



HERZGESUNDES ESSEN

Rezepte für eine gesunde Ernährung

Herzgesund essen

Das kardiovaskuläre Risiko lässt sich mindern durch:

- ♥ Mediterrane Kost oder vollwertige Ernährung nach DGE oder VFED oder vegetarische Ernährung
- ♥ Ersatz der gesättigten Fettsäuren durch einfach ungesättigte Fettsäuren und mehrfach ungesättigte Fettsäuren (ausgewogenes Verhältnis von Omega -6- und Omega -3- PUFA), auch Vollkorn ist geeignet.
- ♥ Salzzufuhr reduzieren
- ♥ Mehr pflanzliche, ballaststoffreiche Lebensmittel verzehren: Vollkornprodukte, Gemüse, Obst, Nüsse und Samen, Hülsenfrüchte
- ♥ Zweimal pro Woche Fisch, davon einmal fettreicher Meeresfisch
- ♥ Verzehr von verarbeitetem und rotem Fleisch sowie Wurst einschränken
- ♥ Zuckerverzehr, insbesondere durch gesüßte Getränke, auch Lebensmittel mit zugesetztem Zucker reduzieren
- ♥ Normales Körpergewicht anstreben

Günstige Lebensmittelauswahl

Empfohlene Menge	Lebensmittel
3 – 5 Port./ Tag (a 50 g)	Vollkornbrot, fein vermahlen oder geschrotet (min. 90% Vollkorn im Getreideanteil), Getreideflocken, Kleie, Fertigmüslimischungen ohne Zusätze (100% Getreide und Obst)
1 – 3 Port./ Tag	150 g Naturjoghurt, 250 ml Milch, 30 g Magerquark, 30 g Frischkäse Natur (unter 30% Fett i. Tr.)
2 Port./ Tag	Frisches Obst, tiefgekühltes Obst
1 Port./ Tag	200 g gekochte oder gebackene Kartoffeln, 180 g Naturreis, 200 g Vollkornnudeln
min. 3 Port./ Tag	100 g Rohkost, 100 g Gemüse, Salate, 200 g gegartes Gemüse (dampfgegart oder in Oliven-/ Rapsöl gedünstet)
2 mal/ Woche (1 mal fettreich)	Fisch naturbelassen, dampfgegart, in Folie gegart oder in Raps-/Olivenöl gedünstet (125 – 150 g fettarmer Fisch/ 70 g fettreicher Fisch)
1 – 2 mal pro Tag	Rapsöl, Olivenöl (1 EL/15 g)
nach Bedarf	Kräuter, frisch, tiefgekühlt oder getrocknet, salzarme Gewürze (Pfeffer, Curcuma, Curry, Piment, Paprika u.v.m.)
1 mal pro Tag	25 g Nüsse
nach Bedarf	Knäckebrot
mehr als 1,5 l/ Tag	Wasser, ungesüßter Tee, ungesüßter schwarzer Kaffee

Inhalt

Knusper-Müsli	Seite	4
Bruschetta	Seite	5
Lachs in Kresse-Rahmsoße	Seite	6
Entzündungshemmender Joghurt	Seite	6
Geflügel-Gemüsepfanne	Seite	7
Bunte Gemüse-Kräuter-Fregatta	Seite	8
Gemüsereis	Seite	9
Kartoffelauflauf mit Gemüse	Seite	10
Gemüsedipp	Seite	11
Gemüsespaghetti mit Petersilien-Pesto	Seite	12
Fischfilet aus dem Backofen	Seite	13
Lauchquiche	Seite	14
Schaschlik mit Tsatsiki	Seite	15
Ratatouille	Seite	16
Pasta alla verdure	Seite	17
Ofenfisch mit Tomaten	Seite	18
Nudelpfanne mit Broccoli und Zucchini	Seite	19
Vollkornbrot	Seite	20
Möhrenpfannkuchen	Seite	20
Linsen-Kichererbsen-Bratlinge	Seite	21
Müsli-Ecken	Seite	22
Veganes Blumenkohl-Möhren-Curry	Seite	23
Tomatentopf	Seite	24
Smoothie mit Avocado und Birnen	Seite	25
Gurken-Ingwer-Smoothie	Seite	25
Schneller Tortenboden (Kirschkuchen)	Seite	26



