Lehrküche RV Fit

Mahlzeiten für den Arbeitsalltag

…es muss nicht immer Fleisch sein…

Salate

Bayrischer Kartoffelsalat mit Forelle……..4

Coleslaw mit Leberkäse……..5

Couscous-Salat mit Feta……..6

Kichererbsensalat……7

Mediterraner Antipasti-Salat……8

Pesto-Nudelsalat……9

Waldorfsalat……10

Salatdressing……11

Vegane Aufstriche

Ajvar – Paprikadip……12

Baba Ghanoush – Auberginendip……..13

Grüne Erbsencreme……14

Guacamole – Avocadodip……..15

Hummus - Kichererbsenpaste……16

Vegetarische Aufstriche

Obatzda……..17

Rote Bete Aufstrich……18

Spundekäs……..19

Tzaziki……..20

Dessert

Grießbrei mit Rote Grütze 21

Tiramisu 22

Vorwort

„Was ist eine gesunde Ernährung? Wie soll ich mich am besten ernähren?“ Mit dieser Fragestellung werden wir in der Beratung sehr häufig konfrontiert. Ehrlich gesagt, kann es darauf nur eine Antwort geben: Niemand weiß welche Ernährungsform die gesündeste Alternative darstellt. Tendenzen zeigen, dass eine vegetarisch betonte Kost mit wenig Fleisch, ausreichender Flüssigkeitszufuhr und die Auswahl an hochwertigen pflanzlichen Ölen gesundheitsförderliche Effekte auf die Gesundheit hat. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) spricht auch von der ausgewogenen Mischkost.

Ausgewogene Mischkost

Eine ausgewogene Mischkost basiert auf einer Ernährungsform, die sämtliche Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße) und Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe) in ausreichender Menge abdeckt. Dazu zählt eine Auswahl an Kohlenhydratlieferanten wie Brot und Brötchen, vorzugsweise Vollkornprodukte, Müsli, Kartoffeln, Nudeln oder Reis. Täglich frisches Gemüse (ca. 350 – 400 g) und Obst (2 Stk.) darf auch nicht fehlen. Hierbei sollte wenn möglich regional, aber v.a. saisonal eingekauft werden. Auf den Fleischkonsum muss nicht gänzlich verzichtet werden. Doch die Auswahl sollte sich zu Gunsten der fettärmeren Fleischsorten wie Hühnchen, Pute, Wild oder das Filet eines Tieres ausfallen. Beim Fleischkonsum richtet sich das Augenmerk auf den Gehalt der gesättigten Fettsäuren, die im Verdacht stehen Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2 und koronare Herzerkrankungen zu fördern. In einer Arbeitswoche sollten mehr vegetarische Tage den Einzug finden und der Fleischkonsum auf ein geringes Maß zurückgefahren werden. Die tägliche Flüssigkeitszufuhr wird an die Arbeitsbedingungen des Einzelnen angepasst. Als Richtwert werden 1,5 l – 2,0 l Trinkmenge pro Tag angegeben. Energiefreie Getränke wie Wasser, Kaffee und Tee sollten die Basis bilden. Aber auch stark verdünnte Säfte (3 Teile Wasser: 1 Teil Saft) oder mal ein Softdrink ist ebenfalls erlaubt.

Ballaststoffe

Ballaststoffe sorgen nicht nur für eine langanhaltende Sättigung, sondern dienen als Nährstoff für die Darmflora im Dickdarm und regen die Verdauungsleistung des Magen-Darmtrakts an. Das größte Immunsystem ist unser Darm. Diese unzähligen Mikroorganismen schützen uns nicht nur vor krankmachenden Viren und Bakterien, sondern es werden zusätzlich antientzündliche Zwischenprodukte synthetisiert und ins Blut abgegeben. Forscher/innen vermuten, dass die Darmflora Nährstoffe aus für den Menschen unverdauliche Bestandteile der Ernährung verfügbar machen können, so dass z.B. die Vitaminausbeute aus Gemüse erhöht wird. Die erhöhte Darmaktivität fördert zu einem den normalen Stuhlgang und zum anderen regt es die Darmzellen zur Regenration an. Somit können Ballaststoffe aktiv das Darmkrebsrisiko senken. Die tägliche Zufuhrempfehlung an Ballaststoffe liegt > 30 g/Tag. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Kohlgemüse und Nüsse sowie Ölsaaten sind gute Lieferanten, die täglich auf unseren Tellern landen sollten.

