

# UNSER KOCHBUCH

Das Beste aus unserer Lehrküche



**ASKLEPIOS**  
KLINIK AM KURPARK BAD SCHWARTAU





**Herausgeber:**

Asklepios Reha-Klinik Bad Schwartau GmbH, Am Kurpark 3, 23611 Bad Schwartau

Autoren: Marion Kleina, Michelle Rettner

Bilder: stock.adobe.com, depositphotos.com, Asklepios Reha-Klinik Bad Schwartau GmbH

Herstellung: One Grafix GmbH, Ernst-Abbe-Straße 23, 23626 Ratekau

Erstausgabe Dezember 2023

# VORWORT

Liebe Kochfreunde,

über das Thema „gesunde Ernährung“ hat wahrscheinlich jeder schon einmal nachgedacht. „Was sollte ich mehr essen, was könnte ich vielleicht auch weniger essen?“

Für uns Diätassistentinnen bedeutet eine gesunde Ernährung einfach gesagt, dem Körper alle Nährstoffe zu geben, die er benötigt, um richtig funktionieren zu können. Daher heißt gesunde Ernährung für uns, reichlich Obst, Gemüse und Vollkornprodukte in den Speiseplan mit einzubauen.

Gesunde Fette, z.B. Rapsöl oder Walnüsse und hochwertiges Eiweiß in Form von Hülsenfrüchten, Fisch, Milchprodukten oder Ähnliches, gehören natürlich auch dazu. Süßigkeiten in Form von Desserts oder Kuchen dürfen in Maßen natürlich auch nicht fehlen und tragen zum Genuss bei.

In unserem Kochbuch finden Sie eine Vielzahl von Rezepten: vegan, vegetarisch, von Frühstück über Mittagessen bis hin zum Abendessen, ist alles dabei.

Wir haben darauf geachtet, dass die Rezepte schnell zubereitet werden können, Lebensmittel verwendet werden, die man meist schon zu Hause hat und dass die Zubereitung auch für Kochanfänger gut geeignet ist.

Unser Kochbuch soll Sie inspirieren, auch im hektischen Alltag, eine ausgewogene Ernährung leichter umsetzen zu können.

**Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren, und einen guten Appetit.**

**Ihre Diätassistentinnen  
Marion Kleina & Michelle Rettner**



**UNSERE  
AUTORINNEN**  
Marion Kleina,  
Michelle Rettner  
(von links)

# INHALTSVERZEICHNIS

## 06 FRÜHSTÜCK

- 08 AVOCADOCREME
- 08 ZUCCHINICREME
- 09 DINKEL-BRÖTCHEN
- 10 LINSEN-CURRY-AUFSTRICH
- 11 MARMELADE-OHNE ZUCKERZUSATZ
- 11 APFEL-NUSSMUS
- 12 FRUCHT-NUSS-CREME
- 12 SÜSSER FRÜHSTÜCKSAUFLAUF
- 13 ORANGEN-MANDELMILCH

## 14 ZWISCHENMAHLZEITEN

- 15 HAFERRIEGEL
- 16 MINI-MANDELRIEGEL
- 17 KAROTTENKUCHEN-BÄLLCHEN

## 18 MITTAGESSEN

- 20 SALAT-DRESSINGS
- 21 SALMOREJO – SÜDSPANISCHE GAZPACHO
- 22 FETA-DIP
- 22 PAPRIKA-DIP
- 23 LINSEN-DIP
- 24 FELDSALAT MIT HIMBEER-DRESSING
- 25 GURKENSALAT MIT JOGHURT-DRESSING
- 26 FENCHEL-KICHERERBSEN-SALAT
- 27 ROTE LINSEN-BOLOGNESE
- 28 SÜSSKARTOFFEL-ERDNUSS-EINTOPF
- 29 LINSENBÄLLCHEN IN INDISCHER CURRYSAUCE
- 30 HIRSE-GEMÜSE-PFANNE MIT FALAFELN

# INHALTSVERZEICHNIS

31 TOMATENSUPPE MIT SALSA

32 GEMÜSECURRY MIT ROTEN LINSEN

33 GEMÜSEQUICHE

34 AVOCADO-BASILIKUM-PASTA

35 FISCHPFANNE MIT FENCHEL

36 FISCHFILET MIT GEMÜSEKRUSTE

37 SEELACHS MIT SCHARFER MANGOSAUCE

38 CURRY-FISCH MIT APFEL

39 FISCH TIKKA MASALA

## 40 ETWAS SÜSSES

42 BEERENDESSERT MIT ZIMTCREME

43 KOKOS-MANDEL-DESSERT MIT BEEREN

44 APFEL-CRUMBLE

45 KÄSEKUCHEN-CREME MIT FRÜCHTEN

47 ZITRONEN-SCHICHTDESSERT

48 BROWNIES MIT KIDNEYBOHNEN

49 VEGANE HIMBEER-MUFFINS MIT MANDELN

50 SÜSSE HEFESCHNECKE

51 PFLAUMEN-KUCHEN

52 KAROTTEN-KUCHEN

## 53 TIPPS UND HINWEISE

## 54 ABENDESSEN

56 KRÄUTER- ZUPFBROT

57 HERZHAFTE WAFFELN

58 FLAMMKUCHEN

59 PIKANTE HEFESCHNECKEN

60 KÄSEHASEN

61 NAAN-BROT

# FRÜHSTÜCK

„Ist Müsli gesünder als ein Brötchen?“

Diese Frage kann nicht so pauschal beantwortet werden, da es immer auf die Auswahl ankommt.

Sowohl ein Basismüsli, bestehend aus Vollkornflocken, Nüssen und Trockenobst; als auch ein Vollkornbrötchen können ein gesundes Frühstück darstellen.

Schokolade sollte aber nicht (häufig) in einem gesunden Frühstück vorkommen. Statt Wurst und Käse können Sie gerne pflanzliche Aufstriche ausprobieren.

Bei unserer Auswahl an pflanzlichen Aufstrichen sind viele Nährstoffe und wenig tierisches Fett enthalten.

Die Orangen-Mandelmilch ist eine abgewandelte Form der „Goldenen Milch“, ohne den starken Kurkumageschmack.

Variieren Sie gerne beim Frühstück und achten Sie am besten darauf, dass Vollkornprodukte, Obst und/oder Gemüse immer mit dabei sind.





# AVOCADOCREME

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
6	53	0,6	5	3	1,4

## ZUTATEN

- 1 Avocado
- 1 TL Zitronensaft
- Zitronenschale
- Salz, Pfeffer

- 1 Die Avocado halbieren und entkernen.
- 2 Das Fruchtfleisch mit einem Löffel ausschälen. Avocado mit einer Gabel gründlich zerdrücken bis ein Brei entsteht und mit den restlichen Zutaten gründlich vermengen.
- 3 Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# ZUCCHINICREME

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
6	63	2,6	5,3	1,4	0,4

## ZUTATEN

- ½ Bio - Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer,
- gemahlener Kreuzkümmel
- 100 g Feta

- 1 Die Schale der Limettenhälfte abreiben und die Frucht auspressen. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken.
- 2 Die Zucchini waschen, grob würfeln und mit etwas Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und für ca. 5 Minuten köcheln lassen.
- 3 Die gekochten Zucchiniwürfel mit dem Olivenöl sowie Limettenschale und -saft in einen Messbecher geben und pürieren.
- 4 Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Knoblauch abschmecken.
- 5 Den Feta mit einer Gabel zerbröseln und unter die Zucchini-creme heben.

