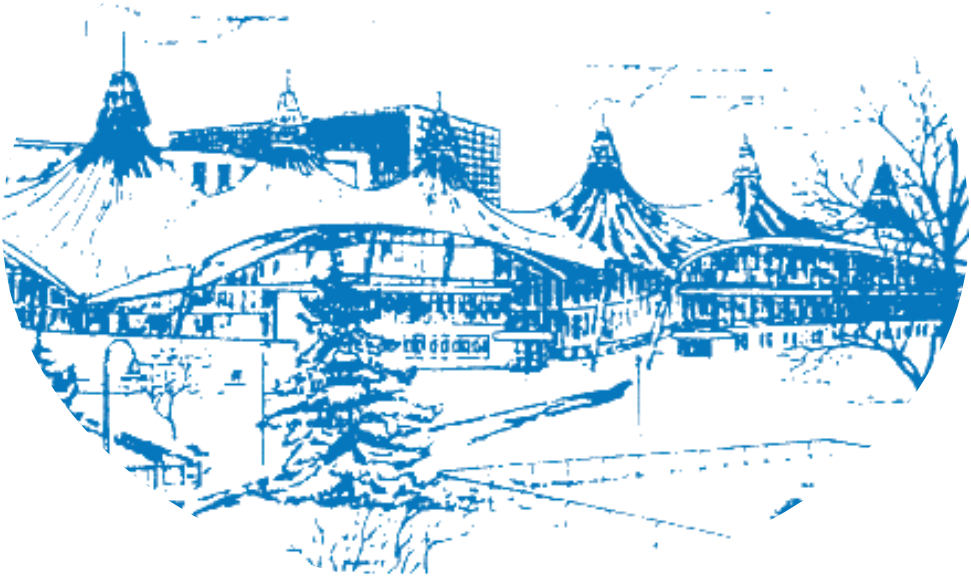
MASSERBERGER KLINIK

Prof. Volhard - Prof. Georg Lenz

# Gesunde Leckerbissen

## Rezeptsammlung
## zur Lehrküchenschulung



# Vorwort

**Liebe Kochfreunde,**

mit der nachfolgenden Rezeptsammlung möchten wir, die Diätassistentinnen der Prof. Volhard Klinik Masserberg,

**Karina Wohlfarth**
**Dagmar Renner**
**Doreen Szyle**

Ihnen Appetit auf gesunde Leckerbissen machen. Mit einer leichten und vor allem genussvollen Alltagsküche fit und schlank bleiben, wer hätte das nicht gern???

Wir haben auf Wunsch vieler Gäste diese Auswahl an Lehrküchenrezepten für Sie zusammengestellt. Besonderes Augenmerk galt dem Fettgehalt der Gerichte. Überzeugen Sie sich selbst, wie die Menüs „trotzdem“ schmecken!

Sie finden Anregungen zur vegetarischen Küche, zu Vorspeisen, Desserts, Fleisch- und Fischgerichten.

Alle Speisen sind nach Kaloriengehalt und Grundnährstoffen entsprechend den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. und der Gütegemeinschaft Diät und Vollkost e.V. berechnet.

Viel Spaß beim Lesen, Kochen und Genießen wünschen die Diätassistentinnen der Prof. Volhard Klinik.

# Vorspeisen

| | |
|---|---|
| Gemüsecremesuppe | 4 |
| Scharfe Apfelsuppe | 6 |
| Joghurtkaltschale | 8 |
| Kiwikaltschale | 10 |
| Paprika - Apfelsalat | 12 |
| Tomaten - Mozzarella - Salat | 14 |
| Erbsen - Champignonsalat | 16 |
| Chicoreesalat | 18 |
| Feldsalat mit Schafskäse | 20 |
| Lauchsalat mit Schinkenstreifen | 22 |
| Fruchtiger Fenchelsalat | 24 |
| Linsensalat | 26 |
| Kräuterdressing | 28 |
| Curry - Bananen - Dressing | 30 |
| Orangen - Ingwer - Dressing | 32 |
| Knoblauchdip | 34 |
| Zucchiniröllchen | 36 |
| Pfannkuchen mit Kräuterfüllung | 38 |
| Kohlrabitaler mit Dip | 40 |
| Gurkenschiffchen | 42 |
| Camembertmousse „Obatzter“ | 44 |

# Gemüsecremesuppe

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 5g | Öl |
| 100g | Gemüse nach Wahl |
| 5g | Vollkornmehl |
| 1l | Wasser oder Gemüsebrühe |
| 50g | Kondensmilch 4% Fett |
| | Kräuter und Gewürze nach Geschmack |

04

**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 45 E: 2,4g F: 2,0g KH: 4,0g

**Zubereitung:**

Das Öl in einem Topf erhitzen, das frisch geputzte Gemüse dazugeben und kurz anschwitzen. Das Vollkernmehl darüber streuen, unterrühren und mit dem Wasser aufgießen. Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken und auf kleiner Flamme ca. 15- 20 Minuten köcheln lassen. Mit dem Mixstab des Handrührgerätes das Gemüse pürieren. Die Kondensmilch dazugeben, nochmals abschmecken und mit frischen Kräutern bestreut servieren.

# Scharfe Apfelsuppe

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 4 | Äpfel |
| 2 rote | Paprikaschoten |
| 1 | kleine Salatgurke |
| 1 | Knoblauchzehe |
| | Butter zum dünsten |
| 1 l | Fleischbrühe |
| | Salz, Pfeffer, Paprikapulver |
| 1 TL | Zucker |
| 100 ml | süße Sahne |
| 1 Bund | Schnittlauch |
| | Peperoni |

06

**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 123 E: 3,0g F: 5,3g KH: 15;3g

**Zubereitung:**

Die Äpfel und die Salatgurke schälen, entkernen, Paprikaschote putzen und alles klein würfeln. Mit zerdrückter Knoblauchzehe in Butter dünsten, mit Fleischbrühe aufgießen, gut durchkochen lassen und im Mixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker würzen, die Sahne zugießen. Peperoni entkernen, klein schneiden, in die Suppe geben und kurz aufkochen lassen. Suppe mit gehacktem Schnittlauch u. bunten Paprikastreifen garnieren und heiß servieren.

# Joghurtkaltschale

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 500g | Salatgurke |
| 500g | Joghurt 1,5% Fett |
| 200g | saure Sahne 10% Fett |
| 6 EL | Zitronensaft |
| 1 | Zehe Knoblauch |
| 1 TL | Dill |
| je 1 | Prise Salz und Pfeffer |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 171 E: 6,6g F: 10,1g KH: 11,9g

**Zubereitung:**

Die Gurke waschen, schälen und die Menge halbieren. Eine Hälfte auf einer Rohkostscheibe grob raspeln. Die andere Hälfte in grobe Stücke schneiden und zusammen mit den anderen Zutaten pürieren. Die grob geraspelte Gurke unterheben und abschmecken. Die Kaltschale in Suppentassen abfüllen und mit Dillspitzen garnieren.

