



G'scheit g'sund.
Eine Initiative des
Bundesministeriums für Gesundheit.



**BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT**

Gesund kochen – leicht gemacht

Rezeptbroschüre



Impressum:**Eigentümer, Herausgeber und Verleger:**

Bundesministerium für Gesundheit, Sektion III
Radetzkystraße 2, 1030 Wien
Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit
Kompetenzzentrum für Ernährung und Prävention
Zimmermannsgasse 3, 1090 Wien

Für den Inhalt verantwortlich:

ADir. Helga Kolle, BMG
Univ. Doz. Dr. Ingrid Kiefer, AGES

Redaktionsteam:

Mag. Birgit Dieminger, AGES
Barbara Goeker, AGES
ADir. Helga Kolle, BMG
Daniela Peintner, BMG
Mag. Bettina Meidlinger, AGES
Dr. Alexandra Wolf, AGES

Fotos und Layout:

ADir. Helga Kolle, BMG
Daniela Peintner, BMG

www.bmg.gv.at

Wien, Jänner 2015

Alle Rechte vorbehalten, jede Verwertung (auch auszugsweise) ist ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig. Irrtümer, Druck- und Satzfehler vorbehalten.



Vorwort

Die richtige Lebensmittelauswahl ist Basis einer ausgewogenen Ernährung. Sehr oft verlieren aber hochwertige Zutaten durch entsprechende Zubereitungsarten oder durch unsachgemäße Behandlung ihren Wert. Aus diesem Grund haben wir für Sie gesunde Rezepte zusammengestellt.

Die Rezepte in der vorliegenden Broschüre zeichnen sich nicht nur durch ihre sehr ernährungsphysiologisch günstige Zusammensetzung der Zutaten aus, die schnell und einfach einzukaufen sind, sondern auch durch die leichte Zubereitung. Sie sind einfach ein kulinarisches Erlebnis und beweisen eindeutig, dass „gesund“ und „geschmackvoll“ nicht im Widerspruch stehen, sondern sich tatsächlich ergänzen!

Jedes Gericht enthält mindestens eine besonders günstige Zutat: Obst, Vollkornmehl, fettarme Milchprodukte oder verschiedene Nüsse, aber natürlich auch Gemüse und Getreide. Dadurch sind die Gerichte nicht nur kalorien- und fettarm, sondern liefern darüber hinaus auch noch viele wertvolle Inhaltsstoffe. Alle Gerichte kann man auch deshalb mit gutem Gewissen genießen, weil sie aufgrund ihrer Zusammensetzung einen wichtigen und unverzichtbaren Beitrag zur gesunden Ernährung leisten.

Viel Spaß beim Lesen und Nachkochen der Rezepte!

Dr.ⁱⁿ Sabine Oberhauser, MAS
Bundesministerin für Gesundheit

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	6
------------------	---

Rezepte

Frühstück, Aufstriche, Suppen	11
--------------------------------------	-----------

Frühstücksmüsli	11
Müsli mit Pflaumen	12
Haferbrei mit Mandarinen	13
Karotten-Apfel-Nuss-Aufstrich	14
Tunfisch-Aufstrich	15
Frühlingsaufstrich	16
Cremige Gemüsesuppe	17
Minestrone	18
Kartoffelsuppe mit Eierschwammerl	19
Brokkoli-Creme-Suppe	20
Karottensuppe	21
Gemüsesuppe mit Grünkern	22

Hauptspeisen	23
---------------------	-----------

Krautfleisch mit Kartoffeln	23
Puten-Ragout mit Gemüse und Vollkornspätzle	24
Zanderfilet mit Karotten und Petersilienjogurt	25
Lachs auf Tomaten mit Kräuterkruste	26
Schollenfilet im Gemüsesud mit gekochten Kartoffeln	27
Gemüsefisch mit Reis	28
Forelle gegrillt mit Salatteller	29
Fischgulasch mit Kartoffeln	30
Tunfischsteak mit Wokgemüse	31
Kartoffeltortilla und Salat mit Jogurtdressing	32
Tomaten-Weißwein-Risotto	33
Bandnudeln mit Spinat	34
Gefüllte Zucchini mit Petersilienkartoffeln	35
Hirselaibchen	36
Gemüse-Bulgur-Auflauf	37
Mangold-Fleckerl	38
Gemüsestrudel mit Schnittlauchsoße	39
Hirserisotto	40
Zucchini-Auflauf	41

Nachspeisen	42
--------------------	-----------

Topfencreme mit Heidelbeeren	42
Obstspieße mit süßem Dip	43
Vanille-Creme mit Himbeeren	44
Karotten-Kürbiskern-Kuchen	45
Bananencreme mit Nüssen	46
Grießbrei mit Erdbeerpüree	47
Kirschgrütze	48
Leichter Topfenschmarren mit Zwetschenröster	49
Marillen-Topfen-Strudel	50

Einleitung

Essen spielt eine wesentliche Rolle für unsere Gesundheit, für unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden. Vor allem mit dem Alter gewinnt eine bedarfsgerechte Ernährung zunehmend an Bedeutung.

Diese Broschüre enthält ausgewählte Rezepte für Müsli, Aufstriche, Suppen, vegetarische Speisen, Fleisch- und Fischspeisen und Desserts, die den Ansprüchen einer bedarfsorientierten Ernährung gerecht werden und zudem leicht und schnell nachzukochen sind.

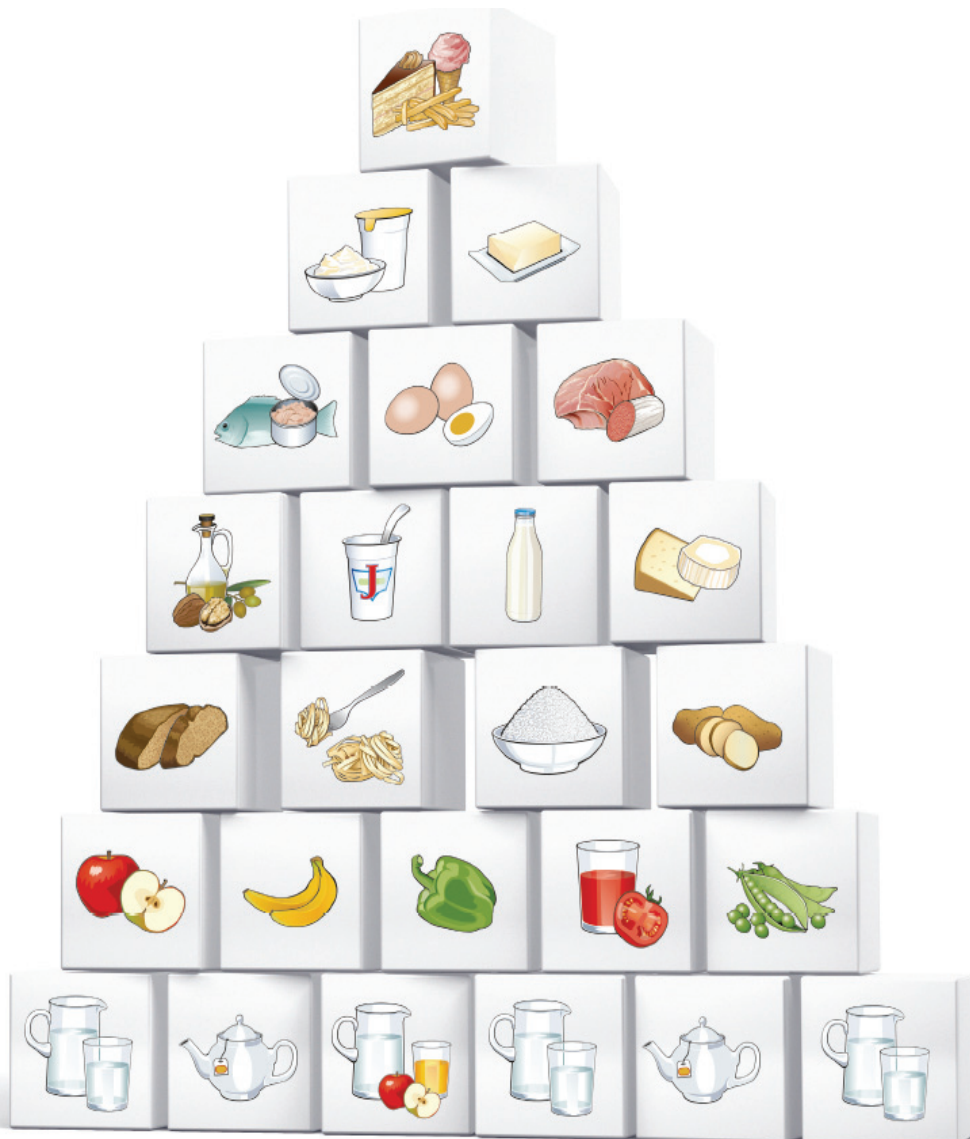
Ernährungsempfehlungen

Durch eine ausgewogene Ernährung wird der Körper mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt. Jeder einzelne Nährstoff erfüllt lebenswichtige Funktionen im Organismus. Das richtige Verhältnis von Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß, angemessene Mengen an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sowie Wasser spielen aus ernährungs-physiologischer Sicht eine wichtige Rolle.

