SANDOZ



Iss gesund, lebe bewusst!

Rezeptideen & Ernährungstipps
für alle mit metabolischem Syndrom

FRÜHSTÜCK

WARM

KALT

ANLÄSSE



ANLÄSSE KALT WARM FRÜHSTÜCK



Dagmar Plazek

Leitung Arbeitskreis Ernährung und Diabetes, Diaetologie Austria



Janette Entstrasser, BSc MSc



Carina Müller, BSc MA

Verena Veider, BSc

Einleitung

Sandoz in Kooperation mit Diätologinnen

Das metabolische Syndrom ist eine komplexe Erkrankung, die durch eine Kombination von Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck, hohe Blutzuckerwerte und abnormale Fettwerte im Blut gekennzeichnet ist. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung spielt eine entscheidende Rolle bei der Prävention und Behandlung dieses Syndroms. Für viele Betroffene ist dabei ein „Alleingang" nicht erfolgreich. Diätolog:innen und Mediziner:innen bieten als einzige Berufsgruppen professionelle Unterstützung in Form von Ernährungstherapie an.

Eine längerfristige Betreuung erleichtert Ihnen die Umsetzung im Alltag und motiviert Sie zu nachhaltigen Veränderungen. Diätolog:innen helfen Ihnen, eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung individuell an Sie anzupassen, um genussvoll Gewicht zu reduzieren und ernährungsbeeinflusste Erkrankungen zu behandeln.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit unserer Broschüre, die nicht nur Wissen über gesunde Ernährung, sondern auch vielseitige Rezepte bereithält. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie, wie schmackhaft eine gesunde Lebensweise sein kann.

Wie ernähre ich mich mit metabolischem Syndrom?

So gelingt eine ausgewogene Ernährung im Alltag

Sie haben die Diagnose Diabetes mellitus, Prädiabetes, Bluthochdruck, erhöhter Cholesterinwert oder erhöhte Harnsäure erhalten und Ihre Ärztin/Ihr Arzt hat Ihnen empfohlen, auf Ihre Ernährung zu achten?

Nun fragen Sie sich vielleicht:

- Was soll ich konkret beachten?
- Wie kann ich meine Mahlzeit gesund gestalten?
- Soll ich eine bestimmte Ernährungsweise oder Diät einhalten?
- Welche Zubereitungsarten sind empfehlenswert?

In dieser Broschüre möchten wir diese Fragen beantworten. Dafür erklären wir die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Stoffwechselerkrankungen und unterstützen Sie mit vielen praktischen Tipps sowie mit der Zubereitung von abgestimmten Rezeptideen.

Um das Leben mit einer ernährungsabhängigen, chronischen Erkrankung zu managen, haben Sie die Kontrolle über einen genussvollen sowie abwechslungsreichen Aspekt: Ihre täglichen Mahlzeiten.

Mit kalten und warmen Gerichten und Ideen für besondere Anlässe geben wir Ihnen Anregungen für das vielfältige Speisenangebot und möchten Ihnen die Umsetzung und damit den Alltag erleichtern.

Ein Syndrom – viele Erkrankungen

Das Zusammentreffen mehrerer ernährungsassoziierter Erkrankungen wie Fettleibigkeit (Adipositas), Diabetes mellitus Typ 2, Fettleber, Bluthochdruck, erhöhte Blutfette oder erhöhte Harnsäurespiegel bezeichnet man als metabolisches Syndrom, Syndrom X oder Reaven-Syndrom.

Laut der Definition der „International Diabetes Foundation" (IDF 2005) spricht man von einem metabolischen Syndrom, wenn Adipositas und mindestens zwei weitere Erkrankungen festgestellt werden.

Adipositas	**BMI > 30** **Berechnung:** $\frac{\text{Gewicht (in kg)}}{\text{Größe x Größe (in m)}}$ **insbesondere bauchbetonte Fetteinlagerung:** Taillenumfang Frauen ≥ 80 cm Männer ≥ 94 cm
Blutzucker	nüchtern ≥100 mg/dl oder diagnostizierter Diabetes mellitus
Triglyceride	≥150 mg/dl oder vorhandene Therapie zur Senkung der Triglyceride
HDL-Cholesterin	< 50 mg/dl (Frauen) < 40 mg/dl (Männer) oder vorhandene Therapie
Bluthochdruck	≥130 / 85 mmHg oder bereits behandelte Hypertonie

Das Übergewicht und die Veränderungen im Stoffwechsel können in der Folge zu Gefäßerkrankungen (Arteriosklerose) und Herz-Kreislauf-Erkrankungen (kardiovaskuläre Erkrankungen) führen.

Übergewicht:
BMI 25 – 29,9

Adipositas:

Grad I	BMI 30 – 34,9
Grad II	BMI 35 – 39,9
Grad III	BMI > 40



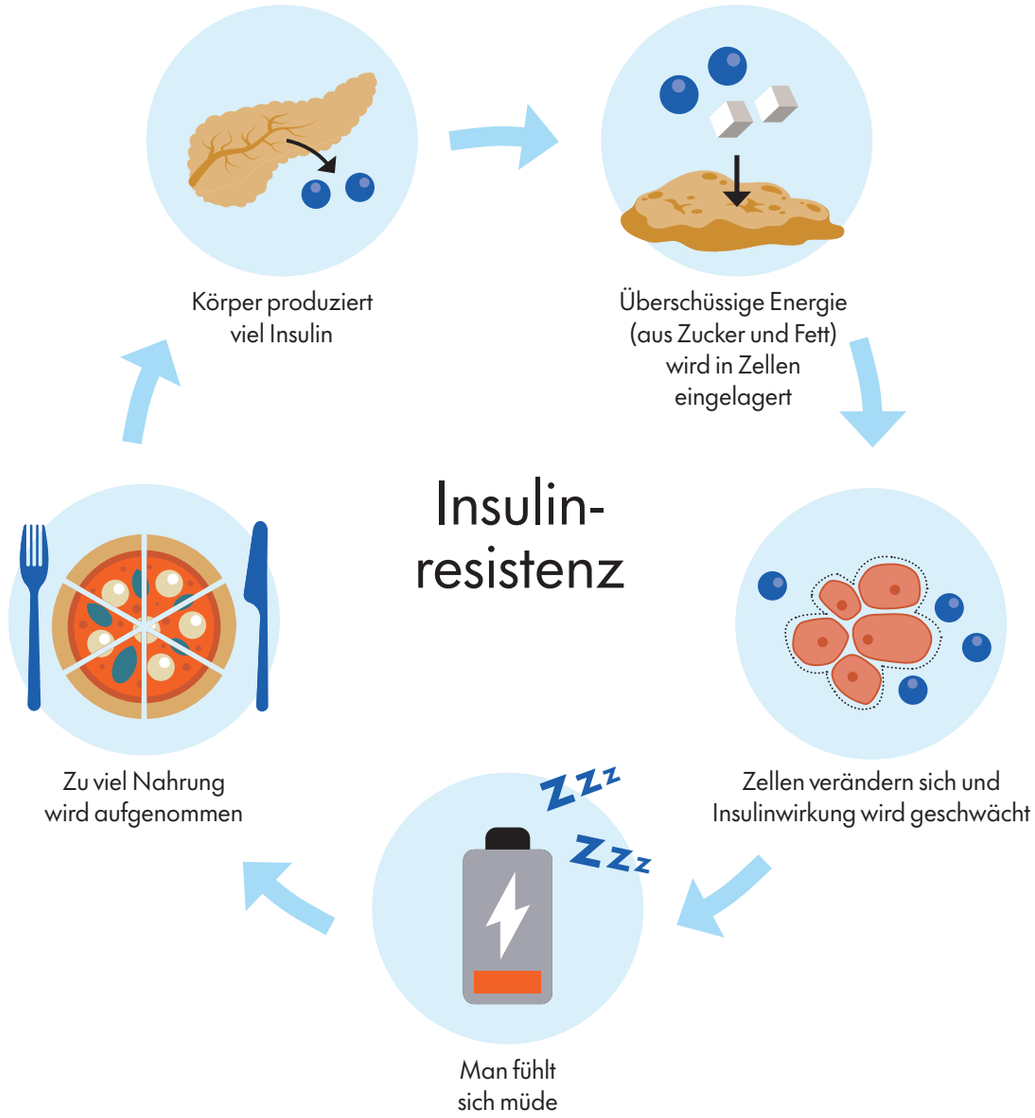
Die Ursache hinter dem metabolischen Syndrom

Die Medizin hat für diese Krankheitsbilder zwei Hauptursachen identifiziert: Zum einen gibt es eine genetische Vorbelastung für Stoffwechselerkrankungen, zum anderen beeinflusst unser Lebensstil das Risiko, dass sich der Stoffwechsel verändert.

Unsere Essens- und Getränkeauswahl und unser Bewegungsverhalten beeinflussen unseren Blutzuckerspiegel ständig:

Hohe Blutzuckerwerte bewirken die Bereitstellung des Hormons Insulin. Insulin ist für den Transport von Zucker aus dem Blut in die Zellen des Gehirns, der Muskulatur und der Leber verantwortlich. Kann Insulin seine Wirkung nicht ausreichend entfalten, bleibt der Blutzucker hoch und den Organen fehlt die Energiequelle. Wir fühlen uns müde, abgeschlagen und oftmals lustlos. Als Reaktion auf den erhöhten Blutzucker stellt der Körper noch mehr Insulin zur Verfügung. Die Ursache für hohe Glukosewerte ist hierbei nicht das Fehlen von Insulin (Insulinmangel), sondern das Ausbleiben der Insulinwirkung **(Insulinresistenz).** Der Überschuss an Insulin und Blutzucker erhöht die Produktion von Fetten (freie Fettsäuren und Glycerin) und diese werden in das Blut abgegeben. Weiters werden zu hohe Zuckermengen in der Muskulatur, im Fettgewebe (Übergewicht / Adipositas) und in der Leber (Fettleber) gespeichert.

Insulin kann als einziges Hormon Zucker verstoffwechseln und Körperfett aufbauen. Menschen mit Insulinresistenz nehmen daher leichter Gewicht zu als ab, vor allem im Bereich des Bauches. Eingelagertes Fett im Bauchbereich verschlechtert wiederum die Insulinwirkung durch die Beeinflussung weiterer Hormone und bringt den Stoffwechsel in einen Teufelskreis.



Wie gelingt es, diesen Kreislauf zu durchbrechen?

Das Risiko einer Insulinresistenz steigt mit dem Körpergewicht. Bei Übergewicht und Adipositas liegt oftmals eine Insulinresistenz vor, bei Diabetes mellitus Typ 2 ist es sogar Symptom der Erkrankung.