# Kiwikaltschale

## Zutaten für 4 Personen:

| | |
|---|---|
| 4 | Kiwi |
| 1 | Apfel |
| ½ l | Mineralwasser |
| | Vanille, Honig nach Geschmack |



## Nährwerte pro Portion:

Kcal: 59 E: 0,6g F: 0,4g KH: 12,0g

**Zubereitung:**

Das Mineralwasser in ein hohes Gefäß geben. Die Kiwi schälen, grob zerkleinern und zu dem Mineralwasser geben. Den Apfel schälen, entkernen und die eine Hälfte zum Mineralwasser geben. Mit dem Mixstab, unter Zugabe der Geschmacksstoffe alles pürieren. Die zweite Hälfte des Apfels geraspelt in die Kaltschale geben und noch einmal abschmecken.

# Paprika- Apfelsalat

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 200g | Paprikaschoten |
| 200g | Apfel |
| 50g | Mais (gefrostet) |
| 100g | Kidneybohnen (Glas) |
| 1 EL | Obstessig oder Zitronensaft |
| 1 EL | Ahornsirup |
| 1 EL | gehackte Petersilie |
| 1 EL | kaltgepresstes Öl |
| | Pfeffer, Salz nach Geschmack |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 140 E: 9,6g F: 4,0g KH: 21,8g

**Zubereitung:**

Die Paprikaschoten und die Äpfel waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Mais und Kidneybohnen zugeben. Aus den übrigen Zutaten ein herzhaftes Dressing zubereiten und auf Teller servieren.

# Tomatensalat mit Mozzarella

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 4 | mittelgroße Tomaten |
| 200g | Mozzarella |
| 1 | Zehe Knoblauch |
| 2 EL | Olivenöl |
| 1 EL | Balsamicoessig |
| 1 TL | getrocknetes Oregano |
| 1 | Prise Salz |
| 1 | Bund frisches Basilikum |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 192 E: 10,6g F: 15,1g KH: 3,1g

**Zubereitung:**

Die Tomaten waschen, abtupfen und Stielansätze entfernen. Ca. ½ Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Mozzarella in gleich große Scheiben schneiden. Im bunten Wechselspiel Tomaten- und Mozzarellascheiben auf einem Teller aneinander reihen. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Mit den übrigen Zutaten verrühren und über die Tomatenscheiben gießen. Basilikum waschen und die Blätter dekorativ auf dem Salat verteilen.

# Erbsen - Champignon - Salat

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 3 | Scheiben Ananas |
| 250g | Erbsen (TK) |
| 250g | frische Champignons |
| | Salz, Pfeffer |
| 1 EL | Miracel-Whip Balance |
| 2 EL | Ananassaft |
| | Kräuter nach Geschmack |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 80 E: 6,3g F: 0,9g KH: 11,0g

**Zubereitung:**

Die frische Pilze in Mehlwasser waschen, abtropfen lassen und feinblättrig schneiden. Die Erbsen auftauen lassen. die Ananasscheiben klein schneiden. Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Salatcreme und den Ananassaft darunter heben. Den Salat leicht gekühlt servieren.

# Chicoreesalat mit Bananen-Curry- Dressing

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 1 | Kopf Chicoree |
| 125g | Joghurt 1,5% Fett |
| 100g | saure Sahne 10% Fett |
| 1 | Banane |
| | Curry, Salz, Honig |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 100 E: 2,9g F: 3,9g KH: 12,7g

**Zubereitung:**

Die äußeren Blätter des Chicoreekopfes entfernen, den Kopf der Länge nach halbieren und waschen. Den Strunk herausschneiden und den Chicoree in sehr feine Streifen schneiden. Die Banane schälen und mit den übrigen Zutaten pürieren. Kräftig mit Curry abschmecken, mit den Chicoreestreifen vermischen und gleich servieren.

# Feldsalat mit Schafskäse

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 250g | Feldsalat |
| 100g | Schafskäse |
| 1 | mittelgroße Tomaten |
| 1 | kleine Zwiebel |
| 2 EL | kaltgepresstes Öl (Olive, Raps) |
| 4 EL | Obstessig oder Balsamicoessig |
| 1 TL | Ahornsirup |
| | frisch gemahlener Pfeffer, Salz |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 152 E: 6,3g F: 11,1g KH: 6,7g

**Zubereitung:**

Den Feldsalat gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Die kleinen Wurzeln so abschneiden, dass die Rosetten nicht auseinander fallen. Den Schafskäse  würfeln. Die Tomaten waschen, den Stielansatz herausschneiden und achteln. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Salatzutaten in einer Schüssel sehr vorsichtig vermengen. Für die Soße das Öl mit dem Essig und dem Ahornsirup verschlagen. Die Soße würzen und über den Salat gießen.

# Lauchsalat mit Schinkenstreifen

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 1 | Stange Lauch |
| 150g | gekochter Schinken |
| 150g | saure Sahne 10% Fett |
| 100g | Naturjoghurt 1,5% Fett |
| 2 EL | Zitronensaft |
| | Salz, Pfeffer aus der Mühle, Zucker nach Geschmack |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 133 E: 10,4g F: 6,8g KH: 7,0g

**Zubereitung:**

Vom Lauch die äußeren Blätter entfernen, längs halbieren und gründlich waschen. Den abgetropften Lauch in feine Streifen schneiden, ebenso den gekochten Schinken. Die saure Sahne, den Naturjoghurt und die Gewürze miteinander glatt rühren und über die Lauchstreifen geben. Alles miteinander vermengen, nochmals abschmecken und ca. 30 Minuten durchziehen lassen.

# Fruchtiger Fenchelsalat

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 1 | Fenchelknolle mit Grün |
| 1 | roter Apfel |
| 2 | Orangen |
| 1EL | Kräuteressig |
| 150g | Naturjoghurt 1,5% Fett |
| 1Päck. | Vanillezucker |
| 20g | gehackte Walnüsse |
| 1Prise | Salz |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 120 E: 4,4g F: 3,6g KH: 16,5g

**Zubereitung:**

Die Fenchelknolle putzen, waschen und halbieren. Den festen Mittelteil herausschneiden und in feine Streifen schneiden. Den Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Scheiben schneiden. Die Orangen schälen, die weiße Haut dabei entfernen, die Fruchtfilets herausschneiden, entstehenden Saft dabei auffangen. Orangensaft beiseite stellen. Fenchel, Apfel und Orangen mit dem Essig vermischen und zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen. Für die Soße den Joghurt mit 3 Eßlöffeln Orangensaft, Vanillezucker und Salz verrühren. Den Salat auf einem Teller anrichten und die Walnüsse darüber streuen. Die Hälfte der Soße darüber gießen. Das Fenchelgrün von den Stängeln zupfen und den Salat damit bestreuen. Die restliche Soße im Kännchen servieren.

# Linsensalat

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 175g | Linsen |
| 500ml | Gemüsebrühe |
| | Lorbeer, Piment, Nelken |
| ½ TL | Ingwer |
| 2 EL | gehackte Petersilie |
| 3-4 | Lauchzwiebeln |
| 1-2 | Tomaten |
| 1 | Apfel |
| 1 EL | Olivenöl |
| 1 EL | Weißweinessig |
| | Salz, Pfeffer |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 183 E: 11,3g F: 3,8g KH: 25,0g

**Zubereitung:**

Linsen mit Gemüsebrühe, Lorbeer, Piment, Nelken und Ingwer aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 35 Minuten garen. Abkühlen lassen. Petersilie waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen und fein hacken. Zwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Stängelansatz von den Tomaten herausschneiden. Äpfel schälen und das Kerngehäuse entfernen. Äpfel und Tomaten in kleine Würfel schneiden. Äpfel, Zwiebel, Tomaten und gehackte Petersilie unter die Linsen mischen und mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer würzen. Salat etwa 2 Std. kühl stellen und vor dem servieren erneut abschmecken.