Knusper-Müsli

Zutaten (für 10 Portion)

200 g Haferflocken	2 Msp. Zimt
50 g Sonnenblumenkerne	2 Msp. Vanillezucker
50 g Kokosraspeln	2 EL Öl, Pflanzenöl
50 g Mandeln, gehackt	1 EL Honig
	Wahlweise noch 100g Rosinen

Haferflocken mit Sonnenblumenkernen, gehackten Mandeln und Kokosraspel mischen. Mit Zimt und Vanillezucker unterrühren. Öl und Honig in der Pfanne erhitzen und kurz aufkochen lassen. Die Flockenmischung hineingeben und schnell verrühren, dann ca. 5 Minuten rösten. Wahlweise die Rosinen jetzt zugeben und umrühren, bei wenig Hitze noch ca. 5 Minuten mit rösten. Abkühlen lassen und in einem verschließbaren Gefäß aufbewahren. Mit Joghurt und/oder Obst servieren.

Nährwerte pro Portion mit Rosinen

208,6 kcal

5,1 g Eiweiß, 11,7 g Fett, 23 g Kohlenhydrate, 4,7 g Ballaststoffe

Nährwerte pro Portion ohne Rosinen

179,4 kcal

4,9 g Eiweiß, 11,6 g Fett, 16,2 g Kohlenhydrate, 4,2 g Ballaststoffe

Bruschetta

Zutaten (für 4 Kenner)

½ Bund Basilikum	4 große Scheiben italienisches Weißbrot
3 – 4 reife fruchtige Tomaten	4 Knoblauchzehen
4 El bestes Olivenöl	
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle	

1. Basilikum von den Stielen zupfen, in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen und würfeln – ohne Stielansatz. Beides mit dem Öl mischen, salzen und pfeffern.
2. Die Brote halbieren und im Toaster oder im Backofen rösten.
3. Den Knoblauch schälen. Die heißen knusprigen Brote damit einreiben, sie funktionieren wie eine Reibe. Tomaten darauf geben und sofort essen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Kalorien pro Portion

140

Entzündungshemmender Joghurt

Zutaten

4 EL Joghurt (Natur)
1 Msp. Zimt
1 Msp. Kurkumapulver
1 Msp. Ingwerpulver
1 Msp. Chilipulver
2 EL Leinöl

Nach Belieben gehackte Nüsse oder Obst hinzugeben. Joghurt mit den entzündungshemmenden Gewürzen und dem Leinöl verrühren.

Lachs in Kresse-Rahmsoße

Zutaten

4 Lachsfilet a 150 g
30 ml Öl
1 Becher saure Sahne
3 EL Weißwein
½ Beet Kresse
Zitrone
Salz

Den Lachs trockentupfen und in heißem Öl von jeder Seite 3 – 4 Minuten braten.

Die saure Sahne in einen Topf geben und unter ständigen Rühren erhitzen, Wein und Kresse zugeben, kurz durchziehen lassen, eventuell mit etwas Pfeffer, Salz und Zitrone abschmecken.

Eine Portion enthält

Kilokalorien: 420 (1756 Kilojoule)

Eiweiß: 31 g

Fett: 31 g

Kohlenhydrate: 2 g

Geflügel-Gemüsepfanne

Zutaten

4 kleine Putenschnitzel	200 g Mais
2 El. Öl	Gemüsebrühe
2 Zwiebeln	Salz
2 Knoblauchzehen	2 El saure Sahne
400 g Möhren	Petersilie, Majoran
400 g Brokkoli	

Die Putenschnitzel trockentupfen, Sehnen und sichtbares Fett entfernen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Putenschnitzel darin scharf anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden. Die Möhren waschen, schälen und fein würfeln. Den Brokkoli in Röschen teilen und waschen.

Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Broccoli in dem restlichen Bratenfett andünsten. Mit Gemüsebrühe würzen in wenig Flüssigkeit bissfest garen.