Ihre Ärztin/Ihr Arzt kann eine Insulinresistenz durch eine Blutabnahme und der Bestimmung des HOMA-Index (Homeostasis-Model-Assessment-Index) feststellen. Für die Behandlung ist der HOMA-Index nicht zwingend erforderlich.

Die Therapie zielt darauf ab, die Gewichtsabnahme zu fördern. **Bewusstes Essen und regelmäßige Bewegung spielen dabei eine entscheidende Rolle,** denn Betroffene können dadurch aktiv den Insulinspiegel senken und die Insulinwirkung verbessern.

Das sollte ich vermeiden

- ✕ Häufige Zwischenmahlzeiten
- ✕ Größere Mengen einfacher Kohlenhydrate wie Weißmehlprodukte und Zucker
- ✕ Gezuckerte Getränke

Dadurch steigen Blutzucker und Insulinspiegel immer wieder rasch an.

Das tut mir gut

- ✓ Mahlzeiten bewusst einnehmen
- ✓ 4 – 5 Stunden Essenspausen
- ✓ Komplexe Kohlenhydrate mit eiweiß- und fetthaltigen Lebensmitteln wie Milchprodukten, Fisch oder Nüssen gemeinsam konsumieren

Der Genuss langsam verdaulicher Kohlenhydrate bewirkt einen günstigen Blutzuckerverlauf und die Freisetzung geringer Insulinmengen.

Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte aus ganzem Korn, Hafer- und Roggenprodukte, Gemüse, Salat und Hülsenfrüchte sind empfehlenswert. Insbesondere in Hafer, Gerste und Roggen kommt der Ballaststoff **Beta-Glucan** natürlich vor. Ihm kommt hinsichtlich der Insulinresistenz und des Fettstoffwechsels eine besondere Bedeutung zu. Beta-Glucan bildet mit Flüssigkeiten eine gelartige Konsistenz, verzögert den Abbau von Kohlenhydraten und verbessert die Insulinwirkung bei einer Zufuhr von mindestes 3 g Beta-Glucan pro Tag.

WUSSTEN SIE, DASS…?

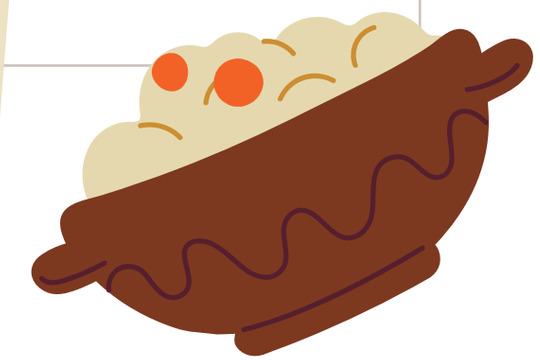
Die Wirkung von Beta-Glucan entdeckte Dr. Carl Harko von Noorden vor über 100 Jahren. Er entwickelte die sogenannten „Hafertage". Die intensiven Hafertage beruhen ausschließlich auf einer Haferspeise in Kombination mit wenigen Zutaten. Studien bestätigten die positive Auswirkung von Beta-Glucan auf den Blutzucker, die Insulinresistenz und die Blutfette. Mehrere Leitlinien empfehlen Beta-Glucan zur Therapie bei Insulinresistenz.

Das bewirkt Beta-Glucan

- Hafer-Beta-Glucan verringert nachweislich den Cholesteringehalt im Blut.
- Beta-Glucane aus Hafer tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei.
- Die Aufnahme von Beta-Glucanen aus Hafer als Bestandteil einer Mahlzeit unterstützt den Blutzuckerspiegel dabei, nach der Mahlzeit weniger stark anzusteigen.

23 g Haferflocken
enthalten 1 g Beta-Glucan.

100 g Haferflocken
enthalten 4,5 g Beta-Glucan.



Die Ernährung umstellen: Aber wirklich!

Eine Ernährungsumstellung ist meist ein fordernder Weg und dennoch ist es der erste Schritt in die richtige Richtung. Das oberste Ziel sollte sein, gesunde Essgewohnheiten zu entwickeln. Eine Ernährungsumstellung ist nicht zwangsläufig eine Diät und geht nicht mit Verboten einher, sondern beinhaltet eine bewusste Auswahl der Nahrungsmittel und eine ausgewogene Zusammenstellung.

Die Macht der Gewohnheit

Nach dem Motto "Nahrung ist die erste Medizin" kann sich durch eine Umstellung der Ernährungsweise Vieles in eine positive Richtung verändern. Ein entscheidender Punkt ist ausdauernd und standhaft zu bleiben, um nicht bei ersten Problemen in alte Gewohnheiten zurückzufallen. Im Alltag ist es nicht einfach, neue Routinen zu festigen.

Viele Etappen erleichtern den Weg

Im Rahmen einer Ernährungsumstellung ist es wichtig, erreichbare und überprüfbare Ziele zu definieren. Anfangs können Sie ein großes und langfristiges Ziel festlegen, welches Sie in Zwischenziele herunterbrechen können. Die kleineren Schritte mit wiederholten Erfolgserlebnissen wirken sich positiv auf die Stimmung aus und helfen, die Motivation zu erhalten. Auch Ihr Körper benötigt Zeit, um sich an die Veränderungen zu gewöhnen.

Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser

Um Änderungen und Ziele festlegen zu können, muss man die eigenen Verhaltensweisen kennen und einen kritischen Blick darauf werfen. Dazu eignet sich ein Ernährungsprotokoll, welches Uhrzeit, Ort, Art und Menge der Nahrungsmittel und Getränke beinhaltet. Durch ein sorgfältig und genau geführtes Ernährungsprotokoll lernt man sich selbst besser kennen! Für die Selbstbeobachtung hilft die Dokumentation der eigenen Gewohnheiten und der selbst formulierten Ziele am Ende einer Woche. Loben Sie sich für erreichte Ziele! Und planen Sie neue Ziele für die Folgewoche.

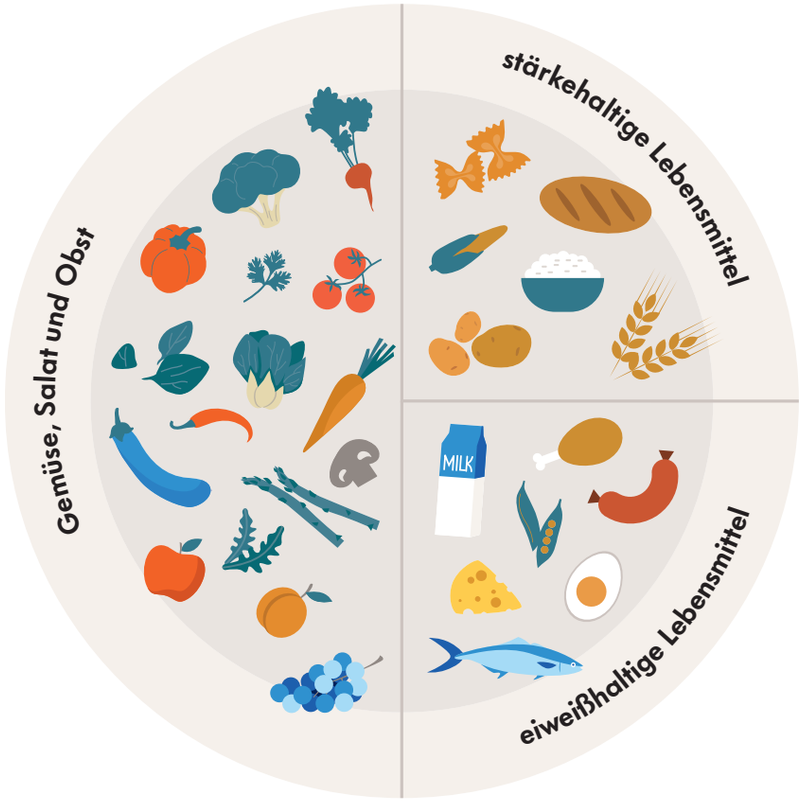
Gute Planung schlägt Impulskäufe

Die Ernährungsumstellung beginnt bereits vor dem Einkauf. Durch einen vorher überlegten Speiseplan und eine Einkaufsliste ist die Chance höher, dass Sie nur das kaufen, was Sie brauchen und sich nicht von Versuchungen wie Aktionen beeinflussen lassen. Hungrig einzukaufen ist nicht empfehlenswert, es kann dazu verleiten, mehr zu kaufen als notwendig ist. Durch bewussten Einkauf tut man Gutes: dem eigenen Körper, der Umwelt durch Müllvermeidung und dem Haushaltsbudget durch sparsame Verwendung.

Tipps für ein gesundes Essverhalten

- Nehmen Sie Mahlzeiten regelmäßig ein
- Essen Sie langsam und kauen Sie gut
- Essen Sie aufmerksam und bewusst und vermeiden Sie Ablenkungen wie Handy, Fernsehen oder Zeitung lesen
- Genießen Sie jeden Bissen mit gutem Gewissen
- Essen Sie nur, wenn Sie hungrig sind
- Bleiben Sie in Bewegung
- Trinken Sie ungesüßte Getränke – auch unterwegs – wie z. B. Wasser, Mineralwasser, Soda-Zitron, Wasser mit Minze, Limetten Gurken-, Apfel- oder Ingwerscheiben. Kalte Früchte- oder Kräutertees schmecken ebenfalls gut und erleichtern es, Zuckerbomben wie Limonaden, Säfte oder Energydrinks zu meiden.

Die Mischung macht's



Abwechslungsreich gestaltete Mahlzeiten versorgen den Körper mit Energie und einer Vielfalt an Nährstoffen und bringen zahlreiche Geschmackserlebnisse und Farbe in Ihr Essen.

Ihre Mahlzeiten sollten vorwiegend aus **Lebensmitteln pflanzlicher Herkunft** wie Gemüse, Obst, Getreide und Hülsenfrüchten bestehen und durch tierische Lebensmittel wie Milchprodukte, Fisch, Fleisch und Eier ergänzt werden.

Idealerweise besteht eine Mahlzeit **zur Hälfte aus Gemüse,** zu ¼ aus **eiweißhaltigen Lebensmitteln** (Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Fisch oder Fleisch) und zu ¼ aus **stärkehaltigen Lebensmitteln** (Getreide, Kartoffeln, Brot). Durch qualitativ hochwertige Fette (z. B. Olivenöl, Leinsamenöl) wird die Mahlzeit abgerundet.



Gemüse, Salat und Obst

Jede Mahlzeit sollte reichlich Gemüse und/oder Salat enthalten. Eine angemessene Menge Obst ergänzt die abwechslungsreiche Auswahl. Die Empfehlung für Obst liegt bei zwei Portionen pro Tag. Eine Portion entspricht der Menge, die in eine Hand passt. Diese Lebensmittel liefern unserem Körper Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die maßgeblich zur Gesundheit beitragen. Genießen Sie diese Nahrungsmittel roh oder schonend zubereitet, damit der Vitamingehalt möglichst hoch bleibt.

Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) empfiehlt den täglichen Verzehr von:

- **2 Portionen Gemüse**
- **1 Portion Salat**
- **2 Portionen Obst**

1 Portion = 1 Handvoll

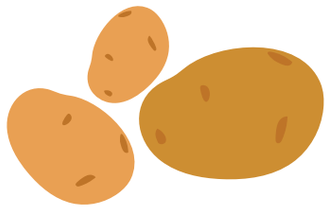
Empfehlenswerte

Kohlenhydratquellen

Getreideprodukte

Getreideprodukte wie Brot, Gebäck und Nudeln aus Roggen, Dinkel, Einkorn, Urkorn, Waldstaude oder Weizen, aber auch Kartoffeln, Reis, Hirse, Amaranth, Quinoa, Couscous und Buchweizen sind wichtige Energie- und Ballaststofflieferanten. Diese sollten täglich auf unserem Speiseplan stehen.

Bevorzugen Sie dabei natürliche, grobkörnige Vollkornprodukte. Vollkornprodukte enthalten reichlich Ballaststoffe, viele Mineralstoffe und Spurenelemente, sie halten länger satt und vermeiden rasche und hohe Blutzuckerwerte und Insulinspiegel.



Empfehlenswerte

Eiweißquellen

Milch und Milchprodukte

Von ausreichender Eiweißzufuhr profitieren die Muskulatur, das Immunsystem und der Hormonhaushalt. Nicht jede EW-Quelle enthält automatisch viel Kalzium! Viel Kalzium ist besonders in Milchprodukten enthalten.

Vitamin D-Gehalt in Nahrungsmitteln ist vernachlässigbar, da es nur in sehr geringen Mengen vorkommt und nicht zur Deckung des Bedarfs ausreicht. Eiweißreiche Nahrungsmittel bewirken außerdem ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. Für all diese Vorteile muss es nicht immer Fleisch sein.

Empfehlenswerte Milchprodukte sind:

- Topfen
- Cottage Cheese
- Schnittkäse
- Frischkäse
- naturbelassene fermentierte Produkte (Naturjoghurt, Buttermilch, Sauermilch und Kefir)

Beachten Sie bei Produkten mit Geschmackzutaten wie beispielsweise Fruchtjoghurt, Fruchtmolke, fertige Topfencremen und Puddings die Verpackungsangaben – häufig enthalten diese große Mengen Zucker.



Hülsenfrüchte

Die vielzählige Auswahl an Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Soja und daraus hergestellten Produkten sind eine besonders hochwertige Gruppe unter den pflanzlichen Lebensmitteln. Sie enthalten viel Eiweiß und viele Ballaststoffe und sorgen für eine gute Sättigung.

Auch wenn es bisher (noch) nicht die Praxis ist, ist der tägliche Verzehr von Hülsenfrüchten empfohlen. Eine Portion Hülsenfrüchte entspricht ca. 70 g rohen bzw. ca. 125 g gekochten Hülsenfrüchten.

Fleisch und Fisch

Fleisch und verarbeite Fleischprodukte sollten maximal 3 x pro Woche verzehrt werden. Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) empfiehlt:

- max. 3 x pro Woche mageres Fleisch (300 bis 450 g pro Woche)
- bevorzugt weißes Fleisch (z. B. Geflügel), welches fettarmer und gesünder ist als rotes Fleisch (z. B. Rind, Schwein, Lamm)
- möglichst wenig verarbeitete Fleischwaren wie Wurst, Würstel, etc.
- mind. 1–2 x pro Woche Fisch, da er wertvolle Fettsäuren enthält.

Eier

Eier sind gute Eiweißlieferanten, sollten im Sinne einer pflanzenbetonten Ernährung jedoch nicht zu häufig verzehrt werden.



Empfehlenswerte

Fettquellen

Pflanzliche Öle sind durch ihren hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren besonders gut für Herz und Gefäße. Rapsöl sowie Olivenöl sind hitzestabil und eignen sich hervorragend für die Zubereitung warmer Speisen.

Für kalte Gerichte sind natives Olivenöl, Leinöl, Leindotteröl und Walnussöl empfehlenswert. Weiteres enthalten Samen, Kerne, Leinsamen und Walnüsse wertvolle, gesundheitsfördernde Fettsäuren.

Bei der Fettauswahl gilt: **Qualität vor Quantität.** Da Fette sehr viel Energie enthalten, ist es wichtig, die Menge an Koch- und Streichfett im Blick zu haben.

Ungünstige Fettquellen sind u. a. fettreiche Milchprodukte:

- Schlagobers
- Crème fraîche
- Aufstriche mit hohem Fettgehalt
- Schnitt- und Hartkäse > 45 % FiT
- Butterschmalz
- fettreiches Fleisch
- Wurst und Wurstwaren
- Ungünstige Fette (z. B. Kokos- und Palmöl) verstecken sich auch in Fast Food, Frittiertem, industriell hergestellten Mehlspeisen und Süßigkeiten (wie Pralinen)

Die Theorie in die Praxis umsetzen

Um Ihr Essen im Alltag ausgewogen zusammenstellen zu können, wollen wir Sie mit den nachfolgenden Rezeptideen für Frühstück und kalte Mahlzeiten inspirieren:

FRÜHSTÜCK

Kohlenhydrate	Eiweiß	Gemüse/Obst	Geeignete Ergänzungen
Haferflocken	Naturjoghurt	Eine Handvoll Beeren	1 kleine Handvoll Walnüsse, Leinsamen
Vollkornbrot	Schnittkäse	bunte Paprikastreifen	Frische Kräuter
Roggenbrot	Topfenaufstrich oder Cottage Cheese	Radieschen	Frische Kräuter
Schwarzbrot	Magertopfen (statt Butter oder Margarine)	Zuckerreduzierte Marmelade, z. B. 3 : 1 eingekocht	
Vollkornbrot	Mozzarella	Tomaten	Natives Olivenöl
Roggenbrot	Hummus (Kicher-erbsenaufstrich)	Karotten, Salatgurke	Samen oder Kerne

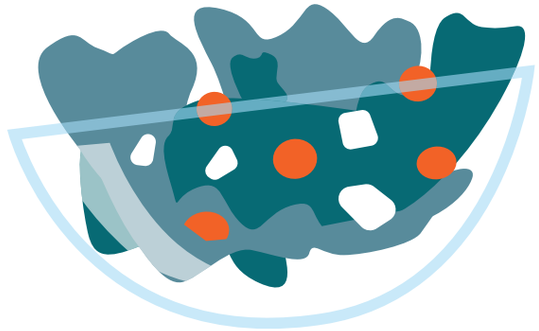
WARME MAHLZEITEN

Mahlzeit	Kohlenhydrate	Eiweiß	Gemüse/ Salat/Obst
Linsen-Gemüse-Pfanne	Reis	Linsen	buntes, gebratenes Gemüse
Lachs mit Kartoffeln, Gemüse und Rucola	Kartoffeln	Lachs	Brokkoli, Kohl-sprossen, Mangold, Kürbis und Rucola
Hühnerfilet mit Nudeln und grünem Salat	Vollkorn-Teigwaren	Hühnerfilet natur	Grüner Salat
Quinoa-Bohnen-pfanne mit Gemüse	Quinoa	Bohnen	Paprika, Karfiol, Lauch
Kürbiscremesuppe mit Käsebrot	1 Scheibe Roggenbrot	Schnittkäse	Kürbis
Gemüsepfanne mit Einkornreis, Ei und Salat	Einkornreis	Hühnerei	Zucchini, Karotten, Sellerie, Pastinaken und grüner Salat
Wraps	Vollkorn-Tortilla Wraps	Filetstreifen, Kidney-bohnen, Käse	Paprikastreifen, Salatgurke, Blattsalat
Linsennudeln mit Tomatensauce und Vogerlsalat	Linsennudeln		Tomatensauce, Vogerlsalat
Hirseauflauf mit Apfel	Hirse	Topfen, Eier	Äpfel

BOWLS

Kohlenhydrate	Eiweiß	Gemüse/Obst	Geeignete Ergänzungen
Quinoa	Feta	Salatgurke, Paprika, Kohlrabi, Rettich	Frische Kräuter, Nüsse, Samen
Vollkorn-Brotcroutons	Schnittkäse	Grüner Salat, Tomaten, Karotten, Rote Rüben	
Couscous	Kidneybohnen	Zucchini, Karotten, Tomaten	
Vollkorn-Teigwaren	Schnittkäse, Schinken, hart gekochtes Ei	Tomaten, Salatgurke, Paprikastreifen	
1 Scheibe Roggenbrot	Mozzarellakugeln	Blattsalat, Tomaten	

In 12 Schritten bewusster ernähren



1 **Richtiger Umgang mit Lebensmitteln:** Um die wertvollen Inhaltsstoffe während der Verarbeitung zu erhalten, ist auf die richtige Lagerung Ihrer Lebensmittel und die Einhaltung der Kühlkette wichtig. Verwenden Sie bei wärmeren Temperaturen für den Transport von Kühl- bzw. Tiefkühlwaren geeignete Taschen oder Boxen und achten Sie beim Kauf von Tiefkühlgemüse darauf, dass es nicht zu einem großen Stück zusammengefroren ist.

2 Entscheiden Sie sich für **regionales, saisonales Gemüse und Obst** und bereiten Sie dieses möglichst frisch zu. Lange Transportwege oder Lagerungen können so vermieden werden und der Vitaminanteil ist bedeutend höher. Heimisches Wintergemüse bildet hier eine Ausnahme – es bleibt richtig gelagert über Monate hinweg ein guter Nährstofflieferant. Tiefgekühlte Alternativen können ohne größere Vitaminverluste länger gelagert werden. Mit ihnen zaubert man rasch eine gesündere Variante von vielen Gerichten. So lassen sich zum Beispiel Schinkennudeln mit einer Hand voll Erbsen in Sekundenschnelle aufwerten.



3 **Lagern und waschen** Sie frische Nahrungsmittel immer in der Schale und unzerkleinert. Manche Obst- und Gemüsesorten sowie Kartoffeln können ungeschält verarbeitet und gegessen werden. Das spart nicht nur Zeit, sondern ist auch vitaminschonender und erhält mehr Ballaststoffe.

4 **Schonende Zubereitung:** Bei höheren Temperaturen zerfallen Vitamine rasch. Verwenden Sie deshalb kaltes Wasser zum Waschen, wählen Sie Zubereitungsarten mit kurzer Garzeit aus (z. B. Dampfdruckkochtopf) und geben Sie Gemüse immer erst in die heiße Pfanne oder in kochendes Wasser. Vermeiden Sie lange Warmhaltephasen – sollte dies nicht anders möglich sein, dann ergänzen Sie frisches Gemüse und Kräuter am Ende oder essen Sie einen frischen Salat als Beilage.