# DINKEL-BRÖTCHEN

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
9	223	7,1	6,2	35	4,7



## ZUTATEN

- 450 g Dinkelmehl Type 1050
- 1,5 Päckchen Trockenhefe
- 200 ml warmes Wasser
- 1 TL Zucker
- 50 ml Öl
- 1 TL Leinsamen geschrotet und mit etwas Wasser gemischt
- ½ TL Salz
- Sesam, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Kürbiskerne nach Belieben

- 1 Das Wasser mit der Hefe, dem Zucker und dem Öl verrühren und ca. 5 Minuten stehen lassen.
- 2 Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen, eine kleine Schale mit Wasser unten in den Backofen stellen.
- 3 Das Mehl mit dem Salz vermengen.
- 4 Die geschroteten, eingeweichten Leinsamen zu der Hefemischung geben und nochmals verrühren.
- 5 Die Hefemischung zum Mehl geben und für ca. 5 bis 10 Minuten den Teig kneten, nach Belieben Kerne oder Samen mit dazu geben.
- 6 Aus dem Teig 9 Brötchen formen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit einem Messer kreuzförmig einschneiden.
- 7 Nach Belieben mit Kernen und/oder Samen bestreuen.
- 8 Die Brötchen für ca. 15 Minuten im Backofen backen. Vor dem Verzehr etwas abkühlen lassen.

# LINSEN-CURRY-AUFSTRICH

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
6	50	2,4	1,9	5,7	1



## ZUTATEN

- 50 g rote Linsen
- 1 kleine Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- 1 EL Rapsöl
- ½ Bio - Orange
- Salz, Pfeffer, Curry, frischer Ingwer, Zimt, Kreuzkümmel

- 1 Linsen für ca. 10 Minuten mit der doppelten Menge Wasser kochen, in einem Sieb überschüssiges Wasser abtropfen lassen.
- 2 Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.
- 3 In einer Pfanne das Öl erhitzen die Zwiebel und den Knoblauch anbraten.
- 4 Currypulver dazugeben, damit sich der Geschmack besser entfalten kann.
- 5 Die Orange gründlich waschen, Schale abreiben, und den Saft auspressen.
- 6 Alle Zutaten in einen Messbecher geben und pürieren.
- 7 Nach Belieben mit den verschiedenen Gewürzen abschmecken.

# MARMELADE-OHNE ZUCKERZUSATZ

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
6	11	0,4	0	1,6	0,8

## ZUTATEN

- 200 g Obst  
z.B. Himbeeren frisch oder TK
- ½ TL Johannisbrotkernmehl  
oder Guakernmehl

- 1 Das gefrorene Obst auftauen lassen und mit dem Johannisbrotkernmehl pürieren.
- 2 Falls die Masse noch zu flüssig ist, mehr Johannisbrotkernmehl dazu geben.
- 3 Nach Bedarf noch etwas süßen mit Honig oder Agavendicksaft.

# APFEL-NUSSMUS

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
6	61	2,2	4,5	6,1	0,7

## ZUTATEN

- 1 kleiner Apfel
- 30 ml Wasser
- ½ TL Zimt
- 50 g Nussmus

- 1 Den Apfel waschen und klein schneiden. Die Apfelstücke mit dem Wasser und dem Zimt in einer Pfanne andünsten bis die Apfelstücke weich sind.
- 2 Die Hälfte der weichen Apfelstücke mit dem Nussmus zu einem Brei verrühren. Den Brei pürieren und dann den Rest der Äpfel unterheben.

## FRUCHT-NUSS-CREME

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
6	75	2,4	3,8	7,4	0,9

### ZUTATEN

- 1 Banane
- 40 g Nussmus
- ½ TL Zimt
- 20 g Hafermehl
- 1 TL flüssiger Honig

- 1 Die Banane mit einer Gabel zu Mus zerdrücken. Das Nussmus unterrühren.
- 2 Zimt und Hafermehl dazu geben und erneut verrühren.
- 3 Die Creme mit dem Honig abschmecken.

## SÜSSER FRÜHSTÜCKSAUFLAUF

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
2	374	9,9	9	62,3	8,3

### ZUTATEN

- 100 g zarte Haferflocken
- 1 TL Leinsamen, geschrotet
- 1 reife Banane
- 1-2 TL flüssiger Honig nach Belieben
- 150 g Obst
- 1 EL Nüsse oder Kokosflocken
- Gemahlene Vanille
- 200 ml Milch oder Milchalternative

- 1 Die Banane zerdrücken und mit der Milch vermengen. Den Honig und die Vanille dazu geben.
- 2 Haferflocken und Leinsamen unterheben, so dass eine einheitliche Masse entsteht.
- 3 Das Obst waschen und klein schneiden. Die Nüsse und das Obst unter die Masse rühren und bei 180°C für ca. 20 bis 25 Minuten im Ofen backen.

# ORANGEN-MANDELMILCH

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
6	93	1,8	2,9	14,1	1,3



- 1 Kurkuma schälen und in kleine Stücke schneiden.
- 2 Orangen schälen und filetieren.
- 3 Kurkuma, Orangenfilets, Honig, Zimt und Mandelmus fein pürieren, so dass eine homogene Masse entsteht. Nach Bedarf durch ein Sieb geben.
- 4 Die Milch erhitzen und mit der Masse mischen.

## ZUTATEN

- 1 cm Kurkuma, frisch
- 2 Orangen
- 2 EL flüssiger Honig
- 2 TL Zimt
- 2 EL Mandelmus
- 400 ml Milch oder Milchalternative

# ZWISCHEN- MAHLZEITEN

„Wie viele Mahlzeiten sollte ich am Tag essen?“

Sind drei oder fünf Mahlzeiten besser?"

Wie viele Mahlzeiten am Tag gegessen werden, sollte vom Hunger- und Sättigungsgefühl abhängig gemacht werden.

Es kann gerne vormittags eine Zwischenmahlzeit mit eingebaut werden, dabei sollte aber unterschieden werden:

Knurrt gerade der Magen, d.h. ist gerade wirklich das Hungergefühl da, oder wird nur aus Appetit (die Lust etwas zu essen) oder Langeweile gegessen?

Zudem sollte vormittags die Zwischenmahlzeit keine Süßigkeit sein, sondern ein gesunder Snack bzw. ein zweites Frühstück.

Unsere Riegel für zwischendurch kommen auch ohne den weißen Haushaltszucker aus und sind mit der natürlichen Süße von Obst abgeschmeckt.



# HAFERRIEGEL

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
8	195	6,9	8,7	21,3	3,6

## ZUTATEN

- 2 Bananen (sehr reif)
- 200 g Haferflocken, zart oder kernig
- 100 g Nussmus
- 2 TL Zimt

## TOPPINGS

Nach Belieben  
z.B. Schokostückchen,  
Heidelbeeren,  
gefriergetrocknete Früchte

- 1 Den Backofen auf 170°C vorheizen.
- 2 Die Bananen mit einer Gabel zu Mus zerdrücken.
- 3 Haferflocken, Nussmus und Zimt dazu geben und vermengen.
- 4 Die Masse flach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und die Toppings darauf verteilen.
- 5 Im Backofen für ca. 15 bis 20 Minuten backen.
- 6 Noch warm in einzelne Riegel schneiden und anschließend abkühlen lassen.

# MINI-MANDELRIEGEL

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
8	151	5,3	10,6	9,8	2,3



## ZUTATEN

- 80 g entsteinte, getrocknete Datteln
- 80 g Mandelmus
- 60 g Mandeln gehackt
- 20 g Schokostückchen
- Salz

- 1 Die Datteln klein pürieren. Anschließend das Mandelmus dazu geben und erneut pürieren, bis eine homogene Masse entsteht.
- 2 In einer Schüssel die gehackten Mandeln, Schokostückchen und das Salz mit der Dattelpaste verrühren.
- 3 Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform geben und flach andrücken.
- 4 Für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen oder für ca. 15 Minuten bei 160°C im Ofen backen.
- 5 Im Backofen werden die Riegel krosser, halten dann aber auch nur ca. 3 Tage. Ungebacken halten die Riegel ca. 5 Tage.