Danach mit saurer Sahne verfeinern und nochmals abschmecken. Das Putenfleisch in schmale Streifen schneiden und mit dem abgetropften Mais zu dem Gemüse geben. Die Petersilie und den Majoran waschen, fein wiegen und vor dem Servieren direkt über das Gericht streuen.

Eine Portion enthält

Kcal: 307 (1488 KJ)

Fett: 11 g, Eiweiß: 31 g, Kohlenhydrate: 22 g, BE: 0 (das Gemüse bleibt unberechnet), Ballaststoffe: 9 g

Dazu 200 g in Salzwasser gegarte Vollkorn-Nudeln reichen.

Eine Portion enthält

Kilojoule: 720

Eiweiß: 8g, Kohlenhydrate: 32g (2,5 BE), Ballaststoffe: 4g, Fett: 2g

Bunte Gemüse-Kräuter-Fregatta

Zutaten

- 500 g festkochende Kartoffeln > 20 Min. kochen, pellen, etwas abkühlen lassen. In 1 – 2 cm große Würfel schneiden
- 2 Frühlingszwiebeln > in Scheiben schneiden
- 1 Zucchini, 80 – 100 g > in Scheiben schneiden
- 100 g Champignons > putzen, halbieren oder vierteln
- 1 Knoblauchzehe > abziehen und in feine Würfel schneiden
- 4 El. feines Rapsöl > in einer beschichteten Pfanne Kartoffelwürfel im heißen Öl anbraten, Zucchinis Scheiben und Champignons dazugeben, ebenfalls anbraten. Zuletzt Frühlingszwiebeln und Knoblauch zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.

- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Basilikum > Kräuter waschen, trockentupfen und fein hacken
- 5 Eier > verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Kräuter untermischen und die Mischung über das Gemüse in der Pfanne geben.

Auf kleinster Stufe mit Deckel ca. 10 Minuten garen. Etwas abkühlen lassen, in Stücke schneiden als Vorspeise oder mit Salat als Abendessen servieren.

Eine Portion enthält

Kcal: 295

Eiweiß: 12,8 g

Fett: 17,8 g

Kohlenhydrate: 20,6 g

Cholesterin: 258

Gemüsereis

Zutaten

3 mittelgroße Zwiebeln	400 ml Gemüsebrühe
200 g Möhren	Petersilie
150 g Lauch	Knoblauch
1 El Rapsöl	
200 g Naturreis (Rohgewicht)	

1. Den Reis mit der doppelten Menge Gemüsebrühe kurz aufkochen und in etwa 30 – 40 Minuten garen, falls nötig noch Wasser hinzufügen.
2. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Möhren waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Den Lauch putzen, der Länge nach halbieren und unter fließendem Wasser abspülen, in feine Streifen schneiden.
3. Das vorbereitete Gemüse in dem Öl andünsten und bei schwacher Hitze bissfest garen. Den Reis mit dem Gemüse mischen. Petersilie waschen und fein hacken, über den Gemüsereis streuen.

Kalorien pro Portion

Kcal: 238 (997,8 KJ)

Eiweiß: 7,0 g

Fett: 4,4 g

Kohlenhydrate: 42,8 g

KE: 3

Kartoffelauflauf mit Gemüse

Zutaten (für 10 Portion)

800 g Kartoffeln	100 g Buttermilch
300 g Milch	4 Eier
5 g Butter	Gewürze: Pfeffer, Muskat, Majoran,
200 g Broccoli	Salz, Butter für die Form
100 g Möhren	

Kartoffeln schälen halbieren und in Salzwasser garen. Abgießen und mit der Milch und der Butter zerstampfen, bis ein gleichmäßiges Püree entstanden ist. Masse würzen und mit dem Spritzbeutel an den Rand einer leicht gebutterten Form spritzen.

Die Eier mit Pfeffer, Muskat und Salz verquirlen. Gemüse waschen, putzen und in feine Stücke bzw. Streifen schneiden. Gemüse mit der Buttermilch unter die Eimasse geben, dann die Mischung in die Mitte der Form geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 20 Min. backen, bis die Eimasse gestockt ist.