5 Achten Sie darauf, die **Nahrungsmittel nicht im Wasser liegen zu lassen** und sie immer in wenig Wasser zu garen.

6 Für die schonende **Zubereitung von Salat** ist es empfehlenswert, die gewaschenen Salatblätter etwas abtropfen lassen zu bzw. zu schleudern, bevor Sie sie zerkleinern. Der Salat sollte nicht im Dressing schwimmen. Es lohnt sich geschmacklich, das Dressing in ein kleines Glas mit Deckel zu geben und zu schütteln, bis sich das Öl und der Essig vermischt haben. Der Salat wird durch das Dressing viel besser benetzt und schmeckt dadurch intensiver.

7 **Die richtigen Hilfsmittel:** Für eine schonende und fettarme Zubereitung ist es sehr hilfreich, Kochutensilien wie Kombidämpfer, Druckkochtopf, Heißluftfritteuse, Siedeeinsatz, Römertopf, Tajine, antihaftbeschichtete Pfannen und Töpfe zu nutzen.

8 **Das richtige Öl:** Nutzen Sie die Bandbreite verschiedener pflanzlicher Öle! Setzen Sie idealerweise hitzestabile raffinierte Öle (z.B. Rapsöl, Olivenöl) zum Anbraten und Erhitzen ein und greifen Sie für Salate und kalte Gerichte auf native Öle (z.B. Nussöle, Leinöl, Olivenöl) zurück. Zum Portionieren der Ölmenge hilft ein Esslöffel. Für einen Salat kann man zum Beispiel einen Esslöffel für zwei Personen rechnen.

9 **Würzen Sie gut, salzen Sie sparsam:** Getrocknete, tiefgekühlte und frische Kräuter sowie verschiedene Gewürze sind zum Würzen zu empfehlen. Salz sollte nur zum Verfeinern Verwendung finden.

10 **Mit frischen Kräutern** lassen sich Speisen sehr einfach und gut aufwerten: Schnittlauch, Petersilie und Co sind wahre Vitaminbomben.

11 **Zucker als Gewürz einsetzen:** Bei vielen Rezepten lässt sich der Zuckergehalt problemlos um 20 % reduzieren, ohne dass es das Ergebnis geschmacklich wesentlich beeinflusst. Abwechslung bringen in Süßspeisen z. B. Zimt, Kardamom, Lebkuchengewürz oder Zitronensaft / Zitronenschale. Durch Speisen und Getränke mit einem geringeren Zuckergehalt verbessert sich die allgemeine Wahrnehmung von Süße.

12 **Nur keine Langeweile aufkommen lassen:** Abwechslung hilft, alle Nährstoffe in Ihrer Ernährung abzudecken. Probieren Sie mal wieder ein neues Rezept aus oder tauschen Sie einzelne Nahrungsmittel oder Gewürze in Ihren gewohnten Gerichten. So könnten Sie beispielsweise das bewährte Fleischsugo durch ein Linsen- oder Thunfischsugo ersetzen oder ein neues Dressing für Ihren Salat wählen. Ein Kräuter-Joghurtdressing mit einem Esslöffel gehackten Walnüssen bringt eine neue Palette an Nährstoffen im Vergleich zum Essig-Öl-Dressing in Ihren Salat. Die große Auswahl an verschiedenen Hülsenfrüchten und Gemüsesorten bietet sich dafür besonders an.

Frühstück

Fit in den Tag starten



Overnight Oats



1 PORTION

60 g	**Haferflocken**
1 TL	**Leinsamen geschrotet**
150 ml	**Milch oder Pflanzendrink**

1. Zutaten miteinander vermengen und über Nacht („Over night"), oder für ein paar Stunden, in einem Glas oder Teller, im Kühlschrank quellen lassen.
2. Zum Abschluss beliebig verfeinern – hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Häufige Kombinationen sind: Apfel gerieben mit Zimt und Walnüssen, oder Kokosflocken und Himbeeren oder Bananenstückchen mit etwas Backkakao und Mandelsplitter.

Porridge



1 PORTION

60 g	**Haferflocken**
300 ml	**Wasser, Milch oder pflanzlicher Drink**
	Obst nach Saison
	Nüsse, Zimt, etc.

1. Die Haferflocken kurz anrösten, mit der gewünschten Flüssigkeitsvariante vermischen und etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen.
2. Das Porridge mit Obst nach Saison wie Beerenfrüchte, geriebener Apfel, Birne, Nüssen, Zimt verfeinern – so können Sie immer verschiedene Varianten zubereiten.

TIPP

Porridge lässt sich gut vorbereiten und z.B. in gut verschlossenem Glas mitnehmen und erwärmen.

Apfel-Hirsebrei



1 – 2 PORTIONEN

100 g	**Hirse**
200 ml	**Sojamilch**
1	**Apfel**
	Zimt, Walnüsse

1. Apfel waschen und in Stifte schneiden.
2. In einem Topf Hirse mit Sojamilch-milch, Apfelstifte und Zimt aufkochen.
3. Hitze reduzieren und für 5 – 10 Minuten köcheln.
4. Topf von der Herdplatte nehmen und die Hirse einige Minuten nachziehen lassen.

TIPP

Mit gehackten Walnüssen garnieren.

Frühstückswaffeln



CA. 8 WAFFELN

150 g	**Haferflocken zart**
90 g	**Vollkornmehl**
80 g	**Rapsöl**
500 ml	**Milch oder Pflanzendrink**
2 Stk.	**Eier**
2 EL	**Zucker**
Öl	**für das Waffeleisen**
	Zimt oder Vanillezucker (je nach Belieben)

1. Alle Zutaten vermengen und ca. 15 Minuten rasten lassen.
2. Anschließend in einem Waffeleisen die Waffeln backen.
3. Die Waffeln nach Belieben mit Topfen, frischem Obst, oder Mandelsplittern servieren.

TIPP

Besonders gut eignen sich Beerenfrüchte.



Karotten-Apfel-Birchermüsli

Karotten-Apfel-Birchermüsli

4 PORTIONEN

150 g	feine Haferflocken
2 EL	Sonnenblumenkerne
50 g	Haselnüsse oder Mandelsplitter (grob gehackte)
1	Apfel (groß oder 2 kleine, ca. 250 g)
1	Karotte (groß, ca. 150 g)
1	Joghurt (250 g)
½ TL	Zimt

1. Haferflocken, Rosinen, Sonnenblumenkerne und gemahlene/gehackte Nüsse in einer Schüssel miteinander vermengen.
2. Alles mit kochendem Wasser übergießen, so dass die Masse nur knapp mit Wasser bedeckt ist (das sind ca. 400 ml Wasser).
3. Die Karotte und den Apfel gut waschen und dann fein reiben und anschließend mit Joghurt, Zimt und der Haferflockenmasse vermischen.
4. Mindestens eine Stunde oder über Nacht zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Vollkorneiweißweckerl

6 WECKERL



200 g	Magertopfen
240 g	Dinkelvollkornmehl
3 EL	Buttermilch
1	Ei
½ Pkt.	Backpulver
½ TL	Salz
1 TL	Brotgewürz (Anis, Fenchel, Kümmel)
	Sonnenblumenkerne, Sesam

1. Magertopfen mit Buttermilch und dem Ei gut verrühren.
2. Mehl und Backpulver untermengen und sofort mit nassen Händen 6 Weckerl formen.
3. Teig mit Wasser bestreichen und mit Samen oder Kernen bestreuen.
4. Bei 180 °C für ca. 25 Minuten backen.

TIPP

Je nach Belieben mit Aufstrich, Frischkäse, oder Schnittkäse und einer Portion Rohkost genießen. Weitere Ideen für Kombinationen sind in der Mahlzeitentabelle angeführt.

Warmes



WARM

KALT

ANLÄSSE



Rote Linsensuppe

4 PORTIONEN

200 g	rote Linsen
2	Karotten
2	kleine Zucchini
2	rote Spitzpaprika
3 cm	Ingwerwurzel
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
3 EL	Currypulver
1 EL	Kurkumapulver
250 ml	Kokosmilch (Tetrapack, geringer Fettgehalt)
600 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Rapsöl
1 Schuss	Essig oder den Saft von ½ Zitrone
	Salz, Pfeffer

1. Zwiebeln und Gemüse klein schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in Öl anschwitzen. Kurkuma und Currypulver ebenfalls kurz mitanschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen.
2. Kleingewürfeltes Gemüse und Kokosmilch hinzufügen und kurz aufkochen lassen.
3. Abgespülte Linsen in den Topf geben und nach angegebener Garzeit weichkochen.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Essig od. Zitrone verfeinern. Im Anschluss mit dem Mixstab fein pürieren und anrichten.



Gerstlsuppe



4 PORTIONEN

50 g	Schinkenspeck
100 g	Selchkaree
100 g	Knollensellerie
125 g	Rollgerste
1	Zwiebel
1	Karotte
1,5 L	Gemüsesuppe
2	Lorbeerblätter
½ Dose	Bohnen weiß (oder ein paar Stangenbohnen klein geschnitten)
	Salz, Pfeffer, Petersilie (gehackt)

1. Den Schinkenspeck in kleine Würfel schneiden. Gemeinsam mit der kleingehackten Zwiebel, der klein geschnittenen Karotte und den gewürfelten Sellerie langsam anrösten.
2. Die Rollgerste kurz mitrösten. Mit der Gemüsesuppe aufgießen, die Lorbeerblätter dazugeben und alles für ca. 60 Minuten leicht köcheln lassen.
3. Das Geselchte in kleine Würfel schneiden und mit den Bohnen in die Suppe einrühren. Weitere 10 Minuten köcheln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Vor dem Servieren noch mit der gehackten Petersilie garnieren.

TIPP

Wenn Sie die Kochzeit um eine halbe Stunde reduzieren möchten, können Sie die Rollgerste über Nacht einweichen.

Vollkorn-Frittatensuppe

4 PORTIONEN

40 g	Dinkelvollkornmehl
60 ml	Milch
1	Ei
1 L	klare Gemüsesuppe
	Mineral- oder Sodawasser nach Bedarf
	Salz, Kräuter
	etwas Rapsöl

1. Mehl, Milch, Ei, Mineralwasser und Gewürze in einer Schüssel mit einem Schneebesen gut verrühren und ca. ¼ Stunde ziehen lassen.
2. Eine Pfanne mit wenig Öl bepinseln und dünne Palatschinken backen.
3. Die ausgekühlten Palatschinken in lange Streifen schneiden, auf 4 Portionen aufteilen und in der klaren Gemüsesuppe servieren.