# KAROTTENKUCHEN-BÄLLCHEN

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
8	40	1,4	1,7	4,9	1,1

## ZUTATEN

- 50 g Karotten
- 40 g zarte Haferflocken
- 15 g flüssiger Honig
- 20 g Nussmus
- Salz
- ½ TL Zimt
- Muskat
- Frischer Ingwer
- 20 g Nüsse/Mandeln

- 1 Die Karotten fein raspeln und Haferflocken, Honig und Nussmus unterheben.
- 2 Nach Belieben mit den Gewürzen abschmecken.
- 3 Wenn der Teig zu fest ist, mehr Nussmus oder einen TL Milch dazugeben. Wenn der Teig zu flüssig ist, mehr Haferflocken dazu geben.
- 4 Anschließend die gehackten Nüsse unterrühren.
- 5 Aus dem Teig kleine Bällchen formen.
- 6 Nach Belieben einige Minuten bei 180°C im Ofen backen, damit sie etwas knuspriger werden.

# MITTAGESSEN

„Aus was besteht ein gesundes Mittagessen?“

Bei der „warmen“ Hauptspeise am Tag sollte der Teller wie folgt aufgeteilt sein: die Hälfte vom Teller sollte Gemüse darstellen, ein Viertel vom Teller die Sättigungsbeilage wie (Vollkorn-) Reis, Nudeln, Kartoffeln und ein Viertel vom Teller sollte aus Eiweiß wie Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchten oder ähnlichem bestehen. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt bis zu 3 Fleischgerichte in der Woche, ein- bis zweimal Fisch pro Woche und gerne öfter vegetarische Gerichte.

Greifen Sie bei vegetarischen Gerichten gern auf Hülsenfrüchte zurück. Rote Linsen haben eine sehr kurze Garzeit (ca. 10 Minuten), aus Kichererbsen können Falafeln hergestellt werden und Kidneybohnen passen z.B. gut in ein Curry.

In unserem Kochbuch finden Sie sowohl vegane als auch vegetarische Rezepte und Fischrezepte. In unseren Rezepten werden Sie kein Fleisch finden, da wir gerne zeigen möchten, dass Gerichte auch ohne Fleisch vollständig sind.

Auch vegetarische bzw. vegane Rezepte sind sehr schmackhaft und können die Menüauswahl erweitern. Achten Sie möglichst auch auf gesunde Fette, wie z.B. in pflanzlichen Ölen und Nüssen. Wir verwenden in unserem Pestorezept Avocado und Sonnenblumenkerne. Zum Braten verwenden wir meist Rapsöl, für ein Dressing Olivenöl.





# SALAT-DRESSINGS

Unsere Dressing-Rezepte sind immer für eine Portion berechnet. Sie können die Salatsaucen gut abgedeckt ein bis zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren. Der Salat selbst sollte immer frisch verzehrt werden.



## ZUBEREITUNG DER SALAT-DRESSINGS

Grundzutaten verrühren und mit Gewürzen abschmecken.

### KLARES KRÄUTER-DRESSING

- 2 EL Wasser
- 1 TL Öl, z.B. Rapsöl
- 1 TL Essig oder Zitronensaft
- 1 TL gehackte Kräuter
- Senf, Salz, Pfeffer, Zucker

### JOGHURT-DRESSING MIT KRÄUTERN

- 2 EL Joghurt, 1,5 % Fett
- 1 TL Zitronensaft oder Essig
- 1 TL Kräuter gehackt
- 1 TL Zwiebelwürfel
- Salz, Pfeffer, Zucker

### JOGHURT-SENF-DRESSING

- 2 EL Joghurt 1,5 % Fett
- 1 TL Zitronen- oder Orangensaft
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer, Zucker
- Kräuter nach Geschmack

### HIMBEER-DRESSING

- 2 EL Wasser
- 1 TL Öl, z.B. Rapsöl
- 1 TL Essig oder Zitronensaft
- 1 TL gehackte Kräuter
- 1 EL pürierte Himbeeren
- Minze, Zucker

### JOGHURT-ORANGEN-DRESSING

- 2 EL Joghurt 1,5 % Fett
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Orangensaft
- Zucker

### BUTTERMILCH-DRESSING

- 2 EL Buttermilch
- 1 TL Saft, z.B. Orange
- Salz, Pfeffer
- Zucker

### TOMATEN-DRESSING

- 2 EL Joghurt 1,5 % Fett
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Ketchup
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

# SALMOREJO – SÜDSPANISCHE GAZPACHO

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
6	200	4,3	6,2	21,7	4,1



- 1 Die Tomaten waschen, grob würfeln und pürieren. Knoblauch schälen und hacken.
- 2 Brot würfeln, pürierte Tomaten hinzugeben und ca. 5 Minuten ziehen lassen.
- 3 Knoblauch und Zitronensaft dazugeben und alles fein pürieren.
- 4 Salz und Olivenöl dazugeben und das ganze nochmals 2-3 Minuten mixen.

## ZUTATEN

- 1 kg Tomaten
- 200-250 g Brot vom Vortag
- 1-2 Zehen Knoblauch
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Zitronensaft
- Nach Belieben Tomatenmark und Basilikum

## FETA-DIP

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
4	260	8,3	22,8	5,6	1,5

### ZUTATEN

- 1 rote Paprika
- 150 g Feta
- 175 g Frischkäse
- Salz, Pfeffer
- Nach Bedarf Knoblauch, Schnittlauch oder andere Kräuter und Gewürze

- 1 Die Paprika waschen, entkernen und klein schneiden.
- 2 Alle Zutaten pürieren.
- 3 Nach Belieben abschmecken.

## PAPRIKA-DIP

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
6	60	2,2	4,3	3,1	1,1

### ZUTATEN

- 1 rote Paprika
- Rapsöl für die Pfanne
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 75 g Feta, Frischkäse oder Cashewkerne
- 1 EL Tomatenmark
- Paprikapulver, Salz, Pfeffer
- Zitronensaft
- Chiliflocken und andere Gewürze

- 1 Die Paprika waschen und würfeln. Zwiebel abziehen und ebenso würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsewürfel anrösten.
- 2 Knoblauch hacken und mit dem Tomatenmark dazu geben.
- 3 Nach Bedarf würzen und den Feta (oder Frischkäse oder gehackte/pürierte Cashewkerne) unterrühren. Alle Zutaten pürieren und abschmecken.

# LINSEN-DIP

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
6	68	3,3	5,4	6,1	1,1

## ZUTATEN

- 1 EL Rapsöl für die Pfanne
- ½ Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 1 EL Curry oder Garam Masala
- 1 EL Tomatenmark
- 45 g rote Linsen
- 50 g Kokosmilch
- 2 EL Nussmus
- Salz, Pfeffer
- Zitronensaft
- Kreuzkümmel, Kurkuma nach Belieben

- 1 Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und zerkleinern.
- 2 Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer anbraten.
- 3 Tomatenmark, Gewürze und Linsen dazu geben und anschwitzen lassen.
- 4 Mit der Kokosmilch und ca. 75 ml Wasser ablöschen und ca. 15 Minuten kochen lassen.
- 5 Falls erforderlich noch Flüssigkeit dazugeben.
- 6 Wenn die Linsen durchgegart sind, pürieren und abschmecken.