# Kräuterdressing

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 125g | Naturjoghurt 1,5% Fett |
| 1 EL | Magerquark |
| 1 Tasse | Buttermilch |
| | frisch gehackte Kräuter |
| | Pfeffer, Salz |
| 1 TL | Zitronensaft od. Essig |
| | wenig Zucker oder Honig |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 40 E: 2,8g F: 0,6g KH: 5,2g

**Zubereitung:**

Alle Zutaten in einer Schüssel glatt rühren und abschmecken.

# Curry- Bananen- Dressing

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 125g | Naturjoghurt 1,5% Fett |
| 50g | saure Sahne 10% Fett |
| 1 | Banane |
| | Curry, Honig, Salz nach Geschmack |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 78 E: 1,8g F: 2,5g KH: 11,5g

**Zubereitung:**

Alle Zutaten in einem hohen Gefäß mit dem Mixstab pürieren und kräftig mit Curry abschmecken.

# Orangen – Ingwer – Dressing

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 100g | saure Sahne 10% Fett |
| 4 EL | Orangensaft |
| 2 EL | Zitronensaft |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 TL | geriebener Ingwer |
| | Salz, Pfeffer |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 40 E: 1,0g F: 2,5g KH: 3,0g

**Zubereitung:**

Alle Zutaten in einer Schüssel glatt rühren. Passt besonders gut zu Eisbergsalat.

# Knoblauchdip

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 100g | Naturjoghurt 1,5% Fett |
| 50g | saure Sahne 10% Fett |
| 1 | Knoblauchzehe |
| je ½ Bd. | Schnittlauch und Petersilie |
| | Senf, Pfeffer, Salz nach Geschmack |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 36 E: 1,5g F: 2,3g KH: 2,1g

**Zubereitung:**

Die Kräuter waschen, trocken tupfen und schneiden bzw. hacken. Knoblauch schälen, schneiden und mit etwas Salz zerdrücken. Alle Zutaten miteinander verrühren, kräftig abschmecken und durchziehen lassen.

# Zucchiniröllchen

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 2 | Zucchini |
| 150g | Blauschimmelkäse 50 % Fett i.T. |
| 1 | Eidotter |
| 1 | kleine Zwiebel |
| 1 | Möhre |
| | Semmelmehl nach Bedarf |
| | Öl für die Auflaufform |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 223 E: 9,4g F: 16,0g KH: 10,3g

**Zubereitung:**

Die Zucchini gründlich waschen, die Enden abschneiden und mit der Brotmaschine der Länge nach, in etwa drei Millimeter dicke Scheiben schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen. Die Zucchinischeiben darin etwa zwei Minuten dünsten, anschließend erkalten lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, Möhre schälen und fein raspeln. Den Käse mit einer Gabel zerdrücken und mit den übrigen Zutaten vermischen. Die Käsemasse mit einem Messer auf den ausgekühlten Zucchinischeiben verteilen. Die Scheiben aufrollen, mit Holzspießen sichern und in eine gefettete Auflaufform stellen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa 15 Minuten backen.

# Pfannkuchen mit Kräuterfüllung

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 1 | Ei |
| 100ml | Mineralwasser |
| 125g | Mehl |
| ¼ l | Milch 1,5% Fett |
| 300g | Magerquark |
| ½ Bd. | Dill |
| ½ Bd. | Schnittlauch |
| | Zwiebel, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Paprikapulver nach Geschmack, Öl zum Braten |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 238 E: 19,2g F: 4,8g KH: 28,4g

**Zubereitung:**

Das Ei, Mehl, Salz, Pfeffer und Milch verrühren, bis eine flüssige Masse entsteht. Diese als dünne Pfannkuchen in der Pfanne goldgelb braten. Quark, Mineralwasser und Gewürze zu einer schmackhaften Füllung verrühren. Den Quark auf die Pfannkuchen auftragen und zusammenrollen. Die Pfannkuchen auf einem Teller anrichten und mit Dill garnieren.

# Kohlrabitaler mit Dip

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 1 | Kohlrabi |
| 1 | Ei |
| | Paniermehl, Salz, Pfeffer, Muskat |
| | Öl zum Braten |

Dip:

| | |
|---|---|
| 80g | Naturjoghurt 1,5% Fett |
| 50g | Salatgurke |
| 50g | saure Sahne 10% Fett |
| 1 | kleine Zwiebel |
| | Knoblauch, Salz, Pfeffer, frischer Schnittlauch |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 241 E: 6,8g F: 13,7g KH: 22,6g

**Zubereitung:**

Den Kohlrabi schälen, waschen und in fingerdicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen. Das aufgeschlagene Ei verquirlen und würzen. Die ausgekühlten Kohlrabischeiben erst im Ei, dann im Paniermehl wenden. Den Vorgang wiederholen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Kohlrabischeiben von beiden Seiten braten.

Dip:
Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Eine Salatgurke schälen und grob raspeln. Alle Zutaten miteinander verrühren und abschmecken. Zu den Kohlrabitalern servieren und mit frischem Schnittlauch bestreuen.

# Gurkenschiffchen

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 3 | große Gewürzgurken |
| 1 | Scheibe frische Ananas |
| ½ | Apfel |
| 1 | Scheibe Gouda |
| | Pfeffer, Petersilie, Worcestersauce, Süßstoff |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 69 E: 3,0g F: 1,5g KH: 7,9g

**Zubereitung:**

Von den Gewürzgurken der Länge nach etwa 1/3 abschneiden. Das größere Stück mit einem Teelöffel aushöhlen. Die Ananas, den Apfel und die Gurkenreste fein hacken und vermischen. Alles kräftig würzen, in die größeren Gurkenhälften füllen und den Gurkendeckel daraufsetzen.

# Camembertmousse

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 200g | Camembert |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 20g | Butter |
| 1 | Bund frische Petersilie |
| 4 | Toastbrotscheiben |
| | Paprikapulver, Pfeffer |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 221 E: 14,0g F: 11,7g KH: 14,9g

**Zubereitung:**

Den Camembert grob zerkleinern, die Knoblauchzehen schälen und vierteln. Die gewaschene Petersilie abtupfen und die groben Stiele entfernen. Alle Zutaten in den Mixaufsatz der Küchenmaschine geben, kräftig mixen und abschmecken. Das Weißbrot toasten und zu dem Camembertmousse reichen.

