



Lehrküchen rezepte



0E*^ai~&đ}đ|||a*oáaeö||`{^}đ}ä@h^({A}á^!}*•ää}•c

Wie spart man Kalorien beim Backen ein??

- Mit Halbfettmargarine backen (Rührteig, Mürbeteig gelingen meistens gut)
- Rührkuchen werden weniger kalorienreich, wenn man die Hälfte des Fettes durch fettarmen Joghurt ersetzt (pro 100 g Joghurt noch 1 EL Grieß zufügen)
- Mürbeteig verschlanken.
 - Ca. 1/3 der Fettmenge im Teig durch Magerquark ersetzen. Spart bei der Teigmenge für eine Springform ca. 60 g Fett, wird aber weniger mürbe.
- Backpapier nutzen.
- Quark statt Sahne für Füllungen (z.B. Torten, Biskuitrollen)
- Die Menge an Zucker und Fett kann in herkömmlichen Rezepten um etwa 1/3 reduziert werden. Das Backergebnis wird in der Regel nicht davon beeinflusst.

Wie spart man Fett beim Kochen ein??

Geeignetes Kochgeschirr sowie die richtigen Zubereitungsmethoden helfen, Fett bei der Zubereitung der Speisen zu sparen.

- **Beschichtete Pfanne / Keramikpfanne:** Auf das Bratfett kann man ganz verzichten oder die Pfanne dünn mit Fett austreichen bzw. einpinseln, statt Öl in die Pfanne zu gießen.
- **Römertopf:** Vor dem Kochen wässern, sicheres Gelingen ist garantiert.
- **Weitere fettarme Zubereitungsarten sind:** Dämpfen, Kochen, Grillen, Dünsten, Garen im Backofen ohne Fettzugabe
- Die **Bratpfanne** richtig erhitzen. Wenn das Bratgut in eine heiße Pfanne gelegt wird, bleiben Fleisch und Fisch saftiger und nehmen weniger Fett auf.
- **Dosieren von Öl:** Nutzen sie Ess- oder Teelöffel. Das Augenmaß täuscht leider häufig.
- **Soßen oder Suppen** kann man mit fettreduzierter Kondensmilch 4% Fett, Milch 1,5% Fett oder saurer Sahne 10% Fett geschmacklich abrunden. Fettreiche Varianten wie Schlagsahne lassen sich so ersetzen.
- **Brühen** sollte man entfetten, indem man dies im kalten oder warmen Zustand abschöpft.
- **Sämige Bratensoßen** bekommt man auch, wenn man einen Teil von dem mit geschmortem Gemüse püriert. Daher sollte mit dem Fleisch auch immer viel Gemüse (Tomaten, Zwiebeln, Möhren, Sellerie) geschmort werden.
- Zum **Überbacken** besser fettarmen Käse verwenden oder die Hälfte des Käses durch Parmesan oder Semmelbrösel ersetzen.
- **Grillfleisch** kann man je nach Geschmack auch selber einlegen: mit frischen Kräutern, Curry oder ähnlichem. Anstelle von Fleisch könnte man es auch einmal mit Gemüse auf dem Grill versuchen: Zucchini-scheiben, Champignons, Paprika gefüllt...

Was macht eine nachhaltige Ernährung aus?

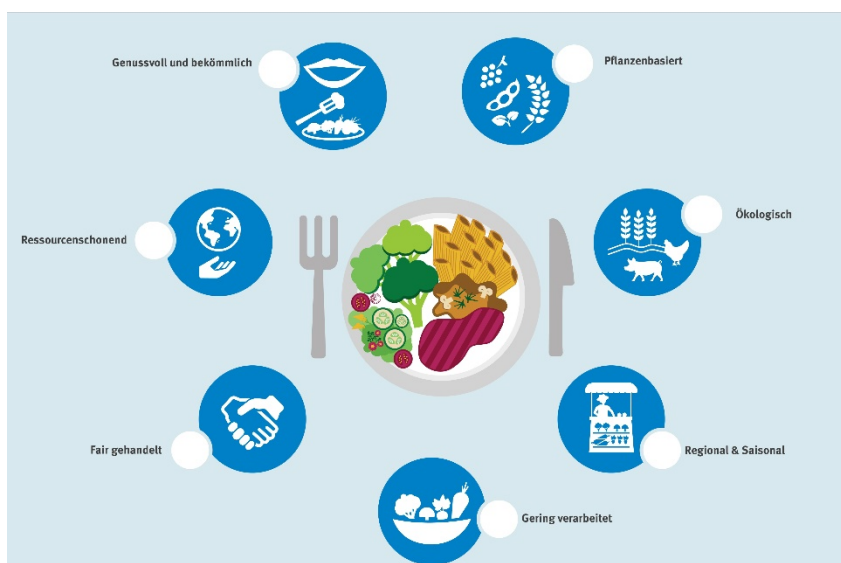
In ihrem Bericht „Our common future“ definierte die Weltkommission für Umwelt und Ernährung der Vereinten Nationen, die sogenannte Brundlandt-Kommission, 1987 die Nachhaltige Entwicklung als eine Entwicklung, die Grundbedürfnisse heute lebender Individuen befriedigt, ohne dass sie die Möglichkeiten zukünftig lebender Menschen, ihre Grundbedürfnisse zu befriedigen, einschränkt. Demnach wäre eine Ernährungsweise nachhaltig, die mit Blick auf die wachsende Bevölkerung auch langfristig die Gesundheit aller Menschen fördert und sich innerhalb der Belastungsgrenzen der Erde realisieren lässt.

Die EAT Lancet-Kommission hat mit Planetary Health Diet eine Ernährungsweise definiert, die im globalen Maßstab diese Anforderungen erfüllt. Diese besteht vor allem aus pflanzlichen Lebensmitteln, beispielsweise aus Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Nüssen. Verglichen mit dem derzeitigen durchschnittlichen Ernährungsmuster in Deutschland unterscheidet sie sich insbesondere in der Konsummenge tierischer Lebensmittel: Empfohlen wird beispielsweise, nicht mehr als 300 Gramm Fleisch pro Person und Woche zu verzehren, was eine Reduktion um 72 Prozent bedeuten würde.

Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat Anfang 2024 ihre überarbeiteten Ernährungsempfehlungen veröffentlicht. Diese empfehlen deutlich mehr Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse und Nüsse und deutlich weniger tierische Produkte.

Die DGE Empfehlungen: „Gut essen und trinken“

1. Am besten Wasser trinken
2. Obst und Gemüse – viel und bunt
3. Hülsenfrüchte und Nüsse regelmäßig essen
4. Vollkorn ist die beste Wahl
5. Pflanzliche Öle bevorzugen
6. Milch- und Milchprodukte jeden Tag
7. Fisch jede Woche
8. Fleisch und Wurst – weniger ist mehr
9. Süßes, Salziges und Fettiges – besser stehen lassen
10. Mahlzeiten genießen
11. In Bewegung bleiben und auf das Gewicht achten



Quellen: <https://www.umweltbundesamt.de/umweltatlas/umwelt-landwirtschaft/mein-handeln/nachhaltige-ernaehrung/was-macht-eine-nachhaltige-ernaehrung-aus-0>

Obst und Gemüse der Saison

Einige Beispiele für saisonales Obst und Gemüse. Dies kann in den Gerichten beliebig nach Bedarf und Saison ausgetauscht werden. Durch richtiges Lagern können sich die Gemüsesorten zum Teil über mehrere Monate halten!

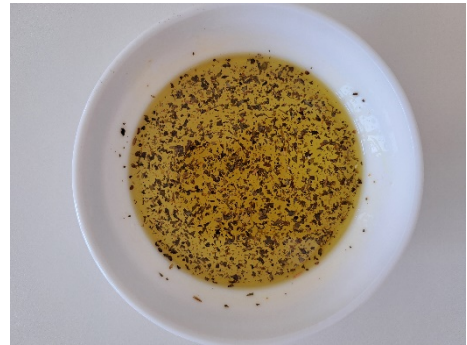
Frühling	Sommer
Rhabarber Salat der Saison Kartoffeln Erbsen Radieschen Möhren Spargel Spinat Kohlrabi Gurke Porree Pastinake	Radieschen Mais Spinat Kirschen Gurke Heidelbeere Himbeere Salat der Saison Pfirsich Erdbeere Brokkoli Blumenkohl Zucchini Brombeere Paprika Tomate Frühlingszwiebel Erbsen Möhren
Herbst	Winter
Pilze Blumenkohl Fenchel Zwiebel Apfel Spinat Kürbis Salat Birne Pflaume Trauben Brokkoli Aubergine Lauch Mangold Sellerie Zucchini Rettich grüne Bohnen	Apfel Möhre Weißkohl Birne Rote Beete Chicorée Kartoffeln Rosenkohl Rotkohl Schwarzwurzel Sellerie Grünkohl

OE * ^ ai ~ & d { c : | a * c h a e ö | \ { ^ } d j k @ h ^ { A } a n ' } * • ä a } • c

Essig-Öl-Marinade

Für Anzahl Personen: 3

Zutat	Menge
Olivenöl	2 Esslöffel
Wasser	6 Esslöffel
Brantweinessig, Kräuternessig oder Balsamicoessig	2 Esslöffel
Senf, mild	1 Esslöffel
Zwiebel	½ Stück
Kräutermischung frisch	nach Geschmack
Salz, Pfeffer, Zucker	nach Geschmack



Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermengen und cremig schlagen.

Inhaltsstoffe pro Portion (35 ml)	Wert
Energie (Kilokalorien)	50,0 kcal
Eiweiß (Protein)	0,32 g
Fett	4,2 g
Kohlenhydrate	0,49 g
Ballaststoffe	167 mg
Cholesterin	50 µg

Allergene: Senf und -erzeugnisse, kann Gluten enthalten

OE * ^ ai ~ & d' c' | | a * c ä a e ö | \ { ^ } d' ä @ k ^ { Ä } ä n ' } * • ä a } • c

French-Dressing

Für Anzahl Personen: 4

Zutat	Menge
Joghurt 1,5% Fett	150 g
Kondensmilch 4 % Fett	2 Esslöffel
Branntweinessig	2 Esslöffel
Tomatenmark	1 Teelöffel
Senf mild	1 Teelöffel
Küchenkräuter frisch oder tiefgekühlt	2 Esslöffel
Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Tabasco, Zucker	nach Geschmack



Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermengen.