Mit welchen Lebensmitteln Sie eine optimale Versorgung sicherstellen können und welchen Anteil die verschiedenen Lebensmittelgruppen in der täglichen Ernährung einnehmen sollten, zeigen Ihnen die lebensmittelbasierten Empfehlungen in Form der österreichischen Ernährungspyramide:

Für eine bedarfsgerechte Ernährung ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unerlässlich, daher stellt die Gruppe der **Getränke** das Fundament der Ernährungspyramide dar. Täglich sollten mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit, bevorzugt energiearme Getränke in Form von Wasser, Mineralwasser, ungezuckerten Früchte- und Kräutertees oder verdünnten Obst- und Gemüsesäften konsumiert werden. Gegen den täglichen moderaten Konsum von Kaffee, Schwarztee (3 – 4 Tassen) und anderen koffeinhaltigen Getränken ist nichts einzuwenden.

Neben den Getränken bilden die pflanzlichen Lebensmittel, wie Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst und Getreide die Basis.



Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst sind wichtige Vitamin- und Mineralstofflieferanten und sollten daher reichlich konsumiert werden. Als Faustregel gilt, dass mindestens fünf Portionen täglich gegessen werden sollten – ideal sind 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst. Eine geballte Faust entspricht in etwa einer Portion Gemüse, Hülsenfrüchte oder Obst. Essen Sie Gemüse zum Teil roh und beachten Sie bei der Auswahl der Gemüse- und Obstsorten das saisonale und regionale Angebot.

Hülsenfrüchte stellen wertvolle Eiweißquellen dar und spielen vor allem in der vegetarischen Küche eine wesentliche Rolle.

Auch aus der Gruppe **Getreide und Kartoffeln** inklusive Reis, Nudeln, Brot und anderen Getreideprodukten sollten täglich vier Portionen konsumiert werden (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder). Eine Portion entspricht in etwa einer

Scheibe Brot oder einem Stück Gebäck (50 g), 5 – 6 Esslöffeln Müsli oder Getreideflocken (50 – 60 g), einem Teller Nudeln (200 – 250 g gekocht), einer Schüssel Reis (150 – 180 g gekocht) oder 3 – 4 mittelgroßen Kartoffeln (200 – 250 g gegart). Bevorzugen Sie Produkte aus Vollkorn.

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, vorzugsweise aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten.

Milch und Milchprodukte sollten dreimal täglich konsumiert werden. Sie versorgen den Körper mit Kalzium und spielen daher eine wesentliche Rolle in der Vorbeugung von Osteoporose. Eine Portion entspricht 200 ml Milch, 180 – 250 g Jogurt, 200 g Topfen oder Hüttenkäse oder 50 – 60 g Käse. Bevorzugen Sie fettarme Varianten.

Fisch sollte 1 – 2 Mal pro Woche (je ca. 150 g) ebenfalls einen fixen Bestandteil des Speiseplans darstellen. Bevorzugen Sie dabei fetten Seefisch wie Makrele, Lachs, Thunfisch und Hering etc. oder heimische Kaltwasserfische wie beispielsweise Saibling.

Fleisch, Wurst und Eier sollten eher in Maßen konsumiert werden. Der Konsum von fettarmem Fleisch und fettarmen Wurstwaren sollte auf maximal 3 Portionen pro Woche eingeschränkt werden (300 – 450 g pro Woche). Rotes Fleisch (wie z. B. Rind, Schwein und Lamm) und Wurstwaren sollten eher selten gegessen werden. Außerdem sollten nicht mehr als drei Eier pro Woche konsumiert werden.

Mit **Fetten und Ölen** sollte generell sparsam umgegangen werden. Qualität geht hier vor Quantität. Hochwertige pflanzliche Öle wie Olivenöl, Rapsöl aber auch andere pflanzliche Öle wie Walnuss-, Soja-, Lein-, Sesam-, Maiskeim-, Sonnenblumen-, Kürbiskern- und Traubenkernöl sowie Nüsse und Samen enthalten wertvolle Fettsäuren und können daher in moderaten Mengen (1 – 2 Esslöffel) täglich konsumiert werden.

Streich-, Back- und Bratfette wie beispielsweise Butter, Margarine oder Schmalz und fettreiche Milchprodukte wie beispielsweise Obers, Sauerrahm oder Crème Fraîche sind sparsam zu verwenden.

Fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel, aber auch energiereiche Getränke wie Limonaden und Alkohol, sollten nur selten konsumiert werden. Süßigkeiten, Mehlspeisen, zucker- und/oder fettreiche Fastfoodprodukte und Snacks, Knabbereien und Limonaden sind ernährungsphysiologisch weniger empfehlenswert und sollten ebenfalls selten konsumiert werden – maximal eine Portion dieser süßen und fetten Snacks pro Tag.

Verwenden Sie zum Würzen Kräuter und Gewürze und weniger Salz (maximal 6 g pro Tag). Stark gesalzene Lebensmittel wie zum Beispiel gepökelte Lebensmittel, Knabbergebäck, gesalzene Nüsse, Fertigsoßen sollten Sie vermeiden.

Gesund Kochen leicht gemacht

Diese Broschüre enthält 40 leichte Rezepte, die Sie schnell und einfach zubereiten können.

Alle Rezepte orientieren sich an den Anforderungen der modernen Ernährungswissenschaft.

Die Speisen enthalten vorwiegend pflanzlich Lebensmittel und sind somit reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen.

Durch die energie- und fettarme Zubereitung können die Rezepte auch zur Gewichtsreduktion herangezogen werden. So werden beispielsweise magere Milchprodukte verwendet um Soßen und Suppen zu verfeinern. Abgetropftes Magerjogurt wird als schmackhafte Alternative zu Creme fraiche und Rahm eingesetzt.

Information zum Energie- und Nährstoffgehalt der Speisen finden Sie jeweils im Anschluss an das Rezept. Neben dem Energiewert in Kilokalorien finden Sie Angaben über den Gehalt an Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten, Ballaststoffen und Cholesterin. Die Angaben beziehen sich – wenn nicht anders angegeben – auf eine Portion.

Tipps für die Gesunde Küche

Sparsam mit Fett umgehen

- Beschichtete Pfannen, Töpfe und Auflaufformen (Backformen) verwenden
- Fettarme Alternativen wählen (z.B. fettarme Milchprodukte)
- Mixstab zum Pürieren von Soßen und Suppen

Reich an Ballaststoffen

- Viel Obst und Gemüse verarbeiten
- Vollkornprodukte wählen

Für Abwechslung sorgen

- Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Probieren Sie die Rezepte nach Lust und Laune mit anderen Gemüsesorten oder Gewürzkomponenten aus.

In der Frische liegt die Würze

- Verwenden Sie so oft es geht frische Zutaten. Saisonale und regionale Obst- und Gemüsesorten haben meist kurze Lagerzeiten und sind daher reich an Vitaminen und Mineralstoffen.
- Sollte keine frische Ware angeboten werden, dann kann gerne auch auf Tiefkühlware zurückgegriffen werden z.B. bei Gemüse und Beeren.