Eine Portion enthält

Kcal: 306

Eiweiß: 16 g

Fett: 10 g

Kohlenhydrate: 37 g

Gemüsedipp

Gemüse

Paprika waschen, entkernen und in lange Streifen schneiden.

Möhren schälen und in lange Streifen schneiden.

Gurke schälen entkernen in etwa 10 cm lange Stücke schneiden, dann etwa in 4 lange Streifen schneiden.

Es eignen sich auch: Chicorée, Fenchel, Zucchini, Kohlrabi, Radieschen, Stangensellerie

Quark-Dipp

1 Becher Quark

½ Becher Sahne > miteinander verrühren

Schnittlauch > klein schneiden

1 Zwiebel > schälen und klein schneiden

etwas Zitronensaft

1 Prise Salz, Pfeffer > dazu geben und verrühren

Varianten

mit 25 g Tomatenmark

oder: 1 TL Sojasoße, ½ zerdrückte Banane und Currypulver

oder: ½ geriebener Apfel und 1 TL geriebenen Meerrettich

Gemüsespaghetti mit Petersilien-Pesto

Zutaten (für 4 Personen)

125 g glatte Petersilie	Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe	200 g Möhren
60 g geriebener Parmesan	1 Zucchini
1/8 l kaltgepresstes Rapsöl	300 g Spaghetti

Petersilie waschen, trockentupfen, Blättchen abzupfen. Knoblauch abziehen, würfeln, mit Parmesan, kaltgepresstem Öl und der Petersilie in einem elektrischen Zerkleinerer zu einer Paste verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Möhren und Zucchini putzen, waschen und in feine Streifen hobeln. Spaghetti in gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung kochen.

Gemüse zugeben und 5 Minuten mitkochen. Abgießen und dabei etwa 50 ml Kochwasser auffangen. Tropfnasse Spaghetti und Pesto mischen. Eventuell das Nudelkochwasser unterrühren.

Eine Portion enthält

Kcal: 643

Eiweiß: 17,1 g

Fett: 36,4g

Kohlenhydrate: 62g

Cholesterin: 11 mg

Fischfilet aus dem Backofen

Zutaten

4 Kabeljaufilets (à 150 g)	1 Bund Frühlingszwiebeln
Zitronensaft	100 g Blattspinat (Tiefgefroren oder frisch)
Pfeffer	1 Knoblauchzehe
Jodsalz	200 g saure Sahne
10 g Margarine	2 El. Basilikum
300 g Fleischtomaten	

1. Das Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln, etwa 15 Minuten ziehen lassen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine feuerfeste, flache Form mit Margarine ausfetten.
2. Die Tomaten waschen, Stengelansätze herausschneiden und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Blattspinat verlesen, waschen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. Spinat mit Zwiebelringen und Knoblauch-Würfelchen mischen und in die Form füllen. Die Tomatenscheiben darüber schichten. Das Fischfilet auf das Gemüse legen.
4. Die saure Sahne glattrühren. Das fein gehackte Basilikum unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße über dem Fisch verteilen. Das Fischfilet auf dem Rost im vorgeheizten Backofen bei 200° C 20 – 25 Minuten backen.

Eine Portion enthält

Kcal: 203,5 (854 KJ)

Fett: 7,2 g

Eiweiß: 28,6 g

Kohlenhydrate: 5,6 g

KE: 0

Lauchquiche

Zutaten (für 12 Stücke)

240 g Mehl	1 TL Olivenöl
90 g Halbfettmargarine	Pfeffer
4 Eier	180 g saure Sahne
Salz	4 El Schmand
500 g Lauch	1 El gehackte Petersilie
250 g Champignons	4 El geriebener Käse, 32 % Fett i. Tr.

Mehl, Margarine, 1 Ei und ½ TL Salz verkneten, zu einer Kugel formen und in Folie gewickelt ca. 30 Minuten kaltstellen.