„Bayrischer Kartoffelsalat mit Forelle“

„4“ Portionen

Zutaten:

- **480 g Forellenfilets**
- **1 kg Kartoffeln (festkochend)**
- **300 g Salatgurke**
- **100 g Zwiebeln**
- **40 g Schnittlauch**
- **200 ml Gemüsebrühe**
- **40 ml Olivenöl**
- **40 g Senf**
- **40 ml Essig**
- **10 g Dill**
- **Pfeffer, Zucker**

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln mit Schale in leicht salzigem Wasser garen und im warmen Zustand pellen, anschließend in Scheiben schneiden.
2. Gemüsebrühe zum Kochen bringen; Olivenöl, Essig und Senf hinzufügen.
3. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden; in der Brühe kurz mitköcheln lassen.
4. Die heiße Brühe über die lauwarmen Kartoffeln geben, mit Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.
5. Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden; unter die Kartoffeln heben.
6. Den Kartoffelsalat mind.1 Std. ziehen lassen.
7. Zum Abschluss Schnittlauch und Dill hinzugeben und ggfs. nachwürzen.
8. Die Forellenfilets können in der Mikrowelle leicht erwärmt oder kalt dazu gegessen werden.

Nährstoffdichte pro Portion

Energie in kcal	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiße	Cholesterin
409,0	40,6 g	14,4 g	30,3 g	67,2 mg

Allergene / Zusatzstoffe: d, e, i, k

„Coleslaw mit Leberkäse“

„4“ Portionen

Zutaten:

- **400 g Leberkäse**
- **500 g Weißkohl oder Spitzkohl**
- **250 g Karotten**
- **120 g Zwiebeln**
- **200 g Saure Sahne**
- **100 g Joghurt 3,8%**
- **40 g Petersilie**
- **40 ml Olivenöl**
- **10 ml Rapsöl**
- **80 ml Essig**
- **Salz, Pfeffer, Zucker**

Zubereitung:

1. Den Leberkäse mit Rapsöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitzezufuhr braten.
2. Aus Saure Sahne, Joghurt, Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing herstellen.
3. Die Petersilie waschen und feinhacken; dem Dressing hinzufügen.
4. Den Weißkohl in feine Streifen schneiden; Karotten fein hobeln.
5. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden.
6. Alle Zutaten miteinander vermengen und den Weißkohlsalat leicht kneten.
7. Mit den Gewürzen und Essig nachschmecken.
8. Den Leberkäse in kleine Würfel schneiden und als Topping servieren.

Nährstoffdichte pro Portion

Energie in kcal	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiße	Cholesterin
562,0	17,3 g	44,9 g	20,9 g	193,5 mg

Allergene / Zusatzstoffe: e, g, i, k / B, D, H, F, N

reha bilitations klinik göhren
eine Klinik der Deutschen Rentenversicherung Mitteldeutschland

„Couscous-Salat mit Feta“

„4“ Portionen

Zutaten:

- **200 g Couscous**
- **600 ml Gemüsebrühe**
- **100 g Salatgurke**
- **100 g Tomaten**
- **100 g Paprika**
- **50 g Oliven**
- **50 g Frühlingszwiebeln**
- **200 g Feta**
- **10 g Petersilie**
- **20 ml Zitronen- und Limettensaft**
- **30 ml Olivenöl**
- **20 ml Essig**
- **50 g Zwiebeln**
- **10 g Knoblauch**
- **10 g Tomatenmark**
- **Salz, Pfeffer, Curry, Kurkuma, Kreuzkümmel**