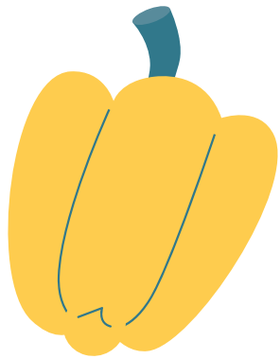
Paella
mit Kichererbsen



4 PORTIONEN

100 g	Zwiebel
200 g	Lauch
300 g	Risotto-Reis
450 g	Tomaten stückig (Dose)
900 ml	Gemüsesuppe
200 g	gekochte Kichererbsen
150 g	tiefgekühlte Erbsen
3	Knoblauchzehen
2	gelbe Paprikaschoten
2 TL	Paprikapulver edelsüß
4 EL	Rapsöl
	Salz, Pfeffer
	Kräuter z.B. Petersilie, Schnittlauch, Kresse, ...

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, Lauch putzen und klein schneiden, Paprika in feine Streifen schneiden.
2. Rapsöl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Lauch darin anschwitzen. Paprikapulver, Salz und Pfeffer zugeben.
3. Reis einrühren und kurz mitrösten, danach mit 200 ml Gemüsesuppe aufgießen und einkochen lassen.
4. Stückige Tomaten und Paprikastreifen zugeben, weitere 5 Minuten leicht köcheln lassen. Nun die restliche Gemüsesuppe zugeben und ca. 10 Minuten weiterköcheln lassen bis der Reis gar ist. Dabei gelegentlich umrühren, damit sich der Reis nicht am Pfannenboden anlegt.
5. Die Paella mit Salz und Pfeffer abschmecken, zuletzt die gekochten Kichererbsen und grüne Erbsen untermengen.
6. Paella mit frischen Kräutern servieren.



Jägerpfanne mit Topfenspätzle

SPÄTZLEPRESSE ODER SPÄTZLEHOBEL



4 PORTIONEN

250 g	Topfen
150 g	Weizenmehl griffig
100 g	Vollkornmehl
4 Stk.	Eier
1 EL	Rapsöl
1 Stk.	Zwiebel
50 g	Speckwürfel
200 g	klein geschnittene Champignons (oder anderes klein geschnittenes Gemüse)
	Petersilie gehackt
	Salz, Muskat

1. Topfen, Eier, Mehl und Gewürze vermengen und mit einem Rührgerät mischen, 10 Minuten rasten lassen.
2. In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Wasser und Salz zum Kochen bringen.
3. Zwiebel klein schneiden, mit ein paar Speckwürfel und dem Öl leicht anbraten. Die Champignons dazugeben und noch für ein paar Minuten weiterdünsten.
4. Den Teig mithilfe einer Spätzlepresse oder eines Spätzlehobels in das kochende Wasser drücken. Die Spätzle sollten kurz im Wasser aufkochen, bevor man sie in einem Sieb abtropfen lässt.
5. Die fertigen Spätzle in die Pfanne zu der Champignonmasse geben und alles gut miteinander vermengen. Zum Schluss noch mit gehackter Petersilie garnieren.

Wie kann ich den Ballaststoffanteil von Gerichten erhöhen?

- Teige, Nockerl, Knödel, Palatschinken und Mehlspeisen können mit Hälfte Weißmehl und Hälfte Vollkornmehl zubereitet werden.
- Für die Fülle von pikanten und süßen Strudeln eignet sich z.B. Weizenkleie statt gerösteter Brösel.



Überbackener Chicorée mit Salzkartoffeln

2 PORTIONEN

2 Stk.	Chicorée Salatherzen (groß)
4 Blatt	Saunaschinken (nach Belieben)
400 g	Kartoffeln
Öl	zum Befetten der Auflaufform

BÉCHAMELSAUCE:

500 ml	Milch
20 g	Mehl glatt
100 g	Parmesan fein gerieben
	Salz, Pfeffer, Muskat

1. Backofen einschalten und auf 180 °C aufheizen, eine Backform einfetten.
2. Den Chicorée halbieren und mit den Schnittflächen nach oben in die Auflaufform legen. Optional den Schinken oben drauflegen.
3. Für die Béchamelsauce: Mehl und Milch verrühren und mit den Gewürzen aufkochen. Den Parmesan einrühren und die Sauce abschmecken.
4. Die fertige Béchamelsauce über den Chicorée verteilen und im Rohr bei 180 °C Ober- und Unterhitze für ca. 20 – 30 Minuten überbacken.
5. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden und in Salzwasser kochen. Die fertigen Salzkartoffeln mit den überbackenen Chicorée-Hälften servieren.

Chilli sin carne



6 PORTIONEN

80 g	Bulgurweizen
1 EL	Rapsöl
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	Karotte
½	gelber Paprika
½	roter Paprika
1,5 TL	Kümmel gemahlen
1 TL	Chilipulver
2 EL	Tomatenmark
¼ L	Gemüsesuppe
200 g	geschälte Tomaten
30 g	getrocknete Tomaten
250 g	rote Bohnen gekocht
250 g	weiße Bohnen gekocht
125 ml	Tomatensaft
	Salz, Pfeffer

1. Den Tomatensaft aufkochen, in eine Schüssel geben, den Bulgur einrühren und für ca. 20 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
2. Öl in der Pfanne erhitzen, in der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken und anschließend anrösten.
3. Karotten und Paprika schälen und in kleine Würfel schneiden, in die Pfanne geben und mitrösten.
4. Kümmel, Chilipulver und Tomatenmark unterrühren, mit Gemüsesuppe ablöschen.
5. Geschälte Tomaten und getrocknete Tomaten und Bulgur zum Gemüse geben und aufkochen lassen, bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten weitergaren.
6. Anschließend rote und weiße Bohnen zugeben und ca. 10 Minuten fertig köcheln lassen.
7. Mit Gewürzen abschmecken, garnieren und servieren.



Karottencurry mit Mandeln



4 PORTIONEN

500 ml	Gemüsesuppe
750 g	Karotten
60 g	Rote Linsen
50 g	Mandeln
2 TL	Currypulver
1 EL	Rapsöl
1	Zwiebel
1	Chili
	Salz
	Petersilie, Zitronensaft

1. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Chili waschen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Karotten schälen und in Streifen schneiden.
2. Zwiebel, Chiliwürfel und Karottenstreifen in Rapsöl anbraten. Currypulver unterrühren, mit Suppe aufgießen und köcheln lassen.
3. Linsen dazugeben und bei mittlerer Hitze, zugedeckt ca. 15 Minuten garen.
4. In einer Pfanne Mandeln ohne Zugabe von Fett unter regelmäßigem Wenden rösten, anschließend grob hacken.
5. Das Karottencurry mit Zitronensaft und Salz abschmecken, anschließend mit Mandeln und gehackter Petersilie garnieren und mit Reis servieren.

TIPP

Für das Curry eignen sich viele Gemüsesorten. Je nach persönlichem Belieben können Sie Brokkoli, Karfiol, Kürbis, oder auch Kohlsprossen verwenden.

Pikante Palatschinken mit Spinat-Cottage-Cheese-Fülle



2 PORTIONEN

TEIG:

125 ml	Milch
60 g	Vollkornmehl
1	Ei
1 Prise	Salz

FÜLLE:

400 g	Blattspinat Natur (frisch oder tiefgekühlt)
150 g	Hüttenkäse
½	Zwiebel
½	gelber Paprika
½	roter Paprika
	Salz, Pfeffer, Knoblauch, Muskatnuss
	etwas Rapsöl zum Braten

1. Für den Palatschinkenteig Mehl, Salz, Milch und Ei zu einem glatten Teig verrühren.
2. Den Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen. Sollte er zu fest sein, kann man etwas Milch oder Wasser hinzugeben.
3. Die feingeschnittenen Zwiebel mit Knoblauch und würfelig geschnittenen Paprika in wenig Rapsöl anschwitzen, den Spinat hinzugeben (Tiefkühl-Spinat soll nicht zu wasserreich sein, daher aus-drücken) und mit Gewürzen abschmecken.
4. Eine Pfanne mit wenig Rapsöl bepinseln und dünne Palatschinken backen.
5. Spinatmasse mit Hüttenkäse mischen und die warmen Palatschinken füllen.

TIPP

Für eine süße Variante können Sie die Palatschinken mit Preiselbeer-Topfen (Topfen mit Preiselbeermarmelade und etwas Zitronenabrieb) füllen.



Linsenbolognese



4 PORTIONEN

125 g	Rote Linsen
1 – 2	Zwiebeln
1	Packung Suppengrün (ca. 400 g Karotten, Sellerie, Lauch)
1 Dose	Tomaten, stückig oder gewürfelt (ca. 400 g)
250 ml	Gemüsesuppe
400 g	Spaghetti (idealerweise Vollkorn)
30 g	gehobelter Parmesan
2 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Petersilie (frisch)
1 TL	Oregano (getrocknet)
	Salz, Pfeffer

1. Suppengrün putzen, waschen und ca. ½ cm groß würfeln. Zwiebeln fein würfeln.
2. Alles in heißem Olivenöl andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Tomaten aus der Dose, Tomatenmark und Oregano beigeben.
4. Mit Gemüsesuppe aufgießen, Linsen zugeben und aufkochen lassen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 – 25 Minuten garen und ab und zu umrühren.
5. Linsen-Sugo auf gekochten Spaghetti anrichten und mit Parmesan und Petersilie bestreut servieren.

TIPP

Vollkornspaghetti sind für die Darmflora dank zusätzlicher Ballaststoffe und Nährstoffe günstig, beeinflussen den Blutzucker aber ähnlich wie weiße Spaghetti. Auch der Kaloriengehalt ist ähnlich.

Wie kann ich den Ballaststoffanteil von Gerichten erhöhen?

Reichern Sie Saucen, Sugos oder Fleischgerichte mit Gemüse an. Lauch, Zucchini, gelbe Rüben, Karotten, anderes Wurzelgemüse oder Zwiebel sorgen für eine gute Bindung ohne zusätzliches Mehl.