Teig ausrollen und damit eine mit Backpapier ausgelegte Quiche-Form (26 cm Durchmesser) auskleiden. Lauch in Ringe schneiden, Champignons in Scheiben schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Lauch und Champignons ca. 5 Minuten andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Lauch-Champignons-Mischung auf den Teig verteilen. Saure Sahne mit Schmand, restlichen Eiern und Petersilie verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse mit dem Guss überziehen, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200°C ca. 35 Minuten backen.

Dazu schmeckt ein Tomatensalat.

Eine Portion enthält

Kcal: 178,4

Eiweiß: 8g

Fett: 9g

Kohlenhydrate: 16,5 g

Cholesterin: 79 mg

Schaschlik mit Tsatsiki

Zutaten (Schaschlik)

300 g Putenschnitzelfleisch	½ Tl Jodsalz
1 El Tomatenmark	30 Champignons
1 El Senf	20 Kirschtomaten
2 El Sojasoße	2 Zucchini
2 El Pflanzenöl	1 gelbe Paprika

Das Fleisch in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Tomatenmark, Senf, Sojasoße, Öl und Salz verrühren und das Fleisch darin marinieren. Das Gemüse waschen. Zucchini und Paprika in Würfel schneiden. Alle Zutaten abwechselnd auf 10 Spieße stecken und alles mit der restlichen Marinade einpinseln. Die Spieße in einer beschichteten Pfanne, in wenig Öl von allen Seiten braten.

Zutaten (Tsatsiki)

1 Gurke	1 Becher Joghurt 3,5% F
1 Knoblauchzehe	2 El saure Sahne
1 Bund Dill	½ Tl Jodsalz, Pfeffer

Joghurt mit saurer Sahne verrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Die Gurke schälen, halbieren, entkernen und auf der groben Reibe raspeln, Knoblauch sehr fein hacken, Dill waschen und hacken und alles zum Joghurt geben. Noch einmal abschmecken und zu den Spießen geben.

Ratatouille

Zutaten (für 4 Gemüseliebhaber)

1 große Aubergine	2 EL Olivenöl
Salz	½ Tube Tomatenmark
1 große Gemüsezwiebel	1 große Dose geschälte Tomaten
4 Zehen Knoblauch	3 TL Kräuter (z. B. Rosmarin, Thymian oder Salbei)
2 große Zucchini	1 TL Zucker
2 große rote Paprikaschoten	
2 große gelbe Paprikaschoten	

Die Aubergine waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Etwas Salz über die Auberginenstücke geben und mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Die Gemüsezwiebel und den Knoblauch schälen und grob würfeln. Die Zucchini waschen und würfeln. Paprikas längs halbieren, entkernen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Zucchini darin anbraten. Paprika und Aubergine zuletzt hinzufügen und alles etwa 5 Minuten anbraten. Das Tomatenmark und die geschälten Tomaten dazugeben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ratatouille bei mittlerer Hitze noch etwa 20 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben. Das Gemüse sollte noch etwas Biss haben. Vor dem Servieren abschmecken.

Eine Portion enthält

Kalorien: 230 kcal

Fett: 8 g

Kohlenhydrate: 24 g

Ballaststoffe: 9 g

Dazu passt wunderbar im Ofen gegarter Lachs.

Pasta alla verdure

Zutaten (für 4 Gemüesfans)

1 kleine Aubergine (ca. 150 g)	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Zucchini, 1 gelbe Paprikaschote	
1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen	500 g Penne oder Fusilli
3 El Olivenöl	½ Bund Basilikum, 125 g Mozzarella
1 kleine Dose geschälte Tomaten (400 g)	

1. Gemüse waschen, putzen und in knapp 1cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und ganz fein schneiden.
2. Öl erwärmen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, Gemüse auch. Tomaten aus der Dose klein schneiden, mit dem Saft dazu geben. Salzen, pfeffern, mit einem Deckel abdecken. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ungefähr 20 Minuten schmoren. Zwischendurch umrühren.
3. In der Zeit in einem großen Topf 4 – 5 l Wasser mit 1 TL Salz aufkochen. Nudeln hinzugeben, umrühren und bissfest kochen.
4. Basilikum-Blättchen in Streifen schneiden. Mozzarella würfeln. Beides auf das Gemüse-Sugo geben nochmals abdecken und den Käse schmelzen lassen
5. Pasta in ein Sieb abschütten, unter die Sauce mischen und gleich essen.