Schnelle Küche – reich an Nährstoffen

Obst und Gemüse nur kurz und schonend garen, da viele Vitamine und auch einige sekundäre Pflanzenstoffe hitzeempfindlich sind

Rezepte

Alle Rezepte sind – wenn nicht anders angegeben – für **zwei Portionen**.

Abkürzungen:

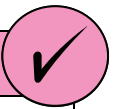
ELEsslöffel
TLTeelöffel
Stk.Stück
Pkg.Packung
gGramm
mlMilliliter
lLiter
Msp.Messerspitze

Frühstücksmüsli

Zutaten:

80 g zarte Haferflocken
250 ml Magermilch
1 TL Honig
1 kleiner Apfel
Zitronensaft
20 g gehackte Walnüsse
1 EL Rosinen

Nährwerte pro Portion:



kcal:	280
Eiweiß:	10 g
Fett:	6 g
Kohlenhydrate:	46 g
Ballaststoffe:	4 g
Cholesterin:	0 mg

Zubereitung:

- ❖ Haferflocken mit Magermilch anrühren und kurz quellen lassen. Anschließend mit Honig süßen.
- ❖ Äpfel grob reiben, mit Zitronensaft beträufeln. Apfel, Walnüsse und Rosinen unter die Haferflocken mischen.



Müsli mit Pflaumen

Zutaten:

80 g Getreideflocken
250 ml Magermilch
50 g Magerjogurt
1 TL Honig
3 Dörripflaumen

Nährwerte pro Portion:

kcal:	245
Eiweiß:	11 g
Fett:	3 g
Kohlenhydrate:	42 g
Ballaststoffe:	4 g
Cholesterin:	2 mg

Zubereitung:

- ❖ Getreideflocken mit Magermilch und Jogurt verrühren und kurz quellen lassen. Anschließend mit Honig süßen.
- ❖ Dörripflaumen klein schneiden und unter das Müsli mischen.



Haferbrei mit Mandarinen

Zutaten:

50 g zarte Haferflocken
250 ml Magermilch
1 EL Honig
2 Mandarinen

Nährwerte pro Portion:



kcal:	195
Eiweiß:	8 g
Fett:	2 g
Kohlenhydrate:	35 g
Ballaststoffe:	3 g
Cholesterin:	1 mg

Zubereitung:

- ❖ Haferflocken unter ständigem Rühren 2 Minuten in der Milch aufkochen lassen und mit Honig süßen.
- ❖ Mandarinen schälen, weiße Haut entfernen, klein schneiden und unter den Haferbrei mischen.
- ❖ In 2 Schalen anrichten und servieren.



Karotten-Apfel-Nuss-Aufstrich

Zutaten (7 Portionen):

75 g Karotten
25 g säuerlicher Apfel
Zitronensaft
75 g Magertopfen
1 TL Magerjogurt
1 TL gehackte Walnüsse
1 TL gehackte Paranüsse
Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion und eine Scheibe Vollkornbrot (50 g):



kcal:	110
Eiweiß:	5 g
Fett:	2 g
Kohlenhydrate:	20 g
Ballaststoffe:	5 g
Cholesterin:	0 mg

Zubereitung:

- ❖ Karotten und Apfel fein raspeln, mit etwas Zitronensaft beträufeln.
- ❖ Topfen mit Jogurt glatt rühren, Karotten, Apfel, Walnüsse und Paranüsse dazugeben und verrühren.
- ❖ Aufstrich mit Salz und Pfeffer würzen.



TIPP:

Statt den Paranüssen können auch gehackte Kürbiskerne verwendet werden.



Tunfisch-Aufstrich

Zutaten (6 Portionen):

50 g Tunfisch, ohne Öl aus der Dose
50 g Magertopfen
15 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
½ Zwiebel
½ TL Sardellenpaste
etwas Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion und eine Scheibe Vollkornbrot (50 g):



kcal:	124
Eiweiß:	6 g
Fett:	3 g
Kohlenhydrate:	20 g
Ballaststoffe:	4 g
Cholesterin:	7 mg

Zubereitung:

- ❖ Tunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel zerteilen. Zwiebel schälen und fein hacken.
- ❖ Topfen mit Mineralwasser glatt rühren, Tunfisch, Zwiebel und Sardellenpaste dazugeben und verrühren.
- ❖ Aufstrich mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.



TIPP:

Als Garnitur eignet sich ein Blatt Salat und eine Scheibe Tomate.



Frühlingsaufstrich

Zutaten (11 Portionen):

125 g Magertopfen
35 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
je ¼ rote, gelbe und grüne Paprika
½ Bund Schnittlauch
½ Bund Petersilie
Salz, Pfeffer
Kresse nach Belieben

Nährwerte pro Portion und eine Scheibe Vollkornbrot (50 g):



kcal:	105
Eiweiß:	5 g
Fett:	1 g
Kohlenhydrate:	20 g
Ballaststoffe:	4 g
Cholesterin:	0 mg

Zubereitung:

- ❖ Topfen mit dem Mineralwasser glatt rühren.
- ❖ Paprika in kleine Würfel, Kräuter fein schneiden.
- ❖ Topfenmasse mit Paprika und Kräutern vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ❖ Kresse nach Belieben zugeben.



Cremige Gemüsesuppe

Zutaten:

1 mehlig Kartoffel
50 g Knollensellerie
½ Kohlrabi
1 Karotte
500 ml Gemüsesuppe
Lorbeerblatt
Majoran
Salz, Pfeffer
Petersilie

Nährwerte pro Portion:

kcal:	50
Eiweiß:	3 g
Fett:	0,4 g
Kohlenhydrate:	9 g
Ballaststoffe:	3 g
Cholesterin:	0 mg

Zubereitung:

- ❖ Gemüse waschen, Kartoffel, Sellerie und Kohlrabi schälen. Kartoffel in große, Sellerie, Kohlrabi und Karotte in kleine Würfel schneiden.
- ❖ Gemüsesuppe aufkochen, Kartoffelwürfel, Lorbeerblatt und Majoran zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei niedriger Stufe zugedeckt ca. 5 Minuten kochen.
- ❖ Danach das restliche Gemüse zugeben und weitere 5 Minuten kochen lassen. Mit einem Siebschöpfer einige Gemüsestücke herausnehmen und als Einlage bereithalten. Das Lorbeerblatt entfernen.
- ❖ Die Suppe mit einem Mixstab fein pürieren und Gemüsestücke wieder zugeben. In Tellern anrichten, mit Petersilie bestreut servieren.



TIPPS:

Für diese Gemüsesuppe kann jedes Gemüse verwendet werden. Durch das Pürieren wird die Suppe – auch ohne Zugabe von Obers, Einbrenn oder Creme fraiche – cremig.



Minestrone

Zutaten:

½ Stange Lauch
1 kleine Karotte
etwas Staudensellerie
1 TL Olivenöl
300 ml Gemüsesuppe
2 gehäufte EL Suppennudeln
2 Tomaten
100 g weiße Bohnen aus der Dose
Pfeffer
frische Kräuter

Nährwerte pro Portion:



kcal:	110
Eiweiß:	5 g
Fett:	3 g
Kohlenhydrate:	14 g
Ballaststoffe:	5 g
Cholesterin:	7 mg

Zubereitung:

- ❖ Lauch, Karotte und Staudensellerie putzen, waschen und in Scheiben oder Ringe schneiden.
- ❖ Öl erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Mit Gemüsesuppe aufgießen und bei geschlossenem Topf köcheln lassen. Nach 5 Minuten Nudeln begeben und weitere 5 Minuten garen.
- ❖ Tomaten waschen und blanchieren (Früchte einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen, abgießen, abschrecken, häuten), Stielansatz mit einem scharfen Messer keilförmig ausstechen. Tomaten entkernen und würfeln, kurz vor Ende der Garzeit in die Suppe geben.
- ❖ Bohnen abseihen, abtropfen lassen und in die Suppe geben. Mit Pfeffer würzen. Auf Tellern anrichten und eventuell mit Kräutern bestreut servieren.



TIPP:

In größeren Portionen ist Minestrone auch eine hervorragende Hauptspeise.