Dinkelbraten

4 PORTIONEN

120 g	Zwiebeln
150 g	roter Paprika
100 g	Lauch
2 EL	Rapsöl
240 g	Dinkel-Vollkornschrot oder Dinkelflocken
200 ml	Gemüsesuppe
40 g	Nüsse gerieben
40 g	geriebener magerer Schnittkäse (z.B. Tilsiter)
1	Knoblauchzehe
2	Eier
	Salz, Pfeffer, Muskat, Thymian

1. Zwiebel waschen, schälen und klein schneiden; Lauch putzen, waschen, in feine Ringe schneiden, Paprika putzen, waschen und ebenfalls klein schneiden.
2. Rapsöl erhitzen, Zwiebel hell anrösten, Knoblauch und Lauch beigeben, Dinkel-Vollkornschrot (oder -flocken) kurz mitrösten und mit Gemüsesuppe aufgießen (Flüssigkeit je nach Bedarf, die Masse soll nicht zu weich werden).
3. Auf kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, mehrmals umrühren, da es sich leicht am Boden anlegt.
4. Klein geschnittenen Paprika beigeben und noch ca. 5 Minuten garen, danach alles anschließend auf ausgeschalteter Platte zugedeckt ca. 15 Minuten nachquellen lassen.
5. Das Backrohr auf ca. 180 °C vorheizen.
6. Nüsse, geriebenen Käse und verquirlte Eier in die leicht abgekühlte Masse geben, mit Gewürzen und Kräutern abschmecken.
7. Die Dinkelmasse zu einem Braten formen (geht am besten mit feuchten Händen), in eine feuerfeste, gefettete Form geben und 35 – 40 Minuten bei ca. 160 °C backen. Vor dem Portionieren kurz ruhen lassen und mit Gemüse anrichten und servieren.

TIPP

Dazu passen z.B. Kürbisgemüse, Letscho, Ratatouille oder Fenchelgemüse.

Fischlaibchen

4 PORTIONEN

700 g	**Fischfilets (z.B. Zander, Dorsch)**
80 g	**Vollkornsemmelbrösel**
2	**Zwiebel**
2	**Eier**
1 – 2 EL	**Rapsöl**
	Knoblauch, Salz, Pfeffer, Petersilie, Muskat, Zitrone

1. Fischfilets säuern, salzen, dünsten und faschieren oder mit der Gabel zerdrücken.
2. Zwiebel schälen, hacken und in Rapsöl bei geringer Hitze anschwitzen.
3. Faschierten Fisch mit Zwiebel, Ei, Brösel und Gewürzen vermengen und Laibchen formen. Diese in der Pfanne in wenig Rapsöl goldgelb braten.

TIPP

Als Beilage eignen sich Dill-erdäpfel, selbstgemachter Knoblauch- oder Kräuterdip und Salat.



Überbackenes Fischfilet



2 PORTIONEN

100 g	**Champignons**
3	**Seelachsfilets (1 ½ Stück pro Person)**
1	**Zwiebel**
1	**Tomate**
½	**Mozzarella**
2 TL	**Rapsöl**
	Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Petersilie, Basilikum

1. Fischfilets mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer würzen und zugedeckt ziehen lassen.
2. Zwiebel schälen und blättrig schneiden (die einzelnen Schichten in ca. 2 cm große Stücke zerteilen). Champignons putzen und schneiden, Tomate waschen und in Scheiben schneiden.
3. Die Champignons in wenig Öl kurz anrösten. Fischfilets in einer Pfanne beidseitig anbraten, die Champignons, Zwiebel und Tomate darauf verteilen und mit dem blättrig geschnittenen Mozzarella abdecken.
4. Im vorgeheizten Rohr bei ca. 180 °C ca. 20 Minuten backen.

TIPP

Fisch ist eine gute Eiweißquelle und guter Vitamin D-Lieferant. Kombinieren Sie den Fisch mit Polenta oder Couscous als Beilage. Die Gemüsemasse kann auch zum Überbacken von Hühnerfilets verwendet werden.

Wie kann ich Fett beim Kochen reduzieren?

Laibchen wie Faschierte Laibchen, Gemüselaibchen, Kaspressknödel: auf ein Backblech legen, mit wenig Öl bepinseln/besprühen und im Rohr backen oder mit ganz wenig Öl in der Pfanne anbraten.

Kaltes



Verhackert's ohne Fleisch (Grünkernaufstrich)



4 PORTIONEN

100 g	Grünkern
50 g	Topfen
¼ L	Gemüsesuppe
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
	Salz, Pfeffer, Majoran, Basilikum

1. Grünkern mit geschälter Zwiebel in der Gemüsesuppe zum Kochen bringen, bei schwacher Hitze zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen und anschließend ca. 20 Minuten ausquellen lassen.
2. Abgekühlte Masse mit Pürierstab grob zerkleinern. Knoblauch schälen, fein schneiden, Kräuter fein hacken.
3. Alle Zutaten vermengen, abschmecken, anrichten und garnieren.

Wie kann ich Nahrungsmittel fettbewusst auswählen?

- Selbst gemachte Topfenaufstriche sind eine gute Alternative zu Wurst und fettreichen Käsesorten (> 45 % FiT).
- Käsesorten mit weniger als 45 % FiT wählen und 20 Minuten vor der Mahlzeit aus dem Kühlschrank nehmen zur Aromaentfaltung.

Karotten-Apfel-Aufstrich mit Kresse

4 PORTIONEN



2	Äpfel
2	Karotten
150 g	Cottage Cheese
50 g	Joghurt mager
2 TL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer, Kresse

1. Äpfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und mit Schale reiben. Danach mit Zitronensaft beträufeln.
2. Die Karotten schälen und ebenfalls reiben.
3. Cottage Cheese mit Äpfeln, Karotten und Joghurt glattrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Kresse bestreuen.

Linsen-Karotten-Aufstrich

2 – 4 PORTIONEN



80 g	rote Linsen (roh)
1	Karotte (ca. 100 g)
2 EL	Rapsöl
1 TL	Currypulver
	Zitronensaft
	Pfeffer, Salz
	Walnüsse

1. Karotten waschen, putzen und kleinschneiden.
2. Linsen und Karotten in kochendem Wasser garen, abseihen und anschließend mit Rapsöl und Currypulver pürieren. Für die Konsistenz kann bei Bedarf noch Wasser hinzugefügt werden.
3. Mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken und mit gehackten Walnüssen garnieren.

Linsensalat
mit Schafskäse und Rucola



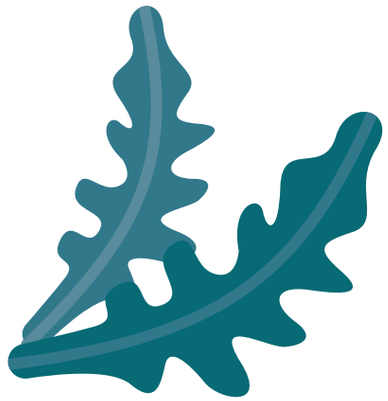
2 PORTIONEN

1 Dose	braune Linsen (gekocht, 240 g)
½	rote Zwiebel oder Frühlingszwiebel
½	Salatgurke
8	Cocktailtomaten
1 EL	natives Olivenöl
4 EL	Essig
1 EL	Zitronensaft
½ Pkt.	Fetakäse
100 g	Rucola (gewaschen und getrocknet)

1. Linsen gut abtropfen lassen.
2. Zwiebel fein hacken, Cocktailtomaten und Salatgurke zerkleinern.
3. Essig, Öl und Zitronensaft in einem Topf erwärmen und zu den Linsen geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das kleingeschnittene Gemüse dazugeben und gut vermischen.
5. Den Rucola auf zwei Teller aufteilen und mittig anrichten. Nun den Linsensalat darauf portionieren. Mit dem gewürfelten Fetakäse belegen.

TIPP

Statt Fetakäse können Sie auch 80 g gehackte Walnüsse verwenden.



Linsen-Tomaten-Aufstrich



2 – 4 PORTIONEN

100 g	rote Linsen (roh)
2 EL	Tomatenmark
2 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
	Salz, Pfeffer
	Pizzagewürz
	Basilikumblätter

1. Linsen weichkochen und mit Olivenöl, Tomatenmark und Knoblauch fein pürieren.
2. Mit Salz, Pfeffer und Pizzagewürz abschmecken und mit Basilikum-blättern garnieren.

Bohnenaufstrich



2 PORTIONEN

260 g	gekochte Bohnen nach Wahl
4 EL	natives Olivenöl
1	Knoblauchzehe
	Bockshornklee
	Pfeffer, Salz, Zitronensaft

1. Bohnen, Rapsöl und Knoblauch pürieren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Bockshornklee abschmecken.
2. Weitere Gewürze und Kräuter nach Belieben ergänzen.

Schnelles Vollkornbrot

KASTENFORM



500 g	Vollkornmehl (Weizen, Dinkel, Roggen)
70 g	Samen (Sonnenblumen, Kürbis, Leinsamen)
1	Germ (Würfel, frisch)
½ L	Wasser
2 EL	Obstessig
	Salz, Brotgewürz (z.B. Koriander, Kümmel, Kardamom, Anis, Fenchel)

1. Trockene Zutaten vermischen, Germ dazu bröseln. Wasser und Essig dazugeben und mit dem Mixer alles durchmischen.
2. Teig in eine Kastenform füllen, in das kalte Backrohr geben und auf der unteren Schiene bei 200 °C etwa 60 Minuten backen.





Frischkäse-bällchen auf Salat

mit Spinat und Tomaten

2 PORTIONEN

250 g	junger Blattspinat
50 g	Ziegenfrischkäse (etwas festere Sorte)
50 g	Magertopfen
1	kleiner Radicchio (ca. 150 g)
2	Tomaten
1	Orange
½	Bund Basilikum
1 EL	Balsamicoessig
1 EL	natives Olivenöl
	Salz, Pfeffer

1. Spinat und Radicchio putzen, waschen und trockenschleudern.
2. Radicchio in schmale Streifen schneiden und mit dem Spinat in eine Salatschüssel geben. Tomaten waschen, halbieren und mit einem Löffel entkernen. In schmale Spalten schneiden und zum Salat geben.
3. Orange so schälen, dass alles Weiße entfernt wird. Das Fruchtfleisch (Orangenfilet) zwischen den Trennhäuten herausschneiden, den Saft dabei in einer kleinen Schüssel auffangen und die Orangenfilets vorsichtig mit Spinat, Radicchio und Tomaten mischen.
4. Basilikum waschen, mit Küchenpapier gut trockentupfen, Blätter abzupfen und mit einem großen Messer in feine Streifen schneiden.
5. Ziegenfrischkäse, Magertopfen (abgetropft) und Basilikum mit einem Esslöffel in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Aus der Frischkäsemasse mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen.
7. Essig, Öl, Salz und Pfeffer unter den aufgefangenen Orangensaft rühren. Die Sauce zum Salat geben, gut mischen und mit den Käsebällchen servieren.



Anlässe

Ostern, Geburtstag,
Weihnachten & co.