Zubereitungszeit etwa 40 Minuten. Kalorien pro Portion ca. 650 kcal

Ofenfisch mit Tomaten

Zutaten

700 g Fischfilets (nach eigenen Vorlieben, sollte nur aus dem Meer kommen)	1 rote Zwiebel
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle	½ Bund Basilikum
400 g Tomaten	½ Bund Petersilie
2 – 3 Knoblauchzehen	Ein paar Zweige Rosmarin
	½ – 1 getrocknete Peperoni
	3 El Oliven oder Rapsöl

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft 180 Grad)
2. Die Fischfilets in Portionsstücke schneiden, mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen und nebeneinander in eine feuerfeste Form legen.
3. Die Tomaten waschen und halbieren, dann in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und fein schneiden.
4. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, von den Stielen abzupfen und auch fein schneiden. Die Peperoni im Mörser fein zerstampfen.
5. Zwiebeln, Knoblauch und Kräuter mit Peperoni mischen und auf die Fischfilets streuen, Tomatenstreifen darauflegen, salzen und pfeffern. Über das Ganze noch das Öl träufeln, dann ab in den Ofen und auf der mittleren Schiene 15 – 20 Minuten backen.

Nudelpfanne mit Broccoli und Zucchini

Zutaten

400 g gedrehte Bandnudeln	1 Becher saure Sahne
300 g Brokkoli	60 g Schmelzkäse mit
1 Zucchini	Kräutern 30 % Fett i. Tr.
etwas Gemüsebrühe	Petersilie
2 Fleischtomaten	Jodsalz
2 Scheiben gekochter Schinken	Pfeffer

1. Brokkoli waschen und in kleine Röschen zerpflücken. Die Röschen halbieren. Die Zucchini waschen, evtl. schälen und in Scheiben schneiden. Die Fleischtomaten waschen häuten, entkernen und in Spalten schneiden.
2. Die Nudeln nach Packungsaufschrift in reichlich Salzwasser „al dente“ kochen, abschrecken und abtropfen lassen.
3. Inzwischen die Brokkoli-Röschen und die Zucchini-Scheiben in etwas Gemüsebrühe 10 Minuten garen. Ganz zum Schluss die zerkleinerten Tomaten zugeben.
4. Von dem Schinken das sichtbare Fett entfernen, in Streifen schneiden und unter die Nudeln heben. Den Schmelzkäse mit etwas Wasser erhitzen, schmelzen, saure Sahne untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das Gemüse unter die Nudeln heben mit Petersilie bestreuen und mit der Käsesoße servieren.

Eine Portion enthält

Kalorien: 360 Kcal/2153 KJ

Eiweiß: 25,4 g

Fett: 11,1 g

Kohlenhydrate: 77,4g

KE: 6

Vollkornbrot

Zutaten

500 g Dinkelvollkornmehl
150 g Körner (z. B. Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam, Haferflocken)
½ l Wasser
1 Würfel frische Hefe (zerbröseln)
2 TL Salz
2 El Obstessig

Zutaten in der Reihenfolge vermengen. In den kalten Backofen geben und auf der mittleren Schiene bei Ober- und Unterhitze auf 200°C für 60 Minuten backen.

Nährwerte (1 Scheibe, etwa 50 g)

Kalorien: 100 kcal

Eiweiß: 12 g

Fett: 8 g

Kohlenhydrate: 9 g

Möhrenpfannkuchen

Zutaten

600 – 800 g Möhren
6 – 8 El Weizenvollkornmehl
2 Eier
2 El gehackte Petersilie
Jodsalz
weißer Pfeffer
4 El gehackte Haselnüsse
Öl zum Braten

Zubereitung: Möhren waschen und reiben. Mit Mehl und Ei vermengen. Gewürze und Nüsse untermischen und 16 kleine Pfannkuchen von beiden Seiten goldgelb braten. Dazu schmeckt gut Blattspinat.

