einzelnen Zuckerkristalle sind sowohl im weißen als auch im braunen Zucker enthalten. Brauner Zucker enthält lediglich noch Melasse. Deren Vitamin- und Mineralstoffgehalt

sind jedoch mengenmäßig für die Versorgung des Organismus ohne Bedeutung.

Zuckeranteil verschiedener Produkte:

		1 Würfelzucker = 3 g
1 Flasche Limonade	1 l	40 Stück
Flache Cola Getränk	1 l	37 Stück
Tüte Gummibärchen	175 g	53 Stück
Schokoriegel	62 g	14 Stück
Milchschnitte	30 g	4 Stück

Honig

Honig ist ein flüssiges, dickflüssiges oder kristallines Lebensmittel, das von Bienen erzeugt wird, indem sie Blütennektar und andere Sekrete von lebenden Pflanzenteilen oder auf lebenden Pflanzen befindliche Sekrete von Insekten aufnehmen, durch körpereigene Sekrete bereichern, in Waben speichern und verändern und dort reifen lassen.

Demnach ist grundsätzlich zu unterscheiden zwischen Blütenhonig (z. B. Akazien-, Heide-, Klee-, Linden-, Raps-, Löwenzahn-, Edelkastanien- und Obstblütenhonig) und Honigtauhonig (= Waldhonig). Honig besteht überwiegend aus dem sogenannten Invertzucker (ca. 70 %, höhere Süßkraft wie Zucker). Das ist ein Gemisch aus Frucht- und Traubenzucker. Der Wassergehalt beträgt bis zu 21 %.

Darüber hinaus sind weitere Zuckerarten, Mineralstoffe, Enzyme, Säuren und andere organische Verbindungen enthalten (Honig nicht in zu heiße Flüssigkeiten geben, bei ca. 40° gehen wertvolle Stoffe verloren). Die zahlreichen Aromastoffe – es sind über 100 – verleihen dem Honig je nach Sorte einen charakteristischen Geschmack und Geruch. In der Volksheilkunde kommt dem Honig eine große Bedeutung zu.

Sirupe

Rüben-Sirup (Rübensaft, Rübenkraut oder Zuckerkraut) ist ebenfalls ein Produkt der Zuckerrüben.

Anders als der Zucker zeichnet sich der Rüben-Sirup durch einen relativ hohen Mineralstoffgehalt aus, wobei der Gehalt an Eisen besonders hervorzuheben ist.

Verbraucher schätzen den süßen Sirup in erster Linie als Brotbelag und zum Bestreichen von Pfannkuchen und Kartoffelpuffer. Ahorn-Sirup ist das fertige Produkt, das aus dem Saft des Ahornbaums gewonnen wird. Ahorn-Sirup wird in erster Linie in Kanada und den USA hergestellt. Neben Zucker enthält Ahorn-Sirup viele wertvolle Aroma- und Mineralstoffe. Er eignet sich hervorragend als Süßungsmittel zu Tee, Müsli, Joghurt, Speiseeis ect.

Zuckeraustauschstoffe

Zuckeraustauschstoffe können, wie der Name sagt, im Austausch gegen Zucker eingesetzt werden. Früher wurden sie vor allem in der Diabeteskost (Zuckerkrankheit) empfohlen, da sie im Gegensatz zum Zucker langsamer ins Blut gehen und ohne Insulin im Körper verwertet werden können.

Zuckeraustauschstoffe liefern Energie, 1 g = 2-4 Kalorien. Deshalb werden sie aus heutiger Sicht nicht mehr empfohlen. Viele Menschen mit Diabetes leiden an Übergewicht. Diätprodukte, die als Süßungsmittel Zuckeraustauschstoffe enthalten, sind deshalb nicht kalorienärmer. Häufig enthalten diese empfohlenen Produkte noch mehr Energie.

Die wichtigsten Zuckeraustauschstoffe sind: Fructose, Sorbit, Xylit, Mannit, Isomalt und Maltit. Da alle Zuckeraustauschstoffe eine abführende Wirkung haben, darf eine gewisse Tagesdosis nicht überschritten werden.

Süßstoffe

Süßstoffe sind seit über 100 Jahren bekannt. Es sind chemische Verbindungen mit einer Süßkraft, welche diejenige des Zuckers um das Zehn- bis etwa Fünfhundertfache überschreitet und keine Kalorien liefern (Ausnahme Aspartam, jedoch sehr gering).

Folgende Süßstoffe und Süßstoffmischungen sind heute im Handel: Saccharin, Cyclamat, Aspartam, Acesulfam und Saccharin-Cyclamat-Mischungen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat unter Berücksichtigung aller toxikologischen Untersuchungen für künstliche Süßstoffe sogenannte AID-Werte festgesetzt. Diese stellen die Mengen je kg/Körpergewicht dar, die täglich mit der Nahrung ein ganzes Leben lang ohne Risiko aufgenommen werden können. z.B. Saccharin pro kg/KG bis zu 5 mg. Bei 60 kg = 300 mg, das entspricht etwa der Aufnahme von 169 g Zucker.

Fazit:

Ganz gleich welches Süßungsmittel Sie auch wählen, ein maßvoller Umgang mit „Süß“ ist das Wichtigste. Das Geschmacksempfinden für Süß hat sich jeder Mensch selbst aneignet. Reduzieren Sie schrittweise den Einsatz von Süßungsmitteln!



Mohnmousse auf Rhabarbersoße

Zutaten für 4 Personen:

5 Blatt Gelatine
1 Vanilleschote
30 g Mohn, gemahlen
100 ml Milch 3,5 % Fett

50 g Zucker
150 g Quark, mager
100 g Joghurt, 3,5 % Fett
100 g Sahne

Rhabarbersoße:
200 g Rhabarber (oder andere Früchte)
¼ l Rotwein
1 Essl. Honig (20 g)
½ Zitrone
10 g Vanillezucker



Zubereitung:

Die Blattgelatine einzeln in kaltes Wasser legen und einweichen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und das Mark mit einem Messer herauskratzen. Die Milch mit dem Mohn und Vanillemark in einen Topf geben und bei schwacher Hitze 10 Minuten leicht köcheln lassen. Danach den Zucker und die ausgedrückten Gelatineblätter in die lauwarml Milch geben und darunterühren. In eine Schüssel füllen und abkühlen lassen. Wenn die Milch-Mohn-Mischung erkaltet ist, den Joghurt und den Quark zufügen. Die Sahne steif schlagen und ebenfalls unter die Masse heben. Die Mohnmasse min. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Für die Soße den Rhabarber schälen, in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Rotwein, Honig, Zitronensaft und Vanillezucker 5 Minuten kochen. Beiseite stellen und abkühlen lassen. Die Rhabarbersoße auf 4 Teller verteilen. Aus der Mohnmousse mit einem in Wasser getauchten Esslöffel Nocken abstechen. Jeweils 2 Nocken auf der Fruchtsoße anrichten und servieren.



Nährwerte:

276 kcal, 11,3 g Eiweiß, 11,2 g Fett, 25,5 g Kohlenhydrate, 2,5 g Alkohol, 2,7 g Ballaststoffe, 27 mg Cholesterin



Für die schlanke Linie: nur 140 Kalorien

- nur fettarme Milch und fettarmen Joghurt verwenden
- statt Sahne 2 Eiklar mit 1 Essl. Zucker steif schlagen



Menschen mit Diabetes:

- mit Süßstoff zubereitet das Dessert mit ¼ BE berechnen

Mit erhöhtem Cholesterinspiegel:

- siehe schlanke Linie



Buttermilchcreme mit Früchten

Zutaten für 4 Personen:

6 Blatt Gelatine oder gemahlene

300 g Erdbeeren

1 Bund Minze

¼ Zitrone, Saft

20 g Zucker

400 ml Buttermilch

100 ml Schlagsahne, 30 % Fett

1 Teel. Mandelblättchen (Garnitur)



Zubereitung:

Die Blattgelatine in kaltem Wasser einzeln einweichen. Die Erdbeeren waschen, entkelchen und klein schneiden. Die Minze waschen und die Blättchen von den Stengeln zupfen. 4 Blättchen beiseite legen. Die übrigen hacken und mit den Erdbeeren mischen. Den Saft einer Viertel Zitrone mit 5 Esslöffel Buttermilch in einen kleinen Topf geben und erwärmen. Die Gelatineblätter ausdrücken und in der Buttermilch auflösen (nicht kochen). Die restliche Buttermilch in eine Schüssel schütten, die lauwarme Buttermilch-Gelatinemischung schnell darunter rühren und mit Zucker süßen. Sahne steif schlagen und unter die stockende Buttermilch ziehen. Die Erdbeerstückchen in 4 Dessertschalen füllen und die Buttermilch darüber gießen. Die Buttermilchspeise mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Mit Mandelblättchen und Minzblatt garnieren.