# Notizen

# Notizen

# Notizen

# Notizen

# Notizen

# Hauptgerichte ohne Fleisch

Herzhafter Zucchinitopf 4
Kartoffelauflauf 6
Gefüllte Teigtaschen 8
Reispfanne mit buntem Gemüse 10
Knoblauchsoße 12
Blumenkohl- Broccoliauflauf 14
Nudelauflauf mit Champignons und Tomaten 16
Gefüllte Zucchinihälften mit Naturreis 18
Gemüsepizza 20
Gemüsestrudel 22
Champignonsteaks mit Käsesoße 24
Gemüselasagne 26
Reispuffer mit Ratatouille 28
Spaghetti mit Gemüse - Zitronen - Soße 30
Vollkornbratlinge 32

# Herzhafter Zucchinitopf

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 1 | Zucchini |
| 1 | große Zwiebel |
| je 1 | rote und gelbe Paprikaschote |
| 200g | Vollkornnudeln |
| 100g | Frischkäse 30% Fett i.T. |
| 2 EL | Tomatenmark |
| 1 EL | Olivenöl |
| je 1 Bd. | Schnittlauch und Petersilie |
| | Knoblauch, Kräuter der Provence |
| | Salz, Pfeffer, Paprika |

04

**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 275 E: 13,9g F: 8,4g KH: 35,6g

**Zubereitung:**

Das Gemüse gründlich waschen, die Paprikaschoten halbieren und die Kerne entfernen. Die Zwiebel schälen, die frischen Kräuter waschen und trocken tupfen. Das Gemüse in Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, das Gemüse darin anbraten und die Nudeln zugeben. Alles kräftig abschmecken und zugedeckt auf kleiner Flamme schmoren lassen. Zwischendurch umrühren und eventuell etwas Flüssigkeit zugeben. Wenn die Nudeln gar sind, den Frischkäse und das Tomatenmark unterrühren. Nochmals abschmecken und mit den frischen Kräutern bestreut servieren.

Tipp:
Mit Putenstreifen kann dieses Gericht abgewandelt werden. Zuerst das Fleisch in dem Öl anbraten, dann wie erklärt weiterarbeiten.

# Kartoffelauflauf

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 1 kg | frische Kartoffeln |
| 200g | frische Champignons |
| 150g | geriebener Käse 30% Fett i.T. |
| ¼ l | Milch 1,5% Fett |
| 4EL | süße oder saure Sahne 10% Fett |
| 1 | Knoblauchzehe |
| | Majoran, Pfeffer, Muskat, Salz |

06

**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 330 E: 19,4g F: 9,3g KH: 41,0g

**Zubereitung:**

Die Kartoffeln waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Pilze putzen, waschen und feinblättrig schneiden. Kartoffeln, Pilze und 100g Käse schichtweise in eine gefettete Auflaufform geben. Milch, Sahne und Gewürze mischen und über das Gemüse geben. Den restlichen Käse darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen den Auflauf bei 200°C etwa 50 Minuten backen.

# Gefüllte Teigtaschen

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 4 | Blätterteigplatten, tiefgekühlt |
| 200g | Broccoli |
| 50g | saure Sahne 10% Fett |
| 100g | Magerquark |
| 1 | Ei |
| | Muskat, Salz, Pfeffer, frische Petersilie |

08

**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 157 E: 8,1g F: 9,0g KH: 11,0g

**Zubereitung:**

Die Teigplatten aus der Packung nehmen und antauen lassen. Den Broccoli in etwas Salzwasser dünsten und abkühlen lassen. Die übrigen Zutaten miteinander vermischen und kräftig abschmecken. Den Broccoli etwas zerkleinern und zu der Quarkmasse geben. Nochmals abschmecken. Die Teigplatten auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwas ausrollen, die Broccolimasse darauf verteilen und den Teig überschlagen. Die Teigtaschen auf ein bemehltes Backblech legen, mit Kondensmilch bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C etwa 30 Minuten backen.

# Reispfanne mit buntem Gemüse, Knoblauchsoße

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 2 EL | Olivenöl |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 EL | Curry |
| 2 | Paprikaschoten |
| 250g | Zucchini |
| 250g | Möhren |
| 250g | Lauch |
| ½ l | Gemüsebrühe |
| 200g | Vollkornreis |
| | Sojasoße, Salz, Pfeffer |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 204 E: 5,35g F: 10,7g KH: 21,1g

**Zubereitung:**

1 EL Olivenöl erhitzen. Die Knoblauchzehe schälen, fein hacken, zum Öl geben. Den Curry unterrühren und anschwitzen. Den Vollkornreis zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen, abschmecken und bei milder Hitze 25 Minuten quellen lassen. 1 EL Olivenöl erhitzen. Das Gemüse putzen, waschen und klein schneiden. Die Möhren ca. 5 Minuten dünsten, das restliche Gemüse zugeben und nochmals 5 Minuten garen. Das Gemüse mit dem Reis mischen und durchziehen lassen, mit Sojasoße und Salz abschmecken.

# Knoblauchsoße

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 300g | Naturjoghurt 1,5% Fett |
| 125g | saure Sahne 10% Fett |
| 1- 2 Bd. | Schnittlauch |
| 1 | Knoblauchzehe |
| | Pfeffer, Salz |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 76 E: 3,8g F: 4,3g KH: 4,9g

**Zubereitung:**

Den Joghurt und die saure Sahne verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch schälen, pressen und zugeben. Den Schnittlauch waschen, in kleine Ringe schneiden und unter den Joghurt rühren.

# Blumenkohl- Broccoliauflauf

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 200g | Blumenkohl |
| 200g | Broccoli |
| 200g | Kartoffeln |
| 4 | Eier |
| ½ l | Milch 1,5% Fett |
| 2 TL | Weizenkleie |
| 1 | kleine Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 200g | Schnittkäse 30% Fett i.T. (z.B. Gouda, Edamer) |
| 5g | Öl zum Einfetten der Auflaufform |
| | Muskat, Pfeffer, Salz, Kräuter |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 355 E: 30,0g F: 17,9g KH: 17,7g

**Zubereitung:**

Gemüse waschen, putzen, in kleine Stücke zerteilen und die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Unterdessen Ei und Milch verquirlen, Gewürze sowie gepressten Knoblauch unterrühren. Käse in Streifen schneiden. Die Auflaufform einfetten, Gemüse darin verteilen. Zwiebeln in Ringe schneiden über das Gemüse geben. Weizenkleie obenauf streuen und die Eimasse über das Gemüsegemisch gießen. Den Käse ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit gleichmäßig über den Auflauf verteilen. Die Garzeit beträgt 40 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180°C Heißluft.

# Nudelauflauf mit Champignons und Tomaten

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 250g | Vollkornnudeln (z.B. Spiralen, Hörnchen) |
| 2 EL | Olivenöl |
| 2 | kleine Zwiebeln |
| 200g | Champignons |
| 4-6 | Tomaten |
| 150g | Edamer, gerieben 30% Fett i.T. |
| 300ml | fettarme Milch |
| 3 | Eier |
| 1 TL | getrockneter Thymian |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 Bd. | Petersilie |
| | frisch gemahlener Pfeffer, Kräutersalz, Muskat |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 460 E: 26,0g F: 28,0g KH: 25,0g

**Zubereitung:**

Für die Nudeln ca. 2l Wasser mit einer Prise Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Nudeln darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten nicht zu weich kochen. Nudeln in ein Sieb gießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Champignons unter fließendem Wasser abreiben, dann die Stielenden und schlechte Stellen abschneiden. Die Pilze in ½ Zentimeter dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen, kurz abspülen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die vorbereiteten Champignons zufügen und ca. 5 Minuten braten. Die Champignons leicht pfeffern und salzen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Abwechselnd lagenweise Nudeln, die Pilze, den Käse und die Tomaten in die mit Öl gefettete Auflaufform schichten. Dabei mit einer Nudelschicht enden und die Tomaten mit Thymian bestreuen. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Eier mit Milch, Kräutersalz, Muskat und frisch gemahlenem Pfeffer kräftig verquirlen. Die Knoblauchzehe schälen, sehr fein schneiden und unter die Milch- Eimasse rühren. Alles zusammen über den Auflauf gießen. Den Auflauf im Backofen ca. 30 Minuten goldgelb backen. Petersilie waschen, feinhacken, als Garnitur für den Auflauf verwenden.