Zubereitung:

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln und in etwas Öl anschwitzen, das Tomatenmark hinzufügen, kurz mit anrösten.
2. Mit 600 ml Gemüsebrühe ablöschen und die Gewürze hinzufügen; den Couscous für eine halbe Minute im Würzwasser köcheln, anschließend in einer Schüssel quellen lassen.
3. Die Salatgurke, Tomaten, Paprika waschen, schneiden, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
4. Die Oliven und Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
5. Den Couscous mit dem Gemüse vermengen und mit den übrigen Zutaten abschmecken. Den Feta würfeln und als Topping verwenden.

Nährstoffdichte pro Portion

Energie in kcal	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiße	Cholesterin
290,0	9,0 g	24,5 g	12,3 g	30 mg

Allergene / Zusatzstoffe: a, g, k

„Kichererbsensalat“

„4“ Portionen

Zutaten:

- **250 g Kichererbsen**
- **200 g Datteltomaten**
- **200 g Salatgurke**
- **200 g Paprika**
- **100 g Frühlingszwiebeln**
- **200 g Feta**
- **40 ml Olivenöl**
- **2 Stk Saft von Zitronen oder Limette**
- **20 ml Essig**
- **Salz, Pfeffer, Zucker**

Zubereitung:

1. Die Kichererbsen auf einem Sieb spülen und gut abtropfen lassen.
2. Die Tomaten, Salatgurke und Paprika waschen, ggfs. entkernen und in Würfel schneiden.
3. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.
4. Den Feta würfeln.
5. Alle Zutaten vermengen und mit Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl, Essig und Zitronensaft abschmecken.

Nährstoffdichte pro Portion

Energie in kcal	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiße	Cholesterin
292	9,0 g	24,5 g	12,3 g	30 mg

Allergene / Zusatzstoffe: g, k

„Mediterraner Antipasti-Salat“

„4“ Portionen

Zutaten:

- **200 g Paprika**
- **200 g Zucchini**
- **200 g Aubergine**
- **200 g Tomaten**
- **40 ml Olivenöl**
- **30 ml Essig**
- **20 ml Rapsöl**
- **ggfs. Oliven, Feta, Mozzarella, getrocknete Tomaten, Pfefferonen**
- **Salz, Pfeffer, Zucker, Thymian, Oregano, ggfs. Basilikum**

Zubereitung:

1. Die Paprika, Zucchini, Aubergine und Tomaten waschen, putzen und ggfs. entkernen.
2. Die Paprika in fingerdicke Streifen schneiden, Zucchini und Aubergine grob würfeln.
3. Die Tomaten vierteln bzw. Cocktailtomaten halbieren.
4. Jede Gemüsesorte separat in einer Pfanne mit etwas Rapsöl anbraten. Die Tomaten ggfs. nur kurz in der Pfanne temperieren.
5. Die angebratenen Gemüsesorten in einer Schüssel mischen und mit Olivenöl, Essig und den übrigen Gewürzen abschmecken.

Nährstoffdichte pro Portion

Energie in kcal	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiße	Cholesterin
171,0	5,5 g	14,5 g	2,5 g	0,0 mg

Allergene / Zusatzstoffe: (g), k

„Pesto-Nudelsalat“

„4“ Portionen

Zutaten:

- **320 g Nudeln (roh)**
- **200 g Tomaten**
- **200 g Paprika (gelb)**
- **50 g Oliven**
- **2 Bund Rucola**
- **200 g Feta oder Mozzarella**
- **Salz, Pfeffer, Zucker, ggfs. Essig**

- **2 Töpfe Basilikum oder 1 Bund Petersilie**
- **100 ml Olivenöl**
- **40 g Parmesan**
- **50 g Pinienkerne oder andere Nüsse**
- **20 g Knoblauch**
- **Salz, Pfeffer, Zucker**

Zubereitung:

1. Die Nudeln in salzigem Wasser nach Anleitung garen.
2. Die Tomaten (Datteltomaten) waschen und halbieren; Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden.
3. Die Oliven ggfs. entkernen und in feine Ringe schneiden.
4. Den Rucola waschen; die Stiele entfernen und dreimal durchhacken.
5. Den Feta bzw. Mozzarella in Würfel schneiden.
6. Die Nudeln mit dem Gemüse und Käse vermengen.
7. Aus den übrigen Zutaten ein Kräuterpesto herstellen.
8. Das Basilikum oder Petersilie waschen, trocknen und mit Olivenöl und einem Mixstab pürieren.
9. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten; ebenfalls mitpürieren.
10. Den Knoblauch schälen und feinhacken und mit dem geriebenen Parmesan unter das Pesto heben.
11. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Pesto über den Nudelsalat geben.

Nährstoffdichte pro Portion

Energie in kcal	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiße	Cholesterin
829,3	58,7 g	51,6 g	26,8 g	101,1 mg

Allergene / Zusatzstoffe: a, g, h / I

„Waldorfsalat“

„4“ Portionen

Zutatenliste:

- **600 g Knollensellerie**
- **100 g Apfel**
- **100 g Saure Sahne 10%**
- **100 g Joghurt 1,5 %**
- **40 g Walnüsse**
- **Salz, Pfeffer, Olivenöl, Essig, Petersilie**

Zubereitung:

1. Die Saure Sahne, Joghurt, Olivenöl, Essig und Gewürze zu einem Dressing verrühren.
2. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten; leicht durchhacken.
3. Den Knollensellerie schälen, in feine Streifen schneiden oder raspeln.
4. Die Äpfel waschen und in feine Streifen schneiden oder raspeln.
5. Den Knollensellerie und die Äpfel mit dem Dressing vermengen und leicht durchkneten.
6. Zum Schluss gehackte Walnüsse drunter heben; ggfs. Petersilie garnieren.

Nährstoffdichte pro Portion

Energie in kcal	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiße	Cholesterin
153,7	9,4 g	10,3 g	5,5 g	11,0 mg

Allergene / Zusatzstoffe: g, h, i, k

„Salatdressing“

„20“ Portionen

<u>gebundenes Dressing</u>

Zutaten:

- **2 - 3 EL Senf (mittelscharf)**
- **50 ml Essig**
- **350 ml Olivenöl (teils auch mit Rapsöl, Leinöl, etc.)**
- **ein Schuss Wasser, Salz, Pfeffer, Zucker**

Zubereitung:

1. Den Senf mit dem Essig verrühren.
2. Das Öl esslöffelweise unter ständigem Rühren einfließen lassen. (Verhältnis Öl: Essig = 6:1)
3. Einen Schuss Wasser hinzufügen; mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken
4. An dieser Stelle kann auch etwas Orangen-/Apfelsaft, Apfelmus, Obstessige, Zwiebeln, Knoblauch oder andere Geschmackskomponente hinzugefügt werden.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
159,5	0,7 g	0,16 g	17,6 g	0,0 g	0,0 mg

Allergene / Zusatzstoffe: e

<u>Joghurt-Dressing</u>

Zutaten:

- **500 g Joghurt**
- **150 ml Milch oder Orangensaft**
- **40 ml Essig**
- **1 Stk. Zitrone (Saft einer Zitrone)**
- **2-3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker, Schnittlauch, Petersilie**

Zubereitung:

1. Alle Zutaten miteinander verrühren und nach Bedarf würzen + Kräuter hinzufügen.

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
30,95	2,0 g	1,0 g	1,9 g	0,0 g	2,51 mg

Allergene: g

„Ajvar – Paprika-Auberginen-Aufstrich“

„2“ Portionen

Zutaten:

- **300 g Paprika**
- **100 g Aubergine**
- **40 g Zwiebeln**
- **½ Stk. Chilischote**
- **10 g Knoblauch**
- **10 ml Olivenöl**
- **20 ml Essig**
- **1 EL Tomaten- oder Paprikamark**
- **Salz, Pfeffer, Zucker**