Kartoffelsuppe mit Eierschwammerl

Zutaten:

300 g mehlig Kartoffeln
1 kleine Zwiebel
100 g Eierschwammerl
2 TL Olivenöl
400 ml Gemüsesuppe
1 Lorbeerblatt
Thymian
1 Msp. Gemahlener Kümmel
Salz und Pfeffer
4 EL Magerjogurt
einige Thymianzweige

Nährwerte pro Portion:

kcal:	160
Eiweiß:	5 g
Fett:	6 g
Kohlenhydrate:	21 g
Ballaststoffe:	6 g
Cholesterin:	2 mg

Zubereitung:

- ❖ Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und klein schneiden. Eierschwammerl putzen, größere halbieren oder vierteln.
- ❖ In einem Topf 1 TL Öl erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, Kartoffeln dazugeben und mit Gemüsesuppe aufgießen. Mit Lorbeer, Thymian, Kümmel, Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten köcheln lassen.
- ❖ Lorbeerblatt entfernen, die Suppe pürieren und mit Jogurt verfeinern.
- ❖ In einer Pfanne 1 TL Öl erhitzen, Eierschwammerl darin kurz anrösten und etwas salzen. Die Suppe in Teller gießen, die gerösteten Eierschwammerln hinzugeben und – eventuell mit Thymianzweigen garniert – servieren.



TIPP:

Diese Suppe schmeckt auch ohne Pilze hervorragend.



Brokkoli-Creme-Suppe

Zutaten:

250 g Brokkoli
1 kleine Zwiebel
1 TL Olivenöl
400 ml Gemüsesuppe
100 ml Magermilch
Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion:



kcal:	75
Eiweiß:	5 g
Fett:	3 g
Kohlenhydrate:	7 g
Ballaststoffe:	3 g
Cholesterin:	1 mg

Zubereitung:

- ❖ Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Zwiebel schälen und kleinwürfelig schneiden.
- ❖ Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel bei mäßiger Hitze andünsten. Mit Gemüsesuppe aufgießen, Brokkoli zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei mäßiger Hitze garen bis der Brokkoli weich ist.
- ❖ Die Suppe fein pürieren, Magermilch hinzufügen und noch einmal kurz aufkochen lassen. Auf Tellern anrichten und sofort servieren.



TIPP:

Statt frischem Brokkoli kann auch tiefgekühlter Brokkoli verwendet werden. Das Rezept ist Basis für verschiedene Gemüsesuppen, wie z.B. für Karfiol-, Zucchini- oder Kürbissuppe.



Karottensuppe

Zutaten:

250 g Karotten
125 g Lauch
1 TL Olivenöl
400 ml Gemüsesuppe
2 Lorbeerblätter
1 TL getrockneter Majoran
Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion:

kcal:	70
Eiweiß:	3 g
Fett:	3 g
Kohlenhydrate:	7 g
Ballaststoffe:	5 g
Cholesterin:	0 mg

Zubereitung:

- ❖ Karotten waschen. Etwa 50 g Karotten in möglichst kleine Würfel schneiden und beiseite stellen, den Rest in kleine Stücke schneiden. Lauch putzen und in Ringe schneiden.
- ❖ Karotten und Lauch in etwas Öl kurz andünsten. Mit Suppe aufgießen, Lorbeerblätter und Majoran hinzufügen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.
- ❖ Lorbeerblätter aus der Suppe nehmen, die Suppe mit einem Mixstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Suppentellern verteilen, mit Karottenwürfel garnieren und heiß servieren.



TIPPS:

Mit etwas Ingwer und Koriander bekommt die Suppe einen feinen exotischen Geschmack. Durch Curry und Chili bekommt die Suppe eine scharfe Note.



Gemüsesuppe mit Grünkern

Zutaten:

1 Karotte
½ Stange Lauch
50 g Sellerie
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 g Grünkernschrot
1 TL Rapsöl
350 ml Gemüsesuppe
etwas gemahlener Thymian
1 Lorbeerblatt
Salz

Nährwerte pro Portion:

kcal:	140
Eiweiß:	5 g
Fett:	4 g
Kohlenhydrate:	21 g
Ballaststoffe:	5 g
Cholesterin:	0 mg

Zubereitung:

- ❖ Karotte, Lauch und Sellerie waschen, putzen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
- ❖ Grünkernschrot in Öl anrösten, Gemüse, Zwiebel und Knoblauch dazugeben, 5 – 10 Minuten dünsten und mit Gemüsesuppe aufgießen. Thymian und Lorbeerblatt dazugeben und ca. 30 Minuten kochen lassen.
- ❖ Lorbeerblatt entfernen, bei Bedarf noch etwas Salz hinzufügen und die Suppe servieren.



TIPP:

Statt Grünkern kann jedes beliebige Getreide verwendet werden.



Krautfleisch mit Kartoffeln

Zutaten:

200 g Zwiebel
1 EL Rapsöl
150 g mageres Schweinefleisch
1 TL Paprikapulver
50 ml Gemüsesuppe
Salz, Pfeffer, Kümmel
1 Pkg. Sauerkraut (500 g)
300 g Kartoffeln

Nährwerte pro Portion:



kcal:	330
Eiweiß:	30 g
Fett:	11 g
Kohlenhydrate:	24 g
Ballaststoffe:	13 g
Cholesterin:	65 mg

Zubereitung:

- ❖ Zwiebel schälen, fein hacken und im heißen Öl anrösten. Fleisch in Würfel schneiden und kurz mit den Zwiebeln anrösten.
- ❖ Paprika dazugeben und mit Gemüsesuppe aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und ca. 10 Minuten dünsten. Bei Bedarf Gemüsesuppe oder Wasser zugeben.
- ❖ Sauerkraut mit Saft beimengen, gut durchmischen und nochmals 10 Minuten garen. Mit gekochten Kartoffeln servieren.



Puten-Ragout mit Gemüse und Vollkornspätzle

Zutaten:

½ Zwiebel
200 g Putenfleisch ohne Haut
1 EL Rapsöl
100 g Champignons
100 g Karotten
100 g Zucchini
100 ml Gemüsesuppe
etwas Essig, Salz, Pfeffer, Majoran
1 EL fettarmes Joghurt, abgetropft
2 TL Stärkemehl
Petersilie zum Bestreuen

100 g Vollkornmehl
1 Ei
Salz
70 g Magermilch

Zubereitung:

- ❖ Zwiebel schälen und fein hacken, Putenfleisch in Streifen schneiden. Zwiebel in Öl anrösten, Fleisch dazu geben und gut anbraten lassen.
- ❖ Gemüse waschen, in Scheiben schneiden, zum Fleisch geben und mit Gemüsesuppe aufgießen. Mit Essig, Salz, Pfeffer und Majoran würzen und ca. 10 Minuten dünsten lassen.
- ❖ Joghurt und Stärkemehl verrühren und damit das Ragout binden.
- ❖ Für die Vollkornspätzle: Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Vollkornmehl, Ei, Salz und Magermilch verrühren und in das kochende Wasser hobeln. Sobald die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, abseihen.
- ❖ Ragout mit Vollkornspätzle anrichten, mit gehackter Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:	
kcal:	445
Eiweiß:	37 g
Fett:	11 g
Kohlenhydrate:	47 g
Ballaststoffe:	5 g
Cholesterin:	179 mg



TIPP:

Statt Spätzle eignen sich auch Kartoffeln, Nudeln oder Reis als Beilage.

Zanderfilet mit Karotten und Petersilienjogurt

Zutaten:

4 Karotten
300 ml Gemüsesuppe
150 g Magerjogurt
Salz, Pfeffer, 1 Zitrone
½ Bund Petersilie
2 Zanderfilets mit Haut (à 150 g)
1 TL Öl

Nährwerte pro Portion:

kcal:	205
Eiweiß:	32 g
Fett:	5 g
Kohlenhydrate:	7 g
Ballaststoffe:	3 g
Cholesterin:	107 mg

Zubereitung:

- ❖ Karotten waschen, in kleine Stücke schneiden und in der Gemüsesuppe zugedeckt 5 Minuten garen.
- ❖ Magerjogurt mit Salz, Pfeffer und 2 TL Zitronensaft glatt rühren. Petersilie waschen, Blätter abzupfen und fein hacken, unter das Jogurt mischen..
- ❖ Zanderfilets mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite beginnend in heißem Öl von jeder Seite 2 Minuten braten.
- ❖ Zanderfilet mit Karotten und Petersilienjogurt servieren.