Nährwerte:

187 Kalorien, 5 g Eiweiß, 8,8 g Fett, 19,8 g Kohlenhydrate, 1 g Ballaststoffe, 32 mg Cholesterin, 8 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 90 Kalorien

- statt Zucker die entsprechende Menge Süßstoff verwenden
- auf Sahne verzichten



Menschen mit Diabetes:

- mit Zucker zubereitet das Dessert mit 1½ BE berechnen
- mit Süßstoff zubereitet das Dessert mit 1 BE berechnen

Mit erhöhtem Cholesterinspiegel:

- auf Sahne verzichten und als Ersatz steifgeschlagenes Eiklar unter die Creme ziehen

TIPP

Das Dessert können Sie mit Himbeeren, Heidelbeeren, Sauerkirschen und vielen beliebigen Obstsorten zubereiten (BE-anrechnung beachten)



Kokosnusscreme auf Aprikosen-Ingwer-Sauce

Zutaten für 4 Personen:

1 Stk. Ingwer, walnussgroß

40 g Naturreis
¼ l Milch
1 Msp. Vanillemark

8 Essl. Kokosraspeln, etwa 40 g
1-2 Essl. Honig

1 Orange
250 g Aprikosen, gut ausgereift

20 Brombeeren
1 Teel. Pistazien, grobgehackt



Zubereitung:

Ingwer schälen und fein reiben. Für die Creme den feingeschroteten Reis mit Milch, Vanillemark und ½ Teel. geriebenen Ingwer unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und 5 Minuten leise köcheln lassen. Kokosraspeln ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Danach die Kokosraspeln unterziehen. Die Masse auf der ausgeschalteten Herdplatte noch 10 Minuten nachquellen lassen. Anschließend mit Honig süßen. Während die Creme gart, für die Sauce die Orange auspressen. Die Aprikosen waschen, abtrocknen, entsteinen und das Fruchtfleisch mit dem Orangensaft und dem übrigen Ingwer im Mixer zu einer Sauce aufmixen. Nach Belieben mit Honig süßen. Aprikosensauce in die Mitte von vier flachen Tellern gießen. Von der Kokosnusscreme mit zwei Esslöffeln Nocken abstechen, je drei Nocken auf jeden Teller setzen. Das Dessert mit Brombeeren und Pistazien garnieren.



Nährwerte pro Person:

202 Kalorien, 4,7 g Eiweiß, 9,7 Fett, 32,1 g Kohlenhydrate, 5,4 g Ballaststoffe, 8 mg Cholesterin, 34 mg Harnsäure,

Mit Honig zubereitet:

das Dessert mit 2 BE berechnen



Für die schlanke Linie: nur 154 Kalorien

- statt Milch mit 3,5 % Fett fettarme Milch verwenden
- statt 4 Essl. Kokosraspeln nur 2 Essl. Kokosraspeln verwenden



Mit erhöhtem Cholesterinspiegel:

- fettarme Milch verwenden, statt Kokosraspeln Mandelplättchen verwenden

TIPP

Statt Aprikosen können Sie beliebig andere Früchte wie z. B. Mango oder Pfirsiche verwenden (BE- Berechnung beachten)



Tiramisu Biskuit-Mascarpone-Dessert

Zutaten für 8 Personen:

4 Eier
1 Pr. Salz
150 g Zucker

500 g Mascarpone

30 Löffelbiskuit
3 Tassen Espresso

2 Essl. Kakao



Zubereitung:

Die Eier trennen. Eiweiß unter Zugabe einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen und in den Kühlschrank stellen. Zucker und Eigelb so lange schaumig schlagen, bis die Masse weiß ist. Mascarpone unterrühren. Eischnee vorsichtig unter die Ei-Mascarponecreme heben. Die Löffelbiskuit kurz in den kalten Espresso tauchen. Eine flache Form mit dem angefeuchteten Löffelbiskuit auslegen. Eine Schicht Creme darauf verteilen, dann wieder Löffelbiskuits usw. weiterschichten. Die letzte Schicht bildet die Mascarponecreme. Mit einem kleinen Sieb Kakao darüberstäuben und mindestens zwei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.



Nährwerte pro Person:

369 Kalorien, 20,4 g Eiweiß, 22 g Fett, 22 g Kohlenhydrate, 0,6 g Ballaststoffe, 166 mg Cholesterin, 10 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 154 Kalorien

- statt Mascarponecreme eine Creme aus Vanillepudding und Magerquark zubereiten.

Pudding: 250 ml Milch + 40 g Zucker + 1 P. Vanillepudding nach Vorschrift kochen. Den dicken Pudding mit einer Folie abdecken, damit sich keine Haut bildet. 150 g Magerquark, 30 g Zucker und 2 Essl. Cognac kräftig miteinander verrühren. Dann nach und nach den lauwarmen Vanillepudding unterrühren.



Für Menschen mit Diabetes:

- mit Süßstoff zubereitet das Dessert mit 1½ BE berechnen

Mit erhöhtem Cholesterinspiegel:

- siehe schlanke Linie

TIPP

Dieses Dessert können Sie beliebig mit Früchten kombinieren (BE beachten)!



Apfelgrütze mit Zimtjoghurt

Zutaten für 4 Personen:

400 g Apfel, ungeschält
½ Zitrone
200 ml Apfelsaft, naturrein
1 Teel. Zucker
etwas Vanillemark
½ Stk. Zimt

1 Teel. Mondamin

Zimtjoghurt:
200 g Joghurt, 3,5 % Fett
1 Teel. Zimt
1 Essl. Zucker
etwas Zitronensaft

Garnitur: Apfelspalte und Melissenblättchen



Zubereitung:

Die Äpfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Apfelviertel in Spalten schneiden. Die halbe Zitrone auspressen. Die Apfelspalten mit dem Zitronen- und Apfelsaft (180 ml) sowie Zucker, Vanille und Zimt in einen Topf geben, aufkochen und bissfest garen. Das Ganze mit Mondamin andicken. Dazu Mondamin mit dem restlichen Apfelsaft glattrühren, zur Apfelgrütze geben und nochmals aufkochen lassen. Die Apfelgrütze in 4 Glasschälchen portionieren und 30 Minuten kalt stellen. Joghurt, Zimt, Zucker und Zitronensaft in eine Schüssel geben und schaumig rühren. Zimtjoghurt auf der Grütze verteilen und mit einer Apfelspalte und Melissenblättchen garnieren.



Nährwerte pro Person:

128 Kalorien, 2,1g Eiweiß, 2,4g Fett, 23.6g Kohlenhydrate, 2g Ballaststoffe, 7 mg Cholesterin, 23 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 108 Kalorien

- statt Mondamin kalorienfreies Bindemittel verwenden
- statt Joghurt mit 3,5 % Fett Joghurt mit 1,5 % Fett verwenden



Für Menschen mit Diabetes:

- statt Süßstoff und mit kalorienfreiem Bindemittel zubereitet, das Dessert mit 1¾ BE berechnen (mit Weißwein zubereitet 1¼ BE)

TIPP

Für diesen Nachtisch können Sie statt Apfelsaft auch trockenen Weißwein verwenden!



Schwarzwälder Kirschbecher

Zutaten für 2 Personen:

100 g Dunstsauerkirschen aus dem Glas
(ohne Zucker)
6 Essl. Kirschaft
1-2 Essl. trockener Rotwein
1 Teel. Zucker
¼ Teel. Mondamin

7 g Schokoladenpulver
150 ml Milch, 3,5 % Fett
1 Prise Salz
1 Teel. Kirschwasser
1 Essl. Zucker

Garnitur: 2 Tupfer Schlagsahne, 2 Kirschen



Zubereitung:

4 Essl. Kirschaft, Rotwein und den Zucker in einen Topf geben und aufkochen. Mondamin mit dem restlichen Kirschaft glattrühren, unter Rühren zur kochenden Flüssigkeit geben und kurz aufkochen lassen. Kirschen zugeben und das Ganze in 2 Dessertschalen füllen und etwa ½ Stunde kaltstellen. Das Puddingpulver mit etwas kalter Milch anrühren. Die restliche Milch, Zucker mit dem Salz zum Kochen bringen. Die Milch von der Kochstelle nehmen, das angerührte Puddingpulver hineingeben und unter Rühren kurz aufkochen lassen. Das Kirschwasser zugeben. Die Schokoladencreme in die Dessertschalen mit den Kirschen füllen und das Dessert nochmals kalt stellen. Den Kirschbecher vor dem Servieren mit einem Sahnetupfer und Kirsche garnieren.



Nährwerte pro Portion:

138 Kalorien, 2,9 g Eiweiß, 3,5 g Fett, 22 g Kohlenhydrate, 1 g Ballaststoffe, 1 g Alkohol, 4 mg Cholesterin



Für die schlanke Linie: nur 90 Kalorien

- statt Mondamin kalorienfreies Bindemittel verwenden
- statt Milch mit 3,5 % Fett Milch mit 1,5 % Fett verwenden



Für Menschen mit Diabetes:

- mit Süßstoff (auch die Kirschen) und kalorienfreiem Bindemittel zubereitet, das Dessert mit 1BE berechnen

Mit erhöhtem Cholesterinspiegel:

- fettarme Milch verwenden

TIPP

Ein ähnliches Dessert können Sie mit Apfelstückchen, Apfelsaft, Calvados und Vanillepulver herstellen!