# FELDSALAT MIT HIMBEER-DRESSING

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
6	104	3,4	9,2	2,3	1,3

## ZUTATEN

- 2 EL Walnüsse
- 150 g Feldsalat
- 100 g Feta
- 50 g Himbeeren
- 2 EL Öl nach Geschmack
- 2 EL Wasser
- Zitrone/Limetten nach Bedarf
- Minze
- Agavendicksaft/Zucker nach Bedarf

- 1 Den Feldsalat putzen, waschen und trocken-schleudern.
- 2 Nüsse grob hacken.
- 3 Den Feldsalat, die Nüsse und den Feta vorsichtig miteinander vermischen.
- 4 Für das Dressing die Himbeeren mit dem Öl und dem Wasser pürieren und nach Bedarf mit Zitrone, Süße nach Wahl und Minze abschmecken.

# GURKENSALAT MIT JOGHURT-DRESSING

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
6	19	1,1	0,4	2,2	0,7



- 1 Gurke und Zwiebel gründlich waschen und in Scheiben oder Würfel schneiden.
- 2 Joghurt mit Senf mischen und mit Kräutern, Gewürzen sowie Zitrone und Honig abschmecken.
- 3 Alles über die Gurken geben und vermengen.

## ZUTATEN

- 1 Gurke
- 1 Lauchzwiebel
- 120 g Joghurt
- 1-2 TL Senf
- Kräuter wie Dill, Schnittlauch, Petersilie
- Salz, Pfeffer, Zitrone, Honig

# FENCHEL-KICHERERBSEN-SALAT

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
4	190	5	11,6	16,9	7

## ZUTATEN

- 250 g Kichererbsen (aus der Dose)
- 300 g Fenchelknolle (~1 Knolle)
- 1 große Karotte
- 100 g Frühlingszwiebeln
- Petersilie
- 4 EL Balsamico Essig (hell)
- 4 EL Olivenöl
- 1-2 TL flüssiger Honig
- Saft von ½ Zitrone
- Etwas Wasser
- Salz und Pfeffer nach Bedarf

- 1 Fenchelknolle putzen, vierteln, den harten Strunk entfernen und grob raspeln oder klein schneiden.
- 2 Karotte schälen und ebenfalls grob raspeln oder klein schneiden.
- 3 Lauchzwiebeln klein schneiden.
- 4 Petersilie waschen und klein schneiden.
- 5 Aus Öl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer (eventuell mit etwas Wasser) das Dressing herstellen.
- 6 Dressing über den Salat geben und kurz ziehen lassen.

# ROTE LINSEN-BOLOGNESE

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
4	614	26,8	7,5	105,4	6,2



## ZUTATEN

- 200 g Karotten
- 100 g Lauch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Rapsöl
- 80 g rote Linsen
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Ingwer gemahlen
- 1 EL Tomatenmark
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose stückige Tomaten
- Nach Belieben Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Garam Masala, Curry
- 500 g Nudeln

- 1 Karotten schälen, Lauch putzen und beides waschen. Gemüse in kleine Würfel schneiden.
- 2 Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch putzen und fein hacken bzw. durch die Knoblauchpresse geben.
- 3 Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse unter gelegentlichem Wenden darin ca. 5 Minuten anschwitzen. Nach 3 Minuten die Linsen sowie Kreuzkümmel und Ingwer dazugeben.
- 4 Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen. Alles mit Brühe und den stückigen Tomaten ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen.
- 5 Mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und nach Belieben mit weiteren Gewürzen abschmecken.
- 6 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung zubereiten.
- 7 Nudeln abgießen und mit der Soße auf Tellern anrichten und nach Belieben mit Basilikum garnieren.

# SÜSSKARTOFFEL-ERDNUSS-EINTOPF

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
6	253	9,9	3,2	44,1	7,8

## ZUTATEN

- 1 Süßkartoffel
- 6 Kartoffeln
- 4 Karotten
- 1 Stange Lauch
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Rapsöl zum Anbraten
- 400 g stückige Tomaten
- 80 g rote Linsen
- 300 ml Wasser
- 3 EL Erdnussmus
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Ingwer, Garam Masala nach Belieben

- 1 Die Süßkartoffeln schälen, die Kartoffeln waschen und ggf. schälen. Süßkartoffel und Kartoffeln in Würfel schneiden. Karotten schälen, Lauch und Paprika waschen, Zwiebel und Knoblauch abziehen und alles zerkleinern.
- 2 Das Öl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse darin anbraten.
- 3 Die Kartoffeln, Süßkartoffeln und Linsen mit dazu geben und mit den stückigen Tomaten und dem Wasser ablöschen.
- 4 Das Erdnussmus mit dazu geben und nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel o.ä. abschmecken.
- 5 Für ca. 25 Minuten kochen lassen bis die Kartoffeln gar sind.

# LINSENBÄLLCHEN IN CURRYSAUCE

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
6	258	11,5	12,7	26,4	7,1

## ZUTATEN

- 200 g rote Linsen
- 60 g Mehl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Hefeflocken
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

## ZUTATEN SAUCE

- Rapsöl
- 1 Zwiebel
- ½ rote Paprika
- 2-3 Knoblauchzehen
- Ingwer
- 1-2 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Garam Masala
- 400 g stückige Tomaten
- 250 ml Kokosmilch
- Currypulver, Salz, Zucker

- 1** Linsen in gesalzenem Wasser für ca. 10 Minuten kochen und auskühlen lassen.
- 2** Zwiebel und Knoblauch schälen und zerkleinern. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch anbraten.
- 3** Alle Zutaten vermengen. 12 Bratlinge formen und auf ein Backblech mit Backpapier legen.
- 4** Die Bratlinge bei 180°C Umluft für ca. 20 Minuten backen.
- 5** Das Gemüse waschen, ggf. schälen und in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse anbraten, würzen und ca. 5 Minuten anschwitzen lassen. Mit den stückigen Tomaten und der Kokosmilch ablöschen. Alles für ca. 10 bis 15 Minuten kochen lassen.
- 6** Die Sauce pürieren, abschmecken und nochmals in der Pfanne kurz aufkochen lassen.
- 7** Die knusprig gebackenen Linsenbällchen aus dem Ofen nehmen und in die Sauce legen.

# HIRSE-GEMÜSE-PFANNE MIT FALAFELN

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
6	285	10	4,9	49,2	7,1

## ZUTATEN FALAFELN

- 250 g getrocknete Kichererbsen
- 2-3 EL Kichererbsenmehl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- Petersilie
- 1-2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Koriander
- Salz, Pfeffer
- Rapsöl zum Bestreichen

## ZUTATEN HIRSEPFANNE

- 250 g Hirse
- 750 ml Wasser
- 3 Karotten
- 1 Lauch
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- Öl
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Ingwer, Kurkuma

- 1 Die Kichererbsen in reichlich Wasser über Nacht (mind. 12 Stunden) einweichen.
- 2 Zwiebel, Knoblauch und Petersilie grob zerkleinern.
- 3 Alle Zutaten für die Falafeln in einen Mixer geben und zerkleinern.
- 4 Aus der Masse kleine Bällchen formen (ca. 24 Stk.) und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- 5 Die Falafeln mit etwas Öl bestreichen und bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten goldgelb backen.
- 6 Das Gemüse für die Hirsepfanne waschen, nach Bedarf schälen und würfeln.
- 7 Das Gemüse in einer Pfanne anbraten und würzen. Die Hirse mit dazu geben und mit dem Wasser ablöschen.
- 8 Für ca. 20 Minuten garen und abschmecken.

# TOMATENSUPPE MIT SALSA

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
6	235	8	16,1	11,7	3,8



- 1 Tomaten waschen, vierteln und 2 Handvoll als Einlage zur Seite legen.
- 2 Zwiebel, Knoblauch und Sellerie schälen, waschen und zerkleinern.
- 3 Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark und Sellerie anschwitzen.
- 4 Mit den Tomaten und dem Wasser ablöschen, würzen und für ca. 20 Minuten kochen lassen.
- 5 Suppe pürieren und abschmecken.
- 6 Basilikum waschen und mit den restlichen Zutaten für das Pesto pürieren und abschmecken.