Inhaltsstoffe pro Portion (35 ml)	Wert
Energie (Kilokalorien)	35,0 kcal
Eiweiß (Protein)	2,43 g
Fett	1,14 g
Kohlenhydrate	3,19 g
Ballaststoffe	63,3 mg
Cholesterin	3,07 mg

Allergene: Senf und -erzeugnisse, Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse, Milch und -erzeugnisse (inkl. Laktose)

OE * ^ ai ~ & d' c : | a * c k a e ö | \ (^) d' k o k h ^ { A } a n ! ' * • ä a } • c

Salatsauce mit Buttermilch

Für Anzahl Personen: 3

Zutat	Menge
Buttermilch	150 ml
Joghurt natur, 1,5 % Fett	50 g
Rapsöl	1 Teelöffel
Branntweinessig	2 Teelöffel
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
Zucker	nach Geschmack
frische Kräuter	nach Geschmack



Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermengen.

Inhaltsstoffe pro Portion (35 ml)	Wert
Energie (Kilokalorien)	66,7 kcal
Eiweiß (Protein)	2,87 g
Fett	4,35 g
Kohlenhydrate	3,54 g
Cholesterin	1,58 mg

Allergene: Milch und -erzeugnisse (inkl. Laktose)

OE * ^ ai ~ & d { c | | a * c h a e ö | \ { ^ } d j æ @ k ^ { A } a v ' } * • ä a } • c

Sauce Grundrezept (passt auch zu Fleisch, Fisch oder Nudeln)

Für Anzahl Personen: 4

Zutat	Menge
Zwiebeln	1 kleine
Gemüse nach Wahl, frisch	200 g
Rapsöl	1 Esslöffel
Milch 1,5% Fett	400 ml
Weizen Vollkornmehl	2 Esslöffel flach gehäuft
Salz, Pfeffer	nach Geschmack



Zubereitung:

Die Zwiebel (und Knoblauch) schälen, fein hacken und mit dem kleingeschnittenen Gemüse in Rapsöl glasig dünsten. Dann mit Mehl bestäuben und mit Milch nach und nach ablöschen. Unter ständigem Rühren bis zur gewünschten Konsistenz einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Gewürze der Wahl fein hacken und unterrühren.

Das Rezept ist auch möglich mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten statt Milch. Durch die Zugabe verschiedener Kräuter, Senf oder Tomatenmark lässt sich die Sauce an die verschiedensten Rezepte anpassen.

Inhaltsstoffe pro Portion	Wert
Energie (Kilokalorien)	102,6 kcal
Eiweiß (Protein)	6,10 g
Fett	4,86 g
Cholesterin	4,06 mg
Kohlenhydrate	8,43 g
Ballaststoffe	1,56 g

Allergene: Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse, Milch und -erzeugnisse (inkl. Laktose), Senf und -erzeugnisse

© * ^ ä i ~ & d' c' | | a * c ä a e ö | \ ' { ^ } d' ä @ k ^ { Ä } ä n ' } * • ä a } • c

Tomatendip

Für Anzahl Personen: 4

Zutat	Menge
Magerquark	250 g
Tomatenmark	30 g
Tomaten	2 große oder entsprechend Cherrytomaten
Rapsöl	1 Teelöffel
Zwiebeln	½ Stück
Mineralwasser	50 ml
Salz, Pfeffer, Knoblauch	nach Geschmack
Kräuter	nach Geschmack



Zubereitung:

Den frischen Knoblauch und die Zwiebeln klein schneiden und in der Pfanne mit etwas Rapsöl anschwitzen. Die kleingeschnittenen Tomaten hinzugeben und anschließend Tomatenmark unterheben. Die Masse abkühlen lassen.

Den Quark mit dem Mineralwasser, Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren. Dann mit der abgekühlten Tomatenmasse verrühren, abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

Inhaltsstoffe pro Portion (110 g)	Wert
Energie (Kilokalorien)	67,4 kcal
Eiweiß (Protein)	8,95 g
Fett	1,52 g
Kohlenhydrate	3,44 g
Ballaststoffe	670 mg
Cholesterin	650 µg

Allergene: Milch und -erzeugnisse (inkl. Laktose), kann Gluten enthalten

OE * ^ ai ~ & d' c' | | a * c h a e ö | \ (^) d' ä @ k ^ { Ä } ä \ ' * • ä a } • c

Kräuterquark

Für Anzahl Personen: 4

Zutat	Menge
Magerquark	300 g
Mineralwasser	70 ml
Zwiebel	1 kleine
Kräuter frisch	nach Geschmack
Salz, Pfeffer, Knoblauch	nach Geschmack



Zubereitung:

Quark mit dem Mineralwasser glattrühren. Die Zwiebeln und die frischen Kräuter fein hacken, und mit dem Quark vermengen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken. TIPP: Eine Frühlingszwiebel anstelle der Zwiebel verwenden.

Inhaltsstoffe pro Portion (100 g)	Wert
Energie (Kilokalorien)	57,1 kcal
Eiweiß (Protein)	10,2 g
Fett	207 mg
Kohlenhydrate	2,78 g
Ballaststoffe	118 mg
Cholesterin	750 µg

Allergene: Milch und -erzeugnisse (inkl. Laktose)

OE*^äi~&ä{c}||ä* cäääö[]\`({^}ä}ä@ä^({}ä\`}*•ää)•c

(Kalte oder warme) Paprikasuppe

Für Anzahl Personen: 4

Zutat	Menge
Paprika	4 Stück
Zwiebel	1 Stück
Knoblauch	1 Zehe
Olivenöl	4 Esslöffel
Tomatenmark	2-3 Esslöffel
geräuchertes Paprikapulver	1 Teelöffel
Edelsüßes Paprikapulver	2 Teelöffel
Balsamicoessig	2 Esslöffel
Wasser	500 ml
Tomatensaft	500 ml
Rosmarin, Basilikum, Salz, Pfeffer	Nach Bedarf



Zubereitung:

Paprika putzen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Paprikastücke anbraten, bis sie anfangen zu bräunen. Zwiebeln und Knoblauch kurz mit andünsten. Tomatenmark und Paprikapulver unterrühren. Essig und Wasser hinzugeben. Mit Deckel etwa 10 Min. köcheln lassen, bis die Paprika weich ist. Suppe anschließend pürieren und Tomatensaft hinzugeben. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken und in Schalen füllen. Falls sie kalt gegessen wird, im Kühlschrank abkühlen lassen.

Inhaltsstoffe pro Portion	Wert
Energie (Kilokalorien)	164 kcal
Eiweiß (Protein)	3,5 g
Fett	11 g
Cholesterol	0 g
Kohlenhydrate, resorbierbar	10 g
Ballaststoffe	4,6 g

Mengenangaben der Nährstoffe pro Portion.

Allergene: keine

CE * ^ ai ~ & d ~ c | | a * c ä a e ö | \ ~ (^) d f k o k h ^ { A } ä v ! ~ } * • ä a ~ } • c

Vegetarische Lasagnesuppe

Für Anzahl Personen: 4

Zutat	Menge
Rapsöl	½ Esslöffel
Zwiebel	1 kleine
Knoblauch	nach Bedarf
rote Linsen	105 g
Wasser	1200 ml
Milch	120 ml
passierte Tomaten	120 ml
Tomatenmark	1 Esslöffel
saure Sahne	80 g
Lasagnenudeln	150 g
Zitronensaft	1 EL
Salz, Pfeffer, Paprika, Chilli	nach Geschmack
frische Kräuter	nach Geschmack



Zubereitung:

Zwiebeln klein schneiden und Knoblauch fein hacken. Beides in einem Topf anbraten. Anschließend Linsen, Wasser, passierte Tomaten, Tomatenmark und saure Sahne hinzugeben. Alles miteinander verrühren und zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit Lasagneblätter kleinbrechen und anschließend mit in den Topf geben. Ca. 10-15 Min. al dente kochen. Zum Schluss Milch und Zitronensaft hinzugeben. Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Inhaltsstoffe pro Portion	Wert
Energie (Kilokalorien)	406 kcal
Eiweiß (Protein)	19 g
Fett	14 g
Cholesterol	2 g
Kohlenhydrate, resorbierbar	57 g
Ballaststoffe	7 g

Allergene: Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse, Milch und -erzeugnisse

© 2023 Hedon Klinik. Alle Rechte vorbehalten. | www.hedonklinik.de

Couscous- Salat

Für Anzahl Personen: 6

Zutat	Menge
Couscous	100 g
Zitronensaft	1 Esslöffel
Buttermilch	350 ml
Rapsöl	1 Esslöffel
Zucchini	½ Stück
Paprika	1 Stück
Tomaten	2 Stück oder entsprechend Cherrytomaten
Zwiebeln	1 kleine
Schafskäse	100 g
Knoblauch	nach Geschmack
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
Petersilie, gehackt	nach Geschmack



Zubereitung:

Couscous mit Zitronensaft, Buttermilch und Öl in eine Schüssel geben. 15 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit Gemüse und Kräuter waschen oder schälen. Knoblauch und Petersilie klein hacken. Paprika, Zucchini, Zwiebel und Tomaten fein würfeln. Alles zum Couscous geben, den Käse hineinbröckeln und abschmecken.

