

Rezeptbuch  
aus dem  
Reha-Zentrum Lübben



## **Ein paar Informationen zu unserer Einrichtung**

**Inmitten des Biosphärenreservates Spreewald liegt das Reha-Zentrum Lübben.**

**Die hochmoderne Klinik, die im Jahre 1996 eröffnet wurde, besticht durch die idyllische Lage im sagenhaften Spreewald und die gelungene Architektur.**

**Die strahlenförmige Anordnung der Wohnbereiche und die hellen, ebenerdigen Therapieeinheiten sind durch die lichtdurchflutete Wandelhalle und eine geschwungene Galerie miteinander verbunden.**

**Schon während der Bauplanung wirkten bekannte Künstler an der Ausgestaltung der Innen- und Außenbereiche mit. Zahlreiche Bilder und Skulpturen regen die Sinne an.**

**Die verglasten Fassaden gewähren eine unverstellte Aussicht in die wald- und wiesenreiche Landschaft. Sie werden diese wunderbaren Ausblicke bei Ihren entspannenden Rundgängen jeden Tag aufs Neue genießen können.**

**Das Haus bietet unterschiedliche Räumlichkeiten für 220 Patienten und deren Begleitpersonen.**

**Wir behandeln in den Bereichen Orthopädie und Onkologie.**

**Mit fortschrittlichen Erkenntnissen, doch ohne Bewährtes zu vergessen, mit modernsten Geräten und mit der Überzeugung, dass Gesundheit den ganzen Menschen umfasst.**

**Die kooperative Zusammenarbeit mit dem nahe liegenden Klinikum Dahme-Spreewald ergänzt unser breites medizinisches Spektrum zusätzlich.**

**Unsere therapeutischen, diagnostischen und pflegerischen Abteilungen arbeiten im Team eng zusammen.**

**Der tägliche Informationsaustausch ist ein Garant für den auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Behandlungsablauf.**

**Der ganzheitliche Ansatz bestimmt die Richtung. Körperliche Fitness und eine positive Einstellung, bewusste Ernährung und eine intakte Beziehung zu Umwelt und Umfeld - alles zusammen macht Ihr Wohlbefinden aus und trägt dazu bei, Ihre physischen und psychischen Energien zu aktivieren.**

**Das ist unser Ziel. Nicht wir machen Sie gesund, Sie selbst machen sich gesund. Wir möchten Ihnen nach Kräften dabei helfen.**

**Liebe Patientinnen und Patienten,**

**Aufgrund der Spezialisierung des Reha-Zentrums Lübben, hat das Haus eine Lehrküche eingerichtet, in der Kochkurse für die Patienten stattfinden.**

**Diese finden im Rahmen kleiner Gruppen von bis zu 5 Patienten statt.**

**Ziel der Kochkurse ist es, die praktische Umsetzbarkeit von Ernährungsempfehlungen aus den Ernährungsseminaren und Einzelernährungsberatungen unter den im eigenen Haushalt gegebenen Bedingungen darzustellen.**

**Erfahrungsberichte zeigen, dass die Ernährung innerhalb der gesamten Familie auch zu Hause umgesetzt wird.**

**In diesem Zusammenhang haben wir uns überlegt, Ihnen unsere erprobten und gelobten Rezepte in einer kleinen Sammlung zur Verfügung zu stellen.**

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und einen Guten Appetit!**



## **Ernährung**

### **Für Ihr kulinarisches Wohlbefinden**

**Gemeinsam mit Ihnen gehen wir den Weg Ihrer Genesung, dabei spielt die Ernährung eine elementare Rolle. Aus diesem Grund sind die Mahlzeiten fester Bestandteil Ihres Therapieplans.**

**Mit unseren Speisen erfüllen wir die ernährungswissenschaftlichen und ernährungsmedizinischen Anforderungen an eine gesunde Ernährung. Wir verwenden frische Lebensmittel, viel Obst und Gemüse – fast ausschließlich aus unserer Region.**

**Täglich bietet unsere Küche drei Menüformen an: Vollkost, angepasste Vollkost und vegetarische Kost.**

**Der kulinarische Genuss kommt hier nicht zu kurz und natürlich stehen auch Spezialitäten der traditionellen Spreewälder Küche auf unserer Karte.**

**Ihre Rehabilitation in Lübben ist erfolgreich, wenn Sie sich auf der ganzen Linie Ihrer Erholung, Ihrer Wiederherstellung und Genesung widmen.**

**Sie können die Ernährung als wesentlichen Baustein nutzen, den Aufenthalt bei uns in Lübben als Startschuss zu einer bewussten Lebensführung zu nutzen.**

**Wenn Sie immer schon plantem, Ihrer Ernährung eine erhöhte Aufmerksamkeit zu schenken, dann unterstützen wir Sie gerne. Unsere Ernährungsfachleute stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.**

**Weil Rehabilitation nur erfolgreich sein kann, wenn die Ernährung stimmt!**

## Küchentechnische Begriffe

<b>Kochen</b>	<b>Garen in viel siedender Flüssigkeit bei Temperaturen um 100°C</b>
<b>Garziehen</b>	<b>Garen in viel Flüssigkeit bei Temperaturen unterhalb des Siedepunktes, zwischen 80°C bis 95°C</b>
<b>Dämpfen</b>	<b>Garen in einem Wasserdampf- Luftgemisch bei Temperaturen um 100°C, meistens in einem Siebeinsatz über siedendem Wasser</b>
<b>Dünsten</b>	<b>Garen in wenig Flüssigkeit bei Temperaturen um 100°C unter Zugabe von wenig Fett</b>
<b>Backen</b>	<b>Zubereitung evtl. Gären und Garen von Teigen in heißer Luft bei Temperaturen zwischen 120°C und 240°C</b>
<b>Kurzbraten</b>	<b>Garen unter Bräunung auf der Kochstelle oder im Backofen mit oder ohne Fett bei Umgebungstemperaturen um 140°C bis 200°C</b>
<b>Schmoren</b>	<b>Kombination aus Braten und Dünsten:  Anbratphase: Bräunen bei Temperaturen von 160°C bis 200°C  Schmorphase: Garen in wenig Flüssigkeit bei Temperaturen</b>

## Abkürzungen

<b>Kg</b>	<b>Kilogramm</b>	<b>Pck.</b>	<b>Packung</b>
<b>g</b>	<b>Gramm</b>	<b>Sch.</b>	<b>Scheibe</b>
<b>EL</b>	<b>Esstlöffel</b>	<b>E</b>	<b>Energie</b>
<b>TL</b>	<b>Teelöffel</b>	<b>kcal</b>	<b>Kilokalorien</b>
<b>L</b>	<b>Liter</b>	<b>F</b>	<b>Fett</b>
<b>ml</b>	<b>Milliliter</b>	<b>EW</b>	<b>Eiweiß</b>
<b>Bd.</b>	<b>Bund</b>	<b>KH</b>	<b>Kohlenhydrate</b>
<b>Stk.</b>	<b>Stück</b>		

# Inhaltsverzeichnis

<b>Salate</b> .....	1
Linsensalat .....	1
Karotten-Kohlrabi-Apfelsalat.....	2
Eisbergsalat mit Orangenfilets .....	3
Fenchel-Salat .....	4
Kürbisrohkost .....	5
Bunter Käsesalat .....	6
mediterraner Hülsenfruchtsalat .....	7
Vollkornnudelsalat .....	8
<b>Suppen</b> .....	9
Gemüsebrühe.....	9
Tomaten-Möhren-Suppe .....	10
Blumenkohl-Kartoffelsuppe .....	11
Käse-Lauch-Suppe .....	12
Minestrone.....	13
Gurkenkaltschale.....	14
Gazpacho (kalte Tomatensuppe) .....	15
Rote Bete Suppe (kalt) .....	16
Pastinakensuppe .....	17
Lauchcremesuppe .....	18
Zucchini-Kokos-Suppe .....	19
Leichte Gurkensuppe .....	20
Kürbissuppe.....	21
Rote Linsensuppe .....	22
Spargelsuppe .....	23
Reisklößchen (Suppeneinlage).....	24
Quarkklößchen (Suppeneinlage) .....	25
<b>Gemüsegerichte und Beilagen</b> .....	26
Gefüllte Kartoffeln .....	26
gefüllte Zucchini .....	27
gefüllte Tomaten .....	28
Kürbis- Kartoffelgemüse vom Blech .....	29
Geschmorte Kräuterkartoffeln .....	30
Nudel- Gemüse- Auflauf.....	31
Kartoffel-Zucchini-Auflauf .....	32
Gemüsepaella .....	33
Kartoffelgulasch .....	34
Flammkuchen mit Rote Bete und Zucchini.....	35

Vollkornpizzaboden.....	36
Ratatouille .....	37
Couscous-Bratling mit Käse .....	38
Quinoa- Rote Bete Bratlinge.....	39
Kidneybohnen- Bratlinge.....	40
Linsen- Hüttenkäse- Bratling.....	41
Grünkernbratlinge .....	42
Gemüsepuffer .....	43
Kartoffelfrikadellen mit Schafskäse gefüllt.....	44
Gemügesticks mit Spinatdipp .....	45
Linsencurry .....	46
Orientalischer Kichererbseneintopf .....	47
Fischgerichte .....	
<b>Fischgerichte</b> .....	48
Fischfilet im Gemüsebett.....	48
Mediterranes Lachsfilet mit Paprika-Walnuss-Salsa .....	49
Fischgulasch.....	50
Fischfilet mit Meerrettichkruste .....	51
Fischcurry .....	52
<b>vegetarische Aufstriche und Dips</b> .....	53
Kalorienarmer Obatzter.....	53
Tomaten- Möhren- Aufstrich .....	54
Apfel- Zwiebel- Aufstrich .....	55
Rote Bete- Creme .....	56
Hirse- Aufstrich.....	57
Tzatziki.....	58
Frühlingsaufstrich .....	59
Schafskäse-Aufstrich.....	60
Tomaten- Frischkäse- Aufstrich.....	61
Kürbis- Walnuss- Aufstrich .....	62
Humus.....	63
Pastinaken-Aufstrich.....	64
<b>Gebäcke</b> .....	65
Kartoffelkuchen .....	65
Rhabarber- Meringue- Kuchen.....	66
Hefepfanne.....	67
Buchten .....	68
Haferbrot.....	69
Quarkbrötchen.....	70
Möhrenkuchen .....	71

Rührteig mit Öl statt Butter .....	72
Obstboden- Wasserbiskuit .....	73
Haferflockenkuchen .....	74
Pflaumenkuchen mit Vollkorn-Hefe-Teig .....	75
<b>Desserts und Kompotte .....</b>	<b>76</b>
Kirschsafagelee .....	76
Kürbiskompott .....	77
Gries Pudding .....	78
Süßspeise- Reha- Zentrum Lübben .....	79
Buttermilchkaltschale .....	80
Zitronenbuttermilchspeise an Beerensoße .....	81
Birne Art Helene .....	82
<b>Quellenverzeichnis.....</b>	<b>83</b>

# Salate

## Linsensalat

Zutaten für 5 Portionen:

200 g	rote Linsen
200 g	Kirschtomaten
1	Paprikaschote
1	Apfel, säuerlich
2	Knoblauchzehen
4	Lauchzwiebeln
4 EL	Orangensaft
2 EL	Essig
2 EL	Öl
	Pfeffer, Salz
	ein paar Salatblätter

## Zubereitung

- Die Linsen in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest kochen und gut abtropfen lassen
- Tomaten vierteln
- Paprikaschote und Apfel fein würfeln
- Lauchzwiebeln in Ringe schneiden
- Knoblauch zerdrücken und mit Orangensaft, Essig und Öl verrühren
- Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den vorbereiteten Zutaten mischen
- Roten Linsensalat auf Salatblättern anrichten und servieren

Tipp:

Der Salat lässt sich mit Feta und Garnelen verfeinern

Statt roter Linsen können Kichererbsen verwendet werden

Nährwerte pro Portion:

E	154 kcal
EW	2 g
KH	25 g
F	5 g

## Karotten-Kohlrabi-Apfelsalat

Zutaten für 4 Portionen:

4	Karotten
1	Kohlrabi
2	Äpfel
150 g	Joghurt 1,5% Fett
	Meerrettich, Dill, Petersilie, Salz, Pfeffer evtl. Sprossen

Zubereitung:

- Gemüse waschen, putzen und grob raspeln
- Kräuter klein schneiden und unterheben
- Joghurt mit den Gewürzen mischen und darüber geben
- Alles gut vermischen und durchziehen lassen

Tipp:

Man kann auch Sellerie hinzufügen und den Salat nach Waldorf-Art zubereiten oder nach Bedarf mit Nüssen

Nährwerte pro Portion:

E	5 kcal
EW	3 g
KH	10 g
F	1 g

## Eisbergsalat mit Orangenfilets

Zutaten für 4 Portionen:

350 g	Eisbergsalat
300 g	Orangenfilets
	Zitronensaft
	Pfeffer
1 EL	Öl

Zubereitung:

- Salat gründlich waschen, die äußeren Blätter entfernen und in feine Streifenschnitten
- Bei den Orangen die Schale entfernen und mit einem scharfen Messer feine Filets aus den Orangen schneiden
- Orangenfilets eventuell noch halbieren
- Aus Zitronensaft, Öl und Pfeffer ein Dressing bereiten
- Salat, Orangenfilets und Dressing kurz vor dem Servieren mischen und anrichten

Tipp:

Nüsse oder Ölsaaten verfeinern den Salat

Varianten:

Eisbergsalat lässt sich durch Chicorée, Salatherzen, Chinakohl oder Lollo Rosso ersetzen

Statt Orangen können auch Mandarinen, Mango, Äpfel oder Birnen verwendet werden

Nährwerte pro Portion:

E	87 kcal
EW	3 g
KH	11 g
F	3 g

## Fenchel-Salat

Zutaten für 6 Portionen:

800 g	Fenchel
250 g	Naturjoghurt 1,5% Fett
80 ml	Zitronensaft
10 Stk.	Walnüsse oder Sultaninen
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Fenchel waschen, putzen und anschließend klein schneiden oder hobeln
- Joghurt, Salz und Pfeffer verrühren und sofort mit dem Fenchel vermischen
- Das Fenchelkraut fein schneiden und über den Salat streuen
- Walnüsse oder Sultaninen hacken und mit unterheben

Tipp:

Der Joghurt kann auch durch Quark mit ein wenig Milch verrührt ersetzt werden. Der Salat schmeckt auch lecker mit gekochtem Fenchel.

Nährwerte pro Portion:

E	86 kcal
EW	4 g
KH	5 g
F	5 g

## Kürbisrohkost

Zutaten für 2 Portionen:

1	kleiner Hokkaido-Kürbis
1	Apfel
1	Birne
20 g	Nüsse
1 EL	Walnüsse
1 TL	gerösteter Sesam
	Salz, Pfeffer, Petersilie, Schnittlauch

Zubereitung:

- Den Kürbis, den Apfel und die Birne grob in eine Schüssel reiben
- Mit den restlichen Zutaten je nach Geschmack vermengen
- Kalt servieren

Nährwerte pro Portion:

E	270 kcal
EW	5,5 g
KH	29 g
F	9 g

## Bunter Käsesalat

Zutaten für 2 Portionen:

100 g	Schnittkäse 30-40% Fett i.Tr.
1/2	rote/ gelbe Paprikaschote
2	Gewürzgurken oder Radieschen
2	Lauchzwiebeln
	Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Dill, Petersilie

Dressings

1 EL	Olivenöl/Rapsöl
etwas	Limettensaft

oder

2 EL	Naturjoghurt
2EL	Magerquark
1TL	Senf

Zubereitung:

- Das Gemüse waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden
- Den Schnittkäse in kleine Würfel schneiden
- Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden
- Dressing nach Wahl herstellen
- Alles sorgfältig miteinander vermengen

Nährwerte pro Portion:

E	115 kcal
EW	12 g
KH	3 g
F	6 g

## mediterraner Hülsenfruchtsalat

Zutaten für 2 Portionen:

200 g	Hülsenfrüchte (aus der Konserve) z.B. Kichererbsen, weiße Bohnen, etc.
100 g	gestückelte Dosentomaten
1	Paprika
50 g	Fetakäse
6-8	schwarze Oliven
1	Gewürzgurke
4-6	getrocknete Tomaten
1 EL	Olivenöl
	Kapern, Bunter Pfeffer, Thymian, Oregano, Basilikum, Salz

Zubereitung

- Die Hülsenfrüchte in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen
- Paprika putzen und mit der Gewürzgurke, den getrockneten Tomaten, Oliven und dem Fetakäse in Würfel schneiden
- Aus Olivenöl sowie den Kräutern und Gewürzen eine Marinade herstellen und alle Zutaten miteinander vermengen und abschmecken

Tipp

Der Hülsenfruchtsalat kann sowohl warm als auch kalt verzehrt und eignet sich auch als vollwertiges Gericht z.B. mit Bulgur, Couscous oder Zartweizen aufgewertet

Nährwerte pro Portion:

E	318 kcal
EW	13 g
KH	21 g
F	14 g

## Vollkornnudelsalat

Zutaten für 2 Portionen:

90 g	Vollkornnudeln (roh)
je 60 g	Gemüse (z.B. Gurke, Paprika, Radieschen, Tomate, Zwiebel)
40 g	Schnittkäse 30% F.i.Tr.
40 g	Saure Sahne oder Joghurt
	Salz, Pfeffer, Essig, Schnittlauch

Zubereitung

- Nudeln in Salzwasser bissfest garen und abgießen
- Das Gemüse klein schneiden
- Den Schnittkäse kleinschneiden und unterheben
- Mit Gewürzen und Kräutern verfeinern
- Saure Sahne oder Joghurt unterheben und das Ganze ziehen lassen

Nährwerte pro Portion:

E	171 kcal
EW	14 g
KH	31 g
F	7 g

# Suppen

## Gemüsebrühe

Zutaten für 1 Portion:

2 L	Wasser
1	große Möhre
1	Zwiebel
½	Lauch
100 g	Knollensellerie
	etwas Salz, Lorbeer, Piment
	Petersilie

Zubereitung:

- Das Gemüse waschen und mit Schale in grobe Würfel schneiden
- Einen großen Topf erhitzen und das Gemüse ohne Fett kurz anrösten
- Anschließend mit Wasser ablöschen und aufkochen
- Salz, Lorbeer, Piment und Petersilie hinzufügen und für 1h köcheln lassen
- Anschließend die Brühe vorsichtig durch ein Sieb in ein geeignetes Gefäß geben

Tipp

Es können auch weitere Gemüse Sorten wie z.B. Petersilienwurzel, Pastinake, Fenchel oder Staudensellerie für die Brühe genutzt werden

Nach dem Kochen ist die Brühe ungefähr eine Woche im Kühlschrank haltbar

Alternativ kann die Brühe auch eingefroren und bei Bedarf aufgetaut werden

## Tomaten-Möhren-Suppe

Zutaten für 1 Portion:

20 g	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
½	Möhre
1 TL	Oregano
1	Tomate
2 EL	Basilikum
250 ml	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß

Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauchzehe klein schneiden
- Möhren waschen, putzen und in Scheiben schneiden
- Zwiebel, Knoblauch, Möhre und Oregano in der Gemüsebrühe ca. 10 Minuten köcheln lassen bis die Möhren gar sind
- Tomaten waschen, kreuzweise am Stielansatz einschneiden, überbrühen und häuten
- Tomaten in kleine Würfel schneiden und ebenfalls zur Suppe geben, nochmals 10 Minuten köcheln lassen
- Basilikum dazugeben und alles mit einem Stabmixer pürieren
- Mit den Gewürzen abschmecken

Tipp:

Für etwas mehr Sämigkeit entweder Haferschmelzflocken oder Frischkäse unterheben

Tomatenmark oder getrocknete Tomaten geben einen intensiveren Geschmack. Zum Verfeinern kann Parmesan genutzt werden. Als Garnitur bieten sich geröstete Pinienkerne, Croûtons oder saure Sahne-Tupfen an

Nährwerte pro Portion:

E	28 kcal
EW	2 g
KH	4 g
F	0 g

## Blumenkohl-Kartoffelsuppe

Zutaten für 5 Portionen:

500 g	Blumenkohl
500 g	Kartoffeln
750 ml	Gemüsebrühe
250 ml	Milch
5 g	Rapsöl
50 g	Frischkäse
150 g	Saure Sahne
	Petersilie
	Salz, Muskat, Pfeffer

Zubereitung:

- Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen, Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden
- Das Öl erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen
- Mit Gemüsebrühe und Milch aufgießen ca. 20 min. weich garen
- Einige Blumenkohlröschen herausnehmen und zur Seite legen
- Die Suppe im Topf pürieren
- Mit den Gewürzen abschmecken
- Petersilie klein hacken
- Frischkäse mit der sauren Sahne verrühren und unter die pürierte Suppe ziehen (Flüssigkeit sollte nicht mehr kochen)
- Die zurückbehaltenen Röschen und die Petersilie beim Anrichten auf die Suppe geben

Tipp:

Der Blumenkohl ist durch beliebiges Gemüse austauschbar

Dazu passen sowohl orientalische als auch mediterrane Gewürze

Als Garnitur bieten sich gekochter Schinken, Räucherlachs oder Garnelenspieße an

q

Nährwerte pro Portion:

E	198 kcal
EW	9 g
KH	21 g
F	8 g

## Käse-Lauch-Suppe

Zutaten für 5 Portionen:

500 ml	Milch 1,5% Fett
500 ml	Gemüsebrühe
200 g	Schmelzkäse 30% Fett
200 g	Schmelzkäse 30 % Fett Kräuter
2	Stangen Lauch
200 g	Champignons
	Salz, Pfeffer, Muskat
10 g	Öl

Zubereitung:

- Lauch putzen, waschen, in Ringe schneiden und in wenig Öl leicht andünsten
- Geputzte und in Scheiben geschnittene Champignons dazugeben und mit andünsten
- Schmelzkäse in einem Topf mit Milch und der Gemüsebrühe auflösen
- Das angeschwitzte Gemüse in die Käse- Milchmischung geben
- Das Ganze eventuell mit Muskat oder geeigneten Kräutern abschmecken
- und servieren

Tipp:

Frische Kräuter und Gewürze können beliebig zugefügt werden

Zu der Suppe passen auch Kartoffeln als Einlage

Variante:

½ Schmelzkäse durch Soja- oder Hafersahne austauschen

Nährwerte pro Portion:

E	271 kcal
EW	19 g
KH	15 g
F	14 g

## Minestrone

Zutaten für 4 Portionen:

250 g	Zucchini
250 g	mehlig kochende Kartoffeln
250 g	Möhren
250 g	Tomaten
1	Knoblauchzehe
2	Zwiebeln
2 EL	Olivenöl
1 Glas	weiße Bohnen (360 g)
50 g	Suppennudeln
	Salz, Pfeffer
1 Bd.	Basilikum
50 g	Parmesan
1 l	Gemüsebrühe

Nährwerte pro Portion:

E	200 kcal
EW	9 g
KH	17 g
F	10 g

Zubereitung:

- Einen Liter Gemüsebrühe aus Wurzelgemüse herstellen
- Zucchini, Kartoffeln und Möhren putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden
- Die Tomaten am Stielansatz kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden
- Knoblauch und Zwiebeln schälen und hacken
- Die weißen Bohnen über einem Sieb abtropfen
- Das Rapsöl in einem großen Topf erhitzen
- Knoblauch und Zwiebel darin glasig dünsten, das Gemüse zu geben und mit andünsten
- Die Brühe zugießen und aufkochen
- Die abgetropften weißen Bohnen und die Suppennudeln hineingeben und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Zutaten gar sind
- Die Minestrone mit den Gewürzen abschmecken
- Basilikumblätter abzupfen, waschen und trockentupfen
- Den Parmesan reiben
- Die fertige Suppe auf Tellern anrichten und mit Basilikum und Parmesan bestreut servieren