Überbackene Weincreme

Zutaten für 4 Personen:

500 ml Weißwein
2 Eigelb
80 g Zucker
2 Essl. Stärkemehl
etwas Zitronenschale
2 Essl. Wasser

2 Eiweiß
30 g Zucker

4 Essl. Mandelstifte
etwas Puderzucker



Zubereitung:

Den Weißwein auf kleiner Flamme zum Kochen bringen. Eiweiß und Eigelb trennen. Eigelb, 80 g Zucker, Stärkemehl, Zitronenschale und Wasser gut verrühren. In den kochenden Weißwein rühren und den Wein unter Rühren damit abbinden. Die Weincreme in eine feuerfeste Form füllen und etwas erkalten lassen. Das Eiweiß mit dem Handrührer steif schlagen. Dabei 30 g Zucker zugeben und kräftig rühren, bis der Zucker sich auflöst. Den Eischnee auf die Creme streichen. Den Backofen auf Oberhitze 200° vorheizen. Die Mandelstifte auf den Eischnee streuen und mit Puderzucker bestäuben. Im Backofen ca. 6 Minuten überbacken.



Nährwerte pro Person:

359 Kalorien, 7 g Eiweiß, 11,5 g Fett, 34,7 g Kohlenhydrate, 2,3 g Ballaststoffe, 119 mg Cholesterin, 8 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 205 Kalorien

- statt 4 Essl. Mandelstifte nur 2 Essl. Mandelstifte verwenden



Für Menschen mit Diabetes:

- mit Zucker zubereitet das Dessert mit 3 BE berechnen
- Creme mit Süßstoff zubereitet das Dessert mit 1 BE berechnen

TIPP

Möchten Sie das Dessert für Kinder zubereiten, verwenden Sie statt Weißwein Traubensaft!



Apfel-Maiskuchen

Zutaten für 1 Springform mit 30 cm Ø:

1 kg Äpfel
30 ml Apfelsaft

100 g Maismehl
200 g Dinkel oder Weizen, fein gemahlen
60 g Naturreis, fein gemahlen
1 Teel. Backpulver
1 Pr. echte Vanille
180 g Butter
50 ml Mineralwasser
120 g Honig

50 g Haferflocken, fein

100 ml Schlagsahne, 30 % Fett
1 Teel. Honig,
1 Pr. echte Vanille



Zubereitung:

Äpfel entkernen, evtl. schälen und in grobe Würfel schneiden. In wenig Apfelsaft garen und dann pürieren (oder Äpfel in feine Blättchen schneiden). Für den Teig Mais-, Dinkel- und Reismehl mit Backpulver, Vanille, kleingeschnittenem Fett, Mineralwasser und Honig verkneten. Teig ca. 60 Minuten kühl stellen. Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett rösten und unter das Apfelmus oder Apfelblättchen mischen. Schlagsahne nicht ganz steif schlagen und mit Vanille und Honig abschmecken. Teig ausrollen, einen Rand hochziehen und die Äpfel darauf verteilen. Schlagsahne darüber streichen und im vorgeheizten Backofen bei 180° (Umluft 160°) ca. 30-40 Minuten backen.



Pro Stück: bei 16 Stücken

250 Kalorien, 4,3 g Eiweiß, 12,8 g Fett, 27,3 Kohlenhydrate, 3,5 g Ballaststoffe, 33 mg Cholesterin, 52 mg Harnsäure



Für Menschen mit Diabetes:

- 1 Stück Kuchen mit 3 BE berechnen

Mit erhöhtem Cholesterinspiegel:

- statt Butter Margarine verwenden
- statt Schlagsahne Sojasahne verwenden



Kirschkuchen

Zutaten für 1 Backform mit 26 cm Ø:

120 g Butter
90 g Zucker
2 Eier

120 g Weizenmehl, Type 1050
100 g Weizenvollkornmehl
3 Teel. Kakao
½ Teel. Zimt
3 Teel. Backpulver

100 g Milch, 3,5 % Fett
50 g gehackte Mandeln
50 g feine Haferflocken

750 g Sauerkirschen, frisch oder als Kompott



Zubereitung:

Butter schaumig rühren. Zucker und Eier hinzufügen und ebenfalls schaumig rühren. Backpulver unter das Mehl mischen. Das gesiebte Mehl, Kakao, Zimt und die Milch unterrühren. Die restlichen Zutaten zufügen. Sauerkirschen unter den Teig heben (wenn Kompott verwendet wird, Kirschen gut abtropfen lassen). Teig in eine gefettete Springform füllen und bei 180° (Umluft 160°) etwa 35-40 Minuten auf der mittleren Schiene backen.



Pro Stück: bei 12 Stücken

250 Kalorien, 5,1 g Eiweiß, 12,5 g Fett, 28,5 g Kohlenhydrate, 4,5 g Ballaststoffe, 48 mg Cholesterin



Für die schlanke Linie: pro Stück nur 205 Kalorien

- statt Milch mit 3,5 % Fett Milch mit 1,5 % Fett verwenden
- statt 50 g Mandeln nur 25 g Mandeln verwenden



Für Menschen mit Diabetes:

- mit Zucker zubereitet 1 Stück Kuchen mit 3 BE berechnen
- mit Süßstoff zubereitet 1 Stück Kuchen mit 2 ½ BE berechnen

Mit erhöhtem Cholesterinspiegel:

- statt Butter Margarine und Milch mit 1,5 % Fett verwenden

TIPP

Statt Kirschen können Sie auch andere Früchte verwenden wie Aprikosen, Äpfel oder Birnen (BE entsprechend berechnen)



Birnen-Krümelkuchen

Zutaten für 1 Backform mit 26 cm Ø:

240 g Weizenvollkornmehl
125 g Margarine oder Butter
70 g Zucker oder Süßstoff
1 Ei

750 g Birnen
500 g Quark, 40 % Fett
80 g Zucker oder 70 g Ahornsirup
150 g saure Sahne, 10 % Fett
2 Eier
etwas Vanillemark
3 Essl. gemahlene Mandeln
2 Teel. Mondamin oder Vanillepuddingpulver

4 Essl. Mandelblättchen



Zubereitung:

Weizenvollkornmehl, Margarine, Zucker und Ei zu Streusel verarbeiten. 2/3 der Masse in eine gefettete Springform geben und auf der unteren Schiene bei 200° 10 Minuten vorbacken. Birnen waschen, schälen, vierteln und in feine Scheiben schneiden. Speisequark, Zucker, saure Sahne, Eier und etwas Vanillemark, Stärke und gemahlene Mandeln in eine Schüssel geben und miteinander verrühren. Die Birnenstücke unterheben und die Masse auf die vorgebackenen Streusel verteilen. Mit restlichen Streusel und den Mandelblättchen bestreuen. Bei 180° (Heißluft 160°) weitere 60 Minuten auf der mittleren Schiene backen.



Pro Stück: bei 12 Stücken

360 Kalorien, 9,8 g Eiweiß, 20,5 g Fett, 40,7 g Kohlenhydrate, 5,3 g Ballaststoffe, 80 mg Cholesterin



Für die schlanke Linie: pro Stück nur 250 Kalorien

- statt Speisequark mit 40 % Fett nur Magerquark verwenden
- statt gemahlenden Mandeln zusätzlich 1 Essl. Mondamin verwenden



Für Menschen mit Diabetes:

- mit Zucker zubereitet 1 Stück Kuchen mit 3¼ BE berechnen
- mit Süßstoff zubereitet 1 Stück Kuchen mit 2 BE berechnen

Mit erhöhtem Cholesterinspiegel:

- Margarine und Magerquark verwenden

TIPP

Statt Birnen können Sie auch andere Obstsorten verwenden (BE beachten)!



Elsässer Apfelkuchen

Zutaten für 1 Backform mit 26 cm Ø:

250 g Mehl
125 g Butter oder Margarine
75 g Zucker
1 Pr. Salz
60 ml Weißwein

500 g Äpfel, mittelgroß
1 Zitrone

3 Eier
100 g Zucker
125 ml süße Sahne, 30 % Fett
etwas Vanillemark und Zitronenschale

60 g Aprikosenmarmelade
1 Essl. Mandeln, gehobelt und geröstet



Zubereitung:

Das Mehl auf die Arbeitsfläche sieben, in der Mitte eine Mulde drücken, Fett in Flöckchen auf den Mehtrand setzen, Zucker, Salz, Wein in die Mitte geben und rasch mit kalten Händen einen Mürbteig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Folie einschlagen und im Kühlschrank 60 Min ruhen lassen. Die Äpfel schälen, halbieren und das Kernhaus ausstechen, Die runde Seite der Äpfel in Abständen von 3 mm bis zur Hälfte einschneiden und die Äpfel mit Zitronensaft bestreichen. Die Eier mit Sahne, Vanillemark und der Zitronenschale mit dem Schneebesen verrühren. Mürbteig ausrollen und eine gefettete Springform damit belegen. Der Rand sollte ca. 3-4 cm hoch sein. Die Äpfel darauf verteilen und die Eier-Sahnemischung darüber gießen. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180° (Heißluft 160°) auf der mittleren Schiene ca. 40-50 Minuten backen. Den Kuchen noch warm mit der erhitzten Marmelade bestreichen und den Teigrand mit Mandeln bestreuen.