Inhaltsstoffe pro Portion (150 g)	Wert
Energie (Kilokalorien)	150,3 kcal
Eiweiß (Protein)	7,40 g
Fett	5,59 g
Kohlenhydrate	15,9 g
Ballaststoffe	2,05 g
Cholesterin	12,1 mg

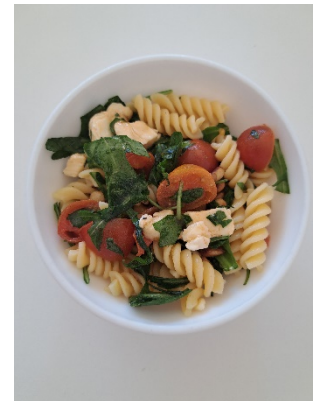
Allergene: Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse, Milch und -erzeugnisse (inkl. Laktose)

OE**^ai~ & d' c' ||a* c&ae Ö| \ (^) d' æ@k^ (A) a^i' } *•aa}•c

Mediterraner Nudelsalat

Für Anzahl Personen: 4

Zutat	Menge
Vollkornnudeln	100 g
Tomaten	4 große oder entsprechend Cherrytomaten
Mozzarella	125 g
Olivenöl	2 Esslöffel
Zitronensaft	2 Esslöffel
Rucolasalat	50 g
Pinienkerne	30 g
Salz, Pfeffer	nach Geschmack



Zubereitung:

Die Nudeln nach Anweisung kochen, abgießen und kalt abspülen. Die kalten Nudeln mit dem Olivenöl mischen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Rucolablätter waschen und in feine Stücke zupfen. Tomaten und Mozzarella klein schneiden. Alles zusammen in eine Salatschüssel geben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen und den Zitronensaft zugeben. Kurz vor dem Servieren die gerösteten Pinienkerne unterheben - fertig!

Inhaltsstoffe pro Portion (150 g)	Wert
Energie (Kilokalorien)	210,0 kcal
Eiweiß (Protein)	9,81 g
Fett	17,1 g
Kohlenhydrate	8,27 g
Ballaststoffe	2,50 g
Cholesterin	35,1 mg

Allergene: Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse, Eier und -erzeugnisse, Milch und -erzeugnisse (inkl. Laktose)

OE*^ai~&ä}c|||a*oäaeö[]\`({^}d}ä@k^{\A}ä\'}*•ää}•c

Fruchtiger Kohlrabisalat

Für Anzahl Personen: 4

Zutat	Menge
Kohlrabi	1 Stück
Apfel	1 Stück
Joghurt 1,5% Fett	150 g
Walnüsse	40 g
Essig	3 Esslöffel
Zucker	½ Esslöffel
Kräuter frisch	nach Geschmack
Salz, Pfeffer	nach Geschmack



Zubereitung:

Kohlrabi schälen und raspeln. Apfel (nicht schälen!) klein schneiden.
 Ein Dressing aus Joghurt, Essig, Salz, Pfeffer, Kräutern und Zucker zubereiten.
 Kohlrabi, Apfel und Dressing in eine Salatschüssel geben und vermengen.
 Die Walnüsse grob zerkleinern, in einer Pfanne ohne Fett anrösten und unterheben.

Inhaltsstoffe pro Portion	Wert
Energie (Kilokalorien)	127,9 kcal
Eiweiß (Protein)	3,85 g
Fett	7,74 g
Kohlenhydrate	9,35 g
Ballaststoffe	1,69 g
Cholesterin	1,50 mg

Allergene: Milch und -erzeugnisse (inkl. Laktose), Schalenfrüchte und -erzeugnisse, Walnuss und -erzeugnisse.

OE * ^ ai ~ & d { c : | a * c k a e ö | \ (^) d f k o h n { A } a n { } * • ä a } • c

Brokkoli-Salat

Für Anzahl Personen: 4

Zutat	Menge
Brokkoli	1 Kopf
Paprikaschote	1 Stück
Apfel	1 Stück
Walnüsse	40 g
Rapsöl	ca. 1 Esslöffel
Zitronensaft	ca. 2 Esslöffel
Honig	ca. 1 Esslöffel
Salz, Pfeffer	nach Geschmack



Zubereitung:

Den Brokkoli waschen, putzen klein schneiden und in wenig Wasser bissfest dämpfen und abkühlen lassen.

Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten.

In der Zwischenzeit die Paprika, den Apfel und den abgekühlten Brokkoli vermengen.

Aus Rapsöl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und alles miteinander vermengen. Kurz durchziehen lassen. Zum Schluss die gerösteten Walnüsse darüber streuen.

Inhaltsstoffe pro Portion (150 g)	Wert
Energie (Kilokalorien)	147 kcal
Eiweiß (Protein)	4,52 g
Fett	9,81 g
Kohlenhydrate	9,91 g
Ballaststoffe	3,72 g
Cholesterin	50 µg

Allergene: Schalenfrüchte und -erzeugnisse, Walnuss und -erzeugnisse

© *^äi~ & ä} c:|ja* öää ö| \ (^) ä ä@ää^ (Ä) ää!} *•ää}•c

Feldsalat mit Orangen

Für Anzahl Personen: 4

Zutat	Menge
Feldsalat roh	150 g
Lauchzwiebel roh	2 Stück
Orange roh	1 Stück
Orangensaft	3 Esslöffel
Walnuss roh	80 g
Hirtenkäse 50% Fett i. Tr.	100 g
Honig	1 Esslöffel
Balsamicoessig	5 Esslöffel
Rapsöl	3 Esslöffel
Salz	Nach Geschmack
Pfeffer	Nach Geschmack



Zubereitung:

Feldsalat waschen und trockenschleudern. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Hirtenkäse würfeln. Orangen schälen und filetieren. Dabei den Orangensaft auffangen. Alles in einer Salatschüssel vermengen.
 Für das Dressing den Orangensaft mit Balsamicoessig, Honig, Öl, Pfeffer und Salz vermengen. Walnuskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
 Die Nüsse und das Dressing zum Salat geben und vermengen.

Inhaltsstoffe pro Portion	Wert
Energie	338,9 kcal
Eiweiß (Protein)	9,07 g
Fett	23,5 g
Kohlenhydrate gesamt	23,8 g
Ballaststoffe	4,31 g
Fettsäuren gesamt	22,7 g
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	11,4 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	5,28 g
Gesättigte Fettsäuren	6,02 g
Cholesterin	17,3 mg

Allergene: Milch und -erzeugnisse (inkl. Laktose), Schalenfrüchte- und -erzeugnisse, Walnuss und -erzeugnisse

OE * ^ ai ~ & d { c | | a * c h a e ö | \ (^) d f k o h ^ { A } a n | } * • ä a } • c

Blattsalat mit Erdbeeren

Für Anzahl Personen: 4

Zutat	Menge
Rucolasalat	50 g
Feldsalat	150 g
Tomaten	2 Stück oder entsprechend Cherrytomaten
Erdbeeren	125 g
Pinienkern	50 g
Vinaigrette	
Balsamicoessig	3 Esslöffel
Wasser	1 Esslöffel
Olivenöl	2 Esslöffel
Senf mild	1-2 Esslöffel
Zwiebel	1 Stück
Honig	½ Esslöffel
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
Kräuter z.B. Petersilie, Schnittlauch	nach Geschmack



Zubereitung:

Den Salat waschen, putzen und trockenschleudern. Die Tomaten und Erdbeeren putzen und klein schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. Für die Vinaigrette Öl, Essig, Wasser, Senf und Honig verrühren. Zwiebel und Kräuter hacken und dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss werden Erdbeeren, Tomaten, Nüsse und Salat mit der Vinaigrette vermengt. Dieser Salat schmeckt außerhalb der Erdbeer-Saison auch mit frischer Birne.

Inhaltsstoffe pro Portion	Wert
Energie (kcal)	148,5 kcal
Eiweiß (Protein)	4,35 g
Fett	9,15 g
Kohlenhydrate	10,5 g
Ballaststoffe	2,90 g
Cholesterin	25,0 µg

Allergene: Senf

© 2016 MEDICLIN HEDON KLINIK

Rotkohlsalat mit Apfel und Feta

Für Anzahl Personen: 4

Zutat	Menge
Rotkohl	260 g
Salz	1 Teelöffel
Zucker	1 Teelöffel
Balsamicoessig	2 Esslöffel
Walnüsse	20 g
Feta	100 g
Möhre	1 Stück
Apfel	1 Stück
Orange	1-2 Stück
Zwiebel	1/2 Stück
Dressing	
Honig	1 Esslöffel
Olivenöl	2 Esslöffel
Orangensaft	1 Esslöffel
Pfeffer, Petersilie	nach Bedarf



Zubereitung:

Rotkohl vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden bzw. mit einer Reibe raspeln. Salz, Zucker und Essig kräftig mit dem Rotkohl verkneten, bis er glänzt. Die Möhre raspeln, Orangen schälen, filetieren und den Saft auffangen. Die Zwiebel und den ungeschälten Apfel ohne Kerngehäuse klein schneiden. Feta und Walnüsse zerbröseln. Alles zum Rotkohl dazu geben. Für das Dressing Honig, Olivenöl und Orangensaft verrühren. Mit Gewürzen abschmecken. Das Dressing mit den anderen Zutaten vermengen, umrühren und den Salat für kurze Zeit durchziehen lassen. Je nach Geschmack vor dem Servieren nachwürzen.

Inhaltsstoffe pro Portion	Wert
Energie (Kilokalorien)	239 kcal
Eiweiß (Protein)	6,3 g
Fett	15,8
Cholesterol	17,3 mg
Kohlenhydrate, resorbierbar	19,5
Ballaststoffe	3,7 g

Allergene: Nüsse und -erzeugnisse, Milch und -erzeugnisse

© *^äi` & d' c' |||a* c&aa ö[] \ { ^} d' ä@k^ { Ä} ä'!'} *•ää}•c

Grillgemüse

Für Anzahl Personen: 4

Zutat	Menge
Paprikaschote	1 Stück
Zucchini	1 kleine
Tomaten	2 Stück oder entsprechend Cherrytomaten
Champignons	150 g
Möhre	1 Stück
Zwiebel	1 Stück
Kräuter getrocknet	nach Geschmack
Salz, Pfeffer, Knoblauch	nach Geschmack



Zubereitung:

Das ganze Gemüse klein schneiden. Mit getrockneten Kräutern, Salz, Pfeffer, evtl. Knoblauch würzen und vermengen. Anschließend in eine Auflaufform geben und im Ofen oder auf dem Grill bei 180 °C für ca. 10-15 Minuten backen.