TIPP:

Das Zanderfilet kann mit gekochten Kartoffeln oder einer Portion Reis serviert werden



Lachs auf Tomaten mit Kräuterkruste

Zutaten:

350 g Tomaten
Salz, Pfeffer
½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Basilikum
300 g Lachs

Nährwerte pro Portion:



kcal:	300
Eiweiß:	32 g
Fett:	16 g
Kohlenhydrate:	5 g
Ballaststoffe:	2 g
Cholesterin:	99 mg

Zubereitung:

- ❖ Tomaten waschen, evtl. blanchieren (Früchte einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen, abgießen, abschrecken, häuten) und in dicke Scheiben schneiden.
- ❖ In einer beschichteten Auflaufform die Tomatenscheiben verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten garen.
- ❖ Kräuter waschen, klein schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
- ❖ Lachs abspülen, mit Küchenpapier abtrocknen, danach in Stücke schneiden und auf die Tomatenscheiben platzieren.
- ❖ Kräutermasse auf dem Fisch verteilen und im Ofen weitere 15 Minuten überbacken.



TIPP:

Statt Lachs können auch andere Seefische verwendet werden.



Schollenfilet im Gemüsesud mit gekochten Kartoffeln

Zutaten:

1 kleine Fenchelknolle
½ roter Paprika
2 Jungzwiebeln
1 Knoblauchzehe
1/8 l Gemüsesuppe
4 Stück Cocktailtomaten
½ Zucchini
2 Champignons
3 kleine Brokkoliröschen
2 Portionen Schollenfilet à 150 g
Salz, Pfeffer
400 g Kartoffeln

Nährwerte pro Portion:



kcal:	350
Eiweiß:	36 g
Fett:	4 g
Kohlenhydrate:	40 g
Ballaststoffe:	12 g
Cholesterin:	63 mg

Zubereitung:

- ❖ Für den Gemüsesud Gemüse waschen, Fenchel, ½ Paprika und 1 Jungzwiebel sowie den geschälten, halbierten Knoblauch klein schneiden und in der Gemüsesuppe ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- ❖ Das restliche Gemüse in Stücke schneiden, die Champignons vierteln den ½ Knoblauch fein schneiden.
- ❖ Den Gemüsesud in eine Pfanne abseihen, das portionierte Gemüse hineingeben, die Fischfilets darauflegen und im vorgeheizten Backrohr bei 160 Grad 10 Minuten pochieren.
- ❖ Kartoffeln waschen, schälen und kochen.
- ❖ Die Pfanne aus dem Backrohr nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Schollenfilets im Gemüsesud auf vorgewärmte Teller mit gekochten Kartoffeln anrichten.

Gemüsefisch mit Reis

Zutaten:

2 Knoblauchzehen
Je ½ gelbe, grüne und rote Paprika
1 Zucchini
300 g Kabeljaufilet
1 Dose geschälte Tomaten
Salz, Pfeffer
1 TL Olivenöl
Oregano, Rosmarin
120 g Basmatireis

Nährwerte pro Portion:



kcal:	430
Eiweiß:	36 g
Fett:	5 g
Kohlenhydrate:	58 g
Ballaststoffe:	10 g
Cholesterin:	75 mg

Zubereitung:

- ❖ Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden. Paprika und Zucchini putzen und in feine Streifen schneiden.
- ❖ Fischfilet in Portionsstücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch in Olivenöl unter Rühren kurz anbraten. Paprika, Zucchini, Tomaten sowie Gewürze zugeben, ca. 7 Minuten dünsten.
- ❖ Reis in reichlich kochendes Salzwasser geben, zugedeckt ca. 12 Minuten kochen lassen und abseihen.
- ❖ Fisch auf das Gemüse platzieren, darauf etwas Soße verteilen. Bei schwacher Hitze zugedeckt weitere 7 Minuten dünsten. Fisch gemeinsam mit dem Reis servieren.



Forelle gegrillt mit Salatteller

Zutaten:

2 Forellen à 400 g
Salz, Pfeffer
1 Karotte
¼ Knollensellerie
¼ Lauchstange
2 kleine Zwiebeln
1 EL Olivenöl
1 Zitrone
Dill

½ Stk. Kopfsalat
1 Tomate
½ roter Paprika
Essig
1TL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- ❖ Forellen abspülen, mit Küchenpapier trocknen und innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen.
- ❖ Gemüse waschen und Zwiebeln schälen. Karotte raspeln, Knollensellerie in Stifte und Lauch in Ringe schneiden. Zwiebeln würfeln und grob hacken.
- ❖ Gemüse mit Öl vermischen. Auf 2 große Stücke Alufolie jeweils 2 EL von dem Gemüse verteilen und die Forelle darauf legen. Restliches Gemüse auf die Forellen verteilen, etwas pfeffern und Folie einschlagen.
- ❖ Forellen auf dem heißen Rost ca. 12 – 15 Minuten grillen. Mit Zitronenscheiben und Dillzweigen anrichten.
- ❖ Für die Beilage: Salat waschen und in kleine Stücke teilen. Tomate und Paprika waschen, putzen und in Stücke schneiden. Essig, Öl, Salz und Pfeffer gut vermischen und den Salat damit marinieren.

Nährwerte pro Portion:



kcal:	375
Eiweiß:	49 g
Fett:	14 g
Kohlenhydrate:	12 g
Ballaststoffe:	8 g
Cholesterin:	128 mg

Fischgulasch mit Kartoffeln

Zutaten:

325 g Seelachsfilet
1 ½ EL Zitronensaft
2 Zwiebeln
300 g festkochende Kartoffeln
1 EL Olivenöl
2 EL edelsüßes Paprikapulver
½ EL rosenscharfes Paprikapulver
375 ml Gemüsesuppe
Salz, Pfeffer, 1 Bund Dill

Nährwerte pro Portion: ✓	
kcal:	330
Eiweiß:	29 g
Fett:	11 g
Kohlenhydrate:	27 g
Ballaststoffe:	6 g
Cholesterin:	41 mg

Zubereitung:

- ❖ Seelachsfilet waschen, mit Küchenpapier trockentupfen. In 5 cm große Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und ziehen lassen.
- ❖ Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und klein würfeln. Das Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und die Zwiebeln darin langsam goldgelb dünsten.
- ❖ Kartoffeln, edelsüßen und scharfen Paprika einrühren, mit Suppe aufgießen und zugedeckt bei schwacher Hitze 25 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
- ❖ Fischstücke salzen, hineinlegen und ca. 5 Minuten weitergaren.
- ❖ Dill waschen, Blättchen klein schneiden, über den Fischtopf streuen und servieren.



TIPP:

Für die Speise kann auch tiefgefrorener Seelachs verwendet werden.



Tunfischsteak mit Wokgemüse

Zutaten:

1 TL frischen Ingwer
3 EL Sojasoße
1 TL Sesamöl
Salz, Pfeffer
2 Tunfischsteaks (à 160 g)

2 Karotten
1 Kohlrabi
1 roter Paprika
1 TL Sesamöl
1 EL Sojasoße
Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion:

kcal:	480
Eiweiß:	38 g
Fett:	31 g
Kohlenhydrate:	13 g
Ballaststoffe:	7 g
Cholesterin:	112 mg

Zubereitung:

- ❖ Ingwer schälen und fein schneiden. Sojasoße, Sesamöl, Salz und Pfeffer zugeben und gut verrühren. Tunfischsteak mit der Marinade übergießen und einige Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
- ❖ Vor dem Anbraten Tunfischsteaks aus der Marinade nehmen und mit Küchenpapier abtupfen. In einer beschichteten Pfanne auf jeder Seite ca. 2 Minuten scharf anbraten.
- ❖ Für das Wokgemüse: Karotten und Paprika waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kohlrabi schälen und klein würfeln. Gemüse in etwas Sesamöl anbraten, mit Sojasoße ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ❖ Steaks gemeinsam mit dem Wokgemüse anrichten und servieren.