# Gefüllte Zucchinihälften mit Naturreis

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 240g | Naturreis |
| ½ TL | Kurkuma |
| 100g | Getreideschrot (z.B. Weizen, Roggen, Dinkel, Hafer) Zitronensaft, Knoblauch, Thymian, Basilikum, Paprikapulver, Tabasco, Salz und Pfeffer nach Geschmack |
| 400ml | Gemüsebrühe |
| 2 | große Zucchini |
| je ½ | gelbe/rote Paprikaschote |
| 2 | kleine Zwiebeln |
| 1 EL | Öl |
| 3 EL | Tomatenmark |
| 3 EL | saure Sahne |
| 2 | Goudascheiben 30% Fett i.T. |
| 200g | Frischkäse 30 % Fett i.T. |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 435 E: 17,3g F: 10,5g KH: 66,7g

**Zubereitung:**

Den Reis mit einer Prise Salz und dem Kurkuma zugedeckt ca. 25 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Die Zucchinis waschen, längs halbieren, das Kerngehäuse entfernen. 200ml Gemüsebrühe aufkochen, vom Herd wegziehen und den Getreideschrot einrühren. Unterdessen Paprika und eine Zwiebel waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Beides mit einem Teelöffel Öl anbraten. Das Tomatenmark, die saure Sahne und den eingeweichten Getreideschrot zufügen. Diese Masse mit Knoblauch, Thymian, Basilikum, Paprikapulver, Tabasco, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zucchinihälften füllen und mit Gouda belegen. Ein mit Backpapier ausgelegtes Blech mit den Zucchinihälften belegen. Bei ca. 200°C in die Backröhre stellen, solange bis der Käse zerlaufen ist. Die zweite Zwiebel waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden, mit einem Teelöffel Öl glasig dünsten. Mit 200ml Gemüsebrühe ablöschen und den Frischkäse einrühren. Die entstandene Soße mit weißem Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

# Gemüsepizza

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 250g | Vollkornmehl |
| 1 TL | Backpulver |
| 100g | Magerquark |
| 4 EL | Öl |
| 1 | Ei |
| 5 EL | Milch 1,5% Fett |
| 1 Prise | Salz |

Belag:

| | |
|---|---|
| 100g | Tomatenmark |
| 1 | Tomaten |
| 1 | kleine Zucchini |
| 100g | Pilze |
| 1 | Paprikaschote |
| 1 | kleine Zwiebel |
| 2 | Peperoni |
| 300g | Schnittkäse, 30% Fett i.T. |
| 10 | entsteinte, schwarze Oliven |
| | Kräutersalz, Oregano, Thymian, Öl für die Form |

**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 578 E: 35,4g F: 27,8g KH: 44,0g

**Zubereitung:**

Den Quark, das Öl, die Milch und das Ei miteinander verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und unter die Quark-Eimasse rühren bis ein lockerer Teig entsteht. Eine Prise Salz untermengen und den Teig nochmals gut durchkneten, in eine gefettete Springform drücken, so dass ein ca. zwei cm hoher Rand bleibt.
Die Tomaten, die Zucchini, die Paprikaschote, die Pilze und die Zwiebel putzen, waschen und in dünne Streifen bzw. Scheiben schneiden. Den Schnittkäse ebenfalls in Streifen schneiden oder raspeln.
Das Tomatenmark mit den Gewürzen verrühren. Diese Masse kräftig abschmecken und auf dem Teig gleichmäßig verteilen. Den Pizzaboden mit dem geschnittenen Gemüse belegen, die Peperoni und die Oliven darüber streuen. Die Pizza im vorgeheizten Backofen (200°C) 20- 25 Minuten backen. Den Käse fünf bis zehn Minuten vor Ende der Backzeit auf der Pizza verteilen.

# Gemüsestrudel

**Zutaten für 4 Personen:**

Teig:

| | |
|---|---|
| 150g | Vollkornmehl |
| 1 | Ei |
| je 1 EL | Essig und Öl |
| 4 EL | Wasser |
| 1 Prise | Salz |

Füllung:

| | |
|---|---|
| 1 | Möhre |
| 1 | Kohlrabi |
| 1 | Stange Lauch |
| 1 | Zucchini |
| je 1 | gelbe und rote Paprikaschote |
| 150g | Käse 30% Fett i.T. |
| 1 Zehe | Knoblauch |
| | Basilikum, Majoran, Oregano, Pfeffer, Salz |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 286 E: 18,6g F: 11,0g KH: 28,0g

**Zubereitung:**

Teig:
Alle Zutaten miteinander vermischen und rasch zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig mindestens 15 Minuten ruhen lassen, anschließend noch einmal durchkneten.

Füllung:
Das Gemüse putzen, waschen und klein schneiden. Den Käse reiben. Das ganze Gemüse in einer großen Schüssel kräftig würzen und vermischen. Den Teig auf einem bemehlten Geschirrtuch dünn und gleichmäßig ausrollen. Das Gemüse leicht ausdrücken und auf der Teigplatte verteilen. Mit Hilfe des Geschirrtuches den Strudel aufrollen und auf ein gefettetes Backblech legen. Den Strudel mit etwas Kondensmilch bestreichen und bei 200°C ca. 45 Minuten backen. Die Backzeit hängt von der Gemüseart und von der Größe des geschnittenen Gemüses ab.

# Champignonsteaks mit Käsesoße

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 300g | Champignons |
| 2 kl. | Zwiebeln |
| 2 | Eier |
| 50g | Mehl |
| | Vollkornsemmelmehl |
| | Kräuter, Gewürze |
| 2EL | Öl zum Braten |

Käsesoße:

| | |
|---|---|
| 250g | Frischkäse (Sahnegeschmack od. Schmelzkäse) |
| ½ l | Milch 1,5% Fett |
| | Muskat |
| | Pfeffer |
| | Salz |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 357 E: 29,5g F: 16,4g KH: 22,3g

**Zubereitung:**

Die Pilze im Mehlwasser gründlich waschen und fein hacken. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Champignons anschwitzen. Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken und vom Herd nehmen. Die Flüssigkeit abgießen (kann für die Sauce verwendet werden). Die Eier und Vollkornsemmelmehl zu der Pilzmasse geben, wie Hackfleisch verarbeiten und Frikadellen formen. In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten braten.