Schmeckt prima zu Gegrilltem und Kräuterquark.

Das Gemüse kann je nach Saison auch beliebig ausgetauscht oder mit Hirtenkäse/ Schafskäse überbacken werden.

Inhaltsstoffe pro Portion (150 g)	Wert
Energie (Kilokalorien)	36,0 kcal
Eiweiß (Protein)	3,46 g
Fett	384 mg
Kohlenhydrate	3,07 g
Ballaststoffe	2,54 g
Cholesterin	0 mg

Allergene: keine

© 2023 MEDICLIN HEDON KLINIK

Tomaten-Zucchini-Gratin

Für Anzahl Personen: 4

Zutat	Menge
Zucchini	1 Stück
Jodsalz, Pfeffer	Nach Bedarf
Hirtenkäse oder Schafskäse	100 g
Tomate	2 Stück
Basilikum, frisch	Nach Bedarf



Zubereitung:

Zucchini und Tomaten waschen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Den Hirtenkäse kleinschneiden. Dann Zucchini- und Tomatenscheiben abwechselnd in die feuerfeste Form geben, mit frischem oder getrocknetem Basilikum, Salz und Pfeffer würzen und mit dem Hirtenkäse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C etwa 10-15 Minuten gratinieren.

Inhaltsstoffe pro Portion	Wert
Energie (Kilokalorien)	174 kcal
Eiweiß (Protein)	11 g
Fett	7 g
Cholesterol	18,4 mg
Kohlenhydrate, resorbierbar	5 g
Ballaststoffe	3 g

Mengenangaben der Nährstoffe pro Portion.

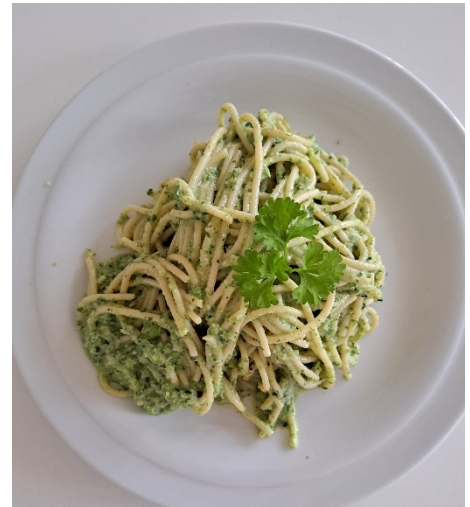
Allergene: Milch und -erzeugnisse

© 2023 MEDICLIN HEDON KLINIK. Alle Rechte vorbehalten.

Erbsen-Pasta

Für Anzahl Personen: 2

Zutat	Menge
Vollkorn-Spagetti oder andere Nudeln	170 g
Frischkäse	150 g
Blattspinat, TK	200 g
Erbsen, TK	50 g
Brokkoli oder Blumenkohl, frisch oder TK	100 g
Zucchini	½ Stück
rote Zwiebel	1 Stück
Olivenöl	½ Esslöffel
Pinienkerne	1 Esslöffel
Parmesan	1 Esslöffel
Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kräuter	nach Bedarf



Zubereitung:

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Nudeln wie gewohnt kochen. Wasser beim abgießen auffangen und zurückstellen.

Zucchini, Zwiebel und Brokkoli/Blumenkohl kleinschneiden. Zusammen mit Spinat, Erbsen, Frischkäse, Öl, Pinienkernen und Gewürzen in eine Auflaufform geben und ca. 10-15 Minuten in den Backofen geben. Am Ende ein Teil des Gemüses entnehmen und zur Seite stellen.

Anschließend den Rest zusammen mit etwas Nudelwasser pürieren.

Die Nudeln mit dem zurückgelegten Gemüse und der Sauce vermengen und abschmecken.

Nudeln mit Parmesan bestreuen und servieren.

Inhaltsstoffe pro Portion	Wert
Energie (Kilokalorien)	422 kcal
Eiweiß (Protein)	29 g
Fett	18 g
Cholesterol	14,6 mg
Kohlenhydrate, resorbierbar	39 g
Ballaststoffe	10,8 g

Allergene: Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse, Milch und -erzeugnisse

© 2023 MEDICLIN HEDON KLINIK. Alle Rechte vorbehalten.

Gefüllte Paprika mit Vollkornreis-Gemüsefüllung

Für Anzahl Personen: 4

Zutat	Menge
Paprikaschoten	4 Stück
Zucchini	200 g
Champignon	200 g
Reis ungeschält (Vollkorn) roh	50 g
Zwiebeln	1 Stück
Saure Sahne 10 % Fett	50 g
Parmesan 30% Fett i. Tr.	50 g
Tomatensauce	
Tomaten	200 g
Rapsöl	½ Esslöffel
Zwiebeln	½ Stück
Tomatenmark	60 g
Wasser	300 ml
Salz, Pfeffer, Paprika, Curry	Nach Geschmack



Zubereitung:

Den Reis wie gewohnt kochen. Paprika waschen und aushöhlen. Die Zwiebel schälen und zusammen mit dem restlichen Gemüse putzen und kleinschneiden. In etwas Rapsöl kurz anbraten. Dann den gekochten Reis hinzugeben und kurz mitbraten. Die Herdplatte abschalten und anschließend die saure Sahne und Gewürze unterrühren. Diese Mischung in die ausgehöhlten Paprikaschoten geben, mit etwas Parmesan bestreuen.

Für die Sauce eine Zwiebel in Rapsöl glasig anschwitzen, die kleingeschnittenen Tomaten dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Tomatenmark dazugeben, kurz schmoren lassen und mit Wasser aufgießen. Durch das Tomatenmark wird die Sauce sämig und muss nicht zusätzlich noch mit Mehl angegedickt werden. Mit Gewürzen abschmecken und in eine Auflaufform geben. Die gefüllten Paprikahälften auf die Sauce setzen und das Ganze im Backofen Heißluft bei ca. 180°C für ca. 15 min. garen.

Möglich ist natürlich auch die Zubereitung im Topf.

Inhaltsstoffe pro Portion	Wert
Energie (Kilokalorien)	171,2 kcal
Eiweiß (Protein)	12,1 g
Fett	6,90 g
Cholesterol	14,6 mg
Kohlenhydrate, resorbierbar	14,8 g
Ballaststoffe	6,05 g

Allergene: Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose).

© * ^ ä i ~ & ä ~ c | | a * c ä ä ö | \ ~ (^) ö ä @ k ^ { A } ä ! ~ } * • ä ä } • c

Kartoffelspalten/ Sesamkartoffeln im Backofen

Für Anzahl Personen: 4

Zutat	Menge
Kartoffeln	600 g
Olivenöl	2 Esslöffel
getrocknete Kräuter z.B. Rosmarin	nach Bedarf
Salz, Pfeffer, Knoblauch	nach Geschmack
evtl. Sesamkörner	2 Esslöffel



Zubereitung:

Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden. (nicht schälen!)

Danach eine Sauce aus Olivenöl, Salz, Pfeffer und getrockneten Kräutern mixen.

Die Kartoffelspalten mit der Sauce vermengen und auf ein Backblech verteilen, am besten vorher Backpapier darunterlegen.

Alternative: Kartoffeln waschen, ungeschält halbieren, die ungeschnittene Seite mehrfach einritzen, in eine Schüssel geben und mit einem Esslöffel Olivenöl, Salz und Pfeffer durch Schwenken würzen. Dann die angeschnittene Fläche in Sesamkörner drücken und mit der Sesamseite auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Alles in den vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 30 Minuten backen.

Je nach Größe der Kartoffeln kann dies etwas kürzer oder länger dauern.

Inhaltsstoffe pro Portion (150 g)	Wert
Energie (Kilokalorien)	136,3 kcal
Eiweiß (Protein)	2,91 g
Fett	2,53 g
Kohlenhydrate	23,4 g
Ballaststoffe	1,85 g
Cholesterin	25,0 µg

Allergene: keine

© * ^ ä i ~ & d { c | | a * c ä a e ö | \ { ^ } d j k @ h ^ { Ä } ä \ ' } * ä a } • c

Überbackene Kartoffelhälften

Für Anzahl Personen: 4

Zutat	Menge
Kartoffeln (ca. 500 g)	4 große oder 8 mittelgroße
Katenschinken gewürfelt, mager	50 g
Zwiebel	1 Stück
Saure Sahne 10 % Fett	100 g
Gouda mind. 45% Fett i. Tr.	50 g
Salz, Pfeffer	nach Geschmack



Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und im geschlossenen Topf garen, bis diese bissfest, aber nicht zu weich sind. Abkühlen lassen, dann halbieren und aushüllen. Die ausgehüllte Masse grob zerkleinern. Dann Zwiebel kleinschneiden und zusammen mit dem Speck in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anbraten. Saure Sahne und die Kartoffelmasse hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in die ausgehüllten Kartoffeln verteilen und mit Gouda bestreuen. Die gefüllten Kartoffeln auf ein Backblech legen und für 10 Minuten goldbraun überbacken.

Alternative 1:

2 Lauchzwiebeln, eine Zwiebel, eine geriebene Möhre in einer Pfanne anbraten und mit 100 g saure Sahne und der ausgehüllten Kartoffelmasse vermengen, abschmecken, die Kartoffeln damit füllen, mit geriebenem Käse bestreuen und 10 Minuten goldbraun backen.