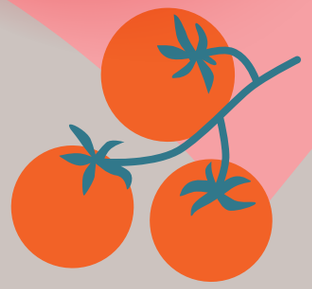


Ostern

Saltimbocca alla romana







Saltimbocca alla romana

4 PORTIONEN | ZAHNSTOCHER

4	**Kalbsschnitzel (à 100 g)**
4 Blatt	**Parmaschinken**
8	**Salbeiblätter**
Etwas	**Rapsöl**
Etwas	**Suppe zum Ablöschen**
	Salz, Pfeffer

1. Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, mit je einem Blatt Schinken und zwei Salbeiblättern belegen und mit Zahnstocher feststecken.
2. Mit der unbelegten Seite zuerst im heißen Rapsöl fast gar braten, umdrehen, fertig braten und warm stellen (z.B. bei 60 – 70 °C zugedeckt/ in Alufolie im Backrohr).
3. Bratrückstand mit Suppe ablöschen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Schnitzel mit Saft anrichten und servieren.

TIPP

Dazu passen als Beilage Polenta und mediterranes Gemüse (z. B. Auberginen, Paprika, Zucchini, Tomaten, Artischocken, Oliven, Brokkoli, Bohnen) oder auch Tomatenrisotto und grüner Salat.

Polenta

4 PORTIONEN

1 L	**Wasser (oder Gemüsebrühe, nicht gesalzen)**
1 TL	**Salz**
250 g	**Polenta**



1. Das Wasser in einem Topf zu kochen bringen, Salz hinzugeben und den Polentagrieß einrühren.
2. Polenta bei schwacher Hitze unter häufigem Rühren etwa 10 Minuten kochen lassen, bis sie sich vom Topf löst.
3. Die Polenta jetzt nach Belieben mit Kräutern, Gewürzen und Käse (zum Beispiel Parmesan) abschmecken und direkt servieren.

TIPP

Für cremigere Polenta kann das Wasser auch zur Hälfte durch Milch ersetzt werden.

Erdäpfel-Spinat-Strudel mit Sesam

6 PORTIONEN

650 g	**gekochte Erdäpfel**
400 g	**Blattspinat**
4	**Jungzwiebeln**
2	**Knoblauchzehen**
2 EL	**Rapsöl**
2 EL	**Sesam**
1 Prise	**Muskat**
1 Rolle	**Dinkel-Strudelteig**
	Salz, Pfeffer



1. Jungzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden, den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Erdäpfel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

2. Backrohr auf 180 °C (Ober/Unterhitze) vorheizen.

3. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Jungzwiebeln sowie den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 – 3 Minuten anschwitzen. Blattspinat und Erdäpfeln in die Pfanne dazugeben und vermischen. Ca. 1 EL Sesam hinzugeben und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

4. Strudelteigblätter etwas versetzt auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech ausbreiten. Erdäpfel-Spinat-Fülle verteilen, dabei etwas Rand freilassen. Den Teig von der Längsseite her zu einem Strudel einrollen, die Enden einschlagen und mit einem Küchenpinsel mit verquirltem Ei oder wenig Öl bestreichen und mit restlichem Sesam bestreuen.

5. Auf mittlerer Schiene den Strudel für ca. 20 – 25 Minuten goldbraun backen.

Räucherforelle mit Kartoffel-Krensalat



2 PORTIONEN

400 g	**Kartoffeln**
2 EL	**Kren**
2 EL	**Rapsöl**
4 EL	**Weinessig oder Balsamico-Essig**
1 EL	**Dijon Senf**
½	**Knoblauchzehe**
½	**Frühlingszwiebel (Stange)**
	Salz, Pfeffer

1. Kartoffeln (in der Schale) weichkochen, je nach Größe ca. 30 Minuten Schale noch entfernen, solange die Kartoffeln warm sind.

2. Kren, Rapsöl, Essig, Senf und gepressten Knoblauch miteinander vermengen, Kartoffelscheiben hinzugeben, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Den grünen Teil einer Frühlingszwiebel in schmale Ringe schneiden und unter den Kartoffelsalat mischen. Den Salat auf einem Teller neben der Räucherforelle anrichten und mit etwas Petersilie garnieren.

TIPP

Joghurt-Kresse Dipp passt gut dazu!



Schinken-Kren-Aufstrich

4 PORTIONEN

150 g	**Schinken**
200 g	**Frischkäse (fettarm, z.B. 20 % FiT)**
	Salz, Schnittlauch
	Kren (gerieben)

Schinken fein schneiden und mit Frischkäse und Gewürzen gut vermengen, mit Schnittlauch garniert anrichten.

Tomaten-Risotto



4 PORTIONEN

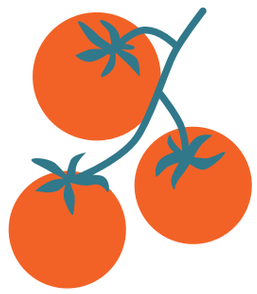
250 g	Dosentomaten (stückig)
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
250 g	Risottoreis
2 EL	Tomatenmark
1.000 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Olivenöl
3 EL	Parmesan (frisch gerieben)
	Salz, Pfeffer
	Basilikum in Streifen geschnitten

1. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, fein hacken und in einem Topf mit heißem Öl glasig anschwitzen.

2. Den Reis zugeben, kurz mitschwitzen, mit etwa 200 ml Gemüsebrühe angießen und unter Rühren vollständig aufsaugen lassen.

3. Das Tomatenmark zugeben, einrühren und so viel Brühe angießen, dass gerade alles bedeckt ist. Rühren, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesaugt hat und diesen Vorgang so oft wiederholen, bis die Brühe aufgebraucht und der Reis bissfest ist.

4. Zum Schluss den frisch geriebenen Parmesan und die Tomatenstücke untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Teller verteilen, mit Basilikum und Parmesanspäne bestreut servieren.



Mediterranes Gemüse

BACKBLECH (30 x 40 cm)

BACKPAPIER

KNOBLAUCHPRESSE



2 PORTIONEN

4	Zucchini (klein)
2	Auberginen
2	gelbe Paprika
400 g	Cocktailtomaten
2	rote Zwiebeln
3 EL	Olivenöl
4	Rosmarinzweige
1	Knoblauchzehe
	Salz, Pfeffer

1. Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze (Umluft 180 °C) vorheizen.

2. Zucchini, Aubergine, Paprika und Tomaten waschen, putzen und trocknen.

3. Zucchini und Aubergine in Scheiben schneiden. Paprika halbieren, entkernen und Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. Die Cocktailtomaten halbieren. Die Zwiebel schälen und in grobe Spalten schneiden. Tomaten und Zwiebeln mit in die Schüssel geben.

4. Salz, Pfeffer, den gepressten Knoblauch und das Öl mit dem Gemüse mischen und alles gut vermengen.

5. Auf dem Blech verteilen. Rosmarinzweige zwischen das Gemüse legen. Eventuell nochmals salzen und pfeffern. Das Ofengemüse für ca. 25 Minuten goldbraun backen lassen.

Wie kann ich Fett beim Kochen reduzieren?

Selbst gemachte Kartoffelwedges: Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Auf ein Backpapier legen. 2 EL Olivenöl, Paprikapulver und Rosmarin verrühren und über die Kartoffelspalten träufeln. Im Backrohr knusprig garen.

Weihnachten

Lebkuchen-Tiramisu



8 PORTIONEN

½ L	**Milch 0,5 % Fett**
1 Pkt.	**Vanillepuddingpulver**
500 g	**Mascarino (leicht)**
80 g	**Zucker**
1 Pkt.	**Spekulatius oder Vollkornbiskotten**
1 TL	**Lebkuchengewürz oder Zimt und Nelkenpulver**
4 Bl.	**Gelatine**
1 Tasse	**Kaffee/ Espresso (kalt)**
	Kakaopulver

1. Vanillepudding kochen, abkühlen lassen.

2. Gelatine in kaltem Wasser ca. 10 Minuten einweichen, anschließend gut ausdrücken.

3. Mascarino mit Zucker und Lebkuchengewürz schaumig rühren, löffelweise den kalten Vanillepudding einrühren.

4. Den Boden einer Schüssel mit Spekulatius oder Vollkornbiskotten auslegen.

5. Etwas Wasser in einem Topf erwärmen, darin die gequellten Gelatineblätter erwärmen, bis die Gelatine flüssig ist. Einige Löffel Mascarinocreme in die Gelatine rühren und anschließend die Masse unter die restliche Mascarinocreme rühren und die Creme nun zügig weiterverarbeiten.

6. ⅓ der Mascarinocreme auf den Kekse- oder Biskottenboden verteilen, eine Schicht Vollkornbiskotten darauflegen und mit Kaffee beträufeln. Insgesamt 3 Lagen Kekse oder Vollkornbiskotten schichten, mit Mascarinocreme abschließen.

7. Ca. 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen und mit Kakaopulver bestreuen und servieren.



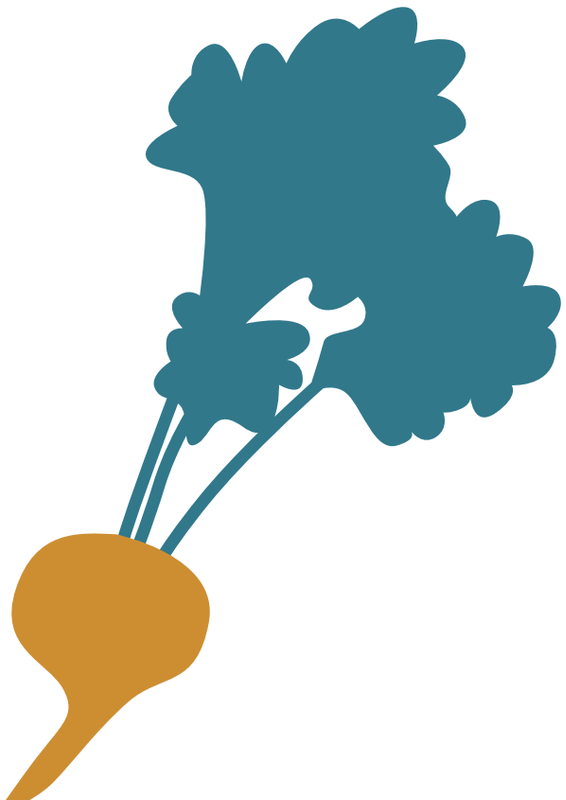
Pastinakencrémesuppe mit Nüssen



4 PORTIONEN

1	Zwiebel
1 TL	Rapsöl
500 g	Pastinaken
¾ L	Wasser
3 EL	Walnüsse
	Muskat, Salz, Pfeffer

1. Zwiebel schälen und fein schneiden, Pastinaken putzen, waschen und in Würfel schneiden.
2. Rapsöl erhitzen, darin Zwiebel hell anrösten. Die gewürfelten Pastinaken beigeben, mit Wasser aufgießen, würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
3. Die Suppe mit einem Mixstab pürieren, abschmecken, anrichten und mit den zuvor grob gehackten Walnüssen servieren.