Pro Stück: bei 12 Stücken

300 Kalorien, 4,6 g Eiweiß, 14,3 g Fett, 37,9 g Kohlenhydrate, 1,8 g Ballaststoffe, 94 mg Cholesterin, 16 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: pro Stück nur 220 Kalorien

- die Hälfte der süßen Sahne ersetzen durch saure Sahne
- statt 60 g Marmelade nur 30 g Marmelade verwenden
- statt Zucker Süßstoff verwenden
- auf Mandeln verzichten



Für Menschen mit Diabetes:

- mit Zucker zubereitet 1 Stück Kuchen mit 3 BE berechnen
- mit Süßstoff zubereitet 1 Stück Kuchen mit 2 BE berechnen

Mit erhöhtem Cholesterinspiegel:

- statt Butter Margarine verwenden
- statt 3 Eier nur 2 Eier verwenden, dafür 1 Teel. Vanillepuddingpulver verwenden
- statt süßer Sahne Alpro soja Cuisine verwenden



Mandel - Kirsch - Muffins

Zutaten für 12 Muffins:

140 g Mehl (Type 405)
 120 g Vollkornmehl
 (Weizen- oder Dinkelvollkornmehl)
 2 ½ Teel. Backpulver
 ½ Teel. Natron
 etwas Muskatnuss, gerieben
 90 g Mandeln, gehackt

 1 Glas Sauerkirschen

 1 Ei
 150 g Zucker, braun
 100 ml Öl
 275 g Buttermilch
 ¼ Teel. Bittermandelextrakt
 Garnitur:
 30 g Mandeln, gehackt
 12 Kirschen
 Für die Backform:
 etwas Öl zum Einfetten
 oder 12 Papier-Backförmchen



Zubereitung:

Das Mehl in eine Schüssel sieben, mit Vollkornmehl, Backpulver, Natron, Muskat und gehackten Mandeln vermischen. Die Kirschen in einen Sieb schütten und gut abtropfen lassen. 12 Kirschen zum Garnieren zur Seite legen. Die restlichen Kirschen halbieren. In einer weiteren Schüssel das Ei aufschlagen und leicht verquirlen. Den Zucker, das Öl, die Buttermilch, den Mandelextrakt und die Kirschen hinzufügen und gut vermischen. Die Mehlmischung dazugeben und vorsichtig unterheben. Den Teig in die Formen füllen. Die gehackten Mandeln darüber streuen und mit den Kirschen verzieren. Im vorgeheizten Backofen bei 175° (Heißluft bei 160°), mittlere Schiene, 20-25 Minuten backen.



Pro Stück:

290 Kalorien, 5,7 g Eiweiß, 14,7 g Fett, 33,2 g Kohlenhydrate, 3,3 g Ballaststoffe, 21 mg Cholesterin



Für die schlanke Linie: pro Stück nur 235 Kalorien

- statt 120 g Mandeln nur 60 g Mandeln verwenden
- nur 100g Zucker verwenden



Für Menschen mit Diabetes:

- mit Zucker zubereitet 1 Muffin mit 3 BE berechnen
- mit Süßstoff zubereitet 1 Muffin mit 1¾ BE berechnen

TIPP

Wenn Sie es vollwertig lieben, können Sie ausschließlich Vollkornmehl verwenden. Fügen Sie dann noch 50 ml Buttermilch hinzu!



Grundrezept Quark-Öl-Teig

Süße Variante:

Zutaten:
250 g Mehl
3 Teel. Backpulver
125 g Quark, 40 % Fett
3-4 Essl. Milch, 3,5 % Fett
4 Essl. Öl
60 g Zucker
1 P. Vanillezucker
1 Prise Salz



Quark-Öl-Teig ist die schnelle, unkomplizierte Variante eines Grundteiges für frische Obstkuchen, Torten und Kuchen sowie süßes oder herzhaftes Gebäck. Der Vorteil des Quark-Öl-Teiges ist, dass er sich schnell, unkompliziert und sicher zubereiten lässt.

Herzhafte Variante:

Für einen herzhaften Quark-Öl-Teig werden statt Zucker und Vanillezucker etwas gemahlenen Pfeffer, 1 gestrichener Teelöffel Salz und etwas Muskat verwendet. Ebenso können frische, gehackte Kräuter unter den Teig gearbeitet werden.

Zubereitung:

Das Mehl mit dem Backpulver in eine Rührschüssel sieben. Die restlichen Zutaten zufügen und mit den Knethaken des Rührgerätes zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Wenn Vollkornmehle verarbeitet werden, den Milchanteil um weitere 2-4 Essl. erhöhen.



Für die schlanke Linie:

- statt Quark mit 40 % Fett nur Magerquark verwenden



Mit erhöhtem Cholesterinspiegel:

- nur fettarme Milch und Magerquark verwenden



Wissenswertes über Ballaststoffe

Ballaststoffe sind kein Ballast – das wussten ihre Namensgeber nicht, die nur auf den Energiegehalt der Nahrung schauten. Was der Körper nicht verbrauchte, taten sie schlichtweg als überflüssigen Ballast ab.

Ballaststoffe sind pflanzliche Zellwandbestandteile. Sie werden als unverdaulich bezeichnet, weil sie durch die Verdauungssäfte des menschlichen Darmes nicht abgebaut werden.

Man unterscheidet zwischen den besonders quellfähigen löslichen und den unlöslichen Ballaststoffen. Zu den löslichen zählen Pektine (z.B. in Äpfeln, Birnen, Beeren und Hafer), Guar, Johannisbrotkernmehl (Karob), Alginate (Braunalgen), Agar Agar und Carrageen (beides Rotalgen).

Sie finden als Dickungsmittel in Marmeladen und Saucen und als Stabilisatoren von Cremes, Käse, Speiseeis, Schlagsahne, Puddings und Bierschaum Verwendung und dienen zur Erzeugung von Geleeartikeln und Kakaoersatzprodukten.

Die unlöslichen werden auch Faserstoffe (z.B. im Getreide, Obst und Gemüse) genannt, weil sie hauptsächlich aus Zellulose bestehen. Beide Ballaststoffarten sind notwendig für die Gesunderhaltung unseres Körpers.

Der höchste Ballaststoffgehalt findet sich im Getreide und somit im Vollkornbrot.

Da Vollkornbrot seit tausenden von Jahren den Hauptbestandteil der Nahrung der Menschheit ausmachte, wurde praktisch jeder ausreichend mit Ballaststoffen versorgt. Zur Zeit der Industrialisierung im 19. Jahrhundert nahmen Großmühlenbetriebe zu, die die immer größer werdenden Städte mit Mehl versorgen sollten.

Da Vollkornmehl aufgrund seines Fettanteiles nur kurz haltbar ist, wurden die leicht verderblichen Kornbestandteile, vor allem der Keimling - aber auch die Schalenanteile, durch Mahlverfahren abgetrennt. Das so entstandene Weißmehl besaß die gewünschte Lagerfähigkeit.

Vor dieser Zeit konnten sich nur Reiche ein teuer und aufwendig hergestelltes Weißmehl leisten. Es galt als Statussymbol des höheren Lebensstandards.

Da die Hochmüllerei ausgebaut wurde und die Kosten sanken, stieg die Nachfrage rapide an.

Die ganze Bevölkerung der Industrieländer konnte sich jetzt Weißmehl leisten. Vollkornverzehr wurde immer unüblicher, was sich auch in vielen Koch- und Backbüchern zeigte, in denen sich die Mehlangaben stets auf 405-er Mehl bezogen.

Im gleichen Maße wurde auch die Zuckerindustrie ausgebaut und brachte die unterschiedlichsten Schleckereien auf den Markt, worauf der Zuckerkonsum beträchtlich anstieg.

Die Folge dieser Entwicklung war, dass der Anteil an lebensnotwendigen Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen in der Nahrung sank.

Diese Fehlernährung wurde durch die drastische Zunahme von sogenannten Zivilisationskrankheiten, wie z. B. Diabetes mellitus, Übergewicht, Gicht, Fettstoffwechselstörungen, Verstopfung und Zahnerkrankungen begleitet.

Um diesen Erkrankungen vorzubeugen, sollten mit der Nahrung täglich mindestens 30 - 40 g Ballaststoffe gegessen werden. Tatsächlich werden im Durchschnitt aber nur 10 bis 20 g Ballaststoffe am Tag verzehrt.

Soviel Gramm Ballaststoffe enthalten unsere Nahrungsmittel:

Getreide	
100 g Roggen - Vollkorn - 13,2	2 Scheiben Vollkornbrot = 7 g
100 g Roggenschrot Typ 1700	13
100 g Roggenmehl Typ 1150	8
100 g Roggenmehl Typ 997	7,3
100 g Weizen – Vollkorn -	10,3
100 g Weizenmehl Typ 1700	9,8
100 g Weizenmehl Typ 550	4,2
100g Weizenmehl Typ 405	4
100 g Hafervollkornflocken	10
100 g Dinkel, - Vollkorn – Grünkern	8,4
100 g Mais - Vollkorn -	9,7
100 g Hirse	3,8
10 50 g Müsli aus Vollkornhafer + 1 Stück Obst = 8 g	
100 g Naturreis	2,2
100 g Reis, parboiled	1,4
100 g Weißreis	
Hülsenfrüchte	
100 g Linsen	17
100 g Kichererbsen	15,5
100 g grüne Erbsen	16,6
100 g weiße Bohnen	23,2

Obst	
1 mittelgroßer Apfel	2,9
1 Orange	2,8
1 mittelgroße Birne	3,5
1 mittelgroßer Pfirsich	2,1
1 große Kiwi	3,2
1 kleine Banane	2,2
100 g Johannisbeeren	4,4
100 g Himbeeren	4,7
100 g Heidelbeeren	4,9
Gemüse	
100 g Tomaten	1,3
100 g Rote Bete	2,5
100 g Kartoffeln	1,9
100 g Karotten	2,9
100 g Rosenkohl	4,4
100 g Rotkohl	2,5





Grundrezept Brotteig

Zutaten:

1000 g Weizenmehl Type 812 oder 1050
oder die Hälfte durch Dinkelvollkorn
oder Weizenvollkornmehl ersetzen
1 Essl. Salz
 $\frac{3}{4}$ Würfel Hefe oder Trockenhefe
 $\frac{3}{4}$ l Wasser

(+50-100 ml beim Verwenden von 500 g Vollkornmehl)

Brot backen ist vielfältig und abwechslungsreich!