Alternative 2:

1 große Zwiebel, 100 g frische Champignons, 50 g Kochschinken anbraten, 100 g saure Sahne und die ausgehüllte Kartoffelmasse vermengen, abschmecken, die Kartoffeln damit füllen, mit geriebenem Käse bestreuen und 10 Minuten goldbraun backen.

Inhaltsstoffe pro Portion im Durchschnitt	Wert
Energie (Kilokalorien)	234,9 kcal
Eiweiß (Protein)	8,43 g
Fett	12,8 g
Kohlenhydrate	20,0 g
Ballaststoffe	1,59 g
Cholesterin	29,7 mg

Allergene: Milch und -erzeugnisse (inkl. Laktose), kann Gluten enthalten.

OE * ^ ai ~ & d { c | | a * c h a e ö | \ (^) d f k o h ^ { A } a n \ } * o ä a } • c

Champignon-Risotto

Für Anzahl Personen: 4

Zutat	Menge
Lauchzwiebeln oder Porree	30 g
Champignons	200 g
Knoblauch	1 Zehe
Rapsöl	1 Esslöffel
Zwiebeln	1 Stück
Risotto- oder Milchreis	200 g
Wasser	ca. 500 ml
Parmesan, gerieben	50 g
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
Petersilie u.a. Kräuter	nach Geschmack



Zubereitung:

Das Gemüse und den Knoblauch kleinschneiden Knoblauch und Zwiebeln in Rapsöl kurz andünsten, dann den Lauch und die Champignons hinzufügen und alles andünsten. Reis hinzufügen und unter Rühren anrösten. Mit dem Wasser aufgießen. Den Deckel auflegen und bei leichter Hitze köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen wurde. Gelegentlich umrühren. Es sollte eine cremige Reismasse mit leicht bissfestem Reis entstehen. Evtl. etwas Wasser zugeben, falls sie zu festbleibt. Dann den Parmesan hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit den Kräutern anrichten.

Inhaltsstoffe pro Portion (150 g)	Wert
Energie (Kilokalorien)	180,0 kcal
Eiweiß (Protein)	6,33 g
Fett	5,15 g
Kohlenhydrate	27,1 g
Ballaststoffe	1,22 g
Cholesterin	8,62 mg

Allergene: Milch und -erzeugnisse (inkl. Laktose), kann Gluten enthalten.

CE * ^ ai ~ & d { c | | a * c h a e ö | \ { ^ } d j k l m n o p q r s t u v w x y z { A } a n i ' } * • ä å } • c

Tomatenreis

Für Anzahl Personen: 4

Zutat	Menge
Vollkorn- oder Langkornreis roh	250 g
Wasser	1000 ml
Rapsöl	1 Esslöffel
Tomaten	2 Stück oder entsprechend Cocktailtomaten
Tomatenmark	2 Esslöffel
Zwiebel	1 Stück
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
Oregano, Basilikum, Knoblauch	nach Geschmack



Zubereitung:

Den Reis in Salzwasser garen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauchzehe fein hacken und einen Esslöffel Öl in einem mittelgroßen Topf glasig anschwitzen. Tomaten kleinschneiden und zusammen mit Tomatenmark unterrühren. Kurz mitbraten, dann die Masse unter den Reis geben, würzen und abschmecken.

Inhaltsstoffe pro Portion	Wert
Energie (Kilokalorien)	109,5 kcal
Eiweiß (Protein)	2,05 g
Fett	3,25 g
Kohlenhydrate	17,2 g
Ballaststoffe	1,18 g
Cholesterin	60,0 µg

Allergene: keine

© 2023 Hedon Klinik. Alle Rechte vorbehalten. | www.hedon-klinik.de

Linsenbratlinge

Für Anzahl Personen: 4

Zutat	Menge
Linsen rot	150 g
Wasser	300 ml
Haferflocken	1 - 2 Esslöffel
Vollkornmehl	2 - 3 Esslöffel
Eier	2 kleine
Möhre	1 große
Lauchzwiebel	1 Stück
Zwiebel	1 Stück
Salz, Pfeffer, Kräuter, Knoblauch	nach Geschmack



Zubereitung:

Linsen etwa 5 Minuten in der doppelten Menge kochendem Wasser weich garen, abgießen und abkühlen lassen. Inzwischen Knoblauch, Lauchzwiebel und Zwiebeln schälen und hacken. Möhren (mit Schale) grob raspeln. Linsen, Möhre, Zwiebel und Lauchzwiebel zusammen mit Eiern, Haferflocken und Mehl vermengen. Die Grundmasse mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Mit einem Löffel kleine Portionen in eine heiße Pfanne mit Öl geben und von beiden Seiten goldbraun braten.

Schmeckt prima mit Kräuterquark und Salat.

Inhaltsstoffe pro Portion (80 g)	Wert
Energie (Kilokalorien)	96 kcal
Eiweiß (Protein)	6,34 g
Fett	1,47 g
Kohlenhydrate	14,0 g
Ballaststoffe	2,78 g
Cholesterin	29,7 mg

Allergene: Eier und -erzeugnisse, enthält Gluten

OE * ^ ai ~ & d' c' | | a * c h a e ö | \ { ^ } d' k @ k ^ { A } a n ' } * • ä a } • c

Hüttenkäsetaler

Für Anzahl Personen:4

Zutat	Menge
Körniger Frischkäse	200 g
Hühnerei	1 Stück
Hafer Vollkornflocken	30 g
Weizen Vollkornmehl	50 g
Kohlrabi	200 g
Zwiebeln	1 Stück



Zubereitung:

Die Zwiebel klein schneiden, den Kohlrabi grob raspeln und mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Mit Salz, Pfeffer und evtl. Knoblauch würzen. Anschließend aus der Masse mithilfe eines Esslöffels kleine Bratlinge formen und in etwas Rapsöl in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten.

Inhaltsstoffe pro Portion	Wert
Energie (Kilokalorien)	121,9 kcal
Eiweiß (Protein)	10,1 g
Fett	4,26 g
Cholesterol	64,9 mg
Kohlenhydrate, resorbierbar	10,3 g
Ballaststoffe	1,60 g

Allergene: Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse, Eier und -erzeugnisse, Milch und -erzeugnisse (inkl. Laktose),

© *^äi~ & á} ¢:|@* ¢ää ¢Ö| \ (^) ¢} ¢@ ¢^ { ¢} ¢^! " } * ¢ää } ¢

Möhrenbratlinge

Für Anzahl Personen: 4

Zutat	Menge
Möhren, frisch	300 g
Zwiebel	1/2
Knoblauchzehe	1
Edamer (gerieben)	50 g
Ei	2
Haferflocken	50 g
Salz, Pfeffer, Muskat	Nach Bedarf
Rapsöl	1 TL
Sesamseed	2 EL nach Geschmack (können auch weggelassen werden)



Zubereitung:

Geputzte Möhren in einer Schüssel fein raspeln (mit und ohne Schale möglich). Haferflocken, Eier und Käse dazu geben. Die Masse gründlich vermengen, würzen und kurz quellen lassen. Sollte die Masse noch zu feucht sein, noch ein bis zwei Esslöffel Haferflocken hinzugeben. Kleine Frikadellen formen und bei mittlerer Hitze goldbraun backen. Je nach Geschmack kann die Masse auch vorher in 2 Esslöffel Sesam gewälzt werden.

Inhaltsstoffe pro Portion	Wert
Energie (Kilokalorien)	190 kcal
Eiweiß (Protein)	7,3 g
Fett	12 g
Kohlenhydrate, resorbierbar	13,1 g
Ballaststoffe	3,6 g

Allergene: Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse, Milch und -erzeugnisse

© * ^ ä i ~ & d' c' | | a * c ä a e ö | \ (^) d' ä @ k ^ { Ä } ä ' | ' * • ä ä } • c

Brokkoli-Taler

Für Anzahl Personen: 6

Zutat	Menge
Brokkoli	1 Kopf
Zwiebel	1 Stück
Knoblauch	1 Knolle
Grieß	5 Esslöffel
Leinsamen	2 Esslöffel
Wasser, warm	150 ml
Eier	2 Stück
Gouda, gerieben	30 g
Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Curry	nach Bedarf



Zubereitung:

Grieß und Leinsamen in dem warmen Wasser einweichen.

Brokkoli mit Strunk grob raspeln, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in eine Schüssel geben.

Eier, Gouda und Gewürze sowie die Grieß-Leinsamen-Mischung dazugeben und vermengen. Kleine Taler (pro Taler = 1 Esslöffel) in einer erhitzten Pfanne mit Rapsöl zusammen von beiden Seiten goldbraun backen.