## ZUTATEN SUPPE

- 1,5 kg Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stange Staudensellerie
- 2 EL Tomatenmark
- 650 ml Wasser
- Nach Bedarf Salz, Basilikum, Zucker, Zitrone zum Abschmecken

## ZUTATEN PESTO

- 3 Handvoll Basilikum
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 3-6 EL Olivenöl
- Geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer

Unser  
Beilagentipp:  
**"NAAN-BROT"**  
Sie finden es auf  
Seite 61.

# GEMÜSECURRY MIT ROTEN LINSEN

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
6	295	7,4	18,7	23,8	5,6

## ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 1 fingerdickes Stück Ingwer
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 2 Karotten
- 1 Mango
- 1 EL Rapsöl
- 80 g rote Linsen
- 400 ml Kokosmilch
- 200 ml Wasser
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Curry
- 1 EL Kurkuma
- Nach Belieben Kreuzkümmel, Ingwer, Garam Masala, Salz, Pfeffer

- 1** Zwiebel, Ingwer und Knoblauch abziehen und fein hacken. Das restliche Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2** Das Öl erhitzen und das Gemüse kurz darin anbraten. Linsen und Ingwer dazugeben und kurz mit anrösten.
- 3** Tomatenmark hinzugeben und kurz mit anbraten, damit es die Säure verliert.
- 4** Mit Kokosmilch und Wasser aufgießen.
- 5** Die restlichen Gewürze zugeben und etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen.
- 6** Währenddessen die Mango mit dem Sparschäler schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. 5 Minuten vor Garende zum Gemüsecurry geben.

# GEMÜSEQUICHE

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
6	581	18,2	38,8	38	4,7



## ZUTATEN

- 300 g Mehl
- 180 g Butter
- 3 Eigelb
- 1 Stange Lauch
- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 1 EL Rapsöl
- 3 EL saure Sahne
- 120 g Reibekäse
- 2 Eier
- Pfeffer, Muskat, Salz

- 1 Die Butter in Flocken auf das Mehl geben, eine Prise Salz und die Eigelbe dazu geben und alles zu einem Teig verkneten.
- 2 Die Karotten, die Zucchini und den Lauch waschen, die Möhre schälen und das Gemüse klein schneiden.
- 3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten.
- 4 Den Teig in eine gefettete Springform geben.
- 5 Das Gemüse in eine Schüssel geben und mit den Eiern, der sauren Sahne und dem Käse vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- 6 Die Füllung auf dem Teig verteilen und bei 180°C Umluft für ca. 30 Minuten backen.

# AVOCADO-BASILIKUM-PASTA

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
6	512	14,2	20,9	62,7	7,1



## ZUTATEN

- 500 g Nudeln
- 200 g Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 2 Avocados
- 2 Handvoll Basilikumblätter
- 6 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Parmesan

- 1 Die Nudeln in Salzwasser kochen.
- 2 Avocado von der Schale und dem Kern befreien, würfeln und mit Zitronensaft beträufeln.
- 3 Die Tomaten waschen und halbieren. Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse geben.
- 4 Avocados zusammen mit dem Basilikum, Knoblauch, 2 EL Zitronensaft und dem Olivenöl pürieren.
- 5 Mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.
- 6 Die Nudeln abgießen und noch im heißen Topf mit der Avocadocreme verrühren.
- 7 Tomaten dazugeben und sofort mit dem Parmesan servieren.

# FISCHPFANNE MIT FENCHEL

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
6	682	33,9	30,8	65,6	7

## ZUTATEN

- 500 g Fischfilet
- Saft von 1 Zitrone
- 2 Fenchelknollen
- 1-2 rote Paprika
- Rapsöl für die Pfanne
- 1 EL Vollkornmehl/Instantflocken
- 50-100 ml Orangensaft
- 300 ml Kokosmilch
- Knoblauch nach Belieben
- Salz, Pfeffer, Paprika, Curry

## BEILAGE

- 200 g Naturreis
- 600 ml Wasser
- Salz

- 1 Reis in Salzwasser für ca. 45 Minuten kochen lassen.
- 2 Fisch waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Paprika und Curry würzen.
- 3 Fenchel halbieren, den harten Strunk entfernen und in Scheiben schneiden.
- 4 Paprika waschen, Innengehäuse entfernen und in dünne Streifen schneiden.
- 5 Öl mit einem Löffel dosieren und in der Pfanne/Wok erhitzen. Anschließend Fenchel andünsten, Paprika und Knoblauch dazu geben und weiter garen. Mit Mehl bestäuben.
- 6 Mit Kokosmilch und Orangensaft ablöschen und kurz aufkochen lassen. Mit Gewürzen abschmecken.
- 7 Zum Schluss den Fisch oben auflegen.
- 8 Bei geschlossenem Deckel den Fisch 10-15 Minuten garziehen lassen.

# FISCHFILET MIT GEMÜSEKRUSTE

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
6	177	34	5,6	8,9	1

## ZUTATEN

- 600 g Fischfilet
- 150 g Zucchini
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Rapsöl
- 50 g Semmelbrösel
- Thymian
- Knoblauch
- Pfeffer, Salz
- Saft einer Zitrone

## BEILAGE

- 200 g Naturreis
- 600 ml Wasser
- Salz

- 1 Reis in Salzwasser für ca. 45 Minuten kochen lassen.
- 2 Zucchini putzen und mit einer Reibe grob reiben.
- 3 Knoblauch fein hacken und mit Zucchini, Tomatenmark, Semmelbrösel, Gewürzen und Thymian mischen.
- 4 Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln.
- 5 Fischfilets mit der Zucchini Mischung belegen und andrücken.
- 6 Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im Backofen bei 200°C ca. 20 min backen.

# SEELACHS MIT SCHARFER MANGOSAUCHE

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
6	568	26,4	30,1	50,7	2

## ZUTATEN

- 600g Seelachsfilets
- 1 Mango
- 2 Knoblauchzehen
- Chili, Curry
- Rapsöl
- 400 ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer
- Saft einer Zitrone

## BEILAGE

- 200 g Naturreis
- 600 ml Wasser
- Salz

- 1 Reis in Salzwasser für ca. 45 Minuten kochen lassen.
- 2 Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln.
- 3 1 EL Öl erhitzen und die Filets anbraten.
- 4 Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und würfeln.
- 5 Knoblauch abziehen und würfeln.
- 6 1 EL Öl erhitzen und den Knoblauch anbraten.
- 7 Mango, Curry und Chili hinzufügen und kurz anschwitzen lassen.
- 8 Die Sauce pürieren, Kokosmilch dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# CURRY-FISCH MIT APFEL

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
4	665	37,3	31,9	57,4	4,7



## ZUTATEN

- 600 g Fischfilet
- Saft von 1 Zitrone
- 1 große Zwiebel
- 1-2 Äpfel
- 1-2 rote Paprika
- 1 Lauchstange
- Rapsöl für die Pfanne
- 1 EL Mehl
- 400 ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer, Curry

## BEILAGE

- 200 g Naturreis
- 600 ml Wasser
- Salz

- 1** Reis in Salzwasser für ca. 45 Minuten kochen lassen.
- 2** Fisch waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Curry würzen.
- 3** Die Zwiebel fein würfeln, den Lauch waschen und in Scheiben schneiden. Die Äpfel gründlich waschen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Die Paprika waschen, Innengehäuse entfernen und in dünne Streifen schneiden.
- 4** Das Öl mit einem Löffel dosieren und in der Pfanne/Wok erhitzen. Anschließend die Zwiebel, die Paprika und den Lauch darin anschwitzen und mit Mehl bestäuben.
- 5** Die Apfelspalten hinzugeben und mit Kokosmilch und ggf. Wasser/Gemüsebrühe ablöschen und kurz aufkochen lassen.
- 6** Mit Gewürzen abschmecken und zum Schluss den Fisch oben auflegen und bei geschlossenem Deckel 10-15 Minuten ziehen lassen, bis der Fisch gar ist.