Linsen-Kichererbsen-Bratlinge

Zutaten

250 g rote Linsen	1 El frischer Ingwer, gerieben
1 El Öl	1 Ei
2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten	3 El frische Petersilie, gehackt
1 El Tandori-Gewürzmischung	2 El Koriandergrün, gehackt
400 g Kichererbsen aus der Dose, abgetropft	180 g Semmelbrösel Mehl zum Bestäuben

1. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Linsen ins kochende Wasser geben und im offenen Topf in 10 Minuten weichkochen. Gut abtropfen lassen. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin weich dünsten. Gewürzmischung hinzugeben und rühren, bis sich das Aroma entfaltet. Dann die Mischung abkühlen lassen.
2. Die Kichererbsen, die Hälfte der Linsen, Ingwer, Ei und Zwiebelmischung in einer Küchenmaschine in etwa 20 Sekunden zu einem glatten Teig verarbeiten. In eine Schüssel geben. Dann die restlichen Linsen, Petersilie, Koriander und Semmelbrösel hineingeben und gut mischen.
3. 10 flache Bratlinge formen (falls der Teig zu feucht ist, 15 Minuten kaltstellen). Die Bratlinge in Mehl wälzen und gut abschütteln. Anschließend in 3 – 4 Minuten auf jeder Seite braun grillen oder in der Pfanne mit etwas Öl braun braten.

Knoblauch-Koriander-Creme

125 g saure Sahne
125 g süße Sahne
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
2 El Koriandergrün, gehackt
2 El frische Petersilie, gehackt

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen.

Müsli-Ecken

Zutaten

300 g Trockenfrüchte	200 g Margarine
100 g Nüsse oder Mandeln	100 g Honig
100 g Sonnenblumenkerne	Vanille
Zimt	2 Eier
100 g grobe Haferflocken	Zum Bestreichen:
200 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)	50 g Schokolade
	20 g pflanzliches Hartfett

Die Trockenfrüchte klein schneiden. Die gehackten Nüsse, Sonnenblumenkerne und Haferflocken in der Pfanne ohne Fett rösten. Die Margarine mit Honig schaumig rühren, Eier zugeben, Trockenfrüchte, Mehl und Flocken untermischen. Die Masse auf ein gefettetes Blech streichen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C etwa 30 Minuten backen. Das Gebäck noch heiß in kleine Dreiecke schneiden. Die Schokolade mit dem Fett im Wasserbad schmelzen und die erkalteten Ecken der Riegel in die Schokolade tauchen.

Das Rezept ergibt 48 Müsli-Ecken.

Nährwert je Stück

Kalorien: 133 kcal

Eiweiß: 3 g

Fett: 7g

Kohlenhydrate: 13 g

Ballaststoffe: 2 g

Cholesterin: 13 mg

Veganes Blumenkohl-Möhren-Curry

Zutaten (für 2 Personen)

600 g Blumenkohl	1 TL Kurkuma
175 g Möhren	1 TL Curry
200 g festkochende Kartoffeln	½ TL Koriander
1 Zwiebel	½ TL Chillipulver
1 Knoblauchzehe	1 Dose ungesüßte Kokosmilch (400 ml)
7 g Ingwer	½ TL Salz
2 EL Rapsöl	15 g Sultaninen
1 EL Tomatenmark	1 – 2 EL Mandelstifte

Blumenkohl in Röschen teilen. Möhren in Scheiben schneiden, Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer im heißem Öl unterrühren andünsten.

Tomatenmark und Gewürze zu der Zwiebelmischung geben, unterrühren und kurz andünsten. Kokosmilch und Salz zufügen und aufkochen.

Blumenkohl, Möhren und Kartoffeln zugeben. Bei geringer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Sultaninen zufügen und ca. 5 Minuten mitgaren.

Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Herausnehmen und auf einem Teller geben. Blumenkohl-Curry würzen und mit den Mandelstiften dekorieren.