Inhaltsstoffe pro Portion	Wert
Energie (Kilokalorien)	102 kcal
Eiweiß (Protein)	6,8 g
Fett	4,8 g
Cholesterol	82,6 mg
Kohlenhydrate, resorbierbar	7,9 g
Ballaststoffe	2,7 g

Allergene: Gluten und -erzeugnisse, Eier und -erzeugnisse, Milch und -erzeugnisse

© * ^ ä i ~ & d { c | | a * c ä a e ö | \ { ^ } d j æ ö k ^ { A } ä ! ' } * • ä a } • c

Lachs/ Seelachs/ Kabeljau mit Kräuterkruste

Für Anzahl Personen: 4

Zutat	Menge
Lachsfilets à 120 g (Seelachs, Kabeljau...)	4 Stück
Schmand	120 g
Haferflocken, kernige	20 g
Sonnenblumenkerne	20 g
Petersilie	2 Esslöffel
Dill	2 Esslöffel
Zitronensaft	1 Teelöffel
Salz, Pfeffer	Nach Bedarf
Rapsöl	1 Esslöffel



Zubereitung:

Die Fischfilets abtrocknen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfilet in eine Auflaufform legen. Für die Kräuterkruste Schmand mit den Haferflocken, Sonnenblumenkernen, Zitronensaft, Kräutern und Gewürzen vermischen. Anschließend den Fisch gleichmäßig dünn mit der Schmand-Mischung von beiden Seiten bestreichen. Im Backofen Heißluft bei ca. 150°C für ca. 20 Minuten gar backen.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	221 kcal
Eiweiß (Protein)	19 g
Fett	14 g
Cholesterol	98 mg
Kohlenhydrate, resorbierbar	4 g
Ballaststoffe	640 mg

Allergene: Fisch und -erzeugnisse, Milch und -erzeugnisse (inkl. Laktose), Gluten und -erzeugnisse

CE * ^ ai ~ & d { c | | a * c k a e ö [\ { ^ } d j k @ k ^ { A } a n { } * • ä a } • c

Hackfleischgefüllte Paprika mit Tomatensauce

Für Anzahl Personen: 4

Zutat	Menge
Rinderhackfleisch	300 g
Möhren	2 große
Lauchzwiebeln oder Zwiebeln	ca. 50 g
Paprikaschoten	4 Hälften
Ei	1 Stück
Tomatensauce	
Rapsöl	½ Esslöffel
Zwiebeln	½ Stück
Tomate	1 Stück oder entsprechend Cherrytomaten
Tomatenmark	60 g
Wasser	400 ml
Weizen Mehl	1 Esslöffel
Basilikum	nach Geschmack
Salz, Pfeffer, Knoblauch	nach Geschmack



Zubereitung:

Lauchzwiebeln oder Zwiebeln kleinschneiden und Möhren grob raspeln. Das kleingeschnittene Gemüse mit dem Hackfleisch und dem Ei mischen und würzen. Die Paprikaschoten halbieren, innen putzen und mit der Hackmasse füllen.

Für die Sauce die Zwiebeln glasig anschwitzen, die kleingeschnittenen Tomaten dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Tomatenmark dazugeben, kurz schmoren lassen und mit Wasser aufgießen. Bei Bedarf mit etwas glattgerührtem Mehl andicken, kurz aufkochen lassen. Anschließend mit Basilikum, Salz, Pfeffer o.a. abschmecken.

Die gefüllten Paprikahälften in den Topf geben und ca. 30-35 min. im geschlossenen Topf garen. Man kann die gefüllten Paprikaschoten auch für ca. 35-40 min. im Backofen Heißluft bei 180°C backen.

Inhaltsstoffe pro Portion	Wert
Energie (Kilokalorien)	275,1 kcal
Eiweiß (Protein)	20,6 g
Fett	13,9 g
Kohlenhydrate	13,7 g
Ballaststoffe	5,99 g
Cholesterin	104 mg

Allergene: Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse, Eier und -erzeugnisse

© *^äi~ & ä } c | | a * c ä a e ö | \ { ^ } d } ä @ k ^ { Ä } ä \ ' * • ä a } • c

Gemüse-Hack-Frikadelle

Für Anzahl Personen: 4

Zutat	Menge
Rinderhackfleisch	500 g
Ei	1 Stück
Porree oder Lauchzwiebeln	50 g
Möhre	1 Stück
Zwiebeln	1 Stück
Salz, Pfeffer, Paprika	nach Geschmack
Evtl. Knoblauch	nach Geschmack



Zubereitung:

Porree oder Lauchzwiebel in Streifen schneiden. Möhre grob raspeln und Zwiebel würfeln. Das Gemüse mit Hackfleisch und Gewürzen zu einem Teig vermischen. Daraus Frikadellen formen. Danach ohne Fett in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anbraten.

Inhaltsstoffe pro Portion (130 g)	Wert
Energie (kcal)	235,9 kcal
Eiweiß (Protein)	22,4 g
Fett	15,2 g
Kohlenhydrate, resorbierbar	2,26 g
Ballaststoffe	916 mg
Einfach ungesättigte Fettsäuren	6,96 g
Cholesterin	108 mg

Allergene: Eier und -erzeugnisse

OE * ^ ai ~ & d { c : | a * c k a e ö [\ { ^ } d j k o h ^ { A } a n ' } * • ä a } • c

Hähnchencurry

Für Anzahl Personen: 4

Zutat	Menge
Hähnchenbrust	400 g
Zwiebel	1 Stück
Paprikaschote	1 Stück
Pilze	150 g
Orangensaft	200 ml
Vollkornmehl	1 Esslöffel
Wasser zum Glattrühren des Mehles	
Salz, Pfeffer, Curry, Paprika	nach Geschmack



Zubereitung:

Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden, Paprika waschen und in Stücke schneiden. Die Champignons säubern und halbieren. Fleisch waschen, Fett abschneiden und kleinschneiden. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett das Fleisch anbraten und würzen. Danach das Gemüse dazugeben und kurz mit anbraten.

Das Fleisch und das Gemüse mit dem Orangensaft ablöschen, alles bei schwacher Hitze garen lassen.

Bei Bedarf zum Schluss das Mehl in wenig Wasser glattrühren, die Sauce damit andicken und ggf. nochmals abschmecken.

Zu diesem Gericht passen sehr gut Bandnudeln oder Reis.

Inhaltsstoffe pro Portion (150 g)	Wert
Energie (Kilokalorien)	184,5 kcal
Eiweiß (Protein)	32,8 g
Fett	1295 mg
Kohlenhydrate	9,41 g
Ballaststoffe	2803 mg
Cholesterin	77,5 mg

Allergene: Glutenhaltiges Getreide, sowie daraus hergestellte Erzeugnisse.

© *^äi~ & ä } c | | a * c ä a e ö | \ { ^ } ä } ä @ ä ^ { Ä } ä \ ' } * • ä ä } • c

Hähnchenbrustfilet mit Tomate-Mozzarella-Füllung

Für Anzahl Personen: 4

Zutat	Menge
Hähnchenbrustfilet, natur	4 Stück
Tomatenmark	2 Esslöffel
Tomate	1 Stück
Zwiebel	1 kleine
Mozzarella	½ Kugel
Basilikum	Nach Geschmack
Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß	Nach Geschmack



Zubereitung:

Das Hähnchenbrustfilet waschen, von Fett befreien und seitlich einschneiden. Im Anschluss innen und außen würzen. Mozzarella, Tomate und Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Basilikum fein hacken. Tomatenmark mit dem Gemüse vermengen. Dann Gewürze hinzugeben und die Füllung in das Hähnchenbrustfilet füllen. Mit Rouladen-Nadeln oder Zahnstochern verschließen. Das Hähnchenbrustfilet von beiden Seiten goldbraun anbraten, in der Pfanne bei geschlossenem Deckel fertig garen oder in eine Auflaufform geben, dann im Backofen bei 180°C ca. 35 Min. im Backofen vollständig garen. Reste der Füllung können auch auf dem Fleisch verteilt und mit gebacken/ gebraten werden.

Inhaltsstoffe pro Portion	Wert
Energie (Kilokalorien)	240 kcal
Eiweiß (Protein)	27 g
Fett	11 g
Kohlenhydrate, resorbierbar	2 g
Ballaststoffe	0 g

Allergene: Milch und -erzeugnisse (inkl. Laktose)

CE * ^ ai ~ & d' } c | | a * c h a e e Ö | \ { ^ } d f k o h ^ { A } a n ! ' * • ä a } • c

Kleine Pizza mit verschiedenen Gemüsen

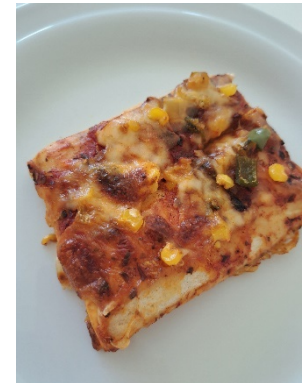
Für Anzahl Personen: 6

Ruhezeit: 1 Std.

Zubereitungszeit: 30 Min.

Backzeit: 15 Min.

Zutaten	Menge
Für den Teig	
Trockenhefe	1 Päckchen
Wasser	200 ml
Weizen Vollkornmehl	250 g
Weizen Mehl Type 405	100 g
Olivenöl	1 Esslöffel
Salz	1 Teelöffel
Tomatensauce	
Rapsöl	1 Esslöffel
Tomaten	2 Stück oder entsprechend Cherrytomaten
Zwiebel	1 Stück
Tomatenmark	2 Esslöffel
Salz, Pfeffer, Basilikum	nach Geschmack
Belag	
Champignon	250 g
Cocktailtomaten	250 g
Geriebener Käse 30-45% Fett i. Tr.	50 g
Oregano	nach Geschmack



Zubereitung:

Für den Teig die Hefe in einer Schüssel mit 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Die Mehle, Olivenöl und Salz zugeben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort eine Stunde gehen lassen.

Für die Sauce Tomaten entstielen, kleinschneiden und in einem Topf mit Rapsöl anschwitzen, Zwiebel und Tomatenmark zugeben und ebenfalls anrösten. Mit Gewürzen abschmecken.

Die Cherrytomaten waschen und halbieren, die Champignons ebenfalls putzen und in Scheiben schneiden. Dann den Teig in 4 gleich große Portionen teilen, zu dünnen Ovalen ausrollen und auf Backpapier legen. Anschließend mit der Tomatencreme bestreichen, dabei einen dünnen Rand freilassen. Tomaten und Champignons darauf verteilen, mit Oregano und Käse bestreuen. Das Gemüse kann natürlich nach Saison und Belieben variieren.

Auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 200°C in ca. 15 min. goldbraun backen.

Inhaltsstoffe pro Portion (160 g)	Wert
Energie (Kilokalorien)	287,6 kcal
Eiweiß (Protein)	11,4 g
Fett	6,39 g
Kohlenhydrate	43,1 g
Ballaststoffe	5,08 g
Cholesterin	4,55 mg

Allergene: Glutenhaltiges Getreide & Getreideerzeugnisse, Milch & -Milchprodukte (inkl. Laktose)

CE**^ai~&{d}c:|a*caaeö[]\({^}d}æ@k^{A}ä^i~}*•ää}•c

Schneller Flammkuchen

Für Anzahl Personen: 6

Zutat	Menge
Vollkornmehl	200 g
Wasser	125 ml
Rapsöl	1 Esslöffel
Salz	nach Geschmack
Saure Sahne	120 g
Zwiebel	1 Stück
Lauchzwiebel	1 Stück
Katenschinken	100 g
Geriebener Käse mind. 45% Fett i. Tr.	50 g



Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C Heißluft vorheizen.