# FISCH TIKKA MASALA

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
6	241	29,9	8,3	9,4	2,9

## ZUTATEN

### MARINADE UND FISCH

- 150 g Joghurt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- ½ - 1 TL Chiliflocken
- 1 TL Paprikapulver
- 1 EL Garam Masala
- 1 TL Koriander
- Salz
- 1 EL Rapsöl
  
- 600 g Fischfilets
- Zitronensaft

### ZUTATEN MASALA

- 2 Zwiebeln
- 3 Karotten
- 2 Paprika
- Öl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 400 g stückige Tomaten
- 100 g Frischkäse
- 1 TL Kurkuma
- 1 EL Garam Masala
- 1 TL Koriander
- 1 TL Chiliflocken
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz

- 1 Alle Zutaten für die Marinade vermengen.
- 2 Fisch waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und in der Marinade ziehen lassen.
- 3 Zwiebel, Ingwer und Knoblauch abziehen und fein hacken.
- 4 Karotten schälen, Paprika waschen und entkernen. Beides in mundgerechte Stücke schneiden.
- 5 Das Öl erhitzen und die Zwiebeln, den Ingwer und den Knoblauch anbraten.
- 6 Das restliche Gemüse dazugeben, würzen und mit anschwitzen lassen.
- 7 Mit den stückigen Tomaten und dem Frischkäse ablöschen. Die Fischfilets in die Sauce legen, für ca. 15 Minuten kochen lassen bis der Fisch gar ist.

# ETWAS SÜSSES

Desserts und Kuchen sind etwas, worauf sich viele von uns freuen. Sie sind oft der Höhepunkt einer Mahlzeit.

Dabei stellen wir uns aber viele Fragen:

"Gibt es den "süßen Genuss"  
auch ohne Reuegefühle?"

„Oder ist Honig gesünder als Zucker?"

Honig ist nicht gesünder als Zucker, jedoch etwas natürlicher als der weiße Haushaltszucker.

Die Gesamtmenge an Süßigkeiten am Tag bzw. in der Woche ist entscheidend.

Wird ein Kuchen gebacken und man isst nur ein Stück davon, ist es egal, ob in dem Kuchen Honig oder Zucker verwendet werden, da ein Stück Kuchen vollkommen in Ordnung ist.

Isst man den ganzen Kuchen, dann ist es ebenfalls egal, ob dieser mit Honig oder Zucker gebacken wurde, da die Menge des Kuchens insgesamt viel zu viel ist.

Beschränken Sie die Menge an Süßigkeiten auf eine Portion am Tag, z.B. ein Stück Kuchen, eine Kugel Eis oder ein Schokoriegel.

Halten wir uns an diese Regel,  
ist es Genuss ohne Reue.





# BEERENDESSERT MIT ZIMTCREME

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
6	220	10,9	11,2	17,3	1,2

## ZUTATEN

- 300 g Beeren
- 1 EL Speisestärke
- Zimt
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 250 g Magerquark
- Milch zum Glattrühren
- 150 g Joghurt
- 200 g Frischkäse
- 50 g Zucker
- Gemahlene Vanille
- Mandelblättchen nach Belieben

- 1 Die Beeren mit der Speisestärke vermengen und in einem Topf aufkochen lassen, bis die Beeren andicken.
- 2 Zimt und Vanillezucker dazu geben.
- 3 Den Quark mit einem Schuss Milch glatt rühren.
- 4 Joghurt, Frischkäse, Zucker, Zimt und Vanille unterrühren.
- 5 Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
- 6 Die Creme, das Beerenkompott und die Mandelblättchen schichten.

# KOKOS-MANDEL-DESSERT MIT BEEREN

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
6	305	13,2	14,5	28,1	2,2



## ZUTATEN KEKSE

- 90 g Mehl
- 40 g Zucker
- Zimt, Kardamom
- 50 g weiche Butter

## ZUTATEN CREME

- 1 EL Milch
- 500 g Magerquark
- Milch
- 30 g Mandelmus
- 3 EL Zucker

## TOPPINGS

- 4 EL Kokosraspeln
- 200 g Beeren

- 1 Alle Zutaten für die Kekse in eine Schüssel geben und verkneten, den Teig ausrollen und ausstechen oder in Scheiben schneiden.
- 2 Kekse auf ein Backblech legen und für ca. 10 bis 12 Minuten bei 200°C Ober-/Unterhitze backen.
- 3 Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten.
- 4 Beeren waschen, ggf. putzen und halbieren.
- 5 Quark mit einem Schuss Milch cremig rühren, Mandelmus und Zucker unterrühren.
- 6 Kekse grob zerbröseln und abwechselnd mit der Quarkcreme und den Beeren schichten.
- 7 Mit den Kokosflocken bestreuen und servieren.

# APFEL-CRUMBLE

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
6	261	2,5	14,6	28,7	2,4



## ZUTATEN

- 4 Äpfel
- Zitronensaft
- 50 g Mehl
- 50 g zarte Haferflocken
- 50 g Zucker
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Muskat
- 100 g weiche Butter
- Puderzucker oder Vanilleeis nach Belieben

- 1 Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
- 2 Mehl, Haferflocken, Zucker, Zimt, Muskat in einer Schüssel mischen.
- 3 Weiche Butter in Flocken darüber geben und unterkneten, bis gleichmäßige Streusel entstehen.
- 4 Äpfel entkernen, in Spalten oder Würfel schneiden, mit Zitronensaft vermengen und in eine Auflaufform legen.
- 5 Streusel darauf verteilen.
- 6 Form im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten backen.
- 7 Den Crumble mit Puderzucker bestäuben und in der Form präsentieren.
- 8 Gerne mit einer Kugel Eis servieren.

# KÄSEKUCHEN-CREME MIT FRÜCHTEN

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
6	113	8,6	0,2	19,1	0,5

## ZUTATEN

- 500 ml Milch
- 1 Pck. Vanillepuddingpulver
- 50 g Zucker
- 250 g Magerquark
- Obst nach Wahl

- 1 Das Puddingpulver mit etwas Milch verrühren.
- 2 Den Quark mit etwas Milch cremig rühren.
- 3 Die restliche Milch mit dem Zucker und dem Vanillezucker aufkochen. Anschließend das angerührte Puddingpulver in die kochende Milch rühren.
- 4 Das Obst waschen und klein schneiden.
- 5 Den Pudding auskühlen lassen.
- 6 Den Quark unterrühren und mit dem Obst servieren.



# ZITRONEN-SCHICHTDESSERT

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
6	131	5,1	1,9	19,4	0,8

## ZUTATEN

- 240 ml Milch oder Milchalternative
- 25 g Puddingpulver
- Saft von 2 Zitronen
- 1,5 TL Zitronenschale
- 50 g Zucker
- 1 Prise Kurkuma, gemahlen
- 500 g Joghurt (Natur-, Kokos-, Fruchtjoghurt nach Belieben)
- Mandelblättchen
- TK-Beeren nach Belieben

- 1 Etwa 3-4 EL Milch in eine Schüssel geben und das Puddingpulver darin auflösen.
- 2 Die restliche Milch mit Zitronensaft, Zitronenschale, 25 g Zucker und dem Kurkumapulver in einem Topf aufkochen.
- 3 Die Puddingpulvermischung dazu geben und erneut aufkochen, bis ein dicker cremiger Pudding entsteht.
- 4 Den Joghurt mit 25 g Zucker süßen.
- 5 Mandelblättchen in einer Pfanne anrösten, bis sie goldgelb sind.
- 6 Zitronenpudding, Joghurt, Beeren und Mandeln schichten.