Hier einige Vorschläge:

Dreikornbrot:

Zum Grundrezept Brotteig je eine Tasse weich gekochte
Dinkel-, Weizen- und Roggenkörner zufügen
und 1 Würfel Hefe verwenden.

Sojabrot:

Zum Grundrezept Brotteig 1 Tasse Sojaflocken
oder Sojagranulat zufügen
und statt Wasser warme Buttermilch verwenden.

Dinkelbrot:

Grundrezept Brotteig mit Dinkelmehl herstellen und als
weitere Zutat 2 Essl. Öl zufügen. Bei Dinkelvollkornmehl
noch zusätzlich 250 g Quark zufügen
und statt $\frac{3}{4}$ Würfel Hefe 1 Würfel Hefe verwenden.

Müslibrot:

Bestehend aus 800 g Weizenmehl Type 812,
200 g Müslimischung ohne Früchte und Zucker, 1 Essl.
Salz, 2 Essl. Butter oder Öl und 1 Würfel Hefe.



Zubereitung:

Mehl in eine hohe Schüssel geben. Die Hefe einbröseln
und das Salz an den Rand streuen. Mit dem Knethaken der
Küchenmaschine alles durchmengen und dabei das
Wasser langsam zugeben. Den Teig so lange kneten, bis er
glatt, weich und geschmeidig ist.

Den Brotteig abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde
gehen lassen. Danach den Teig nochmals gut durchkneten
und 2 Stollen formen.

Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und
weitere 15 Minuten gehen lassen. Vor dem Backen das Brot
an der Oberfläche mit einem scharfen Messer einritzen und
mit Wasser bestreichen.

Den Backofen auf 250° vorheizen und das Brot auf der
zweiten Einschubleiste von unten bei 200° ca. 45 Minuten
backen. Das Brot ist fertig gebacken, wenn es beim Klopfen
auf die Unterseite hohl klingt.

Hinweis:

Sollte der Teig einmal zu fest sein, noch etwas Wasser
hinzufügen. Ist der Teig zu weich, kann der Teig auch in
einer gefetteten Kastenform gebacken werden. Hier wird
er direkt von der Schüssel in die Form gefüllt (gehen lassen
nicht vergessen).

Je nach Geschmack können eine Vielzahl von Nüssen und
Samen beigemischt werden wie Kürbis- und Sonnenblu-
menkerne, Leinsaat, Sesam ect..



Gewürzbrot

Zutaten

für 2 Kastenformen je 30 cm:

140 g Weizenkörner
70 g Roggenkörner
80 g Gerstengrütze
50 g Leinsamen
70 g Hirse
1 1/4 l Wasser
50 g Maismehl

2 Würfel Hefe
1 Teel. Zucker
100 Wasser

50 g Weizenkeime
200 g Weizenschrot Type 1700
1 Essl. gemahlene Brennessel
2 Essl. Koriander
2 Essl. Salz

ca. 1 kg Weizenmehl Type 1050 oder Brotmehl



Zubereitung:

Weizen-, Roggenkörner, Gerstengrütze, Leinsamen und Hirse mit Wasser übergießen und ca. eine halbe Stunde kochen. Maismehl hineinrühren und darin – während die Masse auskühlt – quellen lassen (Wasser muss aufgesogen sein).

Aus Hefe, Zucker und Wasser einen Vorteiganrühren und 10 Minuten stehen lassen. Weizenkeime, Weizenschrot und Gewürze zur Getreidemasse geben. Hefevorteig hinzufügen. Nun soviel Mehl unterkneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst (mindestens 5- 10 Minuten kneten).

Den Teig an einem warmen Ort gehen lassen. Danach den Teig nochmals kurz durchkneten, anschließend zwei gefettete Kastenformen damit befüllen und nochmals 20 Minuten gehen lassen. Mit dem Küchenmesser die Teigoberfläche einritzen und mit Wasser bestreichen.

Im vorgeheizten Backofen, auf der zweiten Einschubleiste von unten, bei 200-220° (Heißluft 180-200°) ca. 50 – bis 60 Minuten backen.



Vollkorn-Schnellbrot

Zutaten

für 1ne Kastenformen je 30 cm:

675 g Weizen

½ l handwarmes Wasser

½ Teel. Honig

1 Essl. Salz

½ Würfel Hefe

2 Essl. Sesamen

etwas Öl zum Einfetten der Backform



Zubereitung:

Weizen fein mahlen. Wasser, Honig, Salz und Hefe in eine Rührschüssel geben und die Hefe unter Rühren darin auflösen.

Das Weizenvollkornmehl esslöffelweise dazugeben (durch die langsame Zugabe erreicht man die beste Verarbeitung). Weitere 5 Minuten den Teig kneten. Der Teig muss eine zähklebrige Konsistenz annehmen.

Den fertigen Teig in die gefettete Kastenform füllen, wobei die Oberfläche glatt sein sollte.

Mit einem Küchenmesser die Teigoberfläche in Längsrichtung einritzen, mit Wasser bestreichen und mit Sesamen bestreuen (die Kastenform kann auch mit Sesamen bestreut werden).

Das Brot in den kalten Backofen –unterste Schiene stellen– und ca. 1 Stunde bei 200° (Umluft 180°) backen.

Kurz vor Backzeitende kann das Brot mit Wasser bestrichen werden. Es bekommt dadurch eine glänzende Oberfläche.

Das Brot auf einem Gitterrost auskühlen lassen.

TIPP

Statt Weizen können Sie auch Dinkel verwenden oder nach Belieben Weizen und Dinkel mischen! Ein Teil des Weizens können Sie durch ein Brotmehl, Type 1050 ersetzen! Je nach Geschmack können Sie verschiedene Gewürze, Samen, Kerne oder Nüsse dem Brotteig hinzufügen!



Überbackene Käse-Brötchen

Zutaten

für 5 Brötchen:

600 g Frischkäse, 60% Fett
300 g Gouda, 45 % Fett i.Tr.
etwas Salz und frisch gemahlenen Pfeffer

1 Zwiebel
2 Essl. Schnittlauchröllchen
3 Eier, hartgekocht



Zubereitung:

Frischkäse in einer Schüssel verrühren, den geriebenen Gouda zufügen und mit den Gewürzen abschmecken.

Eier und Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Zusammen mit dem Schnittlauch unter die Käsemasse mischen.

Backblech mit Backpapier belegen.

Die Käsemasse gleichmäßig auf die halbierten Brötchen verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 160° (Umluft 140°) ca. 15-20 Minuten backen.



Nährwerte ½ Brötchen:

233 Kalorien, 10,3g Eiweiß, 15,2g Fett, 13,8g Kohlenhydrate, 1g Ballaststoffe (2g bei Vollkorn), 75mg Cholesterin, 15mg, Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 144 Kalorien

- statt fettreichen Frischkäse nur Frischkäse mit 20 % Fett verwenden
- statt Gouda mit 45 % Fett i.Tr. nur Gratinkäse mit 16 % Fett absolut verwenden



Für Menschen mit Diabetes:

- ½ Brötchen mit 1 BE berechnen

Mit erhöhtem Harnsäurespiegel:

- diese Käse-Brötchen enthalten wenig Harnsäure



Wiuizerwecken

Zutaten für 3 Brötchen:

125 g Gouda oder anderer Käse, 45 % Fett i.Tr. ,
gerieben
100 g Schinken, gekocht, gewürfelt
¼ Zwiebel, fein gewürfelt
¼ Lauch, in feine Ringe geschnitten
etwas Schnittlauch und Petersilie, gehackt

½ Becher Joghurt, 3,5 % Fett
¼ Becher Sahne, 30 % Fett
etwas Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Alle Zutaten für den Belag mischen und auf die halbierten Brötchen verteilen.

Bei 160° (Umluft 140°) ca. 15-20 Minuten überbacken.



Nährwerte ½ Brötchen:

223 Kalorien, 9,7 g Eiweiß, 12,5 g Fett, 11 g Kohlenhydrate,
1 g Ballaststoffe (2 g bei Vollkorn), 150 mg Cholesterin, 1 BE

Wiuizerwecken light

Zutaten für 3 Brötchen:

100 g Schnittkäse, 30 % Fett i.Tr.
oder Gratin-Käse mit 16 % Fett absolut
125 g Schinken gekocht, ohne Fettrand
¼ Zwiebel
¼ Lauch
100 g Zucchini, gewürfelt
2 Tomaten, enthäutet und gewürfelt
etwas Schnittlauch und Petersilie, gehackt

½ Becher Joghurt, mager
¼ Becher saure Sahne, 10 % Fett
etwas Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Alle Zutaten für den Belag mischen und auf die halbierten Brötchen verteilen.