TIPPS:

Tunfisch sollte im Inneren noch zart rosa sein. Bei zu langem Anbraten kann der Fisch schnell trocken werden. Statt Sesamöl kann auch Olivenöl oder Rapsöl verwendet werden.

Zuckerschoten, Bambussprossen oder Sojasprossen geben dem Gericht eine asiatische Note. Rote Currypaste sorgt für nötige Schärfe.

Kartoffeltortilla und Salat mit Jogurtdressing

Zutaten:

100 g Dinkelmehl
1 TL Backpulver
2 Eier
50 ml Magermilch
Salz, Pfeffer, Muskat
300 g Kartoffeln
1 EL Olivenöl

½ Stk. Kopfsalat
1 Paprika
1 TL Magerjogurt
3 EL Essig
½ TL Senf
Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion: ✓	
kcal:	440
Eiweiß:	19 g
Fett:	12 g
Kohlenhydrate:	61 g
Ballaststoffe:	10 g
Cholesterin:	210 mg

Zubereitung:

- ❖ Mehl in eine Schüssel sieben, mit Backpulver vermengen. Eier verquirlen und unter das Mehl mischen. Milch langsam zugießen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, zu einem festen Teig verarbeiten und etwa 20 Minuten ruhen lassen.
- ❖ Kartoffeln waschen, schälen und grob raspeln, falls notwendig etwas ausdrücken. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen, die Kartoffeln darin etwas andünsten, anschließend den Teig darüber geben und beidseitig goldgelb backen.
- ❖ Für die Beilage: Salat waschen und in kleine Stücke teilen. Paprika waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Magerjogurt, Essig, Senf, Salz und Pfeffer gut vermischen und den Salat damit marinieren.

Tomaten-Weißwein-Risotto

Zutaten:

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 g Knollensellerie
Ca. 500 ml Gemüsesuppe
1 EL Olivenöl
140 g Risotto-Reis
1/8 l Weißwein
1 kleine Dose geschälte Tomaten
Salz, Pfeffer, Basilikum

Nährwerte pro Portion:

kcal:	380
Eiweiß:	8 g
Fett:	6 g
Kohlenhydrate:	63 g
Ballaststoffe:	4 g
Cholesterin:	0 mg

Zubereitung:

- ❖ Zwiebel, Knoblauch und Knollensellerie schälen und fein hacken. Gemüsesuppe erhitzen. In einem zweiten Topf Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Sellerie etwa 15 Minuten bei niedriger Hitze dünsten, bis sie weich und glasig sind, sie dürfen keine Farbe annehmen. Reis dazugeben und bei etwas höherer Temperatur ca. 1 Minute rühren bis der Reis glasig ist.
- ❖ Mit Weißwein ablöschen und unter ständigem Rühren einkochen lassen. Anschließend Tomaten und schöpflöffelweise heiße Suppe hinzugeben. Die Temperatur verringern und so lange köcheln lassen, bis der Reis die Suppe vollständig aufgesogen hat (dabei regelmäßig umrühren). Nach ca. 15 Minuten probieren, ob der Reis gar ist. Je nach Bedarf Suppe oder Wasser hinzufügen, bis der Reis weich, aber dennoch bissfest ist.
- ❖ Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Topf vom Herd nehmen und den Reis noch ca. 2 Minuten ruhen lassen. Nach Belieben mit Basilikum garnieren und servieren



Bandnudeln mit Spinat

Zutaten:

300 g frischer Blattspinat
200 g Bandnudeln
1 Jungzwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Olivenöl
1/8 l Gemüsesuppe
4 EL Magerjogurt abgetropft
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
60 g Schnittkäse, fettarm

Nährwerte pro Portion:

kcal:	465
Eiweiß:	24 g
Fett:	8 g
Kohlenhydrate:	72 g
Ballaststoffe:	9 g
Cholesterin:	99 mg

Zubereitung:

- ❖ Den frischen Blattspinat von groben Stielen befreien und gut waschen. In einem Kochtopf Wasser zum Kochen bringen und darin den Blattspinat blanchieren, danach in ein Abtropfsieb geben und beiseite stellen.
- ❖ Reichlich Wasser zum Kochen bringen, leicht salzen und darin die Bandnudeln al dente kochen.
- ❖ In der Zwischenzeit Jungzwiebel putzen und fein schneiden. Knoblauchzehe schälen und fein zerdrücken. Olivenöl erhitzen und die Jungzwiebel darin leicht anrösten, mit Gemüsesuppe ablöschen, Knoblauch und Jogurt dazugeben.
- ❖ Die gekochten Bandnudeln abseihen, mit Blattspinat und der Jogurtsoße gut vermischen, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.
- ❖ Auf Tellern anrichten und mit geriebenem Käse bestreuen.



TIPPS:

Statt frischem Spinat kann auch tiefgekühlter Spinat verwendet werden. Magerjogurt wird statt Creme fraiche bzw. statt Rahm verwendet: Dazu Jogurt in einem Kaffeefilter abtropfen lassen.



Gefüllte Zucchini mit Petersilienkartoffeln

Zutaten:

2 Zucchini (à ca. 200 g)
1 kleiner roter Paprika
100 g Champignons
Petersilie
1 TL Olivenöl
1 Eigelb
50 g geriebener Schnittkäse, fettarm
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

400 g Kartoffeln
Petersilie

Zubereitung:

- ❖ Zucchini waschen, putzen und längs halbieren. Mit einem Teelöffel leicht aushöhlen und die Zucchini in Salzwasser 3 – 5 Minuten blanchieren, abgießen und abtropfen lassen.
- ❖ Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Champignons putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Petersilie waschen und fein hacken. Backrohr auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Paprikastreifen und Champignons in etwas Öl andünsten. Petersilie dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
- ❖ Zucchini damit füllen und auf ein Blech setzen. Eigelb mit dem geriebenen Käse verquirlen und auf die Zuccinifüllung geben. Zucchini ins vorgeheizte Rohr geben und bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) ca. 15 Minuten gratinieren.
- ❖ Für die Beilage: Kartoffeln kochen, schälen und mit etwas Petersilie bestreuen. Gefüllte Zucchini und Petersilienkartoffeln anrichten und servieren.

Nährwerte pro Portion:

kcal:	305
Eiweiß:	17 g
Fett:	9 g
Kohlenhydrate:	36 g
Ballaststoffe:	11 g
Cholesterin:	131 mg



Hirselaibchen

Zutaten (6 Stück):

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 TL Olivenöl
125 g Hirse
250 ml Gemüsesuppe
100 g Schnittkäse, fettarm
1 Ei
10 g Vollkornbrösel
frisch gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion:

kcal:	210
Eiweiß:	10 g
Fett:	6 g
Kohlenhydrate:	29 g
Ballaststoffe:	6 g
Cholesterin:	43 mg

Zubereitung:

- ❖ Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, beides in 1 TL Olivenöl glasig anschwitzen. Gewaschene Hirse (zuerst warm, dann kalt waschen) dazugeben und mit Gemüsesuppe aufgießen. Das Ganze ca. 10 – 15 Minuten dünsten.
- ❖ Wenn die Hirse etwas überkühlt ist, Käse, Ei, Brösel und Petersilie untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- ❖ Aus dieser Masse kleine Laibchen formen und in etwas Bröseln wälzen. Die Laibchen in wenig Olivenöl braten und servieren.



TIPP:

Als Beilage eignet sich hervorragend gekochtes Sauerkraut.



Gemüse-Bulgur-Auflauf

Zutaten:

60 g Bulgur
Salz
80 g Zucchini
80 g Lauch
1 Karotte
40 g Erbsen
100 g Magerjogurt
1 Ei
Pfeffer, Muskat, Kurkuma
50 g Schafkäse, fettarm

Nährwerte pro Portion:



kcal:	250
Eiweiß:	16 g
Fett:	10 g
Kohlenhydrate:	25 g
Ballaststoffe:	6 g
Cholesterin:	132 mg

Zubereitung:

- ❖ Bulgur in reichlich kochendes Salzwasser einstreuen, 12 Minuten köcheln lassen und abseihen.
- ❖ Gemüse waschen, klein schneiden und grob raspeln und gemeinsam mit den Erbsen unter den Bulgur mischen.
- ❖ Jogurt und Ei versprudeln, Schafkäse grob würfeln und unter die Bulgurmasse heben.
- ❖ Mit Salz und Pfeffer würzen und die Masse in eine beschichtete Form bei 180 Grad (Heißluft) ca. 40 Minuten backen.