# BROWNIES MIT KIDNEYBOHNEN

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
8	251	6,8	10,5	30,6	5



## ZUTATEN

- 100 g Mehl
- 400 g Kidneybohnen
- 1 TL Backpulver
- 6 EL Kakaopulver
- 180 ml Milch
- 50 ml Rapsöl
- 80 g Zucker
- 100 g Apfelmark/Apfelmus
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 TL Leinsamen mit Wasser gemischt
- 50 g Schokolade

- 1 Die Leinsamen ca. 10 Minuten mit etwas Wasser aufquellen lassen.
- 2 Die Kidneybohnen in einen Messbecher geben und mit einem Schuss Wasser pürieren.
- 3 Alle anderen Zutaten in eine Schüssel geben, die pürierten Kidneybohnen dazugeben und alles nochmal pürieren.
- 4 Den Teig in eine gefettete Form geben und bei 180°C Ober-/Unterhitze für ca. 20 bis 25 Minuten backen.
- 5 Die Schokolade schmelzen und auf dem Kuchen verstreichen.

# VEGANE HIMBEER-MUFFINS MIT MANDELN

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
6	222	5,4	10,7	24,6	2,6



## ZUTATEN

- 90 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Msp gemahlene Vanille
- 40 g gemahlene Mandeln
- 60 g Zucker
- 80 ml pflanzliche Milch
- 60 g Apfelmark/Apfelmus
- 35 g Rapsöl
- 1 TL Apfelessig
- 100 g TK-Himbeeren
- 1 TL Speisestärke
- 15 g Mandelblättchen

- 1 Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2 Mehl, Backpulver und gemahlene Vanille in eine Schüssel geben. Gemahlene Mandeln und Zucker hinzugeben, mit dem Schneebesen vermengen und beiseitestellen.
- 3 In einem Messbecher die Pflanzenmilch, das Apfelemus, das Öl und den Apfelessig miteinander verquirlen.
- 4 Nun die feuchten Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und zu einem Teig verrühren.
- 5 Die Himbeeren in der Maisstärke wälzen (dadurch wird verhindert, dass der Himbeersaft den Kuchen durchweicht).
- 6 Anschließend die Himbeeren vorsichtig unter den Teig heben und diesen in die Muffinförmchen füllen. Mit den Mandelblättchen und etwas Zucker bestreuen (das sorgt für eine schöne Karamellisierung und Bräunung).
- 7 Im vorgeheizten Ofen für ca. 30 Minuten backen oder bis ein Zahnstocher sauber herauskommt.

# SÜSSE HEFESCHNECKE

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
6	245	7,5	5,4	40,4	1,8

## ZUTATEN HEFETEIG

- 125 ml Milch
- 5 g Trockenhefe
- 35 g Zucker
- ½ Ei
- 250 g Mehl
- 10 g weiche Butter

## ZUTATEN FÜLLUNG

- 50 g weiße Schokolade
- 150 g Himbeeren (TK)

- 1 Die Milch lauwarm erwärmen. Zucker und Hefe zu der Milch geben und verrühren, 5 Minuten ruhen lassen.
- 2 Das Mehl und das halbe Ei in eine Schüssel geben und die Hefemischung mit dazu geben.
- 3 Die Zutaten ca. 3 Minuten verkneten.
- 4 Die Butter in Flocken dazu geben und weitere 7 Minuten zu einem glatten Teig verkneten.
- 5 Schokolade grob hacken, Himbeeren abtropfen lassen.
- 6 Den Teig noch einmal kurz durchkneten, in 6 Portionen teilen und jedes Teigstück zu einem langen Streifen ausrollen (ca. 20 cm lang).
- 7 Die Himbeeren und die Schokolade mittig auf den Streifen verteilen, dabei an den Längsseiten 1 cm freien Rand lassen.
- 8 Die Streifen quer eng aufrollen und ganz dünn längs mit einem Messer einritzen.
- 9 Die Streifen zu Schnecken einrollen. Die Schnecken im Backofen bei 180°C Ober-/Unterhitze für ca. 15 bis 20 Minuten backen.

# PFLAUMEN-KUCHEN

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
8	278	4,3	15,1	30,6	1,5



## ZUTATEN

Für eine kleine Springform:

- 200 g Mehl
- 135 g kalte Butter
- 70 g Zucker
- 1 Packung Vanillezucker
- 1 TL Backpulver
- Etwas Zitronenabrieb
- 1 Ei
- 250 g Pflaumen

- 1 Mehl und Backpulver vermengen.
- 2 Zucker, Vanillezucker, Zitronenabrieb, kalte Butter und das Ei dazu geben, mit der Hand die Zutaten verkneten.
- 3 2/3 vom Teig abnehmen und in eine gefettete Form drücken.
- 4 Die Pflaumen waschen, halbieren und entkernen.
- 5 Den Teig mit den Pflaumen belegen.
- 6 Den restlichen Teig zu Streuseln verarbeiten und auf den Pflaumen verteilen.
- 7 Den Kuchen bei 180°C Ober-/Unterhitze für ca. 30 Minuten goldgelb backen.

# KAROTTEN-KUCHEN

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
8	409	8,6	23,4	39,4	3,4

## ZUTATEN KUCHEN

Für eine große Springform:

- 3 Karotten
- 125 g weiche Butter oder Margarine
- 100 g Zucker
- Gemahlene Vanille
- 120 g Apfelmark
- ½ TL Zimt
- 100 g gemahlene Mandeln
- 125 g Mehl
- 1 TL Apfelessig
- 1,5 TL Backpulver

## ZUTATEN CREME

- 200 g Frischkäse
- 80 g Puderzucker
- Gemahlene Vanille

- 1 Die Karotten schälen und fein reiben.
- 2 Die Butter mit dem Zucker und der Vanille cremig rühren.
- 3 Die Möhren, den Essig und das Apfelmark unterrühren.
- 4 Mehl, Mandeln und Backpulver unterheben.
- 5 Den Teig in die gefettete Form füllen.
- 6 Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober-/Unterhitze für ca. 30 Minuten backen.
- 7 Frischkäse, Puderzucker und Vanille für die Creme glattrühren und auf den gebackenen Kuchen streichen.

# TIPPS UND HINWEISE



## TIPPS FÜR EINE VEGANE ZUBEREITUNG

Verwenden Sie statt Milch eine Milchalternative, wie Haferdrink, Sojadrink, Mandeldrink o.ä.. Verwenden Sie statt Honig Agavendicksaft.



## WAS IST "GARAM MASALA"?

Garam Masala ist eine traditionelle indische Gewürzmischung verschiedenster Gewürze, wie Bockshornklee, Kreuzkümmel, Koriander, Zimt, Ingwer, Anis, Kümmel, Nelken und Chillies und hat dadurch eine leicht scharfe, würzige Note.



## MEHL SELBSTGEMACHT

Hafermehl können Sie auch einfach selber herstellen, in dem Sie zarte Haferflocken in einem Standmixer fein mahlen.



## WELCHE MEHLTYPE?

Verwenden Sie bei den Rezepten beliebig Dinkel- oder Weizenmehl. Sollte eine Typenzahl (z.B. Type 1050) genannt sein, gerne darauf achten. Die Typenzahl beschreibt den Ausmahlungsgrad des Mehls. Je höher die Typenzahl, desto mehr Mineralstoffe und Ballaststoffe sind in dem Mehl vorhanden, d.h. desto gesünder ist dieses Mehl.