Tipp:

Mit Brot gereicht, wird aus der Minestrone ein gesundes und nahrhaftes Hauptgericht

In einigen Regionen Italiens wird die Minestrone mit Reis statt mit Nudeln gekocht

Auch die verwendeten Gemüsesorten variieren je nach Angebot der Saison

## Gurkenkaltschale

Zutaten für 5 Portionen:

1,5 kg	Salatgurke
1	Knoblauchzehen
1	Zwiebel oder Lauchzwiebel
400 g	Joghurt (1,5% Fett)
0,5 l	Buttermilch
200 g	Saure Sahne
2 EL	Zitronensaft
1 Bd.	Dill
1 Bd.	Kresse
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Die Gurke schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden
- Danach in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab pürieren
- Knoblauch und Zwiebel in ganz feine Würfel schneiden
- Gurkenpüree, Knoblauch, Zwiebel, Joghurt, Buttermilch, Saure Sahne und die Gewürze zufügen, alles gut miteinander verrühren, abschmecken
- Kräuter klein hacken und zur Kaltschale geben
- Auf tiefen Tellern anrichten und mit Dill und Gurkenscheibe garniert servieren

Tipp:

Kaltschale bei Bedarf mit Haferschmelzflocken binden oder Quark hinzufügen

Nährwerte pro Portion:

E	181 kcal
EW	9 g
KH	16 g
F	6 g

## Gazpacho (kalte Tomatensuppe)

Zutaten für 2 Portionen:

500 g	Tomaten
1	rote Paprika
1-2 EL	Schmelzflocken
½	Salatgurke
1	Zwiebel
2 EL	Öl (Raps- oder Olivenöl)
1	Knoblauchzehe
1 EL	Weißweinessig/ Balsamicoessig
	italienische Kräuter, Paprikapulver, Pfeffer, Chili, Salz

Zubereitung

- Tomaten waschen, am unteren Ende einritzen und in eine Schale heiß Wasser legen
- Anschließend die Haut der Tomate abziehen, Strunk entfernen und in grobe Stücke schneiden
- Das restliche Gemüse waschen putzen und würfeln
- Zwiebel und Knoblauch schälen und grob zerkleinern
- Alle Zutaten in einen hohen Behälter geben und mit dem Mixstab pürieren
- Bei zu dicker Konsistenz etwas Wasser oder passierte Tomaten dazugeben
- Das Gazpacho vor dem servieren kaltstellen

Nährwerte pro Portion:

E	229 kcal
EW	5 g
KH	21 g
F	10 g

## Rote Bete Suppe (kalt)

Zutaten für 4 Portionen:

1 l	Buttermilch
2	Salatgurken
3	rote Bete, gegart
1 Bd.	Dill
1 Bd.	Frühlingszwiebeln
2 EL	Saure Sahne
	Salz, Pfeffer
	Essig

Zubereitung

- Die Gurken waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden
- Die Rote Bete ebenfalls würfeln und mit der Gurke und der Buttermilch in ein hohes Gefäß geben und pürieren
- Die Frühlingszwiebeln gründlich waschen und in feine Ringe schneiden
- Den Dill waschen, die groben Bestandteile entfernen und gemeinsam mit den Frühlingszwiebelringen und der Sauren Sahne zu der Suppe geben
- Anschließend mit den Gewürzen und dem Essig abschmecken und kaltstellen

Tipp:

Passt als erfrischende Vorsuppe besonders gut im Sommer

Nährwerte pro Portion:

E	170 kcal
EW	11 g
KH	23 g
F	3 g

## Pastinakensuppe

Zutaten für 4 Portionen:

700 g	Pastinaken
1	große Kartoffel (mehligkochend)
1	Zehe Knoblauch
1 EL	Rapsöl
1 l	Gemüsebrühe (eigene Herstellung)
150g	Schmand
½	Zitrone
	Salz, Pfeffer, Muskat, Schnittlauch

Zubereitung

- Pastinaken, Kartoffel, Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln
- Öl in einem Topf erhitzen und zuerst Zwiebel und Knoblauchwürfel andünsten
- Dann das restliche Gemüse dazugeben und 1 Minute mitdünsten
- Mit der Gemüsebrühe auffüllen und bei geschlossenem Topf 25 Minuten köcheln lassen
- Anschließend die Suppe pürieren und den Schmand unterrühren sowie die Kräuter, Gewürze und den Zitronensaft hinzufügen

Tipp:

Alternativ zu Pastinaken kann auch Kohlrabi verwendet werden

Nährwerte pro Portion:

E	268 kcal
EW	5 g
KH	33 g
F	14 g

## Lauchcremesuppe

Zutaten für 4 Portionen:

1 EL	Rapsöl
400 g	Lauch
180 g	rote Paprika
50 g	Zwiebel
500 ml	Gemüsebrühe (eigene Herstellung)
100 ml	Milch 1,5% Fett
	Salz, Pfeffer, Schnittlauch

Zubereitung

- Die Zwiebel würfeln und in einem Topf mit Öl anschwitzen
- Lauch und Paprika waschen, den Lauch in Ringe schneiden und die Paprika würfeln
- Die Lauchringe sowie die Hälfte der Paprikawürfel zu den Zwiebeln geben und kurz mit andünsten
- Anschließend mit der Gemüsebrühe und der Milch aufgießen und 15 Minuten garen
- Die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren
- Die übrigen Paprikawürfel zugeben und kurz mit garen
- Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehacktem Schnittlauch bestreut servieren

Nährwerte pro Portion:

E	62 kcal
EW	2 g
KH	5 g
F	3 g

## Zucchini-Kokos-Suppe

Zutaten für 4 Portionen:

500 g	Zucchini
350 g	Kartoffeln, Alternativ Sellerie
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
1 EL	Zitronensaft
400 ml	Gemüsebrühe (eigene Herstellung)
400 ml	Kokosmilch
	Salz, Pfeffer, Ingwer, Kreuzkümmel, Curry, Muskat, Petersilie

Zubereitung

- Das Gemüse waschen und grob würfeln
- Das Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten
- Anschließend wird es mit der abgelöscht und für ca. 20 Minuten gekocht
- Dann die Kokosmilch, Gewürze und Petersilie hinzufügen und die Suppe fein pürieren
- wenn die Suppe etwas abgekühlt ist mit Zitronensaft verfeinern

Nährwerte pro Portion:

E	315 kcal
EW	7 g
KH	20 g
F	22 g

## Leichte Gurkensuppe

Zutaten für 4 Portionen:

2	Salatgurken
2	Stangen Lauch oder 1 Bund Frühlingszwiebeln
100 g	Joghurt
100 g	Saure Sahne
400 ml	Gemüsebrühe (eigene Herstellung)
	Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence, Dill

Zubereitung

- Die Gurken waschen, schälen, halbieren und dann aushöhlen
- Die entkernte Gurke dann würfeln
- Den Lauch oder die Frühlingszwiebeln putzen, gründlich waschen und in Streifen schneiden
- Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Gurken und Lauch hinzugeben und für ca. 20 Minuten kochen lassen
- Anschließend wird die Suppe püriert, dann die Saure Sahne und den Joghurt zugeben und mit den Kräutern und Gewürzen abschmecken

Nährwerte pro Portion:

E	56 kcal
EW	3 g
KH	4 g
F	3 g

## Kürbissuppe

Zutaten für 5 Portionen:

1 kg	Hokkaido-Kürbis
300g	Kartoffeln
3	reife Kartoffeln
2	Möhren
2 EL	Rapsöl
1,2 l	Gemüsebrühe, selbsthergestellt
2 EL	Tomatenmark
	Salz, Pfeffer, Kurkuma, Paprika
	Kürbiskerne

### Zubereitung

- Den Kürbis waschen, von Kernen und Fasern befreien
- Das restliche Gemüse waschen, putzen und ebenfalls würfeln
- Öl in einem Topf erhitzen, Tomatenmark und Zwiebeln zugeben und anschwitzen
- Dann Kartoffel-, Möhren- und Tomatenwürfel zugeben und einen Moment mit anschwitzen
- Alles mit Gemüsebrühe aufgießen, sodass das Gemüse leicht bedeckt ist und für ca. 20 Minuten garkochen
- Wenn das Gemüse weich ist, Suppe fein pürieren und mit den Gewürzen abschmecken
- Die Suppe ggf. mit Kürbiskernen und Kürbiskernöl dekorieren

Nährwerte pro Portion:

E	101 kcal
EW	2 g
KH	12 g
F	5 g

## Rote Linsensuppe

Zutaten für 4 Portionen:

1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 EL	Rapsöl
300 g	rote Linsen
1 l	Gemüsebrühe (eigene Herstellung)
2	Möhren
1	rote Paprika
3 EL	Tomatenmark
1	Zitrone
200 ml	Milch 1,5 % (Alternativ Kokosmilch)
	Salz, Pfeffer, Paprika, Curry
	Koriander oder Petersilie
150 g	Naturjoghurt 1,5%

### Zubereitung

- Das Gemüse putzen und in kleine Würfel schneiden
- Dann das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten, danach Knoblauch hinzugeben
- Anschließend die Linsen, Tomatenmark, Möhre und Paprika dazugeben und mit der Gemüsebrühe und der Milch aufgießen und für 15 Minuten kochen
- Währenddessen die Zitrone auspressen und den Koriander kleinschneiden
- Die Linsensuppe vor dem Servieren pürieren und mit Zitronensaft und Gewürzen abschmecken
- Mit etwas Joghurt und Koriander anrichten

Nährwerte pro Portion:

E	363 kcal
EW	25 g
KH	51 g
F	4 g

## Spargelsuppe

Zutaten für 4 Portionen:

1 Bd.	Frühlingszwiebeln
1	Knoblauchzehe
150 g	Sellerie
200 g	Spargel, weiß
200 g	Spargel, grün
2 EL	Rapsöl
	Gemüsebrühe (eigene Herstellung)
100 g	Saure Sahne
	Salz, Muskat, Pfeffer, Parmesan

### Zubereitung

- Die Frühlingszwiebeln, den Knoblauch und den Sellerie schälen und würfeln
- Den weißen Spargel waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden
- Den grünen Spargel waschen und beiseitelegen
- Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln, den Knoblauch, den weißen Spargel und den Sellerie anschwitzen
- Mit der Gemüsebrühe aufgießen bis das Gemüse fast bedeckt ist und für 15 Minuten kochen
- Während die Suppe köchelt den grünen Spargel blanchieren und abschrecken, danach in mundgerechte Stücke schneiden
- Nach der Kochzeit die Suppe pürieren, mit saurer Sahne, geriebenem Parmesan, und Gewürzen abschmecken
- Die Suppe in Schälchen anrichten und mit grünem Spargel garnieren

Nährwerte pro Portion:

E	192 kcal
EW	3 g
KH	11 g
F	9 g

## Reisklößchen (Suppeneinlage)

Zutaten für 5 Portionen:

40 g	Reis
100 g	Magerquark
1	Ei
25 g	Haferflocken
3 EL	Semmelbrösel
50g g	Paprikaschote, rot
1 EL	Petersilie

Zubereitung:

- Reis in ausreichend Wasser oder Gemüsebrühe weich garen und abkühlen lassen
- Den erkalteten Reis mit dem Magerquark, einem verquirlten Ei sowie den Haferflocken vermengen
- Die Paprika sehr fein schneiden und die Petersilie fein hacken und unter die Klößchenmasse heben
- Sollte noch etwas Bindung notwendig sein ggf. noch etwas Semmelbrösel einarbeiten
- Aus der Masse kleine Suppenklößchen formen und in der Brühe kurz erhitzen

Nährwerte pro Portion:

E	103 kcal
EW	5 g
KH	12 g
F	3 g

## Quarkklößchen (Suppeneinlage)

Zutaten für 4 Portionen:

40 g	Butter
80 g	Magerquark
2	Eier
8 EL	Hartweizengrieß
2 l	Gemüsebrühe (eigene Herstellung)
	Salz, Muskat

Zubereitung:

- Trennen Sie beide Eier
- Dann die Eigelbe mit der Butter und dem Magerquark schaumig rühren
- Die Masse mit Salz und Muskat würzen
- Den Grieß unterrühren und das Ganze etwa 30 Minuten ausquellen lassen
- Nun die Eiweiße steifschlagen und vorsichtig unterheben
- Mit 2 feuchten Teelöffeln kleine Klöße abstechen und diese in siedender Brühe 10 Minuten ziehen lassen

Tipp:

Die Klößchen können entweder mit der Brühe verzehren oder vorsichtig entnehmen und als Einlage z.B. in einer Tomaten- oder Möhrensuppe nutzen

Nährwerte pro Portion:

E	232 kcal
EW	10 g
KH	22 g
F	12 g

# Gemüsegerichte und Beilagen

## Gefüllte Kartoffeln

Zutaten für 3 Portionen:

3 große	festkochende Kartoffel
100 g	Lauch
100 g	Möhren
50 g	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
75 g	Saure Sahne
50 g	geriebener Käse
	Salz, Pfeffer, Paprikagewürz, Muskat, Dill oder Petersilie

Zubereitung:

- Die Kartoffeln waschen und abbürsten, nicht schälen
- Die Kartoffeln bissfest garen, abgießen und abkühlen lassen
- Das Unterteil der aufgestellten Kartoffeln begradigen, oben 1/3 der Kartoffel abheben
- Die Kartoffel vorsichtig aushöhlen, die ausgehöhlte Masse aufheben
- Die Zwiebeln ganz klein, sowie den Lauch in feine Ringe schneiden, die Möhre fein raspeln, den Knoblauch pressen
- Zwiebel, Möhre und Lauch mit der Kartoffelmasse, der sauren Sahne, dem Knoblauch sowie den Gewürzen vermengen
- Die Kräuter klein schneiden und zufügen
- Die Kartoffeln mit der Masse füllen, mit ein wenig Käse bestreuen und nochmals kurz im Ofen erwärmen, bis der Käse geschmolzen ist

Tipp:

Das Gemüse lässt sich beliebig austauschen z. B. durch Kürbis oder Paprika  
Parmesan gibt einen kräftigeren Geschmack

Man kann auch Schinkenwürfel oder geräucherter Lachs zu der Füllung zugeben  
Die Kartoffeln passen gut zu Fisch- und Fleischgerichten

Nährwerte pro Portion:

E	276 kcal
EW	10 g
KH	38 g
F	10 g

## gefüllte Zucchini

Zutaten für 5 Portionen:

5	kleine Zucchini
300 g	Möhren
200 g	Champignons
100 g	Paprika
1 l	Gemüsebrühe
60 g	Saure Sahne
100 g	Reibekäse 30-45%
	Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum
	Haferkleieflocken

Zubereitung:

- Backofen auf 200 Grad vorheizen
- Champignons, Paprika und Möhren putzen und fein würfeln
- Die Zucchini halbieren und beide Hälften mit einem Teelöffel vorsichtig ausschaben, den Inhalt der Zucchini in einer Schüssel auffangen
- Die ausgehöhlten Zucchini in einer flachen Auflaufform mit etwas Brühe in den Backofen schieben und vorgaren
- In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Champignons darin andünsten
- Wenn die Flüssigkeit der Pilze verdampft ist, die Paprika, das Zucchiniinnere und die Möhren zugeben und alles bissfest garen
- Mit den Gewürzen abschmecken
- Das Gemüse etwas abkühlen lassen und mit saurer Sahne und Kleieflocken binden
- Zucchini aus dem Ofen nehmen, mit der Gemüsemischung befüllen, mit dem Käse bestreuen und weitere 15 Minuten im Ofen backen lassen

Tipp:

Das Gemüse lässt sich nach Saison variieren

Zur Füllung kann man auch etwas Bulgur oder Quinoa zugeben

Nährwerte pro Portion:

E	163 kcal
EW	17 g
KH	8 g
F	7 g

## gefüllte Tomaten

Zutaten für 8 Portionen:

250 g	Parboiled Reis
8	Fleischtomaten
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
800 ml	Gemüsebrühe
1 Bd.	Petersilie
60 g	geriebener Käse
1 TL	Öl
	Wasser Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Tomaten waschen, die Deckel abschneiden und mit einem Teelöffelaushöhlen
- Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, klein schneiden und in Öl glasig andünsten
- Reis in der Gemüsebrühe ca. 15-20 Minuten bissfest garen, abgießen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken
- Petersilie waschen und fein hacken
- Den abgekühlten Reis in einer Schüssel mit der Petersilie, dem Käse und den andünsteten Zwiebeln/ Knoblauch vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Tomaten damit befüllen, Deckel der Tomaten wieder aufsetzen und diese in eine flache, leicht gefettete Auflaufform setzen
- bei ca. 180° C Umluft 20 Minuten überbacken

Variante:

Statt Reis kann man auch Quinoa, Couscous, Bulgur oder Amaranth verwenden

Nährwerte pro Portion:

E	154 kcal
EW	6 g
KH	28 g
F	2 g

## Kürbis- Kartoffelgemüse vom Blech

Zutaten für 4 Portionen:

600 g	Kürbis (z.B. Hokkaido oder Butternuss)
600 g	kleine festkochende Kartoffeln
2	Knoblauchzehen
2 Zweige	Rosmarin
3 Zweige	Thymian
20 ml	Olivenöl, warmgepresst oder Rapsöl
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Den Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen
- Kürbis waschen, evtl. schälen, Kerne und Fasern entfernen, in Spalten schneiden
- Kartoffeln waschen, schälen und ca. 10 Minuten in Salzwasser blanchieren, anschließend halbieren
- Die Knoblauchzehen halbieren oder vierteln
- Kräuter waschen und trocken schütteln
- Kürbisspalten und halbierte Kartoffeln mit Olivenöl, Knoblauch und den Kräutern in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen
- Das Ganze durchmischen und auf einem mit Backblech verteilen
- Das Blech in den vorgeheizten Ofen (mittlere Schiene) schieben und für 35-40 Minuten backen

Tipp:

Das Gemüse ist beliebig austauschbar z. B. durch Süßkartoffel, Topinambur oder Pastinake...

Man kann später auch noch Feta-Würfel zu dem Gemüse geben und diese kurz mitbacken

Nährwerte pro Portion:

E	198 kcal
EW	5 g
KH	29 g
F	6 g

## Geschmorte Kräuterkartoffeln

Zutaten für 5 Portionen:

900 g	Kartoffeln
100 g	Zwiebeln / Knoblauch
30 g	Rapsöl
400 ml	Gemüsebrühe
Je ½ Bd.	Petersilie und Dill
	Salz, Pfeffer, Thymian, Majoran

Zubereitung:

- Die Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden
- Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden
- Das Öl erhitzen und die Kartoffeln darin leicht anbraten
- Den Knoblauch und die Zwiebeln hinzufügen und glasig werden lassen
- Mit der Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt 15-20 Minuten schmoren
- Kartoffeln würzen
- Frische Kräuter grob hacken und kurz vor dem Essen unter die Kartoffeln heben

Tipp:

Passt gut zu Salaten, gedünstetem Fisch, Putensteak oder Ei

Nährwerte pro Portion:

E	208 kcal
EW	5 g
KH	37 g
F	5 g

## Nudel- Gemüse- Auflauf

Zutaten für 4-5 Portionen:

360 g	Vollkornnudeln
ca. 400 g	Gemüse Möhren, Zucchini, entkernte Tomaten
250-300 ml	Milch
3	Eier
100 g	Reibekäse
	Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, italienische Kräuter
	Petersilie, Dill
	Rapsöl

Zubereitung:

- Vollkornnudeln in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen
- Zucchini und Möhren waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden
- Tomaten waschen, entkernen und in Würfel schneiden
- Die gekochten Nudeln mit dem Gemüse mischen und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken
- Alle Zutaten in eine leicht gefettete Auflaufform füllen
- Milch und Eier verquirlen und über den Auflauf gießen
- Den Auflauf bei 180° C für ca. 35 Minuten in den Backofen geben
- ca. 15 Minuten vor Garende den Reibekäse über den Auflauf streuen und überbacken lassen

Tipp:

Das Gemüse ist nach Saison austauschbar

Man kann zu dem Gemüse auch noch Hähnchen oder Fisch geben

Variante:

Die Nudeln können durch Zartweizen, Zartdinkel oder Buchweizen ausgetauscht werden

Statt Eiern kann auch Körniger Frischkäse verwendet werden

Die Milch kann für eine fruchtigere Note durch passierte Tomaten ersetzt werden

Nährwerte pro Portion:

E	259 kcal
EW	16 g
KH	35 g
F	6 g

## Kartoffel-Zucchini-Auflauf

Zutaten für 4 Portionen:

500 g	Kartoffeln (*Alternativ möglich: Bulgur, Zartweizen etc.)
2	Zucchini
3	Tomaten
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
350 g	körniger Frischkäse
250 ml	Milch 1,5% Fett
150 g	Feta
1 TL	Öl
	Salz, Pfeffer, Muskat, Paprikapulver
	mediterrane Kräuter (Thymian, Basilikum, Oregano...)

Zubereitung:

- Kartoffeln waschen, in Salzwasser bissfest kochen und anschließend pellen und in Scheiben schneiden
- Das Gemüse waschen und dann klein schneiden
- Die Auflaufform mit etwas Öl einpinseln und dann mit Kartoffeln Gemüse befüllen
- Den körnigen Frischkäse mit der Milch vermischen, kräftig würzen, ggf. pürieren und mit in die Form geben
- Mit Fetakäse bestreuen und im Ofen bei 180°C für ca. 25 Minuten backen

Tipp:

Das Gemüse ist nach Saison austauschbar

Nährwerte pro Portion:

E	359 kcal
EW	23 g
KH	28 g
F	15 g

## Gemüsepaella

Zutaten für 4-5 Portionen:

1 EL	Rapsöl
1	kleine Lauchstange
1	Knoblauchzehe
80 g	Naturreis, roh
200 ml	Gemüsebrühe
100 g	Champignons
100 g	Erbsen
2	Karotten
1	rote Paprikaschote
30 g	Frischkäse Salz, Pfeffer
	Petersilie, Rosmarin, Thymian, Oregano

Zubereitung:

- Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden
- Den kleingeschnittenen Knoblauch in Öl andünsten
- Den Reis zufügen und unter Rühren glasig werden lassen
- Die Gemüsebrühe hinzugeben und den Reis darin ca. 20 min. quellen lassen
- Das Gemüse unterheben und bissfest garen
- Mit den Gewürzen und Petersilie abschmecken

Variante:

Klassisch kann auch Risotto- oder Milchreis verwendet werden

Als eine schnellere Alternative bieten sich Bulgur, Couscous oder Quinoa an

Für eine fruchtigere Note einen Teil Brühe durch passierte Tomaten austauschen

Nährwerte pro Portion:

E	130 kcal
EW	6 g
KH	13 g
F	6 g

## Kartoffelgulasch

Zutaten für 1 Portion:

150 g	Kartoffeln
1 TL	Öl
½	Zwiebel
50 g	Lauch
100 g	Paprika (grün, rot)
250 ml	Gemüsebrühe
	Tomatenmark
	Salz, Paprikapulver, Pfeffer, Majoran

Zubereitung:

- Die Kartoffeln und Zwiebel waschen und schälen und in Würfel schneiden
- Den Lauch waschen und in Ringe schneiden, die Paprika grob würfeln
- In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen und darin die Zwiebel anschwitzen
- Anschließend das Paprikapulver und etwas Tomatenmark 1 min. mit erhitzen
- Kartoffeln, Lauch und Paprikawürfel zugeben
- Die Pfanne mit Gemüsebrühe aufgießen und den Gulasch bei mittlerer Hitze zugedeckt 15 min. schmoren lassen
- Zum Schluss mit Gewürzen abschmecken

Nährwerte pro Portion:

E	265 kcal
EW	5 g
KH	43 g
F	10 g

## Flammkuchen mit Rote Bete und Zucchini

Zutaten für 2 Portionen:

125 g	Weizenvollkornmehl
0,5 TL	Salz
2 EL	Rapsöl
75 ml	Wasser
50 g	Frischkäse
50 g	saure Sahne
1	Zucchini
1	Rote Bete
4 EL	geriebener Käse
handvoll	Rucola

### Zubereitung

- Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen
- Das Mehl in einer Schüssel mit Salz mischen, Öl und Wasser hinzufügen und ordentlich verkneten, bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen
- den Teig in 2 Teile teilen und jeweils auf einer bemehlten Fläche sehr dünn ausrollen und vorsichtig auf ein Backblech legen
- Den Frischkäse mit der sauren Sahne verrühren und salzen
- Die Creme anschließend auf die Teigböden auftragen
- Die Rote Bete schälen und putzen (Alternativ vorgegarte Rote Bete)
- Die Zucchini waschen und das Gemüse in feine Scheiben schneiden und auf dem Flammkuchen verteilen, mit Käse bestreuen und für ca. 15 min. backen
- Währenddessen den Rucola waschen und nach dem Backen auf dem Flammkuchen verteilen

Nährwerte pro Portion:

E	557 kcal
EW	18 g
KH	50 g
F	32 g

## Vollkornpizzaboden

Zutaten für 2 Bleche:

900 g	Vollkornmehl
4 EL	Öl
¼ TL	Salz
1 l	Lauwarmes Wasser
70g	Frischhefe oder 3 Päckchen Trockenhefe

Zubereitung:

- Das Mehl in eine große Schüssel geben und in eine Mulde hineindrücken
- Öl und Salz auf den Muldenrand geben
- Das lauwarme Wasser in die Mulde gießen und die Hefe auf den Muldenrand bröseln
- Alles miteinander verkneten
- An einem warmen Ort bis zur doppelten Menge gehen lassen
- Den Teig dünn ausrollen und bei 180°C Umluft für 30-40 Minuten backen

Nährwerte pro Stück:

E	97 kcal
EW	3 g
KH	18 g
F	2 g

## Ratatouille

Zutaten für 4-5 Portionen:

500 g	Fleischtomaten
1	Aubergine
je 1	Rote/ grüne/ gelbe Paprikaschote
4	Kleine Zucchini
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
	Öl
	Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin, Basilikum
	Dill, Petersilie

Zubereitung:

- Tomaten waschen, enthäuten und entkernen und in grobe Würfel schneiden
- Aubergine, Paprika und Zucchini waschen, entkernen, und in mundgerechte Stücke schneiden
- Zwiebel und Knoblauch putzen und zerkleinern
- Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten
- Das vorbereitete Gemüse zugeben und bissfest dünsten
- Mit den Gewürzen abschmecken
- Die frischen Kräuter kurz vor dem Servieren unterheben

Nährwerte pro Portion:

E	127 kcal
EW	5 g
KH	12 g
F	6 g

## Couscous-Bratling mit Käse

Zutaten für 4 Portionen:

200 g	Couscous (Alternativ 100g Quinoa) Gemüsebrühe (eigene Herstellung)
2	Eier
150 g	Käse, gerieben (z.B. Emmentaler, Gouda) Salz, Pfeffer, Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprika Petersilie
Öl	ggf. Semmelbrösel oder Haferschmelzflocken zum Binden zum Braten

### Zubereitung

- Den Couscous entsprechend der Packungsanweisung in einer Schüssel mit kochender Gemüsebrühe quellen lassen und dann gut abkühlen lassen
- Die Eier, den geriebenen Käse, Petersilie und so viel Semmelbrösel bzw. Schmelzflocken hinzufügen, sodass eine formbare Masse entsteht
- Mit den Gewürzen abschmecken
- Aus der der Masse Bratlinge formen und diese in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun knusperig braten

Nährwerte pro Portion:

E	229 kcal
EW	15 g
KH	37 g
F	4 g

## Quinoa- Rote Bete Bratlinge

Zutaten für 4 Portionen:

200 g	Rote Bete
1	Zwiebel
300 g	Hülsenfrüchte
200 g	Quinoa
5 EL	Haferschmelzflocken
2-3 EL	Rapsöl
	Salz, Pfeffer, Chili, Paprikapulver

Zubereitung:

- Die Rote Bete putzen, schälen und fein raspeln
- Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden
- Hülsenfrüchte in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen und die Hälfte fein pürieren
- Die Quinoa mit warmem Wasser abspülen und anschließend in einem Topf mit reichlich Wasser für ca. 15 Minuten köcheln lassen
- Die Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit 1 EL Öl anbraten und die Rote Bete sowie die Gewürze dazugeben
- Pfanneninhalt mit der fertigen Quinoa, den pürierten und den ganzen Hülsenfrüchten und den Schmelzflocken vermischen und eventuell nochmals abschmecken
- Die Masse zu 8-12 Bratlingen formen und nach einander in einer Pfanne mit dem restlichen Öl anbraten

Nährwerte pro Portion (2-3 Stk.):

E	385 kcal
EW	12 g
KH	50 g
F	13 g

## Kidneybohnen- Bratlinge

Zutaten für 2 Portionen:

240g	Kidneybohnen (Konserven, abgetropft)
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	zarte Haferflocken
1 EL	Senf
2 EL	Pinienkerne oder Sonnenblumenkerne
1 TL	getrockneter Majoran
	Salz, Pfeffer, Paprika
	Petersilie
2 EL	Rapsöl (zum Braten)

Zubereitung:

- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken
- Die Kerne grob hacken
- Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen, in ein hohes Gefäß gemeinsam mit den Haferflocken geben und kurz an pürieren
- die restlichen Zutaten hinzufügen, mit den Gewürzen abschmecken und alles gut kneten
- Mit leicht angefeuchteten Händen aus der Masse ca. 6 Bratlinge formen
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge von jeder Seite ca. 4 Minuten mittlerer Hitze braten

Nährwerte pro Portion (3 Stk.):

E	318 kcal
EW	15 g
KH	27 g
F	18 g

## Linsen- Hüttenkäse- Bratling

Zutaten für 4 Portionen:

100 g	Rote Linsen
125 g	Couscous/Bulgur
100 g	Hüttenkäse
80 g	Kirschtomaten
2 EL	Haferschmelzflocken
1	Ei
1	kleine Zwiebel
2-3 EL	Rapsöl
	Salz, Pfeffer, Paprika, Chili, Knoblauch, Rosmarin, Thymian (frisch), Petersilie oder Schnittlauch

Zubereitung:

- Rote Linsen in reichlich Wasser mit einem Thymianzweig ca. 7-8 Minuten köcheln lassen
- Bulgur in reichlich Wasser oder Brühe ca. 10 Minuten kochen
- Die Kräuter waschen und fein hacken
- Tomate, Zwiebel und Knoblauch waschen und fein würfeln
- Zwiebelwürfeln in einer Pfanne mit 1 EL Öl anbraten
- Den Pfanneninhalt mit den fertiggegarten Linsen und Bulgur/Couscous in eine Schüssel geben
- Die restlichen Zutaten hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken
- Aus der Masse ca. 8-12 Bratlinge formen und nach einander in der Pfanne mit dem restlichen Öl anbraten

Nährwerte pro Portion (2-3 Stk.):

E	229 kcal
EW	15 g
KH	37 g
F	4 g

## Grünkernbratlinge

Zutaten für 6 Stück:

100 g	Grünkernmehl, grob geschrotet
300 ml	Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
1	Ei
1	Kleine Möhre
½	Lauch
4 EL	Vollkornmehl, Vollkornsemmelmehl oder Haferschmelzflocken
1	Zwiebel
	Petersilie
4 EL	Olivenöl
	Salz, Koriander, Muskat, Kreuzkümmel, Pfeffer

Zubereitung:

- Zwiebel, Lauch waschen putzen und in feine Streifen schneiden
- Möhre waschen, putzen und grob raspeln
- Grünkernschrot mit Salz, Lorbeerblatt und der selbst hergestellten Gemüsebrühe aufkochen und ca. 15 – 20 Minuten bei geringer Wärmezufuhr ausquellen lassen
- Ei, Semmelmehl, Gewürze, Möhren, Lauch, Zwiebel und kleingeschnittene Petersilie unter die leicht abgekühlte Grünkernmasse heben
- Wenn die Masse eine gute Bindung erreicht hat, 6 Bratlinge formen und von beiden Seiten in wenig Öl goldbraun anbraten

Tipp:

Sellerie oder Rettich passen auch gut mit in die Bratlinge

Dazu passt hervorragend ein selbstgemachter Tsatsiki

Nährwerte pro Bratling:

E	178 kcal
EW	6 g
KH	22 g
F	7 g

## Gemüsepudding

Zutaten für 5 Stück:

800 g	Gemüse nach Wahl (z.B. Möhre; Zucchini, Sellerie, Kohlrabi...)
60 g	Vollkornmehl oder Haferschmelzflocken
2	Eier
2 EL	Öl
	Knoblauch
	Salz, Pfeffer, Paprika;
	ggf. Majoran, Basilikum, Oregano

Zubereitung

- Das Gemüse waschen, putzen und mittels einer groben Reibe raspeln
- Den Knoblauch schälen, waschen und klein schneiden
- Den Knoblauch und das Gemüse in wenig Öl bei mäßiger Hitze kurz andünsten, das Gemüse soll bissfest bleiben
- Das Gemüse einen Moment abkühlen lassen, danach in eine Schüssel geben und mit Mehl bzw. den Flocken und den Eiern binden
- Masse kurz quellen lassen und mit den Kräutern und Gewürzen abschmecken
- Jetzt Bratlinge formen und diese in etwas Öl beidseitig goldbraun braten

Tipp:

Je nach Geschmack kann der Schafskäse auch durch Ziegenkäse, Camembert oder Bergkäse ersetzt werden

Nährwerte pro Bratling:

E	79 kcal
EW	3 g
KH	6 g
F	4 g

## Kartoffelfrikadellen mit Schafskäse gefüllt

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg	Kartoffeln, mehlig kochend
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Öl
2	Eier
2 EL	Kartoffelstärke
200 g	Schafskäse
	Salz, Pfeffer, Thymian
	Öl zum Braten

Zubereitung:

- Die Kartoffeln ca. 20 Minuten kochen, schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken
- Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und in etwas Öl andünsten
- Den Schafskäse in 8 Stücke teilen
- Die Eier, Kartoffelstärke, Zwiebel-Knoblauchwürfel zu den Kartoffeln geben und alles gut verkneten
- Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen
- Aus der Masse 8 Frikadellen formen, in die Mitte jeweils ein Stück Schafskäse drücken und mit der Kartoffelmasse gut umhüllen
- Öl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffelfrikadellen von beiden Seiten goldbraun braten

Nährwerte pro Bratling:

E	275 kcal
EW	14 g
KH	25 g
F	13 g

## Gemüsesticks mit Spinatdipp

Zutaten für 5 Portionen:

800 g	Gemüse der Saison (Karotten, Paprika, Zucchini, Gurke, Staudensellerie, Kohlrabi o.ä.)
500 g	TK Rahmspinat
400 g	Frischkäse
	Salz, Pfeffer, Knoblauch, Paprika, Muskat

Zubereitung:

- Gemüse waschen, je nach Sorte schälen und in handliche Sticks schneiden
- Das Gemüse appetitlich auf einem großen Teller anrichten
- Spinat auftauen und kurz blanchieren, Auftauwasser abgießen
- Den Spinat mit dem Frischkäse vermischen und mit den Gewürzen abschmecken
- Den Dip zu den Gemüsesticks servieren

Nährwerte pro Portion:

E	101 kcal
EW	7 g
KH	7 g
F	5 g

## Linsencurry

Zutaten für 4 Portionen:

150 g	Berglinsen
400 g	Chinakohl
1	Möhre
2	Zwiebeln
2 EL	Rapsöl
4 TL	Currypulver
400 ml	Gemüsebrühe
100 g	Kokosmilch
	Salz, Pfeffer
	Koriander

Nährwerte pro Portion:

E	285 kcal
EW	11 g
KH	25 g
F	14 g

Zubereitung:

- Linsen in Wasser ca. 25-30 Minuten kochen
- Chinakohl putzen, abwaschen und in Streifen schneiden
- Möhre schälen, putzen und klein schneiden
- Zwiebeln pellen und würfeln
- Öl erhitzen, Zwiebel und Möhre darin andünsten
- Mit Curry bestäuben und kurz anschwitzen (dazu Topf kurz von der Kochstelle nehmen)
- Chinakohl hinzugeben und unterrühren
- Mit Gemüsefond und Kokosmilch angießen und zugedeckt ca. 15 min. garen
- Linsen abgießen und untermischen
- Ohne Deckel ca. 2-3 min. köcheln lassen
- würzen und abschmecken
- Koriander waschen, trocken schütteln, grob hacken und unter das Curry mischen

Tipp:

Anstelle der Berglinsen können auch rote Linsen oder Kichererbsen genutzt werden

Als schnelle Variation kann man TK-Chinagemüse verwenden

Für eine fruchtigere Note kann man das Gemüse mit Direktsaft ablöschen

## Orientalischer Kichererbseneintopf

Zutaten für 6 Portionen:

750 g	Kichererbsen (Konserve)
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	rote Chilischote
250 g	Süßkartoffel
250 g	Kirschtomaten
100 g	Blattspinat
	Gemüsebrühe (selbstgemacht)
2 EL	Öl
2 EL	saurer Fruchtsaft (Orange, Limette, Zitrone)
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Thymian, Kurkuma
	Petersilie

Zubereitung:

- Das Gemüse waschen, putzen und würfeln
- in einem Topf das Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anschwitzen  
anschließend die Süßkartoffel und Kichererbsen hinzugeben, mit Brühe  
aufgießen und für ca. 15-20 Minuten kochen lassen
- Kurz vor Ende der Garzeit die Tomaten und den Spinat hinzugeben und zum  
Schluss den Eintopf mit Gewürzen, Kräutern und Fruchtsaft abschmecken

Nährwerte pro Portion:

E	240 kcal
EW	10 g
KH	30 g
F	6

# Fischgerichte

## Fischfilet im Gemüsebett

Zutaten für 4 Portionen:

4	Fischfilets
160 g	Lauch
160 g	Möhren
200 g	Paprika rot oder gelb
	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer, Petersilie, Dill

Zubereitung:

- Backofen auf ca. 180° C vorheizen
- Den Fisch säubern, säuern, salzen und mit Pfeffer würzen
- Anschließend die Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln
- Lauch und Paprika waschen, putzen und in feine Streifen schneiden
- Möhre waschen, putzen und grob reiben
- Gemüse mischen und würzen
- Jeweils ein Filet auf ein Stück Backpapier legen und mit der Gemüsemischung bedecken
- Das Papier zu kleinen Päckchen verschließen und auf einem Backblech für ca. 20 Minuten in den Ofen schieben
- Vor dem Servieren den Fisch noch mit Petersilie garnieren

Tipp:

Das Gemüse kann nach Saison ausgewählt werden

Funktioniert auch im Bratenschlauch

Nährwerte pro Portion:

E	105 kcal
EW	15 g
KH	6 g
F	1 g

## Mediterranes Lachsfilet mit Paprika-Walnuss-Salsa

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Lachsfilet  
2 TL Olivenöl  
1 Limette oder Zitrone  
Salz, Pfeffer  
etwas Rosmarin, Thymian  
Backpapier

Nährwerte pro Portion:

E	862 kcal
EW	31 g
KH	6 g
F	24 g

Für die Salsa:

Je ½ Paprikaschote rot, grün, gelb  
1 Schalotte  
1 EL Rapsöl  
60 g Walnüsse  
Saft einer Limette  
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Lachsfilet abspülen, trocken tupfen und in 4 Portionen schneiden
- Mit Öl bepinseln und mit Salz, Pfeffer würzen
- Jedes Lachsstück auf ein entsprechendes Stück Backpapier legen
- Limette abspülen und in Scheiben schneiden
- Kräuter waschen
- Lachs mit Limettenscheiben und Kräutern belegen
- Papier zu einem Päckchen zusammenfalten und Lachspäckchen auf ein Backblech legen
- Im vorgeheizten Ofen bei 160° C ca. 18-20 Minuten garen

Für die Salsa:

- Paprika putzen, abwaschen, und sehr fein würfeln
- Schalotte pellen und fein würfeln
- Rapsöl erhitzen
- Paprika und Schalotte darin bissfest andünsten
- Walnüsse hacken und untermischen
- Limettensaft zugeben und mit Salz, Pfeffer abschmecken
- Salsa extra zum Lachs reichen

## Fischgulasch

Zutaten für 5 Portionen:

600 g	Gemüse (Paprika, Gurke, Zucchini, Möhre, Sellerie, Tomaten)
5 Stk.	Fettarmes Fischfilet (Kabeljau, Seelachs)
10 g	Rapsöl
80 g	Joghurt 1,5% Fett
80 g	Frischkäse
	Zitronensaft, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Petersilie
500 ml	Gemüsebrühe (selbst hergestellt)

Zubereitung:

- Das Gemüse waschen, putzen und in Würfel schneiden
- Harte und weiche Gemüsesorten separieren
- Öl in einer Pfanne erhitzen
- Zuerst die harten Gemüsesorten anschwitzen und etwas glasig werdenlassen, dann das restliche Gemüse und die Gewürze dazu
- Mit der selbsthergestellten Gemüsebrühe aufgießen
- 15 Minuten zugedeckt bei wenig Hitze bissfest garen
- Die Fischfilets säubern, säuern, salzen und mit ein wenig Pfeffer würzen, dann in große Würfel schneiden
- Die Fischwürfel auf das Gemüse geben und alles noch einmal 10 Minuten garziehen
- Zum Schluss den Fisch vorsichtig unterheben, mit Joghurt und Frischkäse abschmecken und mit Petersilie garniert servieren

Tipp:

Passt gut zu Kartoffeln, Reis, Zartweizen, Zartdinkel oder Buchweizen  
Couscous und Bulgur können direkt mit in der Pfanne gegart werden

Nährwerte pro Portion:

E	228 kcal
EW	24 g
KH	11 g
F	10 g

## Fischfilet mit Meerrettichkruste

Zutaten für 4 Portionen

4	Fischfilets (Seelachs, Seehecht, Kabeljau, Zander)
4 EL	Meerrettich
2 Sch.	Toastbrot
6	Tomaten
1	Zucchini
1 TL	Öl
	Petersilie, Dill
	Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Die Fischfilets säubern, säuern, salzen, und mit wenig Pfeffer würzen
- Das Toastbrot tosten und in kleine Würfel schneiden
- Toast, Meerrettich, sowie geschnittene Petersilie und Dill miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Tomaten/ Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden
- Tomaten- und Zucchinischeiben in eine leicht gefettete Auflaufform schichten
- Jetzt werden die vorbereiteten Fischfilets darauf gegeben, nochmals eine Schicht Tomaten- und Zucchinischeiben auf den Fisch legen
- Zum Abschluss die Brot- Meerrettichmasse gleichmäßig darüber verteilen
- Das Ganze wird bei ca. 180° C für 15-20 Minuten gegart, bis der Fisch glasig ist

Tipp:

Zur Meerrettichmasse kann man auch noch Tomatenmark hinzugeben

Nährwerte pro Portion:

E	182 kcal
EW	29 g
KH	13 g
F	1 g

## Fischcurry

Zutaten für 4 Portionen:

200 g	Basmatireis (*alternativ Couscous, Bulgur, Hirse etc.)
½	Zitrone
2	Möhren
1	Zucchini
1	Süßkartoffel
1	Zwiebel
	*Gemüse alternativ: Paprika, Pak Choi, Zuckerschoten)
2 EL	Rapsöl
300 ml	Gemüsebrühe (eigene Herstellung)
400 ml	Kokosmilch
400 g	Lachs
	Salz, Pfeffer, Ingwer, Curry
	Petersilie oder Koriander

Zubereitung:

- Das Gemüse waschen, putzen und würfeln
- Das Öl in einem Topf oder einer großen Pfanne erhitzen und zuerst das harte Gemüse und die Zwiebel darin glasig dünsten dann das restliche Gemüse hinzufügen
- Anschließend Kokosmilch und Gemüsebrühe zugießen
- Alles zugedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze garen
- Den Fisch abwaschen, trocken tupfen, würfeln und salzen
- Den Fisch in die Soße legen und zugedeckt bei milder Hitze 10-15 Minuten garziehen lassen
- Zum Schluss mit Gewürzen, Kräutern und Zitronensaft abschmecken

Nährwerte pro Portion:

E	613 kcal
EW	28 g
KH	62 g
F	25 g

# vegetarische Aufstriche und Dips

## Kalorienarmer Obatzter

Zutaten für 5 Portionen:

200 g	Magerquark
150 g	Camembert 30% Fett
50 g	Gemüsezwiebel
	Paprikapulver, Pfeffer, Schnittlauch

Zubereitung:

- Magerquark in eine Schüssel geben, Camembert wird darüber zerbröckelt oder mit der Gabel zerdrückt
- Gemüsezwiebel in kleine Würfel schneiden und über die Camembert-Quark-Mischung geben
- Mit Paprikapulver, Pfeffer und kleingeschnittenem Schnittlauch würzen
- Die ganze Masse noch einmal gut durchmischen, bis sie schön cremig ist
- In einem Gefäß anrichten und mit etwas Schnittlauch garnieren

Tipp:

Zusätzlich kann auch etwas feingeschnittenes Gemüse mitzugegeben werden z.B. Paprika, Radieschen oder Rote Bete

Nährwerte pro Portion:

E	120 kcal
EW	16 g
KH	2 g
F	5 g

## Tomaten- Möhren- Aufstrich

Zutaten für 4 Portionen:

2	Möhren
1	Zwiebel
100 g	Tomatenmark
1 EL	Rapsöl
	Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence

Zubereitung:

- Die Möhren schälen und fein raspeln oder in feine Würfel schneiden
- Die Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden
- Die Möhren- und Zwiebelwürfel in Öl andünsten
- Tomatenmark hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence abschmecken
- Im Anschluss alles zu einem cremigen Aufstrich pürieren

Tipp:

Man kann den Aufstrich auch mit Haselnüssen, Paprika, getrockneten Tomaten oder frischen Kräutern nach Wahl verfeinern

Für eine süßliche Note kann etwas Apfel oder Saft zugeben werden

Nährwerte pro Portion:

E	70 kcal
EW	1 g
KH	6 g
F	2 g

## Apfel- Zwiebel- Aufstrich

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 großer Apfel
- 1 Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Majoran, Zitronensaft

Zubereitung:

- Den Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden
- Die Zwiebel ebenfalls in kleine Würfel schneiden
- Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Apfel- und Zwiebelwürfel darin andünsten
- Die Masse kurz abkühlen lassen und dann mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Majoran abschmecken
- Zum Schluss alles pürieren

Tipp:

Einen Teil vom Apfel kann mit Birne, Quitte oder Mango austauscht werden

Nährwerte pro Portion:

E	43 kcal
EW	1 g
KH	4 g
F	2 g

## Rote Bete- Creme

Zutaten für 8 Portionen:

500 g	Rote Bete, gegart
1	Zwiebel
30 ml	Rapsöl
2 EL	geriebener Meerrettich
6 EL	Haferschmelzflocken oder Haferkleie Flocken
75 g	Saure Sahne
	Pfeffer, Salz, Basilikum

Zubereitung:

- Rote Bete in kleine Würfel schneiden
- Zwiebel klein schneiden und in Öl glasig dünsten
- Rote Bete- Würfel und Meerrettich zugeben und 5-10 Minuten garen
- Masse im Anschluss pürieren und mit Haferschmelzflocken zu einer cremigen Konsistenz binden
- Saure Sahne unter die Masse ziehen
- Mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken

Tipp:

Anstelle von saurer Sahne bietet sich auch Magerquark oder körniger Frischkäse an  
Frischer Dill, Ziegenkäse, geröstete Pinienkerne oder Ölsaaten verfeinern die Creme  
Die Creme passt als Brotaufstrich oder Chutney zu Geflügel und Fisch und eignet sich auch als Füllung für Backkartoffeln