Bei 160° (Umluft 140°) ca. 15-20 Minuten überbacken.



Nährwerte ½ Brötchen:

165 Kalorien, 9,2 g Eiweiß, 4,3 g Fett, 15,3 g Kohlenhydrate,
1 g Ballaststoffe (2 g bei Vollkorn), 17 mg Cholesterin, 1 BE



Pizza-Brötchen

Zutaten für 10-13 Brötchen:

400 g Schinken, gekocht
400 g Salami
400 g Gouda, 45 % Fett i.Tr
1 rote Paprika (oder Konserve)
1 Glas Champignon, geschnitten

300 g Sahne, 30 % Fett
2 Essl. Mayonnaise
etwas Pizzagewürz und
Oregano nach Geschmack



Zubereitung:

Schinken und Salami in Würfel schneiden und den Gouda reiben. Paprika waschen, Kernhaus entfernen und in feine Streifen schneiden. Champignon auf einen Sieb schütten.

Alle oben genannten Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen. Sahne, Mayonnaise, Pizzagewürze und Oregano miteinander verrühren und unter die geschnittenen Zutaten mengen. Backblech mit Backpapier belegen. Die Pizzamasse gleichmäßig auf die halbierten Brötchen verteilen und bei 160° (Umluft 140°) ca. 15-20 Minuten backen.



Nährwerte ½ Brötchen:

½ Brötchen: 295 Kalorien, 15 g Eiweiß, 18,7 g Fett,
14 g Kohlenhydrate, (10) 1 g Ballaststoffe (2 Vollkorn),
51 mg Cholesterin, 72 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 187 Kalorien

- statt fettreicher Salami nur fettarme Salami oder nur Schinken verwenden
- statt Gouda mit 45 % Fett i.Tr. Gratinkäse mit 16 % Fett absolut verwenden
- statt Sahne mit 30 % Fett nur Sahne mit 17 % Fett verwenden
statt Mayonnaise mit 80 % Fett nur Mayonnaise mit 40 % Fett verwenden



Für Menschen mit Diabetes:

- ½ Brötchen mit 1 BE berechnen

Mit erhöhtem Cholesterinspiegel:

- Zubereitung siehe schlanke Linie
- statt Sahne Alpro soja Cuisine verwenden



Pizza-Muffins

Zutaten für 12 Stück :

125 g Mozzarella (1 Kugel)
1 große Paprikaschote, grün
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe

140 g Mehl (Type 405)
120 g Vollkornmehl
(Weizen- oder Dinkelvollkornmehl)
1 Teel. Backpulver
½ Teel. Natron
1 Teel. Salz
2 Teel. Pizzagewürz
40 g Parmesan, gerieben
20 g Salamiwürfel

1 Ei
50 ml Olivenöl
200 ml Buttermilch
110 g Tomaten, passiert
Für die Backform etwas Öl
oder Back-Papierförmchen



Zubereitung:

Mozzarella in einem Sieb abtropfen lassen, erst in Scheiben schneiden, dann klein würfeln. Paprika halbieren, von Kernen befreien, waschen und ebenfalls würfeln. Die Zwiebel schälen und sehr fein kleinschneiden. Die Knoblauchzehe schälen, mit der Knoblauchpresse zerkleinern und zu den übrigen Zutaten geben. Das Mehl in eine Schüssel sieben und mit Vollkornmehl, Backpulver, Natron, Salz, Pizzagewürz, Salamiwürfeln und den oben genannten Zutaten vermischen. In einer großen Schüssel das Ei aufschlagen und leicht verquirlen. Öl, Buttermilch und passierte Tomaten dazugeben und gut vermischen. Zuletzt die Mehlmischung vorsichtig unterheben, bis sie feucht ist. Den Teig in die gefettete Blechvertiefung einfüllen. Im vorgeheizten Backofen 20-25 Minuten bei 175° (Umluft 160°) backen.



Nährwerte pro Stück:

210 Kalorien, 8,9 g Eiweiß, 11,5 g Fett, 16,3 g Kohlenhydrate,
2 g Ballaststoffe, 34 mg Cholesterin, 31 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 150 Kalorien

- statt Salami Peperoni
- statt 5 Essl. Öl nur 4 Essl. Öl verwenden



Für Menschen mit Diabetes:

- 1 Muffin mit 1½ BE berechnen

Mit erhöhtem Cholesterinspiegel:

- statt Salamiwürfel Schinkenwürfel verwenden



Broccoliquiche

Zutaten für 4 Personen:

200 g Weizen
50 g Butter
300 g Magerquark
½ Teel. Salz

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Paprika
1 Essl. Rapsöl oder Olivenöl

100 g Schafskäse, light, schnittfest
2 Eier
100 ml Milch, 3,5 % Fett
1 Teel. Oregano, getrocknet

500 g Broccoli
50 g Mandeln, angekeimt
etwas frisch gemahlenen Pfeffer
3 Essl. Vollkornsemmelbrösel
12 Oliven, schwarz, entsteint



Zubereitung:

Für den Teig den Weizen fein mahlen und abgekühlt mit der grobgehackten Butter verreiben. 200 g Quark und Salz dazugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten, 2 zu einer Kugel formen und 30 Minuten kühl stellen. Für den Belag Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Paprikaschote putzen und in 1x1 cm große Würfel schneiden. Das Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Paprika darin goldbraun andünsten. Schafskäse grob raspeln, mit übrigem Quark, Eiern, Milch und Oregano verrühren. Broccoli putzen, in Röschen teilen, die Stiele kreuzweise einschneiden. Röschen und Stiele in Salzwasser bissfest blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Mandeln abspülen und grob hacken. Teig zu einer Platte von 32 cm Ø ausrollen und 15 Minuten kühl stellen. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Eine Quicheform (28 cm Ø) ausfetten. Boden und Rand mit Teig auslegen. Boden mit Semmelbrösel bestreuen. Broccoli mit Salz und Pfeffer würzen, in die Form geben und mit Mandeln bestreuen. Käsemasse mit der Zwiebel-Paprikamischung und den Oliven verrühren. Die Masse über dem Broccoli verteilen. Die Quiche auf der untersten Schiene des Ofens 30 Minuten backen.



Nährwerte pro Person:

580 Kalorien, 33,4 g Eiweiß, 25,7 g Fett, 50,6 Kohlenhydrate,
14 g Ballaststoffe, 153 mg Cholesterin, 139 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 460 Kalorien

- statt Milch mit 3,5 % Fett fettarme Milch verwenden
- statt 50 g Mandeln nur 25 g Mandeln verwenden
- statt Schafskäse light, fettarmen Käse verwenden (Gratin „light“)



Für Menschen mit Diabetes:

- das Gericht mit 4 BE berechnen

Mit erhöhtem Cholesterinspiegel:

- statt Butter Margarine verwenden
- statt Milch mit 3,5 % Fett fettarme Milch verwenden
- statt 50 g Mandeln nur 25 g Mandeln verwenden
- statt Schafskäse fettarmen Käse verwenden



Pflanzliche Brotaufstriche und Pasten

Ob süß oder pikant – schmackhafte Brotaufstriche bringen Abwechslung und Vielfalt auf den Tisch. Pasten aus Getreide, Gemüse oder Hülsenfrüchten sind als würzige Begleitung zum Vollkornbrot sehr beliebt.

Mit knackigen Salatblättern, Gurken- und Tomatenscheiben kombiniert oder mit frischen Kräutern und Keimlingen bestreut, stellen sie jedes Käse- oder Wurstbrot in den Schatten.

Brotaufstriche können relativ einfach aus zahlreichen Lebensmitteln selbst hergestellt werden. Dabei kommt es darauf an, aus den jeweiligen Zutaten eine streichfähige Masse zu erzeugen, die dann mit verschiedenen Zutaten geschmacklich abgerundet wird.

Streichfähiges aus Gemüse- und Obstpüree

Die meisten Gemüsesorten ergeben –gegart und püriert– ebenfalls eine homogene Grundlage für Aufstriche. Wurzel- und Knollengemüse wie Karotten, Pastinaken, Sellerie oder Kohlrabi eignen sich dafür besonders gut. Aber auch gegarte Kartoffeln, Auberginen, Paprika, Zwiebeln, diverse Kohlsorten und vieles mehr sind Rohstoffe für leckere Pasten. Weichere Gemüsesorten wie Avocado und Tomaten lassen sich in rohem Zustand pürieren und ergeben in Verbindung mit anderen Zutaten ei-

nen schmackhaften Aufstrich. Ebenso abwechslungsreich ist die Verwendung von frischen Früchten. Auch sie werden –in der Regel püriert– zu Brotaufstrich verarbeitet. Bei stark wasserhaltigem Obst ist es sinnvoll, dieses mit geriebenen Nüssen oder pürierten Trockenfrüchten zu binden, damit das Fruchtmus nicht vom Brot läuft (bekannt als roh gerührte Marmelade).

Streichfähiges aus Getreide

Alle Getreide- und Pseudogetreidearten –einschließlich Buchweizen, Quinoa, Amaranth und Wildreis– eignen sich sehr gut für süße und pikante Brotaufstriche. In gemischten Brotaufstrichen wird Getreide oft als bindender Bestandteil eingesetzt (z. B. bei einer Apfel-Zwiebelpaste mit Grünkern). Würzige Pasten gelingen besonders gut mit Grünkern, Roggen, Gerste, Hafer oder Wildreis (kombiniert mit Gewürzen, Kräutern und Gemüse). Süße Aufstriche gelingen gut mit Mais, Hirse, Reis, Amaranth, Weizen, Dinkel und Hafer (kombiniert mit Nüssen, Früchten und Kakao).