Für den Teig das Mehl, Rapsöl, Salz und das Wasser in eine Schüssel geben und verkneten. Den Teig ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Saure Sahne drauf verteilen.

Auf den Teig kleingeschnittene Zwiebeln, Lauchzwiebeln und den Katenschinken verteilen. Dann leicht mit Pfeffer würzen, mit dem Käse bestreuen.

Der Belag kann beliebig variiert werden.

Wenn der Teig in mehrere Teile aufgeteilt wird sind auch unterschiedliche Beläge möglich.

Alternative: Für eine süße Variante eine (ungeschälte) Birne, 100 g Camembert und 30 g Walnüsse kleinschneiden. Anschließend die Saure Sahne auf dem Teig verteilen, ebenso die Birne den Camembert und die Walnüsse. Optional kann mit Zimt gewürzt werden

Im Backofen bei ca. 180°C goldbraun backen. Dies dauert ca. 15 Min.

Inhaltsstoffe pro Portion	Wert
Energie (Kilokalorien)	247,3 kcal
Eiweiß (Protein)	9,94 g
Fett	9,23 g
Kohlenhydrate	29,5 g
Ballaststoffe	2,56 g
Cholesterin	23,1 mg

Allergene: Milch und -erzeugnisse (inkl. Laktose), Gluten und -erzeugnisse

Vollkorn- Wraps

Für Anzahl Personen: 4

Zutaten	Menge
Teig	
Weizenvollkornmehl	200 g
Mineralwasser	350 ml
Rapsöl	1 Esslöffel
Ei	1 Stück
Kräuterquark	
Magerquark	150 g
Mineralwasser	70 ml
Lauchzwiebel roh oder Zwiebel	30 g
Kräuter frisch, Salz, Pfeffer	nach Bedarf
Variante 1	
Lachs geräuchert oder Thunfisch	75 g
Rucolasalat	20 g
Variante 2	
Eisbergsalat	50 g
Feta	30 g
Gurke	50 g
Tomate	1 Stück oder entsprechend Cherrytomaten



Zubereitung:

Für den Teig das Mehl mit dem Mineralwasser und ggf. Salz in einer Schüssel vermengen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Den Teig kurz ruhen lassen.

Die Pfanne mit sehr wenig Rapsöl mit einem Pinsel oder etwas Küchenkrepp ausstreichen und den Teig bei mittlerer Hitze von beiden Seiten zu Pfannkuchen abbacken und auskühlen lassen.

Quark mit Mineralwasser glatrühren. Die Lauchzwiebeln und die frischen Kräuter fein hacken. Alles miteinander vermengen und abschmecken.

Anschließend die Tortillas mit dem Kräuterquark bestreichen, nach Belieben mit den angegebenen Zutaten oder Variationen belegen und als Wrap aufrollen.

Durchschnittliche Inhaltsstoffe für 1 Wrap	Wert
Energie (Kilokalorien)	168,5 kcal
Eiweiß (Protein)	11,8 g
Fett	4,79 g
Kohlenhydrate	17,3 g
Ballaststoffe	3,23 g
Cholesterin	17,1 mg

Allergene: Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse, Fische und -erzeugnisse, Milch und -erzeugnisse (inkl. Laktose)

CE * ^ ai ~ & d { c | | a * c k a e ö | \ { ^ } d j k o k ^ { A } a n ' } * • ä a } • c

Kräuterfaltenbrot

Eine eckige Auflaufform (Maße ca. 20×30 cm)

Ruhezeit: 20 Min. Zubereitungszeit: ca. 30 Min. Backzeit: 30 Min.

Zutaten	Menge
Teig	
Weizenvollkornmehl	500 g
Weizenmehl Type 405	100 g
Wasser	400 g
Trockenhefe	1 Päckchen
Rapsöl	20 g
Kräuterbutter/ -margarine	
Butter oder Margarine halbfett	60 g
Zwiebeln	1 Stück
Kräuter frisch oder tiefgefroren z.B. Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Oregano	3 EL
Knoblauch	1 Zehe



Zubereitung:

Die Mehle in einer Schüssel mit der Hefe und dem Salz vermischen. Unter Zugabe von Wasser und Öl einen Teig herstellen. Evtl. beim Kneten noch Mehl zugeben, falls der Teig zu feucht bleibt. Die Schüssel abdecken und an einem warmen Ort ca. 30 min. gehen lassen.

Während der Wartezeit die Butter bzw. Margarine mit den gehackten Kräutern und Gewürzen vermengen und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch abschmecken. Zwiebel schälen und fein hacken.

Danach den Teig noch einmal durchkneten, auf Backblechgröße ausrollen und mit der Kräuterbutter oder -margarine bestreichen und die gewürfelte Zwiebel darüberstreuen. Den Teig längs in ca. 5 cm breite Streifen schneiden und ziehharmonikaförmig zusammenfalten. Die gefalteten Streifen in eine mit Backpapier ausgelegte Kasten- oder Auflaufform füllen, nochmals kurz gehen lassen und bei 200°C für ca. 30 min. backen.

Rollt man die Streifen mit der Kräuterbutter oder -margarine nach innen auf, kann man sie auch als „Schnecken“ eng aneinander gelegt abbacken.

Inhaltsstoffe pro Portion (80 g)	Wert
Energie (Kilokalorien)	161,4 kcal
Eiweiß (Protein)	4,53 g
Fett	3,70 g
Kohlenhydrate	25,7 g
Ballaststoffe	3,10 g
Cholesterin	187 µg

Allergene: Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse

Tomaten- Oliven- Brot

Anzahl an Scheiben: ca. 15
 Ruhezeit: 40 Min. Zubereitungszeit: 30 Min. Backzeit: 30 Min.

Zutat	Menge
Weizenvollkornmehl	400 g
Weizen Mehl Type 405	150 g
Salz	nach Geschmack
Trockenhefe	1 Päckchen
Wasser	100 ml
Olivenöl	1 Esslöffel
Oliven schwarz	60 g
Tomaten frisch	4 Stück
Tomatenmark	4 Esslöffel
Zwiebeln	1 Stück
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
Knoblauch	nach Geschmack
Basilikum, Thymian, Rosmarin	nach Geschmack



Zubereitung:

Hefe mit 50 ml lauwarmem Wasser verrühren. Dazu werden die beiden Mehle, Öl und Salz gegeben und ein Teig hergestellt.

Zwiebel kleinschneiden und in wenig Öl anschwitzen. Tomaten würfeln und zusammen mit Tomatenmark in die Pfanne geben. Masse kurz garen lassen und anschließend würzen.

Die Tomatenmasse unter den Teig kneten. Sollte der Teig zu feucht werden ggf. etwas Mehl hinzufügen. Den Teig in einer Schüssel zugedeckt an einem warmen Ort für ca. 30 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit die Oliven in feine Würfel oder Scheiben schneiden und nach dem Aufgehen des Teiges unterheben.

Alternative: Es können am Ende auch gewürfelter Hirten- oder Fetakäse oder getrocknete Tomaten vorsichtig mit unter den Teig gegeben werden.

Aus dem Teig einen Brotlaib formen und in eine kleine Kastenform setzen. Nochmals ca. 10 Minuten gehen lassen und in der Mitte einschneiden. Für 30 Minuten bei 200° C backen.

Inhaltsstoffe pro Scheibe	Wert
Energie (Kilokalorien)	81,6 kcal
Eiweiß (Protein)	2,43 g
Fett	2,60 g
Ballaststoffe	1,84 g
Cholesterin	20,0 µg

Allergene: Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse, Milch und -erzeugnisse (inkl. Laktose)

© *^äi~ & ä' c' | | a * c ä ä ä | \ ' (^) ä ä ä ä { Ä } ä ä ' } * ä ä } • c

Kraftbrot

Anzahl an Scheiben: 10-15

Ruhezeit: 40 Min.

Zubereitungszeit: 30 Min.

Backzeit: 35-45 Min.

Zutaten	Menge
Möhren	2 Stück
Haselnüsse	100 g
Walnüsse	100 g
Weizen Vollkornmehl	300 g
Weizen Mehl Type 405	100 g
Hefe getrocknet	1 Päckchen
Salz	1 Teelöffel
Wasser	250 g



Zubereitung:

Möhren putzen, schälen und fein raspeln. Walnuss- und Haselnusskerne grob hacken. Für den Teig die Hefe in einer Schüssel in Wasser auflösen. Möhrenraspel und Nussstückchen und Mehle hinzufügen. Mit einem Handrührgerät (Knethaken) zu einem glatten Teig verarbeiten. Die Kastenform von ca. 30x11 cm mit Backpapier auslegen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten und zu einem Brotlaib formen. Diesen in die Kastenform legen, an einem warmen Ort oder im Backofen bei 50 °C gehen lassen, bis der Teig sich sichtbar vergrößert hat (ca. 40 min.). Danach die Teigoberfläche mehrmals mit einem Messer einritzen und den Teig im unteren Drittel des Backofens für ca. 35-45 min. bei 180 °C backen. Anschließend das Brot auf einem Kuchenrost stürzen und erkalten lassen und in Scheiben schneiden.