Nährwerte pro Portion:

E	83 kcal
EW	3 g
KH	11 g
F	4 g

## Hirse- Aufstrich

Zutaten für 4 Portionen:

½ Tasse	Hirse
1	Zwiebel
100 g	Champignons
10 g	Rapsöl
1 TL	Majoran
1 TL	Thymian
	Salz, Pfeffer, Paprika
50 g	weiche Butter
	Gemüsebrühe (selbst hergestellt)

Zubereitung:

- Die Hirse zusammen mit Gemüsebrühe, Thymian und Majoran aufkochen und zugedeckt ½ Stunde ausquellen lassen
- Zwiebel putzen und fein hacken, Champignons putzen und klein schneiden
- Beides in etwas Öl glasig dünsten
- Zusammen mit der Hirse, den Gewürzen und der weichen Butter zu einer cremigen Paste pürieren

Tipp:

Den Aufstrich mit Knoblauch verfeinern

Anstelle der Hirse können Hülsenfrüchte aus dem Glas (Kichererbsen, weiße Bohnen) verwendet werden und die Butter weglassen werden

Nährwerte pro Portion:

E	160 kcal
EW	3 g
KH	15 g
F	10 g

## Tzatziki

Zutaten für 5 Portionen:

250 g	Magerquark
250 g	Joghurt 1,5% Fett
1-2	Knoblauchzehen
1	Grüne Gurke
1 EL	Olivenöl
	Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Knoblauch klein schneiden oder durch eine Presse drücken
- Quark und Joghurt in einer Schüssel verrühren und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen
- Die Gurke waschen, schälen, raspeln und mit Salz würzen
- Geriebene Gurke ca. 20 Minuten stehen lassen, die gebildete Flüssigkeit abgießen
- Die Joghurt-Quarkmasse mit der Gurke mischen und Olivenöl dazugeben
- Mit Zitronensaft abschmecken

Nährwerte pro Portion:

E	114 kcal
EW	11 g
KH	5 g
F	10 g

## Frühlingsaufstrich

Zutaten für 2 Portionen:

50 g	körniger Frischkäse
50 g	Magerquark
50 g	rote/ gelbe Paprikaschote
30 g	grüne Gurke
30 g	Gewürzgurke oder Radieschen
1	Lauchzwiebel
2TL	Leinöl
	Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Dill, Petersilie, Paprikapulver

Zubereitung:

- Gemüse waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden
- Lauchzwiebel in kleine Ringe schneiden
- Frischkäse und Magerquark gut verrühren
- Alle anderen Zutaten hinzufügen und sorgfältig vermengen
- Mit Gewürzen abschmecken

Nährwerte pro Portion:

E	111 kcal
EW	7 g
KH	4 g
F	7 g

## Schafskäse-Aufstrich

Zutaten für 4 Portionen:

60 g	Feta- Käse
60 g	Magerquark
60 g	Naturjoghurt
10 g	Zwiebel
10 g	Knoblauch
50 g	Gewürzgurke
	Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence

Zubereitung:

- Feta- Käse mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Magerquark und Joghurt vermengen
- Zwiebel, Knoblauch putzen und klein schneiden
- Gewürzgurke fein würfeln
- Alle Zutaten miteinander vermischen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken

Tipp:

Getrocknete Tomaten verleihen dem Aufstrich ein kräftiges Aroma

Nährwerte pro Portion:

E	65 kcal
EW	5 g
KH	3 g
F	3 g

## Tomaten- Frischkäse- Aufstrich

Zutaten für 2 Portionen:

60 g	Körniger Frischkäse
40 g	Magerquark
4	getrocknete Tomaten
2 TL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano, Thymian, Chili
	Tomatenmark

Zubereitung:

- Getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden und in ein hohes Püriergefäß füllen
- Frischkäse, Quark und Öl mit in das Gefäß geben
- Alles gut durchpürieren und anschließend mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken

Tipp:

Für einen intensiveren Geschmack kann der Körnige Frischkäse mit Feta ausgetauscht werden und etwas Rucola hinzugefügt werden

Nährwerte pro Portion:

E	102 kcal
EW	7 g
KH	4 g
F	7 g

## Kürbis- Walnuss- Aufstrich

Zutaten für 8 Portionen:

500 g	Hokkaido- Kürbis
1	rote Paprika
50 g	Walnüsse
1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Rapsöl
1 EL	Olivenöl oder Kürbiskernöl
	Salz, Pfeffer, Chili, Paprikapulver, Thymian, Curry

Zubereitung:

- Walnüsse fein hacken
- Kürbis und Paprika waschen, halbieren, entkernen und würfeln
- Den Knoblauch und die Zwiebel in Würfel schneiden
- Die Gemüse- und Zwiebelwürfel in 1 EL Rapsöl in einer Pfanne andünsten
- Pfanneninhalt mit den restlichen Zutaten in eine hohe Schüssel geben und gut durchpürieren, ggf. nochmals schmecken

Nährwerte pro Portion:

E	155 kcal
EW	4 g
KH	5 g
F	8 g

## Humus

Zutaten für 4 Portionen:

360 g	Kichererbsen
½	Zitrone bzw. deren Saft
2 EL	Sesam Mus
2 EL	Olivenöl
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
2 TL	Paprikapulver
4 EL	Wasser
	Salz, Pfeffer
	gehackte Petersilie

Zubereitung:

- Kichererbsen, Zitronensaft, Sesam Mus, 1 EL Olivenöl, Gewürze und Wasser in ein hohes Gefäß füllen und pürieren bis eine glatte, dicke Creme entsteht
- In eine Schüssel umfüllen und mit etwas Paprikapulver und gehackter Petersilie und einem Spritzer Olivenöl garnieren

Nährwerte pro Portion:

E	248 kcal
EW	10 g
KH	16 g
F	14 g

## Pastinaken-Aufstrich

Zutaten für 3 Portionen:

100 g	Magerquark
1	Knoblauchzehe
1 EL	Öl (Raps-, Oliven- oder Kürbiskernöl)
250 g	Pastinaken
1 TL	Meerrettich
	Salz, Pfeffer, Muskat
	Petersilie, Schnittlauch

Zubereitung:

- Die Pastinaken waschen, schälen und kleinwürfeln und in einem Topf mit etwas Salzwasser ca. 15 Minuten weichkochen
- Alternativ. Die Pastinake raspeln und in einer Pfanne mit etwas Öl dünsten
- Die gegarten Pastinaken zusammen mit den restlichen Zutaten pürieren und anschließend und zum Schluss noch mit den Gewürzen abschmecken

Nährwerte pro Portion:

E	164 kcal
EW	13 g
KH	16 g
F	4 g

# Gebäcke

## Kartoffelkuchen

Zutaten für 16 Stück:

375 g	gekochte Kartoffeln
4	Eier
100 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
100 g	Nüsse
150 g	Gries
1 TL	Backpulver

Zubereitung:

- Die gekochten Kartoffeln durch eine Presse drücken oder mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern
- Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen
- Die Eigelbe mit Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen und unter die Kartoffelmasse kneten
- Nüsse, Gries und Backpulver zugeben und gut einarbeiten
- Als Letztes den Eischnee vorsichtig unterheben
- Die fertige Masse in eine gefettete mit Grieß ausgestreute Springform geben und bei 180° C Ober-/Unterhitze für ca. 40-50 Minuten backen

Nährwerte pro Stück:

E	185 kcal
EW	5 g
KH	29 g
F	2 g

## Rhabarber- Meringue- Kuchen

Zutaten für 14 Stück:

600 g	Rhabarber
150 g	Butter
150 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
2	Eier
1	Eigelb
150 g	Dinkelvollkornmehl
75 g	Stärke
1,5 TL	Backpulver
3	Eiweiß
1 Prise	Salz
175 g	Zucker
1 TL	Zitronensaft

Zubereitung:

- Rhabarber putzen, waschen und ungeschält in 3 cm lange Stücke schneiden
- Mehl, Stärke und Backpulver vermengen
- Weiche Butter mit Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen, Eier, Eigelb, Und Mehlgemisch unterrühren
- Teig in eine gefettete Springform füllen
- Den Rhabarber leicht in den Teig drücken
- Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180° C ca. 25 Minuten backen
- Eiweiß mit Salz steif schlagen, zum Schluss Zucker und Zitronensaft unterschlagen
- Kuchen aus dem Ofen nehmen, Eischnee darauf verteilen und nochmals 20 Minuten backen bis die Oberfläche leicht bräunlich wird

Nährwerte pro Stück:

E	254 kcal
EW	4 g
KH	36 g
F	11 g

## HefepLinse

Zutaten für 10 Stück:

250 g	Vollkornmehl
20 g	Trockenhefe
125 ml	Buttermilch
125 ml	lauwarme Milch
3	Eier
1TL	Zucker
	Salz
30 g	Rapsöl

Zubereitung:

- Eier aufschlagen und mit dem Zucker schaumig rühren
- Sieben Sie das Mehl hinein und verrühren Sie die Mischung
- Die Trockenhefe und die Prise Salz werden in die Milch gerührt und gut verquirlt, fügen Sie die Buttermilch zu und geben Sie alles zu der Mehl-Eiermasse
- Die Masse mindestens 30 Minuten ruhen lassen
- Jetzt werden nacheinander etwa 10 gleichgroße Plinsen in wenig Fett (in einer beschichteten Pfanne) goldgelb gebraten

Nährwerte pro Stück:

E	135 kcal
EW	7 g
KH	21 g
F	3 g

## Buchteln

Zutaten für ca. 14 Stück:

500 g	Mehl
50 g	Zucker
25 g	Hefe
	ungespritzte, abgeriebene Zitronenschale
90 g	Butter
250 ml	Milch 1,5% Fett
	Rapsöl
200 g	Pflaumenmus
10 g	Puderzucker

Zubereitung:

- Mehl und Zucker in eine Schüssel geben und mit der Trockenhefe vermischen
- Eine Prise Salz und die abgeriebene Zitronenschale zugeben
- Die lauwarme Milch und 50 g Butter hinzufügen und alles zu einem glatten Teig kneten, diesen gut bearbeiten damit viel Luft eingeschlossen wird
- Den Teig für 20 Min bei 50° C im Backofen gehen lassen, bis auf das doppelte Volumen
- Eine große Auflaufform mit ein wenig Öl einpinseln
- Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsplatte ca. 2 cm dick ausrollen und in 14 gleich große Quadrate teilen
- Auf jedes Quadrat einen Teelöffel Pflaumenmus setzen und so zusammenschlagen, dass keine Öffnung verbleibt
- Alle Teilchen mit der glatten Seite nach oben in die Form setzen, nochmals kurz gehen lassen
- Die restliche Butter verflüssigen und die Teigteilchen damit einpinseln
- 30-40 Minuten bei 180-200°C backen
- Mit Puderzucker bestäuben, warm servieren

Tipp:

Dazu passt hervorragend eine Vanillesoße

Nährwerte pro Portion:

E	245 kcal
EW	6 g
KH	40 g
F	7 g

## Haferbrot

Zutaten für 1 Laib:

350 g	Weizenvollkornmehl
110 g	Haferflocken, zart
160 g	Haferflocken, kernig
1 TL	Salz
1 TL	Backpulver
200 ml	Milch
200 ml	Naturjoghurt (1,5% Fett)

Zubereitung:

- Backofen auf ca. 220° C Ober-/ Unterhitze vorheizen
- Mehl durch ein Sieb rieseln lassen, Haferflocken zufügen (ein paar als Garnitur zurückhalten)
- Backpulver und Salz zufügen, danach Milch und Joghurt unterheben
- Alles zu einem glatten Teig verarbeiten
- Sollte der Teig zu fest sein, hilft ein Schluck Wasser mit Kohlensäure
- Teig nochmals kräftig durchkneten und einen Laib formen
- Die Oberfläche mit etwas Wasser einpinseln und restliche Haferflocken gleichmäßig darauf verteilen
- Laib auf ein Backbleck legen und für ca. 30 Minuten backen
- Ein feuerfestes mit Wasser gefülltes Gefäß mit in den Ofen stellen, dadurch wird das Brot saftiger