Streichfähiges aus Hülsenfrüchten

Köstliche Pasten lassen sich auch aus gekochten Hülsenfrüchten zubereiten, die sich vorzüglich mit Gemüse und Obst kombinieren lassen.



Grundrezepte für Brotaufstriche und Pasten

Zutaten für 4-8 Portionen:

Getreideaufstrich:

50 g Getreide
150-200 ml Flüssigkeit
50 g Zwiebeln
10 g Butter oder kaltgepresstes Öl
100-200 g Gemüse und/oder Obst,
fein geschnitten oder geraffelt
Gewürze nach Geschmack

Hülsenfruchtaufstrich:

50 g Hülsenfrüchte
200-250 ml Flüssigkeit
50 g Zwiebeln
10 g Butter oder kaltgepresstes Öl
100-200 g Gemüse und/oder Obst,
fein geschnitten oder geraffelt
Gewürze nach Geschmack



Zubereitung:

Getreide grob oder fein schroten. Getreideschrot evtl. bei mittlerer Hitze andarren, bis er würzig duftet.

Oder:

Getreideschrot in Flüssigkeit einweichen (30 Minuten oder bis zu mehreren Stunden) Gedarrten Getreideschrot mit Gemüsebrühe oder anderen Flüssigkeiten aufgießen bzw. eingeweichtes Getreide direkt in der Flüssigkeit unter ständigem Rühren etwa 2 bis 5 Minuten köcheln lassen – je nach Schrotgröße.

Für **Aufstriche auf Hülsenfruchtbasis** gilt dieselbe Zubereitungsmethode.

Für **Aufstriche mit gegartem Gemüse:**

Fein geschnittenes Gemüse in etwas Butter oder kaltgepresstem Öl andünsten, mit Flüssigkeit aufgießen, den evtl. gedarrten Getreideschrot einrühren und unter ständigem Rühren 2 bis 5 Minuten köcheln lassen. Bei geschlossenem Deckel ausquellen lassen bzw. ganz auskühlen lassen. Andere Zutaten wie Kräuter, Gewürze, Milchprodukte untermischen und abschmecken.



Grundrezepte für Brotaufstriche und Pasten

Zutaten für 4-8 Portionen:

Kartoffelaufstrich:

250 g Kartoffeln
100-200 g Sauerrahm, Joghurt, Milch oder andere
Flüssigkeiten
50-100 g Zwiebeln, fein geschnitten
100-200 g Gemüse, fein geschnitten oder geraffelt
10-20 g Butter oder kaltgepresstes Öl
2-4 Essl. Kräuter
etwas Pfeffer, Muskat, Salz
und andere Gewürze nach Geschmack

Gemüseaufstrich:

250 g Gemüse
50-100 g Zwiebeln
10 g Butter oder kaltgepresstes Öl
50-100 ml Flüssigkeit, je nach Wassergehalt
des verwendeten Gemüses
Gewürze nach Geschmack,
evtl. sonstige Zutaten



Zubereitung:

Gemüse waschen, gegebenenfalls schälen und in Würfel schneiden. Eventuell kleingeschnittene Zwiebel in etwas Butter oder Öl andünsten, Gemüse kurz mitdünsten.

Mit der Flüssigkeit aufgießen und weich kochen.

Alles mit dem Mixstab oder Mixer pürieren.

Nach Geschmack würzen und mit anderen Zutaten variieren.

Für Aufstriche auf Kartoffelbasis: Die Kartoffeln (am besten mehlig kochende) werden gekocht, geschält und durch eine Kartoffelpresse gedrückt und mit den anderen Zutaten und etwas Flüssigkeit zu einer streichfähigen Masse verarbeitet.

Schmackhafte Kombinationen:

- Linsen mit Äpfel, Rosinen und Curry
- Grünkern mit Zwiebeln und Majoran
- Apfel, Meerrettich und Quark
- Kartoffel, Lauch und Möhren
- Kräuter, Nüsse und Frischkäse
- Hafer, Nüsse und frisches Obst oder auch Trockenfrüchte



Linsencreme

Zutaten:

60 g Linsen, grüne
200 ml Gemüsebrühe

50 g Knollensellerie
50 g Möhren
50 g Zwiebeln
10 g Butter

1 Teel. Senf
2 Essl. Quark, 40 % Fett

2 Essl. Schnittlauch, in Röllchen
2 Essl. Petersilie und Dill, gehackt
1 Teel. Kräutersalz, etwas Pfeffer, Muskatnuss
1-2 Essl. Apfelessig

2 Essl. Linsensprossen



Zubereitung:

Linsen fein mahlen, in die Gemüsebrühe rühren, aufkochen und auf der ausgeschalteten Herdplatte unter gelegentlichem Umrühren 10 Minuten quellen lassen. Sellerie und Möhren waschen, schälen und fein hacken. Zwiebel schälen, fein würfeln. Alles unter Rühren in Butter oder Öl glasig dünsten. Zusammen mit dem Senf und dem Quark unter die etwas abgekühlte Linsenmasse rühren. Kräuter, Gewürze und Essig unter die Creme mischen und abschmecken. Linsensprossen kalt abspülen, gut abtropfen lassen und unter die Creme heben.



Nährwerte gesamt:

• 491 Kalorien, 27,9 g Eiweiß, 20 g Fett, 47,9 g Kohlenhydrate,
18 g Ballaststoffe, 43 mg Cholesterin, 192 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 370 Kalorien

- statt Quark mit 40 % Fett nur Magerquark verwenden
- statt 10 g Butter nur 5 g Butter verwenden



Für Menschen mit Diabetes:

- bis zu 2 Essl. der Linsencreme müssen nicht
als BE angerechnet werden

Mit erhöhtem Cholesterinspiegel:

- Magerquark und statt Butter 1 Essl. Rapsöl verwenden

TIPP

Die Linsencreme schmeckt gut zu Nudelsalat und auf Vollkornbrot!
Zugedeckt und im Kühlschrank können Sie die Creme bis zu 10 Tagen aufbewahren!



Wissenswertes über richtiges Trinken

Trink Dich fit

Trinken ist lebensnotwendig. Der Mensch kann sehr viel länger ohne feste Nahrung als ohne Wasser auskommen. Die Flüssigkeitszufuhr ist deshalb so wichtig, weil der menschliche Organismus zum großen Teil aus Wasser besteht. Beim Säugling sind es rund 75 %, beim Erwachsenen noch 55 – 60 %, bei älteren Menschen kann der Wasseranteil bis auf 40 % zurückgehen.

Aufgaben des Wassers

Wasser befördert die Nähr- und Wirkstoffe zu den Organen. Auch in der Zelle erfolgt der Nährstoffaustausch über das Zellwasser. Abbauprodukte des Stoffwechsels aus den Nahrungsmitteln, der Umwelt, von Medikamenten ect. werden mittels Wasser abtransportiert und über Harn, Stuhl, Schweiß und Atemluft ausgeschieden. Das Wasser im menschlichen Körper erhält außerdem die Zellspannung aufrecht und dient schließlich beim Schwitzen der Regulation der Körpertemperatur.

Wasserbilanz an einem Tag ohne sportliche Betätigung

Der durchschnittliche Wasserbedarf des Erwachsenen liegt bei 2,5 l täglich. 1,5 l sollten über Getränke zugeführt werden, der Rest über den Wassergehalt von Speisen. Bei sportlicher Betätigung steigt der Flüssigkeitsbedarf stark an. Der Flüssigkeitsverlust nach einem 100 m Lauf beträgt ca. 0,1 l, nach 90 min Tennis ca. 2

l und nach 90 min Fußball ca. 3 l. Unausgeglichener Schweißverlust führt zu einer stark verminderten Leistungsfähigkeit. Auch so manche Befindlichkeitsstörung, die man dem Alter zuschreibt, ist nichts anderes als ein Zeichen von Wassermangel.

Das richtige Trinken

Hervorragende Flüssigkeitsspenden sind Wasser (Leitungs-, Mineral-, Quell- oder Tafelwasser), Kräuter- und Früchtetees oder Saftschorle. Kaffee, Schwarztee und grüner Tee zählen mit 3-5 Tassen (DGE Empfehlung) zu den Flüssigkeitsspendern dazu.

Tipps für Ihre Flüssigkeitsaufnahme

- Stellen Sie sich schon morgens soviel Flüssigkeit bereit, wie Sie täglich trinken sollten
- Schenken Sie sofort nach, wenn Ihr Glas leer getrunken ist
- Stellen Sie Ihr gefülltes Glas, Flasche oder Kanne dort hin, wo Sie sich hauptsächlich aufhalten
- Setzen Sie sich Zwischenziele, z.B. bis mittags erste Flasche/Kanne trinken
- Trinken Sie sehr abwechslungsreich, z. B. verschiedene Teesorten, Sprudel mit Zitrone, Sprudel mit wenig Kohlensäure, evt. auch salzarme Gemüsebrühen

Warten Sie nicht bis der Durst kommt, trinken Sie regelmäßig!