# ABENDESSEN

„Abends sollte kein Salat gegessen werden, oder?“

Wenn Sie Rohkost gut vertragen, können Salate auch am Abend verzehrt werden.

Merken Sie allerdings, dass Ihnen die Rohkost schwer im Magen liegt, und Sie dadurch nicht gut schlafen können, sind eventuell Gurken, Tomaten oder gedünstetes Gemüse besser geeignet als Blattsalate.

In unserem Kochbuch haben wir einige Rezepte für abends herausgesucht, die Abwechslung in die klassische Brotmahlzeit bringen.

Diese Rezepte sind auch sehr gut für eine pikante Zwischenmahlzeit geeignet.





# KRÄUTER-ZUPFBROT

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
10	227	4,7	11,9	24,7	1,5

## ZUTATEN TEIG

Für eine Kastenform:

- 350 g Mehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- ½ TL Salz
- 1 EL Rapsöl
- 150 ml lauwarmes Wasser

## ZUTATEN KRÄUTERBUTTER

- 125 g weiche Butter
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Packung  
6-Kräutermischung (TK)

- 1 Mehl mit der Hefe vermengen. Salz, Öl und Wasser dazugeben und zu einem glatten Teig verkneten.
- 2 Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche gleichmäßig ausrollen.
- 3 Den Teig gleichmäßig mit der Kräuterbutter bestreichen und in 2 cm breite Streifen schneiden.
- 4 Die Streifen von beiden Seiten zusammenklappen und in die gefettete Kastenform legen.
- 5 Bei 180°C Ober-/Unterhitze etwa 25 Minuten backen.

# HERZHAFTE WAFFELN

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
6	270	14,1	11,5	26,1	1,7



- 1 Die Kartoffeln schälen, kochen, abkühlen lassen und zu einem Brei stampfen.
- 2 Für den Teig alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
- 3 Portionsweise den Teig in das vorgeheizte Waffeleisen geben und goldgelb backen.

## ZUTATEN

- 500 g Kartoffeln
- 100 g Mehl
- 120 g geriebener Käse
- 2 EL Butter
- 4 Eier
- 120 ml Milch
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- Schnittlauch oder Basilikum

# FLAMMKUCHEN

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
4	474	12,4	28,9	40	2



- 1** Das Mehl mit dem Öl, Eigelb, Salz und 100 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten.
- 2** Crème fraîche und Schmand verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3** Den Teig dünn ausrollen, die Schmandcreme darüber verteilen und mit den gewünschten Zutaten belegen.
- 4** Im Backofen bei 250°C Ober-/Unterhitze auf der mittleren Schiene für ca. 8 bis 10 Minuten backen.

## ZUTATEN TEIG

- 220 g Mehl
- 2 EL Rapsöl
- 1 Eigelb
- ½ TL Salz
- 100 ml Wasser

## GRUNDBELAG

- 200 g Schmand
- 125 g Crème fraîche
- Salz, Pfeffer

## VARIATIONEN

- Schinkenwürfel
- Frühlingszwiebeln
- 400 g TK-Spinat
- 10 g getrocknete Tomaten
- 2 Äpfel
- 1 EL Honig
- Saft und Schale einer halben Zitrone
- Zimt
- Gehackte Walnüsse

# PIKANTE HEFESCHNECKEN

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
6	364	17,3	17,1	33,5	2,7

## ZUTATEN HEFETEIG

- 250 g Mehl
- 125 ml Milch
- 5 g Trockenhefe
- 5 g Zucker
- Salz
- ½ Ei
- 10 g weiche Butter

## ZUTATEN FÜLLUNG

- Geriebener Käse,  
z.B. Gouda

## ZUTATEN DIP

- 150 g Feta
- 175 g Frischkäse
- 1 rote Paprika,
- Nach Bedarf Salz, Pfeffer,  
Knoblauch, Chili

- 1 Die Milch lauwarm erwärmen. Zucker und Hefe zu der Milch geben und verrühren. 5 Minuten ruhen lassen.
- 2 Das Mehl, Salz und das halbe Ei in eine Schüssel geben und die Hefemischung mit dazu geben. Die Zutaten ca. 3 Minuten verkneten. Die Butter in Flocken dazu geben und weitere 7 Minuten zu einem glatten Teig verkneten.
- 3 Den Teig in 6 Portionen teilen und jedes Teigstück zu einem langen Streifen ausrollen (ca. 20 cm lang).
- 4 Den Käse auf die Streifen verteilen.
- 5 Die Streifen quer eng aufrollen und ganz dünn längs mit einem Messer einritzen.
- 6 Die Streifen zu Schnecken einrollen.
- 7 Die Hefeschnecken im Backofen bei 180°C Ober-/Unterhitze für ca. 15 bis 20 Minuten backen.
- 8 Für den Dip die Paprika grob zerkleinern und mit dem Frischkäse und dem Feta pürieren, ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# KÄSEHASEN

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
24	43	1,5	2,8	3	0,2

## ZUTATEN

- 100 g Mehl
- 1 Msp. Backpulver
- 60 g Quark
- 60 g weiche Butter
- 2 EL Milch
- 50 g geriebener Parmesan

- 1 Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermengen. Quark und Butter mit dazu geben und zu einem Teig verkneten.
- 2 Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 3 mm dünn ausrollen.
- 3 Kekse ausstechen, mit Milch bestreichen und mit Parmesan bestreuen.
- 4 Die Kekse bei 200°C Ober-/Unterhitze für ca. 12 Minuten backen.

# NAAN-BROT

Portionen	Pro Portion / kcal	Eiweiß / g	Fett / g	Kohlenhydrate / g	Ballaststoffe / g
6	430	14,4	14,3	59	4,3



## ZUTATEN

- 12 g Trockenhefe
- 130 ml warmes Wasser
- 1 TL Zucker
- 60 ml Rapsöl
- 80 g Joghurt
- 1 TL Leinsamen mit etwas Wasser gemischt
- 500 g Dinkelmehl Type 1050
- 1 TL Salz
- Mozzarella für die Füllung

- 1 Die Trockenhefe im Wasser mit dem Zucker auflösen.
- 2 Das Öl, den Joghurt und die Leinsamen dazu geben und gut verrühren.
- 3 Das Mehl und das Salz mit dazu geben und für ca. 5 bis 10 Minuten kneten.
- 4 Den Teig in 6 gleich große Stücke teilen und Kugeln daraus formen.
- 5 Die Kugel ca. 0,3 cm dick ausrollen, mit Mozzarella belegen, zusammenklappen und mit einer Gabel die Ränder plattdrücken.
- 6 Den Teig auf jeder Seite ohne Fett für ca. 5 Minuten in einer Pfanne ausbacken.

Tipp:  
**NAAN-BROT**  
ist auch ohne  
Füllung stets  
eine gute  
Beilage





## LECKER UND GESUND

„Ich weiß, wie man sich ernähren sollte  
– die Umsetzung ist das Schwierige.“

Unser Kochbuch soll es Ihnen erleichtern, eine gesunde und ausgewogene Ernährung im Alltag mit Freude umsetzen zu können.

Entdecken Sie über 50 verschiedene Rezepte, unterteilt in Frühstück, Zwischenmahlzeiten, Mittagessen, Süßes und Abendessen.

Knusprige Brötchen, würzige Falafeln und saftige Kuchen, für Kochanfänger bis Hobbybäcker – es sollte für jeden etwas dabei sein.

Wandeln Sie unsere Rezepte gerne nach Ihren Vorlieben und nach Saisonalität ab.

Wir wünschen Ihnen ganz viel Freude und Genuss beim Ausprobieren!



**ASKLEPIOS**

KLINIK AM KURPARK BAD SCHWARTAU