Käsesoße:
Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen, den Käse zugeben und bei kleiner Temperatur schmelzen lassen. Häufiges umrühren verhindert ein leichtes Anbrennen der Soße. Nach Geschmack würzen, aber Vorsicht bei der Verwendung von Salz!

# Gemüselasagne

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 120g | Lasagneblätter |
| 150g | Paprikastreifen |
| 150g | Champignons (Scheiben) |
| 100g | Zwiebelwürfel |
| 250g | Tomatenwürfel |
| 150g | Zucchini (Scheiben) |
| 5g | Öl |
| 30g | Tomatenmark |
| 90ml | süße Sahne oder Kondensmilch 4% Fett |
| 90ml | Wasser |
| 150g | geriebenen Schnittkäse 30% Fett i.T. |
| | Thymian, Salz, Pfeffer, Muskatnuß, Knoblauch |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 275 E: 17,5g F: 10,1g KH: 27,5g

**Zubereitung:**

Zwiebelwürfel in Öl andünsten, dann Gemüse, Tomatenmark und Knoblauch dazu – 5 Minuten schmoren lassen Gemüsemasse mit Thymian, Pfeffer abschmecken. In gefettete Auflaufform eine Schicht Lasagneblätter legen – darauf die Hälfte der Gemüsemasse, dann wieder Lasagneblätter - Gemüse als letzte Schicht. Sahne und Wasser verrühren, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuß abschmecken und über die Lasagne gießen. Lasagne mit Käse bestreuen. 40 Minuten bei 180 °C (untere Schiene) backen.

# Reispuffer mit Ratatouille

**Zutaten für 4 Personen:**

Puffer:

| | |
|---|---|
| 200g | Vollkornreis |
| | Salz |
| 3 | Eier |
| 50g | Vollkornmehl |
| 150g | Kräuterfrischkäse 30% Fett i.T. |
| 20g | Öl zum Braten |

Ratatouille:

| | |
|---|---|
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 | rote Paprika |
| 1 | grüne Paprika |
| 1 | Aubergine |
| 200g | Zucchini |
| 4-6 | Tomaten |
| 3EL | Olivenöl |
| | Oregano, Salz, Pfeffer, Petersilie |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 475 E: 17,8g F: 22,1g KH: 50,5g

**Zubereitung:**

Zwiebel und Knoblauch schälen, klein hacken. Das Gemüse waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten überbrühen, abziehen und vierteln. In einem Topf das Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Paprika zugeben und anschwitzen.
Zucchini, Tomaten und Aubergine untermischen, nochmals 5 Minuten dünsten. Das Ratatouille kräftig abschmecken, bei Bedarf etwas Tomatensaft zugießen. Den Reis ca. 25 Minuten kochen, abkühlen lassen. Dann mit Eiern, Mehl und Frischkäse vermischen. Puffer formen und in einer Pfanne knusprig braten.

# Spaghetti
# mit Gemüse – Zitronen – Soße

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 240g | Vollkornspaghetti |
| 1 | Möhren |
| 2 | gelbe Paprika |
| 200g | Champignons |
| 1 | Zitrone |
| 100g | süße Sahne |
| 100ml | Weißwein |
| | Sonnenblumenkerne |
| 2EL | Rapsöl |
| | Salz, Pfeffer |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 347 E: 12,1g F: 13,0g KH: 40,5g

**Zubereitung:**

Für die Spaghetti ca. 2 l Wasser mit 1 Prise Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Spaghetti darin al dente kochen.

Das Gemüse waschen und in feine Streifen bzw. Würfel schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

Das Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin dünsten, mit Wein ablöschen. Anschließend die Sahne dazugeben und weitere 5-6 min garen. Die Gemüsesoße kräftig abschmecken. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und alles zusammen anrichten.

# Vollkornbratlinge

**Zutaten für 12 Bratlinge:**

| | |
|---|---|
| 250g | grob geschroteten Weizen |
| ¼ | Sellerie |
| 1 | Stange Porree |
| 1 | Zwiebel |
| 5EL | Öl |
| ½ l | Gemüsebrühe |
| 1 | Ei |
| 150g | Magerquark |
| | Salz, Majoran, Liebstöckel, Bohnenkraut |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 134 E: 7,0g F: 5,2g KH: 14,5g

**Zubereitung:**

Das Öl erhitzen, das gewürfelte Gemüse und die Zwiebel darin anschmoren. Den geschroteten Weizen zufügen. Alles zusammen weiter schmoren lassen. Gemüsebrühe zufügen und bei kleiner Flamme etwa ½ Stunde weiter garen. Danach beiseite stellen und ausquellen lassen. Nach dem Abkühlen das Ei, den Quark und die Gewürze zufügen. Die geformten Bratlinge im Öl braten.

# Notizen

# Notizen

# Notizen

# Notizen

# Notizen

# Fleisch- und Fischgerichte

Herzoginkartoffeln 4
Gefüllte Blätterteigtaschen 6
Hähnchenbrust in Champignonsauce 8
Ungarische Putenleber in Weinsoße 10
Zucchinitopf mit Putenbrust 12
Putengeschnetzeltes chinesischer Art 14
Hähnchenbrust mit Tomaten 16
Zartes - Weizen - Curry mit Pute 18
Fischfilet in Folie gegart 20
Süßsaurer Fischtopf 22
Rotbarsch- Tomatenauflauf 24
Blumenkohl- Kabeljauauflauf 26
Fischröllchen mit Apfelscheiben 28
Asiatisches Fischcurry 30
Lachslasagne 32

# Herzoginkartoffeln als Beilage

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 1 kg | Kartoffeln |
| 20g | Butter |
| 100ml | Milch 1,5% Fett |
| 1 Prise | Salz |
| 1 Prise | Muskat |

04

**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 224 E: 5,9g F: 4,8g KH: 38,3g

**Zubereitung:**

Die Kartoffeln waschen, bürsten und in wenig Wasser ca. 25 Minuten zugedeckt garen. Mit kaltem Wasser kurz abschrecken, schälen und heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Die restlichen Zutaten hinzufügen und mit einem Quirl gut verrühren. Die Masse in einen Spritzbeutel füllen und auf ein gefettetes Blech kleine Rosetten spritzen. Die Herzoginkartoffeln ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen bei Mittelhitze (170- 180°C) backen.

# Gefüllte Blätterteigtaschen

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 4 | Blätterteigplatten (TK) |
| 180g | Hackfleisch (Tatar) |
| 1 | Ei |
| ½ | Porreestange |
| 100g | Käse 30% Fett i.T. |
| ½ TL | Senf |
| ½ TL | Essig |
| | Mehl zum Ausrollen |
| | Kondensmilch zum Bestreichen |
| | Kräuter der Provence, Pfeffer, Salz nach Geschmack |

06

**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 464 E: 24,9g F: 27,8g KH: 29,7g

**Zubereitung:**

Die Teigplatten auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausbreiten. Porree putzen, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. Käse reiben. Hackfleisch mit den übrigen Zutaten gründlich vermischen und kräftig würzen. Die Teigplatten halbieren und leicht ausrollen. Das Hackfleisch auf den Teigplatten so verteilen, dass jeweils die Hälfte frei bleibt. Die Ränder der Teigplatten mit Kondensmilch bestreichen. Jetzt die frei gebliebene Hälfte überschlagen und die Ränder mit einer Gabel andrücken. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Teigtaschen darauf verteilen und mit Kondensmilch bestreichen. Bei 180- 200°C etwa 20 Minuten backen.