Lachs mit Einkorn-Risotto



2 PORTIONEN

4	Lachsfilets (ca. 500 g)
1 EL	Rapsöl
250 g	Zucchini
250 g	Karotten
100 g	Jungzwiebel
1–2 EL	Rapsöl
1	Knoblauchzehe
600 g	Einkorn
200 ml	Wasser (od. Gemüsebrühe)
	Zitronensaft, Salz, Pfeffer weiß, etwas Mehl
	Kräuter z.B. Thymian, Majoran

1. Lachsfilets beidseitig mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und mit wenig Mehl bedecken. Die Filets in erhitztem Öl beidseitig goldbraun anbraten.
2. Für das Risotto Zucchini und Karotten waschen und fein raspeln, Jungzwiebel fein schneiden, Knoblauch schälen und hacken.
3. In erhitztem Öl Knoblauch und Jungzwiebel hell anrösten, Zucchini und Karotten beigeben und kurz mitrösten. Einkorn hinzugeben und mit etwas Wasser aufgießen.
4. Restliches Wasser nach und nach beigeben und weich dünsten. Je nach Gusto kann auch mehr Wasser/Gemüsebrühe hinzugefügt werden, um eine weichere Konsistenz zu erhalten.
5. Zum Schluss mit Kräutern und Salz abschmecken.



Fenchel-Orangen-Salat

4 PORTIONEN

2	**Fenchelknolle**
2	**Orange (unbehandelt)**
2 TL	**Olivenöl**
4	**Walnusskerne (~20 g)**
	Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer, etwas Senf

1. Fenchel putzen und in feine Streifen hobeln. Die Orange heiß abwaschen, trockenreiben und 2 EL Schale fein abreiben.

2. Anschließend einen Teil der Orange pressen (4 EL Saft aufheben), den Rest der Orange schälen, die weiße Haut möglichst entfernen, in kleine Stücke schneiden und unter den Fenchel mischen.

3. Orangensaft und -schale, Salz, Pfeffer, Balsamico, Senf und Öl verrühren und Salat damit abschmecken. Zum Schluss mit den fein gehackten Walnüssen garnieren und genießen.

Geburtstag

Pizzaschnecken mit Basilikumpesto



4 PORTIONEN

FÜR DEN PIZZATEIG:

500 g	Dinkel-Vollkornmehl
21 g	Germ (½ Würfel)
2 EL	Olivenöl
	Salz

FÜR DEN BELAG:

50 g	Basilikum
30 g	Parmesan
2 EL	Olivenöl
500 g	Gemüse (z.B. Tomaten, Zucchini, Melanzani, Oliven)
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
125 g	Mozzarella
	Salz, Pfeffer

1. Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken und Germ hineinbröseln. Mit 3 EL lauwarmem Wasser bedecken und 5 Minuten zugedeckt gehen lassen.

2. Salz, Olivenöl und 220 ml Wasser zum Vorteig geben, 10 Minuten kneten und zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig an einem warmen Ort zugedeckt 1 Stunde gehen lassen.

3. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen, einige Blätter beiseitelegen.

4. Backofen auf 225 °C Ober- und Unterhitze (Umluft 200 °C) aufheizen.

5. Knoblauch schälen und klein schneiden. Parmesan fein reiben. Alles mit je der Hälfte Kerne, Öl und 2 – 3 EL Wasser fein pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Gemüse putzen, waschen und in Scheiben oder Stücke schneiden. Mozzarella in Stücke zupfen.

7. Germteig rechteckig ausrollen, mit einem Teil des Pestos bestreichen und Gemüse belegen und etwas Mozzarella bestreuen. Germteig einrollen und ca. 3 cm dicke Stücke von der Rolle schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

8. Im vorgeheizten Backofen 15 – 20 Minuten backen.

9. Pizzaschnecken aus dem Ofen nehmen, restlichen Mozzarella und Pesto darüber verteilen.

TIPP

Kann auch als „normale“ Pizza zubereitet werden.

Schoko-Torte



MIXER

SPRINGFORM (24/26 cm ø)

16 STÜCK

300 g	Dinkel-Vollkornmehl
200 g	Staubzucker
1 Pkt.	Vanillezucker
6	Eier
1/8 L	Wasser
1/8 L	Rapsöl
½ Pkt.	Backpulver
3 TL	Kakaopulver

1. Eier trennen, Eiklar zu steifem Schnee schlagen.
2. Eidotter mit Staubzucker und Vanillezucker sehr schaumig rühren, langsam Wasser und Öl einrühren.
3. Mehl mit Kakaopulver und Backpulver versieben, abwechselnd mit Eischnee in die Dottermasse unterheben.
4. In eine befettete und bemehlte Tortenform füllen und bei 180 °C ca. 45 Minuten backen.
5. Die leicht abgekühlte Torte mit Marillenmarmelade füllen und Schokoglasur glasieren.

Wie gehe ich mit süßen Sachen um?

Die Sensibilität für den „süßen" Geschmack ist Gewohnheitssache. Je weniger süße Lebensmittel wir verzehren, desto feiner wird unsere Geschmackswahrnehmung – auch für andere Geschmacksrichtungen. So können wir uns auch an einen geringen Süßanteil gewöhnen. Ein gutes Beispiel hierfür ist Kaffee mit bzw. ohne Zucker.

Bohnen-Brownies

BACKFORM 23 x 15 cm

STABMIXER OD. STANDMIXER



10 PORTIONEN

1 Dose	weiße Bohnen (alternativ Kidneybohnen oder schwarze Bohnen, ca. 250 g)
90 g	Zucker
10 g	Vanillezucker
40 g	Kakao
2 Stk.	Eier
6 EL	Rapsöl
1 TL	Flohsamen
20 g	Haferflocken Feinblatt
1 TL	Backpulver
80 g	Kochschokolade (grob gehackt)
30 g	Walnusskerne (gehackt)

1. Das Backrohr auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform einfetten oder eine rechteckige Form mit Backpapier auslegen (Größe ca. 23 x 15 cm).
2. Die Bohnen in einem Sieb gut abtropfen lassen. Diese dann gemeinsam mit Zucker, Kakao, Eiern, Öl, Flohsamen, Haferflocken und Backpulver mit dem Stabmixer oder einer Standmixer gut mixen, bis eine dicke Masse ohne Stückchen entsteht.
3. Die Hälfte der Schokoladestückchen untermischen. Die Masse nun gleichmäßig in der Form verteilen. Die restlichen Schokoladestückchen und bei Belieben die gehackten Walnüsse darüber verteilen und ca. 30 – 35 Minuten im Backrohr backen.

TIPP

Mit etwas Chili bekommen diese Brownies einen ganz besonderen Touch.

Obstspieße mit Dip



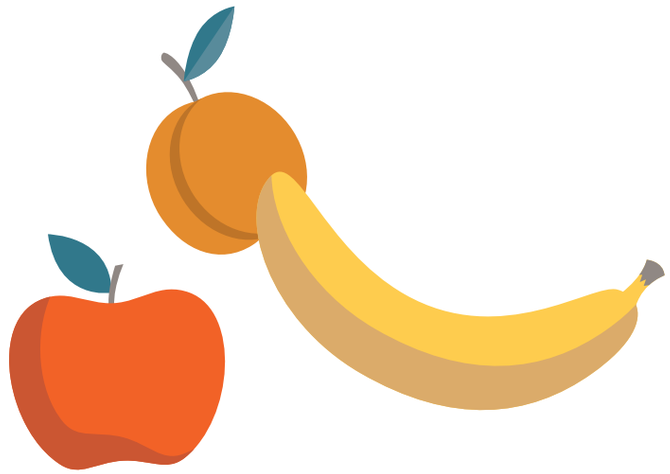
SPIESSE 2 PORTIONEN

250 g	Naturjoghurt
1	Apfel
1	Nektarine oder Pfirsich
1	Banane
5	Erdbeeren
½	Zitrone (Saft)
	Zimt (nach Geschmack)
	Minzblätter

1. Obstsorten in mundgerechte Würfel schneiden, Bananenstücke mit etwas Zitronensaft beträufeln und alles abwechselnd auf Spieße stecken.
2. Naturjoghurt mit Zimt und etwas Zitronensaft verrühren.
3. Obstspieße auf einem Teller anrichten, mit Minzblätter dekorieren und mit dem Joghurt-Dip servieren.

TIPP

Die Obstsorten sind beispielhaft, am besten saisonales Obst verwenden.



Leichter

Marillen-Cheesecake



SPRINGFORM (26 cm ø)

PLASTIKSACKERL (3 L)

SCHNEEBESEN · SIEB

HANDRÜHRGERÄT

12 STÜCK

150 g	Weizen- oder Dinkelmehl
50 g	Butter (kalt, kleine Stücke, davon 1 Stück zum Ausstreichen der Form)
3	Eier
1–2 EL	Wasser (kalt)
1 EL	Zucker
¼ TL	Backpulver
¼ TL	Salz
1 EL	Vollkorn-Semmelbrösel
3 Pkt.	Vanillezucker (25 g)
200 g	Naturjoghurt
200 g	Magertopfen
½	Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)
1½ EL	Speisestärke
500 g	Marillen (auch andere Früchte möglich)
1 Prise	Salz
	Flüssiger Süßstoff (bei Bedarf)

1. Für den Mürbteig müssen die Zutaten sehr rasch zu einem Teig verarbeitet werden: Mehl auf die Arbeitsfläche schütten. Butter auf dem Mehl mit einem großen Messer in kleine Stücke hacken und mit dem Mehl vermischen.
2. Ein Ei, Wasser, Zucker, Backpulver und Salz auf das Mehl geben und alles rasch zu einem festen Teig kneten. Mürbteig gut verschlossen in einem Plastikbeutel 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Die Springform mit wenig geschmolzener Butter ausstreichen (Pinsel verwenden). Den Mürbteig dünn ausrollen und in die Form legen, dabei einen kleinen Rand stehen lassen. Kuchenboden mit Semmelbröseln bestreuen.
4. Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
5. Die beiden anderen Eier, in Eigelb und Eiweiß trennen. Mit dem Handrührgerät Eigelb mit Vanillezucker schaumig rühren. Joghurt, Topfen und Zitronenschale unterrühren. Speisestärke durchsieben und unterrühren.
6. Eiweiß mit einer Prise Salz zu festem Schnee schlagen (Handrührgerät) und unter die Topfenmasse heben (Schneebesen).
7. Die Hälfte der Topfenmasse in der Form verteilen. Marillenspalten darauflegen und die restliche Topfenmasse darauf verstreichen. Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Ober- und Unterhitze) 45 bis 50 Minuten backen und den Cheesecake mit Marillen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



ANLÄSSE KALT WARM FRÜHSTÜCK

Sandoz GmbH
Jakov-Lind-Straße 5, 1020 Wien,
04/2024, AT2408080767

SANDOZ