TIPP:

Statt Bulgur kann Hirse aber auch alle anderen Getreidesorten verwendet werden, die aber entsprechend länger gekocht werden müssen.

Mangold-Fleckerl

Zutaten:

150 g Fleckerl roh
500 g Mangold
1 Zwiebel
1 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer, Kümmel

Nährwerte pro Portion:



kcal:	370
Eiweiß:	14 g
Fett:	8 g
Kohlenhydrate:	59 g
Ballaststoffe:	10 g
Cholesterin:	71 mg

Zubereitung:

- ❖ Teigwaren laut Packungsangabe kochen.
- ❖ Mangold waschen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Beides in einer beschichteten Pfanne oder im Wok mit etwas Öl anrösten.
- ❖ Mit dem Nudelwasser aufgießen und dünsten lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.
- ❖ Teigwaren abgießen und zum Mangold geben, durchmischen und etwas ziehen lassen.



TIPP:

Statt Mangold kann auch Kraut verwendet werden.



Gemüsestrudel mit Schnittlauchsoße

Zutaten:

1 Karotte
250 g Karfiol
250 g Brokkoli
100 ml Gemüsesuppe
100 g fettarmer Schnittkäse
250 ml Magerjogurt, abgetropft
Salz, Pfeffer
2 Strudelblätter
Schnittlauch
Knoblauch

Nährwerte pro Portion:

kcal:	140
Eiweiß:	14 g
Fett:	3 g
Kohlenhydrate:	11 g
Ballaststoffe:	5 g
Cholesterin:	18 mg

Zubereitung:

- ❖ Karotte putzen und klein schneiden. Karfiol und Brokkoli in kleine Röschen teilen. Gemüse mit Suppe aufgießen, weich dünsten und abseihen.
- ❖ Käse reiben, mit der Hälfte des abgetropften Joghurts vermengen und unter das Gemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- ❖ Strudelblätter auflegen. Gemüsemasse auf dem vorderen Drittel verteilen und aufrollen. Mit etwas Wasser anfeuchten und bei 180 Grad (Heißluft) ca. 15 – 20 Minuten backen.
- ❖ Für die Schnittlauchsoße: Das restliche Jogurt mit gehacktem Schnittlauch, Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken.



TIPP:

Jogurt durch einen Kaffeefilter abtropfen lassen.



Hirserisotto

Zutaten:

80 g Hirse
250 ml Gemüsesuppe
Salz, Pfeffer
½ Stange Lauch
200 g Brokkoli
½ Zucchini
1 Karotte
Petersilie
40 g fettarmer Schnittkäse

Nährwerte pro Portion:



kcal:	250
Eiweiß:	17 g
Fett:	4 g
Kohlenhydrate:	35 g
Ballaststoffe:	13 g
Cholesterin:	4 mg

Zubereitung:

- ❖ Hirse gut waschen (zuerst warm, dann kalt) und mit zwei Drittel der Gemüsesuppe kurz aufkochen. Bei schwacher Hitze ca. 12 Minuten köcheln lassen, würzen und die restliche Suppe zugießen.
- ❖ Gemüse waschen, putzen, in kleine Stücke schneiden, untermengen und gemeinsam auf kleiner Flamme nochmals 10 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist und das Hirserisotto eine Cremige Konsistenz hat. Gelegentlich umrühren.
- ❖ Petersilie fein hacken, Käse reiben, beides dazugeben und heiß servieren.



Zucchini-Auflauf

Zutaten (4 Portionen):

700 g Zucchini
50 g Karotten
250 g Magertopfen
50 ml Milch
3 Eier
40 g Dinkelmehl
½ TL Backpulver
125 g magerer Schnittkäse (30 % F.i.T.)
Salz, Pfeffer, Muskat, Kümmel

Nährwerte pro Portion:

kcal:	270
Eiweiß:	27 g
Fett:	12 g
Kohlenhydrate:	14 g
Ballaststoffe:	3 g
Cholesterin:	290 mg

Zubereitung:

- ❖ Käse reiben, Zucchini und Karotten waschen, putzen und grob raspeln.
- ❖ Magertopfen, Milch, Eier, Mehl und Backpulver in einer Schüssel gut verrühren.
- ❖ Gemüse und Käse unterheben und würzen.
- ❖ Masse in eine beschichtete Auflaufform geben, glatt streichen und bei 170 Grad (Umluft) im vorgeheizten Backrohr ca. 45 Minuten backen.



TIPP:

Käse kurz ins Tiefkühlfach geben, damit er sich besser reiben lässt.



Topfencreme mit Heidelbeeren

Zutaten:

299 g Magertopfen
30 ml Mineralwasser
1 EL Honig
200 g frische Heidelbeeren

Zubereitung:

- ❖ Magertopfen und Mineralwasser gut verrühren, mit Honig süßen.
- ❖ Frische Heidelbeeren waschen. Abwechselnd Topfencreme und Heidelbeeren in ein hohes Glas füllen.



TIPP:

Statt frischen Heidelbeeren können auch andere frische oder tiefgekühlte Beeren verwendet werden.

Nährwerte pro Portion:



kcal:	130
Eiweiß:	13 g
Fett:	1 g
Kohlenhydrate:	16 g
Ballaststoffe:	5 g
Cholesterin:	1 mg



Obstspieße mit süßem Dip

Zutaten:

300 g Obst nach Wahl
(Weintrauben, Birne, Banane, Erdbeeren)
180 g Magerjogurt
Saft einer ½ Zitrone
14 Blätter Minze
1 EL Honig
Spieße

Nährwerte pro Portion:



kcal:	150
Eiweiß:	4 g
Fett:	1 g
Kohlenhydrate:	29 g
Ballaststoffe:	2 g
Cholesterin:	3 mg

Zubereitung:

- ❖ Verschiedene Obstsorten in mundgerechte Würfel schneiden, Bananen und Birnen mit etwas Zitronensaft beträufeln und abwechselnd auf Spieße stecken.
- ❖ Für den Dip: 10 Blätter Minze hacken, mit Magerjogurt und Zitronensaft verrühren, mit Honig süßen.
- ❖ Spieße auf einem Teller anrichten, mit den übrigen Minzeblättern dekorieren, dazu den Dip servieren.

Vanille-Creme mit Himbeeren

Zutaten:

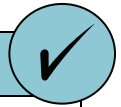
200 g frische Himbeeren
250 g Magerjogurt
180 g Vanillejogurt, fettarm
Mark einer Vanilleschote

Zubereitung:

- ❖ Himbeeren in 2 Gläser verteilen.
- ❖ Jogurt und Vanillejogurt mit dem Mark der Vanilleschote vermischen und über die Beeren geben.

Nährwerte pro Portion:

kcal:	150
Eiweiß:	8 g
Fett:	2 g
Kohlenhydrate:	22 g
Ballaststoffe:	7 g
Cholesterin:	5 mg



TIPP:

Statt frischen Himbeeren können auch tiefgekühlte Beeren verwendet werden. Die Creme passt auch herrlich zu Erdbeeren, Heidelbeeren oder Ribisel.