# Hähnchenbrust in Champignonsauce

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 2 EL | Rapsöl |
| 30g | Zwiebel |
| 250g | Champignons |
| 1/8 l | Brühe |
| 4 | Hähnchenbrustfilets |
| 250g | saure Sahne 10% Fett |
| | Basilikum, frische Petersilie, Paprika edelsüß, Salz nach Geschmack, Pfeffer |
| 400ml | Mineralwasser |

08

**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 236 E: 28g F: 12,2g KH: 3,2g

**Zubereitung:**

2 EL Öl erhitzen, die Zwiebelwürfel zugeben und kurz anschwenken. Die Pilze geviertelt zugeben und 3- 4 Minuten dünsten. Mit der Brühe aufgießen, würzen und nochmals etwa 5 Minuten kochen lassen. Die Hähnchenbrustfilets würzen und in Mineralwasser braten. Die saure Sahne (Zimmertemperatur) unter die nicht mehr kochende Soße geben, nochmals abschmecken und zu den Hähnchenbrustfilets reichen.

# Ungarische Putenleber in Weinsauce

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 250g | Putenleber |
| 1 | große Zwiebel |
| ¼ l | Weißwein oder Rotwein |
| 100g | Sahne |
| 2 | Knoblauchzehen |
| | etwas Mehl zur Bindung |
| | Majoran, Pfeffer und Salz nach Geschmack |
| | Öl zum Anbraten |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 202 E: 6,6g F: 13,4g KH: 9,0g

**Zubereitung:**

Die Leber waschen und abtupfen. Je nach Größe etwas klein schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Leber kräftig anbraten. Knoblauch pressen und zugeben. Die Zwiebelwürfel ebenfalls zugeben und mit anbraten. Mit etwas Mehl bestäuben und unterrühren. Mit dem Wein die Leber ablöschen und eventuell etwas Wasser zugeben. Die Leber kurz schmoren lassen. Zum Schluss die Sahne (Zimmertemperatur) zugeben und würzen.

# Zucchinitopf mit Putenbrust

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 1 | große Zucchini |
| 2 | Tomaten |
| 1 | große Zwiebel |
| 3- 4 | Kartoffeln |
| 4 | Putenbrustfilets |
| 1 EL | Tomatenmark |
| 1- 2 | Knoblauchzehen |
| 1 Bd. | frische Petersilie |
| | Basilikum, Sojasauce, |
| | Pfeffer und Salz nach Geschmack |
| | Öl zum Anbraten |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 407 E: 36,9g F: 13,2g KH: 33,3g

**Zubereitung:**

Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Tomaten waschen, Stielansatz herausschneiden und würfeln. Die Putenbrustfilets waschen und abtupfen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und klein schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Putenbrustfilets von beiden Seiten darin anbraten. Fleisch aus dem Topf nehmen. Die Zwiebelwürfel in dem heißen Fett anbraten, Kartoffelwürfel zugeben und ebenfalls kräftig anbraten. Zucchini, Tomaten und Tomatenmark zugeben, gut vermischen und kräftig abschmecken. Die angebratenen Filets oben auflegen und alles knapp 10 Minuten schmoren lassen. Mit der gehackten Petersilie bestreut servieren.

# Putengeschnetzeltes nach chinesischer Art

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 300g | Putenfleisch |
| 1 | Zwiebel |
| ½ | Ananas |
| 1 | Banane |
| ¼ l | Brühe, Ananassaft oder Wasser |
| 150g | saure Sahne 10% Fett |
| 1 EL | Mehl bei Bedarf |
| | Curry, Pfeffer, Salz nach Geschmack |
| | Öl zum Anbraten |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 350 E: 17,6g F: 12,7g KH: 18,7g

**Zubereitung:**

Das Putenfleisch waschen, abtupfen und in Streifen schneiden. Die frische Ananas so schälen, dass keine braunen Punkte mehr zu sehen sind und den harten Mittelteil herausschneiden. Die Ananas, die Banane und die Zwiebel in Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin kräftig anbraten. Die Zwiebelwürfel zugeben und ebenfalls mit anbraten. Das Obst zugeben, alles kräftig mit Curry abschmecken und mit Flüssigkeit aufgießen. Werden Ananasscheiben aus der Konserve verwendet, kann auch der Ananassaft genommen werden. Zugedeckt etwa 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Die Sahne (Zimmertemperatur) zugeben, alles nochmals abschmecken.
Die Zugabe von Mehl zur Bindung ist nicht erforderlich, wenn reife Früchte eingesetzt werden.

# Hähnchenbrust mit Tomaten

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 4 | Hähnchenbrustfilet |
| 500g | Kirschtomaten |
| 1 Bd. | Frühlingszwiebeln |
| | frischer Ingwer, Knoblauch |
| 1 TL | brauner Zucker |
| 4 EL | Sojasoße |
| | Salz, frischer Pfeffer |
| | evtl. Koriander |



**Nährwerte pro Portion:**

kcal: 156 E: 26,2g F: 1,6g KH: 8,4g

**Zubereitung:**

Ingwer dünn schälen und mit dem Knoblauch fein hacken. Mit Zucker, Sojasoße und Gewürzen mischen und die Hähnchenbrüste darin marinieren. Tomaten waschen und rundherum mit einem Hölzchen einstechen. Frühlingszwiebeln putzen und etwas klein schneiden. Im Bratschlauch das Fleisch mit der Marinade, die Tomaten und die Frühlingszwiebeln verteilen. Schlauch nach Packungsanweisung verschließen und einschneiden. Auf dem kalten Rost im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene ca. 30 Minuten garen.
Dazu passt Reis und Baguette.

# Zartes – Weizen – Curry mit Pute

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 250g | Möhren |
| 1 Bd. | Lauchzwiebeln |
| 250g | Champignons |
| 250g | Zartweizen |
| 400g | Putenfleisch |
| 3EL | Mehl |
| 125g | Milch 1,5% Fett |
| | Curry, Salz, Pfeffer |
| 1-2EL | Gemüsebrühe |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 407 E: 36,0g F: 6,5g KH: 50,0g

**Zubereitung:**

Reichlich Salzwasser aufkochen. Gemüse putzen und waschen. Möhren in Scheiben schneiden und Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Pilze vierteln. Den Zartweizen ins kochende Salzwasser geben, ca. 10 Min. köcheln lassen. Fleisch waschen, abtupfen, würfeln und im heißen Öl anbraten. Pilze kurz mitbraten und Lauchzwiebeln zufügen. Alles mit Curry und Mehl bestäuben, kurz anschwitzen. Möhren zugeben und mit ½ l Wasser und der Milch ablöschen. Brühe einrühren, aufkochen und nochmals ca. 8 Min. köcheln lassen. Kräftig würzen. Den Zartweizen abgießen und unter das Curry rühren. Nochmals abschmecken und servieren.