Zubereitung:

1. Backofen auf 250 °C Umluft vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier vorbereiten, darauf ein wenig Salz geben.
3. Paprika (entkernt) und Aubergine waschen, halbieren und mit der Schnittkante nach unten auf dem Blech verteilen. Im Backofen solange garen bis die Haut sich schwarz verfärbt.
4. Das noch heiße Gemüse in ein geschlossenes Gefäß geben und ausdampfen lassen.
5. Zwiebeln, Knoblauch und Chili putzen, würfeln und in einer Pfanne mit etwas Rapsöl anschwitzen.
6. Anschließend die Paprika und Aubergine grob hacken und zur Pfanne hinzugeben.
7. Das Tomaten- oder Paprikamark kurz mit anrösten, mit dem Essig ablöschen.
8. Zum Schluss die Masse pürieren und mit den übrigen Zutaten abschmecken.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
94,5	8,1 g	2,6 g	5,6 g	6,5 g	0 mg

Allergene / Zusatzstoffe: -

„Baba Ghanoush – Auberginencreme“

„2“ Portionen

Zutaten:

- **400 g Aubergine**
- **40 g Sesampaste**
- **10 g Knoblauch**
- **20 ml Olivenöl**
- **20 ml Zitronensaft**
- **Salz, Pfeffer, Zucker, Kreuzkümmel**

Zubereitung:

1. Backofen auf 250° C Umluft vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, ein wenig einsalzen.
3. Aubergine waschen, putzen, halbieren und mit der Schnittfläche auf das Salz legen.
4. Solange im Ofen garen bis die Haut sich schwarz färbt bzw. die Haut sich zusammenzieht.
5. Aubergine auskühlen lassen, Haut abziehen und das Mark pürieren.
6. Die restlichen Zutaten hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
224,7	10,1 g	5,3 g	17,8 g	6,4 g	0 mg

Allergene / Zusatzstoffe: h

„Grüne Erbsencreme“

„2“ Portionen

Zutaten:

- **200 g grüne Erbsen (TK)**
- **50 g Zwiebeln**
- **20 ml Olivenöl**
- **Salz, Pfeffer, Muskat**
- **etwas Wasser**
- **etwas Rapsöl**

Zubereitung:

1. Die grünen Erbsen blanchieren oder dämpfen bis diese weich sind. Nach dem Kochvorgang mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Die Erbsen mit dem Olivenöl und etwas Wasser zu einer homogenen Masse pürieren.
3. Die Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne auf niedriger Stufe mit Rapsöl anbraten, auskühlen lassen und unter die Erbsencreme heben.
4. Zum Schluss die Paste mit den Gewürzen abschmecken.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
185,7	15,5 g	6,7 g	10,4 g	4,8 g	0 mg

Allergene / Zusatzstoffe: -

„Guacamole - Avocadocreme“

„2“ Portionen

Zutaten:

- **1 Stk. reife Avocado**
- **50 g Tomate**
- **20 g Zwiebel**
- **10 g Knoblauch**
- **20 g Olivenöl**
- **5 g Koriander**
- **Saft und Abrieb einer Limette**
- **Salz, Pfeffer, Zucker**

Zubereitung:

1. Tomaten waschen, vierteln, entkernen, in feine Würfel schneiden.
2. Knoblauch putzen und fein hacken.
3. Limetten waschen, Abrieb auffangen und auspressen.
4. Avocado vorsichtig mit einem Messer halbieren (nicht durch den Kern schneiden!), mit einem Esslöffel das „Fleisch“ herauslösen.
5. Avocado mit einer Gabel oder Kartoffelstampfer zerdrücken und sofort mit dem Limettensaft vermengen (Avocado wird schnell braun).
6. Die Creme mit den übrigen Zutaten vermischen und abschmecken.
7. Zum Schluss gehackten Koriander unterheben.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
325,0	2,9 g	0,9 g	33,8 g	7,0 g	0 mg