Karotten-Kürbiskern-Kuchen

Zutaten (12 Stück):

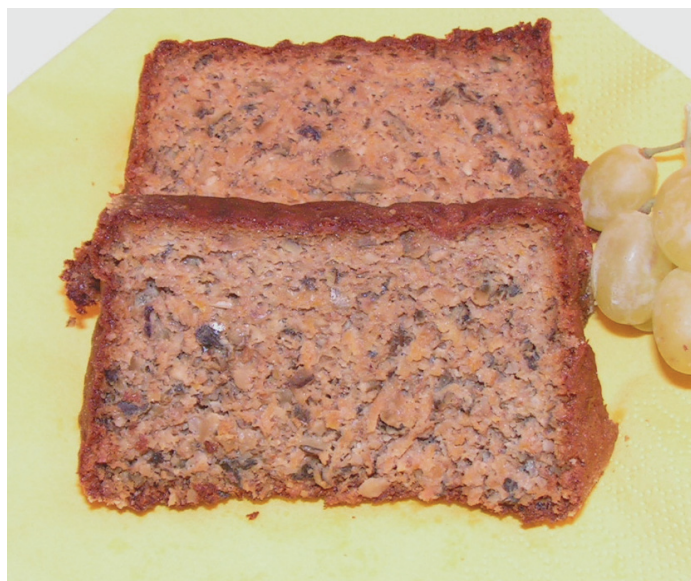
3 Eidotter
200 g geriebene Karotten
150 g Honig
100 g geriebene Walnüsse
100 g geriebene Kürbiskerne
1 EL Zitronensaft
1 EL Vollkornbrösel
1 Prise Zimt
4 Eiklar

Nährwerte pro Portion:

kcal:	170
Eiweiß:	6 g
Fett:	11 g
Kohlenhydrate:	12 g
Ballaststoffe:	2 g
Cholesterin:	63 mg

Zubereitung:

- ❖ Backrohr auf 180 Grad vorheizen.
- ❖ Eidotter mit Honig sehr schaumig rühren. Geriebene Karotten, geriebene Walnüsse, geriebene Kürbiskerne, Zitronensaft, Vollkornbrösel und Zimt untermischen.
- ❖ Eiklar zu festem Schnee schlagen und vorsichtig unterheben.
- ❖ Masse in eine beschichtete- oder Silikonkastenform füllen und im Rohr bei 180 Grad ca. 50 Minuten backen.



Bananencreme mit Nüssen

Zutaten:

2 reife Bananen
1 TL Honig
1 TL Zitronensaft
125 g Magerjogurt
25 g Walnüsse

Nährwerte pro Portion:

kcal:	135
Eiweiß:	4 g
Fett:	4 g
Kohlenhydrate:	20 g
Ballaststoffe:	2 g
Cholesterin:	2 mg

Zubereitung:

- ❖ Nüsse grob hacken. Bananen schälen und mit einer Gabel sehr fein zerdrücken oder im Mixer pürieren. Honig, Zitronensaft und Jogurt unterrühren.
- ❖ In Schälchen anrichten und mit gehackten Walnüssen bestreuen.



Grießbrei mit Erdbeerpüree

Zutaten:

250 ml Magermilch
1 TL Honig
1 Prise Salz
½ unbehandelte Zitrone
25 g Hartweizen-Grieß
250 g Erdbeeren

Nährwerte pro Portion:

kcal:	135
Eiweiß:	2 g
Fett:	1 g
Kohlenhydrate:	24 g
Ballaststoffe:	3 g
Cholesterin:	1 mg

Zubereitung:

- ❖ Zitrone heiß waschen, abtrocknen und Schale mit einem Sparschäler dünn abschneiden. Milch mit Honig, Salz und Zitronenschale aufkochen.
- ❖ Grieß einrühren und bei schwacher Hitze ca. 2 Minuten quellen lassen. Topf vom Herd nehmen.
- ❖ Erdbeeren waschen, Stielansätze entfernen und fein pürieren.
- ❖ Grießbrei mit Erdbeerpüree anrichten.



Kirschgrütze

Zutaten:

375 g Kirschen
½ unbehandelte Zitrone
1 TL Honig
1/8 l trockener Rotwein
15 g Speisestärke
1 Prise gemahlene Nelken
40 g Magerjogurt

Nährwerte pro Portion:

kcal:	205
Eiweiß:	3 g
Fett:	1 g
Kohlenhydrate:	36 g
Ballaststoffe:	3 g
Cholesterin:	1 mg

Zubereitung:

- ❖ Kirschen waschen und entkernen. Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Ein Viertel der Schale mit einem Sparschäler dünn abschneiden und fein hacken. Zitrone zur Hälfte auspressen. Speisestärke mit etwas Wein anrühren.
- ❖ Kirschen mit der Zitronenschale und -saft, Honig und restlichem Wein in einen Topf geben. Mit Nelken würzen und aufkochen. Stärke zugeben, unter Rühren 3 Minuten köcheln, bis die Soße dickflüssig wird.
- ❖ Grütze in Schälchen füllen und etwas abkühlen lassen. Dann 1 – 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Mit Jogurt anrichten.



TIPP:

Statt Rotwein kann ersatzweise auch roter Fruchtsaft verwendet werden.



Leichter Topfenschmarren mit Zwetschkenröster

Zutaten:

½ unbehandelte Zitrone
125 g Magertopfen
2 Eier
50 g Zucker
½ Pkg. Vanillezucker
70 g Magerjogurt
2 EL Vollkorn Grieß
1 TL Maisstärke
1 Prise Salz
1 TL Pflanzenöl

300 g Zwetschken
½ TL Zimt
1 Prise Nelkenpulver

Nährwerte pro Portion:



kcal:	390
Eiweiß:	19 g
Fett:	10 g
Kohlenhydrate:	53 g
Ballaststoffe:	4 g
Cholesterin:	239 mg

Zubereitung:

- ❖ Zitrone heiß waschen, abtrocknen und Schale mit einer feinen Reibe raspeln. Topfen, Dotter, abgeriebene Zitronenschale, Zucker, Vanillezucker, Magerjogurt, Grieß und Maisstärke zu einem glatten Teig rühren und ca. 30 Minuten ziehen lassen.
- ❖ Rohr auf 180 Grad vorheizen.
- ❖ Eiklar mit einer Prise Salz zu festem Schnee schlagen und vorsichtig unter den Topfenteig heben. Eine ofenfeste Form mit etwas Öl bestreichen, Teig darin verteilen und im Rohr ca. 10 Minuten backen.
- ❖ Masse aus dem Rohr nehmen und wenden, Schmarren ca. 2 Minuten im Rohr fertig backen. Schmarren zerplücken und mit dem Zwetschkenröster servieren.
- ❖ Für den Zwetschkenröster: Zwetschken entkernen, vierteln und in einen Topf geben. Mit Zimt und Nelkenpulver vermischen und unter ständigem Rühren einmal aufkochen lassen, danach bei niedriger Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Marillen-Topfen-Strudel

Zutaten (6 Portionen):

unbehandelte Zitrone
250 g Magertopfen
1 Eidotter
1 EL Vanillepuddingpulver
½ Pkg. Vanillezucker
2 Eiklar
50 g Zucker
250 g Marillen
2 Stk. Strudelblätter

Nährwerte pro Portion:

kcal:	135
Eiweiß:	9 g
Fett:	2 g
Kohlenhydrate:	21 g
Ballaststoffe:	1 g
Cholesterin:	48 mg

Zubereitung:

- ❖ Zitrone heiß waschen, abtrocknen und etwas Schale mit einer feinen Reibe raspeln. Topfen, Eidotter und Puddingpulver mit dem Mixer gut verrühren, Zitronensaft, Zitronenschale und Vanillezucker dazugeben.
- ❖ Eiklar leicht anschlagen, Zucker einstreuen und gemeinsam zu einem festen Schnee schlagen. Eischnee unter die Topfenmasse heben. Marillen in kleine Stücke schneiden und dazugeben.
- ❖ Strudelblätter mit Füllung belegen, einrollen, mit etwas Wasser bestreichen und auf ein Blech mit Backpapier legen. Im Backrohr bei 175 Grad (Heißluft) ca. 20 Minuten backen.



TIPPS:

Je nach Belieben können auch andere Früchte wie Pfirsiche, Weintrauben oder Heidelbeeren verwendet werden. Das Rezept kann auch als Anleitung für einen einfachen Topfenstrudel (ohne Früchte) verwendet werden.



www.bmg.gv.at

Die Rezepte in der vorliegenden Broschüre zeichnen sich nicht nur durch ihre ernährungsphysiologisch günstige Zusammensetzung der Zutaten aus, die schnell und einfach einzukaufen sind, sondern auch durch die leichte Zubereitung.