Inhaltsstoffe pro Scheibe	Wert
Energie (Kilokalorien)	140,4 kcal
Eiweiß (Protein)	3,72 g
Fett	7,02 g
Kohlenhydrate	14,1 g
Ballaststoffe	3,12 g
Cholesterin	0 mg

Allergene: Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse, Schalenfrüchte und -erzeugnisse (Haselnüsse, Walnüsse)

Knäckebrot glutenfrei, laktosefrei, vegan (ergibt 12 kleine Scheiben)

Zutat	Menge
Sonnenblumenkerne	50 g
Leinsamen, geschrotet bzw. gemahlen	80 g
Sesam, gemahlen	50 g
Kürbiskerne roh	30 g
Gemahlene Mandeln	30 g
Flohsamenschalen	2 Esslöffel
Salz	½ Teelöffel
Trinkwasser	250 ml



Zubereitung:

Backofen auf 150°C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Alle Zutaten abwiegen und in eine Schüssel geben, gut miteinander vermischen und 15 Minuten lang quellen lassen. Dann die Masse dünn auf das Backblech geben und mit einem Teigschaber glatt streichen.

Mit einem Pizzaschneider die späteren Knäckebrotsscheiben leicht vorschneiden. Das Backblech in den Ofen geben und 60-90 Minuten backen, bis das Knäckebrot schön goldbraun und knusprig ist.

Knäckebrot komplett abkühlen lassen und anschließend in Stücke brechen oder mit dem Pizzaschneider in Scheiben schneiden.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	71,8 kcal
Eiweiß (Protein)	8,73 g
Fett	13,3 g
Kohlenhydrate, resorbierbar	4,62 g
Ballaststoffe	4,03 g

Allergene: Nüsse und --erzeugnisse

OE * ^ ai ~ & d { c | | a * c h a e ö | \ { ^ } d j æ @ h ^ { A } ä ! ' } * • ä a } • c

Kiwigrütze mit Zimtquark

Für Anzahl Personen: 4

Zutat	Menge
Kiwi	2 Stück
Vanillepuddingpulver	20 g
Orange Fruchtsaft	250 ml
Magerquark	150 g
Zucker	2 Esslöffel



Zubereitung:

Kiwi schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Puddingpulver mit etwas Orangensaft anrühren, den restlichen Saft mit der Kiwi aufkochen, Puddingpulver dazu geben und noch einmal aufkochen lassen. Die Grütze in Dessertschälchen verteilen und abkühlen lassen.

Den Magerquark mit etwas Mineralwasser cremig rühren, mit Zimt und Zucker abschmecken. Die Quarkcreme auf die kalte Grütze geben.

Die Obstsorte und der Saft können je nach Saison und Geschmack beliebig ausgetauscht werden.

Inhaltsstoffe pro Portion (140 g)	Wert
Energie (Kilokalorien)	114,4 kcal
Eiweiß (Protein)	5,84 g
Fett	421 mg
Kohlenhydrate	19,2 g
Ballaststoffe	1,55 g
Cholesterin	375 µg

Allergene: Milch und -erzeugnisse (inkl. Laktose), kann Gluten enthalten

OE * ^ ai ~ & d { c | | a * c h a e ö [\ ~ (^) d j k o l n p { A } a n { } * • a a } • c

Kernige Apfelstücke in Joghurt

Für Anzahl Personen: 4

Zutat	Menge
Äpfel	2 Stück
Joghurt 1,5% Fett	250 g
Honig	½ Esslöffel
Haferflocken	2 Esslöffel
Sonnenblumenkerne	2 Esslöffel



Zubereitung:

Äpfel waschen, entkernen und klein schneiden. Bei Bedarf können die Apfelstücke nun in etwas Wasser kurz dünsten. In der Zwischenzeit Sonnenblumenkerne und Haferflocken in einer Pfanne goldbraun anrösten und abkühlen lassen. Dann den Joghurt mit dem Honig vermengen.

Nun wird die Nachspeise angerichtet. Schön sieht es aus, wenn sie geschichtet wird, das heißt: erst die Apfelspalten, dann die gerösteten Kerne, dann der Joghurt. Das Anrichten des Desserts sollte kurz vor dem Servieren erfolgen, ansonsten weichen die Kerne sehr auf. Evtl. mit Zimt oder mit gerösteten Kernen garnieren.

Eine interessante Obstalternative sind frische Erdbeeren; in diesem Fall entfällt der kurze Garprozess. Sie müssen lediglich geputzt und kleingeschnitten werden.

Inhaltsstoffe pro Portion (130 g)	Wert
Energie (Kilokalorien)	97 kcal
Eiweiß (Protein)	3,42 g
Fett	1,86 g
Kohlenhydrate	16 g
Ballaststoffe	1,64 g
Cholesterin	2,50 mg

Allergene: Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse, Milch und -erzeugnisse (inkl. Laktose)

OE * ^ ai ~ & d' } c | | a * c ä a e ö | | { ^ } d' ä n | ' } * • ä a } • c

Apple Crumble

Für Anzahl Personen: 8

Zutat	Menge
Apfel	4 große/ 600 g
Zucker	40 g
Zimt	nach Geschmack
Weizen- oder Dinkelvollkornmehl	120 g
Margarine oder -butter	50 g
Haselnuss	20 g



Zubereitung:

Die Äpfel entkernen und mit Schale kleinschneiden. Die Apfelstücke in eine Auflaufform geben. Für die Streusel Zucker, Zimt, Margarine oder -butter, das Mehl und die Haselnusskerne vermengen und auf den Äpfeln verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 25 min backen.

Sehr lecker schmeckt dazu eine Vanillesauce aus fettarmer Milch.

Inhaltsstoffe pro Portion	Wert
Energie (Kilokalorien)	176 kcal
Eiweiß (Protein)	3 g
Fett	5,8 g
Cholesterin	370 µg
Kohlenhydrate, resorbierbar	27,4 g
Ballaststoffe	3,7 g

Allergene: Schalenfrüchte und -erzeugnisse, Haselnuss und -erzeugnisse, Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse

OE * ^ ai ~ & d' c' | | a * c h a e ö | \ (^) d' ä @ k ^ { Ä } ä v ' } * • ä a } • c

Fruchtdessert mit Kokoshaube

Für Anzahl Personen: 6

Zutat	Menge
Magerquark	300 g
Frischkäse	100 g
Zucker	2 EL
etwas Wasser/ Mineralwasser	ca. 50 ml
Erdbeeren (frisch oder TK)	200 g
Mandeln	3 EL
weiße Schokolade	30 g
Kokosflocken	6 EL



Zubereitung:

Erdbeeren auftauen lassen und ggf. pürieren.
 Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.
 In der Zwischenzeit Magerquark, Frischkäse, Zucker und Wasser vermengen.
 Weiße Schokolade fein hacken und mit den Kokosflocken und Mandeln vermengen.
 Die Quarkmasse und die pürierten Erdbeeren abwechselnd in Dessertschälchen schichten.
 Zum Schluss die Mandel-Kokos-Schokomischung darüber streuen und servieren.

Inhaltsstoffe pro Portion	Wert
Energie (Kilokalorien)	201 kcal
Eiweiß (Protein)	9,3 g
Fett	12,9 g
Cholesterol	15,2 mg
Kohlenhydrate, resorbierbar	11,7 g
Ballaststoffe	1,8 g

Mengenangaben der Nährstoffe pro Portion.

Allergene: Schalenfrüchte und -erzeugnisse (Mandeln), Milch und -erzeugnisse

OE • * ^ ai ~ & d } c | | a * c h a e ö | | ~ (^) d f k o h ^ { A } a v ! ~ } * • ä a ~ } • c

Spagetti-Eis-Dessert

Für Anzahl Personen: 8

Zutat	Menge
Milch 1,5 % Fett	400 g
Vanillepuddingpulver für 1/2 l	1 Päckchen
Quark	250 g
Zucker	3 EL
Zitronensaft	3 Esslöffel
Erdbeeren, frisch oder TK	300 g
Weißer Schokolade	30 g



Zubereitung:

Milch nach Packungsanleitung aufkochen und mit dem Vanillepuddingpulver zu einem Vanillepudding verarbeiten. Nach dem Kochen Klarsichtfolie direkt auf den Pudding legen, damit sich keine Haut bildet. Dann mit dieser Folie abkühlen lassen.

Nach dem Erkalten die Folie abziehen, mit einem Schneebesen aufschlagen und mit dem Quark, Zitronensaft und Zucker verrühren, bis eine homogene Masse entsteht.

Die Erdbeeren pürieren und die Schokolade raspeln.

Zuerst die Quarkmasse auf die Dessert-Schälchen verteilen und anschließend das Erdbeerpüree darüber gießen. Mit der geraspelten Schokolade dekorieren.

Inhaltsstoffe pro Portion	Wert
Energie (Kilokalorien)	116 kcal
Eiweiß (Protein)	6,6 g
Fett	3,2 g
Cholesterin	5 mg
Kohlenhydrate, resorbierbar	12,8 g
Ballaststoffe	750 mg

Allergene: Milch und -erzeugnisse

© *^äi~ & ä } c :|a* cää Ö| \ { ^ } d ä@k^ { Ä } ä! " } * • ää } • c

Müsli mit Obst (vom Hedon-Buffer)

Für Anzahl Personen: 7

Zutat	Menge
Joghurt, natur, 1,5 % Fett	500 g
Magerquark	250 g
Kuhmilch 1,5% Fett oder Buttermilch	50 g
Leinsamen	10 g
Früchte-Müsli, ungesüßt	125 g
Obst, Beeren nach Geschmack	100 g
Bei Bedarf Zucker	30 g



Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermengen und ca. 15 min. quellen lassen.
Anstelle von Zucker können Sie auch Honig oder Süßstoff verwenden oder auf das Süßen verzichten.

Auch das frische Obst kann ersetzt werden durch Kompott oder ein wenig Trockenobst.
Das Müsli ist verschlossen bis zu 3 Tage im Kühlschrank haltbar.

Inhaltsstoffe pro Portion (150 g)	Wert
Energie (Kilokalorien)	161,2 kcal
Eiweiß (Protein)	9,81 g
Fett	2,89 g
Kohlenhydrate	21,7 g
Ballaststoffe	2,45 g
Cholesterin	3,50 mg

Allergene: Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse, Milch und -erzeugnisse (inkl. Laktose)

© 2023 Hedon Klinik. Alle Rechte vorbehalten.