Allergene / Zusatzstoffe: -

„Hummus - Kichererbsencreme“

„2“ Portionen

Zutaten:

- **130 g Kichererbsen (vorgekocht oder aus der Dose)**
- **20 ml Olivenöl**
- **20 g Sesampaste**
- **10 ml Zitronensaft**
- **10 g Knoblauch**
- **Abrieb von einer ½ Zitrone**
- **Salz, Pfeffer, Zucker, Kreuzkümmel, Paprika süß, Paprika geräuchert**

Zubereitung:

1. Kichererbsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen.
2. Zutaten inklusive Gewürze in ein hohes Gefäß füllen und auf gewünschte Konsistenz pürieren.
3. Knoblauch hacken und unter die Masse heben.

Alternativen:

Rote-Bete-Hummus: Basisrezept + 100 g Rote Bete (gekocht) + 2 tl. Meerrettich

Kürbis-Hummus: Basisrezept + 130 g Kürbis + Muskat

Grüner Hummus: Basisrezept + 2 EL Basilikumpesto + frischer Basilikum

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
384,9	33,4 g	15,2 g	21,1 g	10,9 g	0 mg

Allergene / Zusatzstoffe: h

„Obatzda“

„10“ Portionen

Zutaten:

- **100 g Camembert**
- **50 g Butter**
- **150 g Frischkäse**
- **Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß. Kümmel**
- **Zwiebel und Schnittlauch zum Garnieren**

Zubereitung:

1. Frischkäse mit zimmerwarmer Butter und den Gewürzen gründlich verrühren.
2. Camembert in feine Würfel schneiden, untergeben.
3. Mit rohen Zwiebelringen und Schnittlauch garnieren.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
114,6	0,6 g	3,8 g	11,0 g	0 g	30,2 mg

Allergene / Zusatzstoffe: g

„Rote Bete-Aufstrich“

„2“ Portionen

Zutaten:

- **200 g Rote Bete (vorgekocht)**
- **100 g Feta**
- **30 g Sonnenblumenkerne**
- **20 g Zwiebel**
- **10 ml Zitronensaft**
- **20 ml Olivenöl**
- **Salz, Pfeffer, Zucker**

Zubereitung:

1. Rote Bete etwas zerkleinern und in ein hohes Gefäß geben.
2. Sonnenblumenkerne ohne Fettzugabe in einer Pfanne anrösten.
3. Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden und ebenfalls in einer Pfanne anschwitzen.
4. Rote Bete, Feta, Zitronensaft, Olivenöl, Sonnenblumenkerne pürieren.
5. Mit den Gewürzen abschmecken und zum Schluss die Zwiebeln unterheben.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
331,1	10,9 g	14,4 g	25,7 g	3,7 g	19 mg

Allergene / Zusatzstoffe: g, h

„Spundekäs“

„2“ Portionen

Zutaten:

- **100 g Quark 20 %**
- **100 g Frischkäse ¾ Fettstufe**
- **50 g Saure Sahne**
- **30 g Zwiebel**
- **10 g Knoblauch**
- **Salz, Pfeffer, Paprikapulver, (Kümmel)**
- **etwas Petersilie zum Dekorieren**

Zubereitung:

1. Den Quark mit dem Frischkäse und saure Sahne zu einer glatten Masse verrühren.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Die Quark-Frischkäsemasse mit den restlichen Zutaten verrühren und mit den Gewürzen nach Belieben abschmecken.
4. Petersilie und Zwiebelringe als Dekoration verwenden.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
225,1	4,5 g	14,5 g	17,2 g	0,4	47,2 mg

Allergene / Zusatzstoffe: g

„Tzaziki“

„2“ Portionen

Zutaten:

- **250 g Magerquark**
- **50 g griechischer Joghurt (10 % Fett)**
- **150 g Salatgurke**
- **20 g Knoblauch**
- **20 ml Olivenöl**
- **Salz, Pfeffer, Zucker**

Zubereitung:

1. Die Salatgurke waschen, grob raspeln, in ein Sieb geben und leicht salzen.
2. Den Quark mit dem Jogurt, Olivenöl und Gewürzen verrühren.
3. Knoblauch schälen und fein hacken, unterheben.
4. Die geraspelte Gurke mit den Händen ausdrücken und der Quarkcreme hinzufügen.
5. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
223,6	7,9 g	18,8 g	13,1 g	0,3 g	2,3 mg

Allergene / Zusatzstoffe: g

„Grießbrei mit Rote Grütze“

„4“ Portionen

Zutaten:

für den Grießbrei:

- **40 g Grieß (Weichweizen)**
- **500 ml Milch 3,8 %**
- **10 g Zucker**
- **5 g Vanillezucker**
- **10 g Butter**
-

für die Rote Grütze:

- **250 g Beerenobst nach Wahl**
- **80 ml Kirschsaft**
- **15 g Zucker**
- **6 g Stärke**

Zubereitung:

1. In einem Topf die Butter zum Schmelzen bringen.
2. Die Milch hinzugeben, den Zucker in der Milch auflösen lassen.
3. Sobald die Milch zu kochen beginnt, den Topf von der Herdplanen nehmen und den Grieß einrühren.
4. Zurück auf die Herdplatte stellen und auf der geringsten Stufe einige Minuten quellen lassen. Dabei stetig rühren. Im Anschluss in Dessertschälchen umfüllen, kaltstellen.
5. In einem weiteren Topf den Kirschsaft mit dem Zucker aufkochen.
6. Das Beerenobst hinzugeben, währenddessen die Stärke mit etwas Wasser verrühren.
7. Wenn die Grütze kocht, nach und nach mit Stärke eine Bindung herstellen.
8. Auf geringster Stufe 1-2 Minuten köcheln lassen.
9. Die Grütze anschließend als Topping auf dem Grießbrei verteilen.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
220	33,2 g	7,0 g	7,0 g	1,5 g	19 mg

Allergene / Zusatzstoffe: a, g / -

„Tiramisu – schnelle Variante“

„4“ Portionen

Zutaten:

- **400 g Magerquark**
- **100 g Mascarpone**
- **150 g Joghurt**
- **150 ml starken Kaffee**
- **16 Stk. Amarettini**
- **Vanillezucker, Zucker, Prise Salz**
- **Backkakao**

Zubereitung:

1. Den Magerquark, Joghurt und Mascarpone mit Vanillezucker, Zucker, Prise Salz und 4 EL starken Kaffee verrühren.
2. Die Amarettini in den kalten Kaffee tauchen.
3. Nun abwechselnd die Amarettini und 1 – 2 EL der Creme in ein Dessertglas füllen.
4. Zum Schluss die Desserts mit etwas Backkakao bestäuben.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
296,2	22,6 g	17,0 g	15,1 g	0,6 g	40 mg

Allergene / Zusatzstoffe: a, c, g, (h) / -

Zusatzstoffe

A – Geschmacksverstärker

B – Säuerungsmittel

C – künstliche Farbstoffe

D – Konservierungsstoffe

E – Süßungsmittel

F – Antioxidationsmittel

G – geschwefelt

H – mit Nitritpökelsalz oder Nitrat

I – geschwärzt

K – mit Alkohol

L – koffeinhaltig

M – chininhaltig

N – mit Phosphat

Allergene

a – glutenhaltige Getreide und Erzeugnisse daraus

b – Krebstiere und Erzeugnisse daraus

c – Eier und Erzeugnisse daraus

d – Fisch und Erzeugnisse daraus

e – Senf und Erzeugnisse daraus

f – Soja und Erzeugnisse daraus

g – Milch und Erzeugnisse daraus. einschl. Laktose

h – Schalenfrüchte, Nüsse und Erzeugnisse daraus

i – Sellerie und Erzeugnisse daraus

j – Sesam und Erzeugnisse daraus

k – Schwefeldioxid und Sulfite