Eine Portion enthält

Kalorien: 350 kcal

Eiweiß: 9 g

Fett: 14 g

Kohlenhydrate: 41 g

Tomatentopf

Zutaten

400 g Putenbrustfilet	200 g Tomaten
30 g Butter	Salz, Pfeffer
2 Gemüsezwiebeln	20 g Pinienkerne
2 – 3 Zweige Rosmarin	Frische Petersilie
¼ l Fleischbrühe	

Putenfleisch in kleine, dünne Scheiben schneiden und in Butter braten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Geschälte, grob gewürfelte Zwiebeln im Bratfett andünsten. Rosmarinzweige und Fleischbrühe zugeben und 15 Minuten dünsten. Zwiebeln im Wechsel mit Fleischscheiben und Tomatenvierteln in eine hitzebeständige Form füllen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 15 – 20 Min garen.

Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten. Zusammen mit gewaschener Petersilie über den Tomatentopf streuen.

Eine Portion enthält

Kalorien: 259 kcal

Eiweiß: 31 g

Fett: 11 g

Kohlenhydrate: 9 g

Smoothie mit Avocado und Birnen

Zutaten (für 2 Portionen)

½ Avocado
1 – 2 Birnen
1 ausgepresste Orange
50 g Babyspinat oder Feldsalat
Zitronensaft (nach Wunsch)
1 EL Leinöl

Avocado und Obst schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch grob zerkleinern. Die grünen Blätter gründlich waschen. Alle Zutaten in einem Mixer oder mit einem Pürierstab gut pürieren.

Eine Portion enthält

Kalorien: 180 kcal

Eiweiß: 2 g

Fett: 10 g

Kohlenhydrate: 19 g

Ballaststoffe: 5 g

Gurken-Ingwer-Smoothie

Zutaten (für 1 Portionen)

½ Gurke
2 – 3 säuerliche Äpfel
2 Handvoll Feldsalat
1 Handvoll Romanasalat
1 Stück Ingwer nach Geschmack
1 EL Leinöl

Möglichst Bio-Zutaten wählen – dann kann die Schale mit ihren wertvollen sekundären Pflanzenstoffen dranbleiben. Obst, Gurke und Salatblätter waschen. Die Äpfel vierteln und entkernen. Den Ingwer grob hacken. Alle Zutaten in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer oder einen Standmixer pürieren.

Eine Portion enthält

Kalorien: 274 kcal

Eiweiß: 3,7g

Fett: 10,9 g

Kohlenhydrate: 39,1 g

Ballaststoffe: 8,4 g

Schneller Tortenboden (Kirschkuchen)

Zutaten

110 g Mehl (Typ 1050)	20 g Öl (Rapsöl)
70 g Zucker	10 g Essig
3 Eier	10 g Backpulver

Alle Zutaten mit einem Mixer verrühren. Den Teig in eine gefettete und panierte Tortenbodenform füllen. Bei 200° C circa 15 Minuten backen.

Für den Belag

2 Gläser Sauerkirschen (ungezuckert) ca. 350 g Kirschen
(Abtropfgewicht)
30 g Vanillepuddingpulver (für ca. 350 ml Kirschsafte)

Die Kirschen in einem Sieb abtropfen lassen. Etwa 350 ml Saft auffangen. Das Vanillepuddingpulver mit etwas Kirschsafte anrühren. Den restlichen Kirschsafte zum Kochen bringen und mit dem Vanillepuddingpulver andicken. Die Kirschen unterheben und mit etwas Süßstoff abschmecken. Auf den Tortenboden verteilen und kühl stellen. In 12 Stücke schneiden.

Eine Portion enthält

Kalorien: 120,2 Kcal / 502,9 KJ

Eiweiß: 3,2g

Fett: 3,8g

Kohlenhydrate: 18,0 g

KE: 1,5

Klinikum Vest GmbH
Akad. Lehrkrankenhaus der Ruhr-Universität Bochum
Behandlungszentrum
Knappschaftskrankenhaus Recklinghausen
Dorstener Str. 151, 45657 Recklinghausen
Telefon 02361 56-0

Behandlungszentrum
Paracelsus-Klinik Marl
Lipper Weg 11, 45770 Marl
Telefon 02365 90-0



E-Mail info@klinikum-vest.de
www.klinikum-vest.de