Zitronenmelisse-Tee

Zutaten:

2 l Wasser
4 frische Zitronenmelissestengel
oder getrocknet

1-2 Zitronen
Süßungsmittel nach Bedarf



Zubereitung:

Wasser aufkochen, die frischen Kräuter dazugeben und ca. 20 Minuten ziehen lassen.
Anschließend Kräuter entfernen.
Die Zitronen auspressen, den Saft zum Tee geben und nach Belieben süßen.



Nährwerte gesamt:

Ohne Süßungsmittel wie Zucker oder Honig enthält das Getränk keine Kalorien

- 1 Teel. Zucker liefert 30 Kalorien
- 1 Teel. Honig liefert 40 Kalorien

INFO

Wissenswertes über Zitronenmelisse:

Die Melisse ist eine bis zu 70 Zentimeter hohe mehrjährige Staude und gehört derselben Pflanzenfamilie wie der Pfefferminze an. Zwischen den Fingern zerrieben, verbreiten die Blätter einen intensiven Zitronenduft, der der Pflanze auch den Namen Zitronenmelisse gab. Die Trägerstoffe dieses Duftes sind die ätherischen Öle. Die Ernte erfolgt von Juni bis September. Melissentee ist schon pur ein wohl-schmeckendes Getränk. Zur Abwechslung können Pfefferminze und Anis seinen Geschmack noch verfeinern. Melissenblätter geben auch dem Schwarztee ein zitronenartiges Aroma, ohne dass er sauer schmeckt. Frische Melissenblätter sind neben Bimbernelle und Petersilie ein gutes Salatgewürz für alle grünen Salate. Rohkost von Sellerie oder Möhren, auch roten Bete verleiht Zitronenmelisse eine angenehme Würze. Melissenöl oder Auszüge von Melissenblättern und anderen Heilkräutern sind Bestandteile des bekannten Hausmittels, des Melissegeistes.

TIPP

An heißen Tagen können Sie Eiswürfel dazugeben. Der Tee wirkt dann sehr erfrischend. An kalten Tagen schmeckt der Tee als heißes Getränk vorzüglich!



Sauerkraut-Möhren-Drink

Zutaten für 4 Personen:

1 kleine Flasche Sauerkrautsaft (333 ml)
200 ml Möhrensaft
150 g Joghurt, 3,5 % Fett



Zubereitung:

Sauerkrautsaft, Möhrensaft und den Joghurt im Mixer
1 Minute aufmischen.



Nährwerte pro Person:

• 48 Kalorien, 2,8 g Eiweiß, 1,7 g Fett, 4 g Kohlenhydrate,
0,5 g Ballaststoffe, 5 mg Cholesterin, 26 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 38 Kalorien

• statt Joghurt mit 3,5 % Fett nur Magerjoghurt verwenden



Für Menschen mit Diabetes:

• den Drink mit ¼ BE berechnen

Mit erhöhtem Cholesterinspiegel:

• mit Magerjoghurt zubereiten

INFO

Wissenswertes über Sauerkraut und Sauerkrautsaft:

Sauerkraut und Sauerkrautsaft sind gute Vitamin C - und Vitamin B Lieferanten. Sie enthalten außerdem viele Mineralstoffe und Spurenelemente. Die Konservierungsmethode von Sauerkraut ist die Milchsäuregärung. Neben der Milchsäure bildet sich auch Vitamin B 12!

Milchsäurebakterien helfen mit:

- den Aufbau einer normalen Darmflora nach einer Therapie mit Antibiotika zu beschleunigen
- Durchfallerkrankungen zu verhindern oder den Heilungsprozess zu beschleunigen
- das Immunsystem zu stimulieren
- vor Krebs zu schützen
- den Milchzuckerabbau zu verbessern

Milchsäurebakterien sind außerdem in allen fermentierten Milchprodukten enthalten. Dieser gesundheitliche Nutzen tritt nur ein, wenn Sie jeden Tag eine kleine Menge fermentierte Milchprodukte oder durch Milchsäure vergorenes Gemüse essen.

TIPP

Anstelle von Joghurt können Sie auch Dickmilch verwenden und 2 Essl. kaltgepresstes Öl unter den Drink mixen (Kalorien von Öl beachten)!



Erdbeermix

Zutaten für 4 Personen:

500 g Joghurt, 3,5 % Fett
1 Essl. Honig
1 Essl. Cashewkerne

250 g Erdbeeren

1 Zweig Zitronenmelisse



Zubereitung:

Joghurt, Honig und die gehackten Cashewkerne im Mixer auf kleinster Stufe aufschlagen.
Erdbeeren waschen und die Stiele entfernen.
Die Beeren kurz mitmixen.
Den Drink in gekühlte Sektschalen verteilen.
Zitronenmelisse waschen, die Blättchen fein hacken und auf den Erdbeermix streuen.



Nährwerte pro Person:

• 156 Kalorien, 6 g Eiweiß, 8,2 g Fett, 13,5 g Kohlenhydrate,
1,5 g Ballaststoffe, 18 mg Cholesterin, 16 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 94 Kalorien

- statt Joghurt mit 3,5 % Fett nur Magerjoghurt verwenden
- statt 1 Essl. Honig nur ½ Essl. Honig verwenden
- statt 2 Essl. Nüsse nur 1 Essl. Nüsse verwenden



Für Menschen mit Diabetes:

- statt Honig etwas Süßstoff verwenden
- mit Süßstoff zubereitet den Drink mit $\frac{3}{4}$ BE berechnen

Mit erhöhtem Cholesterinspiegel:

- nur Magerjoghurt verwenden

TIPP

Eine besondere Note bekommt der Drink, wenn Sie eine Kugel Limetteneis (ca. 70 Kalorien) in die Mitte der Glasschalen setzen (BE beachten) oder statt Cashewkerne 2 Essl. geröstetes Haselnußöl verwenden!



Mandel-Dattel-Milch

Zutaten für 4 Personen:

50 g Mandeln, geschält
200 ml Apfelsaft
300 ml Milch

60 g Datteln, frisch
1 Msp. Zimt



Zubereitung:

Mandeln mit Apfelsaft und der Milch im Mixer auf kleinster Stufe 2-3 Minuten aufmixen, bis eine homogene Konsistenz entsteht. Datteln entsteinen, mit dem Zimt zur Milch geben und nochmals kurz aufmixen.



Nährwerte pro Person:

• 185 Kalorien, 5,3 g Eiweiß, 9,6 g Fett, 19 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe, 10 mg Cholesterin, 15 mg Harnsäure



Für die schlanke Linie: nur 138 Kalorien

- statt Milch mit 3,5 % Fett nur fettarme Milch verwenden
- statt 50 g Mandeln nur die Hälfte der Mandeln verwenden



Für Menschen mit Diabetes:

- den Drink mit 1,5 BE berechnen

Mit erhöhtem Cholesterinspiegel:

- nur fettarme Milch und die Hälfte der Mandeln verwenden



TIPP

Als Variante können Sie statt Mandeln auch Cashewkerne verwenden!
Da frische Datteln nicht das ganze Jahr über erhältlich sind, am besten für den Vorrat entsteinte Datteln einfrieren!

Für Ihre Notizen:

Für Ihre Notizen:

Impressum

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich

KLINIK LIMBERGER Gmbh & Co.KG
Hammerbühlstraße 5 · 78073 Bad Dürkheim
Telefon 07726 / 664-0 · Fax 07726 / 664-114

Texte: Annette Müller

Layout/Gestaltung: Victoria Latzke, www.grafikdesign-donaueschingen.de

Bildquellen: Patrick vom Berg, Adobe Stock, Adobe Firefly

BILDQUELLEN

Titel - ©Nipon - stock.adobe.com

Seite 3 - ©PixeloAI - stock.adobe.com

Seite 5 - ©Firefly_rote Paprika auf einem Tisch 286527
©Patrick vom Berg_STUDIO VOM BERG

Seite 6 - ©Firefly_grüne gurke, ... 286527

Seite 12 - ©Patrick vom Berg_STUDIO VOM BERG-1220574

Seite 13 - ©Firefly_ein paar Kartoffeln auf einem Holzbrett, ...286527

Seite 20 - ©Patrick vom Berg_STUDIO VOM BERG

Seite 23 - ©olyina - stock.adobe.com

Seite 37 - ©Firefly_Vollkorn Waffeln auf einem mitgrünen Teller, .. 286527

Seite 38 - ©Manatsavee - stock.adobe.com

Seite 41 - ©PixeloAI - stock.adobe.com, mit KI bearbeitet

Seite 45 - ©karepa - stock.adobe.com

Seite 50 - ©Usman - stock.adobe.com

Seite 59 - ©bit24 - stock.adobe.com

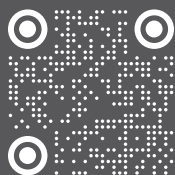
Seite 74 - ©bit24 - stock.adobe.com

Seite 75 - ©Firefly_Vollkornbrot auf Holzbrett mit Messer 286527

Seite 84 - ©milicenta - stock.adobe.com

Seite 88 - ©Artora - stock.adobe.com

Seite 92 - ©Firefly_mandel Dattelmilch im Glas, ... 286527



KLINIK LIMBERGER

Hammerbühlstraße 5 · 78073 Bad Dürkheim
Telefon 07726 / 664-0 · Fax 07726 / 664-114

klinik-limberger.de