Tipp:

Auf das Brot kann man beliebig Kerne und Ölsaaten geben und mitbacken  
Außerdem können dem Teig auch noch getrocknete Tomaten, Oliven oder Röstzwiebeln zugefügt werden

Nährwerte pro Stück:

E	113 kcal
EW	4 g
KH	22 g
F	1 g

## Quarkbrötchen

Zutaten für 8-9 Stück:

250 g	Weizenvollkornmehl
250 g	Magerquark
1 TL	Salz
1 TL	Backpulver
2	Eier

Zubereitung:

- Alle Zutaten werden gut miteinander verknetet und in ca. mandarinengroße Brötchen formen
- Die Teigteilchen kreuzweise einschneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen
- Die Brötchen bei ca. 200° C für 40 Minuten backen

Tipp:

Auf die Brötchen kann man beliebig Kerne und Ölsaaten geben und mitbacken

Nährwerte pro Stück:

E	138 kcal
EW	9 g
KH	19 g
F	2 g

## Möhrenkuchen

Zutaten für 16 Stück:

12 Sch.	Zwieback
5	Eier
1	Zitrone
100 g	Zucker
250 g	Möhre
250 g	gemahlene Nüsse
3 TL	Backpulver

Deko:

200 g Kuvertüre oder Puderzucker

Zubereitung:

- Den Zwieback mahlen, Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen
- Zitrone auspressen
- Möhren waschen, schälen und raspeln
- Den Zwieback, Eigelbe, Zitronensaft, Zucker, Möhre, gemahlene Nüsse und Backpulver mischen
- jetzt den Eischnee vorsichtig unterheben
- Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Form geben (den Rand aber einfetten)
- Bei 180°C ca. 50 Minuten backen
- ggf. Kuvertüre nach dem Erkalten auftragen

Nährwerte pro Stück:

E	246 kcal
EW	3 g
KH	25 g
F	15 g

## Rührteig mit Öl statt Butter

Zutaten für 12 Stück:

170 g	Öl
150 g	Zucker
500 g	Mehl
3	Eier
125 ml	Milch 1,5% Fett
1 Pck	Backpulver
1 Prise	Salz
etwas	Grieß (zum einstreuen)

Zubereitung:

- Die Backform einfetten und mit Semmelbrösel oder Grieß bestreuen
- Backofen vorheizen
- Öl mit Zucker verrühren, dann die Eier dazugeben
- Das Mehl mit dem Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch zu den restlichen Zutaten geben
- die Masse in die Form geben und je nach Form bei 180°C ca. 30-45 Minuten backen (Stäbchenprobe durchführen)

Tipp:

Der Kuchen kann noch mit Obst oder Schokolade oder Nüssen verfeinert werden

Nährwerte pro Stück:

E	323 kcal
EW	7 g
KH	34 g
F	17 g

## Obstboden- Wasserbiskuit

Zutaten für ca. 14 Stück:

3	Eier
120 g	Zucker
3 EL	warmes Wasser
75 g	Vollkornmehl
75 g	Speisestärke
½ TL	Backpulver

Zubereitung:

- Die Eier trennen, das Eigelb mit dem Zucker und Wasser schaumig schlagen
- Mehl, Stärke und Backpulver unterrühren
- Das übrig gebliebene Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Schaumasse heben
- Alles in eine mit Backpapier ausgelegte Form füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 20 Minuten backen

Tipp:

Der Boden kann beliebig mit Obst und Tortenguss belegt werden

Nährwerte pro Stück:

E	97 kcal
EW	3 g
KH	18 g
F	2 g

## Haferflockenkuchen

Zutaten für 12 Stück (Springform):

250 g	Vollkornmehl
½	Zitrone (Schale)
½	Hefewürfel
40 g	Zucker
100 ml	Milch 1,5% Fett
4 EL	Rapsöl
1	Ei

Für den Belag:

100 g	Butter
100 g	Zucker
100 g	Haferflocken
100 g	Buttermilch

Zubereitung:

- Mehl und Zitronenschale in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken und die Hefe hineinbröckeln, Öl und Eier hinzugeben
- Die Milch leicht erwärmen, den Zucker unterrühren und in die Schüssel geben
- Den Teig verkneten und an einem warmen Ort für 15-20 Minuten gehen lassen
- Den Hefeteig nochmal kurz durchkneten, dann gleichmäßig in die Form drücken und mehrmals mit einer Gabel einstechen
- Für den Belag Butter schmelzen, Zucker, Haferflocken und die Buttermilch hinzufügen und alles verrühren
- Auf dem Hefeteig verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 30 Minuten backen

Tipp:

der Kuchen kann auch mit Vanillepudding gefüllt werden

Nährwerte pro Stück:

E	257 kcal
EW	5 g
KH	31 g
F	14 g

## Pflaumenkuchen mit Vollkorn-Hefe-Teig

Zutaten für 14 Stück:

375 g	Vollkornmehl
25 g	frische Hefe
50 g	Zucker
200 ml	Milch 1,5%
Prise	Salz
3 EL	Öl
120 g	Pflaumen

Zubereitung:

- Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken
- Die Hefe, den Zucker und eine Prise Salz auf dem Rand verteilen
- Die Milch leicht erwärmen und mit dem Öl in die Mulde gießen
- Alles zu einem Teig verkneten und bis zur doppelten Größe gehen lassen
- Währenddessen die Pflaumen waschen, entsteinen, aufschneiden und auf dem Teig verteilen
- Den Teig mit den Pflaumen nochmals etwas gehen lassen und anschließend den Kuchen bei 180 Grad ca. 45 Minuten backen

Tipp:

Nach dem backen mit etwas Zimt bestreuen

Nährwerte pro Stück:

E	125 kcal
EW	3 g
KH	20 g
F	10 g

# Desserts und Kompotte

## Kirschsaffgelee

Zutaten für 10 Portionen:

750 ml	Kirschsaff
20 g	Pulvergelatine bzw. 14 Blatt Gelatine
	Zitronensaft

Zubereitung:

- Die Pulvergelatine in einer Tasse im Wasserbad auflösen (Vorsicht, das Wasserbad darf nicht kochen)
- Den Zitronensaft in den Kirschsaff geben
- Aufgelöste Gelatine mit dem Kirschsaff legieren
- Das Gelee in Dessertschalen abfüllen und in den Kühlschrank stellen bis es fest ist
- Das erstarrte Kirschsaffgelee auf kleine Teller stürzen

Tipp:

Dazu passt auch eine Vanillesoße

Nährwerte pro Portion:

E	51 kcal
EW	2 g
KH	9 g
F	0 g

## Kürbiskompott

Zutaten für 7 Portionen:

1 kg	Kürbis
200 ml	Essig
400 ml	Wasser
3 EL	Zucker
	Nelke, Zimtstange, Ingwer frisch

Zubereitung:

- Essig, Zucker und das Wasser mit Nelke, Ingwer und Zimtstange aufkochen
- Kürbis waschen, in Würfel schneiden und in die kochende Flüssigkeit geben
- Den Kürbis garziehen lassen, er sollte bissfest bleiben
- Zum Schluss die Zitronenscheiben dazugeben
- Das Ganze abkühlen lassen
- Im Anschluss in Schälchen servieren

Nährwerte pro Portion:

E	82 kcal
EW	2 g
KH	18 g
F	0 g

## Gries Pudding

Zutaten für 8 Portionen:

1 l	Milch 1,5% Fett
100 g	Gries
1 EL	ZuckerSalz
1 Pck.	Vanillezucker
	Geriebene Zitronenschale

Für die Soße:

500 g	TK-Beeren
-------	-----------

Zubereitung:

- Milch zusammen mit dem Zucker, der Zitronenschale und dem Salz aufkochen lassen und gelegentlich rühren
- unter ständigem Rühren den Gries langsam einrieseln lassen und das Ganze nochmals aufkochen
- Den Gries Pudding in zuvor kalt ausgespülte Formen füllen und in den Kühlschrank stellen
- Für die Soße die Beeren vorher auftauen und pürieren
- Anschließend die Soße über den gestürzten Pudding geben

Nährwerte pro Portion:

E	138 kcal
EW	6 g
KH	21 g
F	2 g

## Süßspeise- Reha- Zentrum Lübben

Zutaten für 6 Portionen:

500 ml	Milch 1,5% Fett
40 g	Vanillepuddingpulver
20 g	Zucker
200 g	Magerquark
1	Zitrone abgeriebene Zitronenschale

Zubereitung:

- 450 ml Milch im Topf erhitzen
- Vanillepuddingpulver in 50 ml kalter Milch anrühren
- Dann in die leicht kochende Milch das gelöste Puddingpulver einrühren und 5 Minuten ausquellen lassen
- Magerquark in einer Schüssel mit dem Zitronensaft, dem Zucker und der Zitronenschale verrühren und den leicht abgekühlten Pudding unterheben
- Anschließend die fertige Speise in kalt ausgespülte Schälchen füllen und im Kühlschrank erkalten lassen

Tipp:

Die Süßspeise kann nach Belieben mit Obst verfeinert werden

Nährwerte pro Portion:

E	100 kcal
EW	2 g
KH	5 g
F	5 g

## Buttermilchkaltschale

Zutaten für 5 Portionen:

500 ml	Milch 1,5% Fett
1 Pck.	Vanillepuddingpulver
1 l	Buttermilch Zitronensaft
3	Orangen
20 g	Zucker

Zubereitung:

- 450 ml Milch im Topf erhitzen
- Vanillepuddingpulver in 50 ml kalter Milch anrühren
- dann in die leicht kochende Milch das gelöste Puddingpulver einrühren und 5 Minuten ausquellen lassen
- Wenn der Pudding etwas abgekühlt ist, die Buttermilch zufügen und mit einem Schneebesen unterrühren
- Orangen filetieren und der Masse hinzufügen, gekühlt servieren

Nährwerte pro Portion:

E	188 kcal
EW	11 g
KH	27 g
F	3 g

## Zitronenbuttermilchspeise an Beerensoße

Zutaten für 4 Portionen:

500 ml	Buttermilch
1	Zitrone
5 Blatt	Gelatine

Für die Soße:

200 g	Beeren, frisch oder TK
-------	------------------------

Zubereitung:

- Zitrone auspressen
- Buttermilch und Zitronensaft verrühren
- Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in etwas warmen Wasser auflösen und verflüssigen
- Die Buttermilch in die flüssige Gelatine einrühren, nochmals abschmecken und in Portionsschälchen abfüllen und im Kühlschrank erstarren lassen
- Für die Soße: Beeren verlesen, waschen bzw. auftauen lassen und pürieren
- Anschließend über die Zitronenspeise geben

Nährwerte pro Portion:

E	120 kcal
EW	5 g
KH	16 g
F	1 g

## Birne Art Helene

Zutaten für 8 Personen:

4	Birnen
20 g	Zucker
500 ml	Milch 1,5% Fett
30 g	Schokopuddingpulver
etwas	Zimt

Zubereitung:

- Die Birnen waschen und schälen, anschließend halbieren und das Kerngehäuse entfernen
- Die Birnenhälften mit dem Zimt in einen Topf geben und in etwas Wasser für ca. 8-10 Minuten dünsten
- Für die Schokosoße:
  - 450ml Milch mit dem Zucker in einem Topf erhitzen
  - Die restlichen 50 ml Milch mit dem Puddingpulver anrühren und in die kochende Milch einrühren, kurz aufkochen lassen und den Herd ausschalten
- Die Birnenhälften mit der offenen Seite nach oben auf einen Teller oder Schüssel geben und mit der warmen Schokosoße übergießen

Nährwerte pro Portion:

E	95 kcal
EW	3 g
KH	18 g
F	1 g

## **Quellenverzeichnis**

Die Rezepte wurden in Anlehnung an folgende Quellen gestaltet:

Chefkoch.de

kochbar.de

Koelln.de

Muellers-muehle.de