# Fischfilet in Folie gegart

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 750g | Fischfilet |
| 1 | Apfel |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Gewürzgurke |
| 2 Bd. | Dill |
| 1 EL | Öl zum Anbraten |
| | Saft von 1 Zitrone |
| | Estragon, Curry, Pfeffer, Salz nach Geschmack |
| | Alufolie |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 201 E: 35,0g F: 4,3g KH: 5,0g

**Zubereitung:**

Den Fisch waschen, trocken tupfen und in je 3 Stücke teilen. Mit dem Zitronensaft säuern. Nach eigenem Geschmack mit Estragon, Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen. Den Apfel schälen, entkernen und würfeln. Die Zwiebel schälen und mit der Gewürzgurke ebenfalls würfeln. Die Zwiebel mit der Gewürzgurke in einer Pfanne anbraten und würzen. Den gehackten Dill anschließend zugeben. Die Alufolie mit der blanken Seite nach oben auf ein Backblech legen. Einen Teil des Fisches auf der Folie verteilen, dann mit dem Apfel- Zwiebel- Gemüse bedecken. Den Vorgang wiederholen. Die Folie über dem Fisch zusammenschlagen und gut verschließen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa 45 Minuten garen.

# Süßsaurer Fischtopf

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 500g | Steinbuttfilet |
| | Saft von einer Zitrone |
| 50g | Champignons |
| 100g | Sojabohnenkeimlinge |
| 3 | Schalotten |
| 4 EL | Öl |
| 2 EL | Mehl |
| 2 TL | Zucker |
| 1 EL | Stärke |
| 1 | Zwiebel |
| 1/8 l | Wasser |
| | Salz nach Geschmack |
| je 1 EL | Sojasauce und Essig |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 315 E: 24,3 F: 15,3g KH: 19,5g

**Zubereitung:**

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, in Würfel (ca. drei Zentimeter) schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Die Champignons putzen, waschen, abtrocknen und feinblättrig schneiden. Die Sprossen abtropfen lassen, klein schneiden und die Schalotten schälen und würfeln. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fischwürfel salzen, in Mehl wenden und in dem Öl braten. Den Fisch auf einer Platte warm halten. Das vorbereitete Gemüse in dem verbliebenen Öl goldbraun braten. Das Wasser mit der Sojasauce, dem Essig, dem Zucker und der Stärke verrühren, unter das Gemüse mischen und einmal aufkochen lassen. Die Zwiebel putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Das Gemüse über die Fischwürfel gießen und die Zwiebelstreifen darüber streuen.

# Rotbarsch- Tomatenauflauf

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 800g | Rotbarschfilet |
| 4 EL | Zitronensaft |
| 1 kg | Tomaten |
| ½ TL | Salz |
| 1 | Zwiebel |
| 4 EL | Öl |
| 1 Bd. | Basilikum |
| ½ TL | getrockneter Thymian |
| 1 | Messerspitze weißer Pfeffer |
| 2 | Knoblauchzehen |
| | Fett für die Form |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 381 E: 40,0g F: 19,8g KH: 9,7g

**Zubereitung:**

Das Fischfilet waschen, abtrocknen, in Streifen (ca. drei Zentimeter breit) schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, 10 Minuten ziehen lassen. Die Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und in Scheiben schneiden.
Die Fischstreifen und die Tomatenscheiben abwechselnd in eine gefettete Auflaufform legen und würzen. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, fein hacken und in Öl glasig braten. Thymian und Basilikum in die Zwiebel- Knoblauch- Mischung geben. Die Zwiebelmischung in der Auflaufform verteilen. Den Auflauf mit Alufolie bedecken und im Backofen bei 200°C 30 Minuten backen.

# Blumenkohl- Kabeljauauflauf

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 1 Kopf | Blumenkohl |
| 200ml | saure Sahne 10% Fett |
| 2 EL | frisch gehackte Petersilie |
| 600g | Kabeljaufilet |
| 1 TL | Kräutersalz |
| 2 EL | Zitronensaft |
| 3 El | Sojasauce |
| 2 | Eier |
| 150g | Hirse |
| 20g | Butter |
| ½ l | Wasser |
| | Öl für die Form |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 464 E: 40,9g F: 16,9g KH: 35,4g

**Zubereitung:**

Den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen zerteilen. Die Blumenkohlröschen mit der Hirse, dem Wasser und dem Kräutersalz in etwa 15 Minuten weich kochen. Den Topf vom Herd nehmen und die Hirse zugedeckt noch fünf Minuten nachquellen lassen. Die Gemüsehirse in einem Sieb abtropfen lassen. Den Fisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. In einer Schüssel Zitronensaft, Sojasauce und Petersilie mischen.
Die Fischwürfel darin marinieren. Die Eier trennen. Die Gemüsehirse mit den marinierten Fischwürfeln, den Eidottern und der Sahne mischen.
Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Auflaufmasse ziehen. Die Blumenkohl- Fisch- Mischung in eine gefettete Auflaufform füllen und mit Butterflöckchen belegen. Im Backofen bei 200°C 20 Minuten backen.

# Fischröllchen mit Apfelscheiben

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 750g | Fischfilet (Kabeljau oder Rotbarsch) in 8 dünne Scheiben schneiden |
| je 1 Prise | Salz und Pfeffer |
| 2 EL | saure Sahne 10% Fett |
| 4 EL | frisch gehackte Petersilie |
| 1 | Zwiebel |
| 2 EL | Öl |
| 2 EL | Mehl |
| 1 EL | Currypulver |
| ½ l | heiße Gemüsebrühe |
| 1 Prise | Zucker, Salz |
| 2 | große Äpfel |
| 1 EL | Butter |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 492 E: 45,6g F: 22,6g KH: 25,8g

**Zubereitung:**

Die Fischfilets waschen, trocknen, mit dem Zitronensaft beträufelt einige Minuten durchziehen lassen, dann mit Salz und Pfeffer würzen, mit der sauren Sahne bestreichen und mit Petersilie bestreuen. Die Filetscheiben aufrollen und mit einem Holzstäbchen zusammenstecken. Die Zwiebel schälen, fein hacken und in dem Öl glasig braten. Das Mehl und den Curry unter Rühren hinzufügen, mit der Gemüsebrühe auffüllen. Die Soße aufkochen lassen und mit dem Salz und Zucker abschmecken. Die Fischröllchen in der Soße bei schwacher Hitze 15 Minuten ziehen lassen. Die Äpfel schälen, aus der Mitte jeweils vier dicke Scheiben schneiden und das Kerngehäuse ausstechen. Die Apfelscheiben mit Zitronensaft marinieren und in Butter bissfest ausbacken. Dann auf einer Platte warm halten. Die Fischröllchen mit den Apfelscheiben auf eine Platte setzen und mit der Soße übergießen. Dazu schmecken körnig gekochter Reis oder Herzoginkartoffeln.

# Asiatisches Fischcurry

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 800 g | Fischfilet (Seelachs oder Rotbarsch) |
| | Saft einer Limette |
| 1 | Zwiebel |
| | Knoblauchzehe |
| 1 Bd. | Frühlingszwiebeln |
| 1 | rote Paprika |
| 1 | gelbe Paprika |
| 2 EL | Öl |
| 1 TL | Kurkuma |
| 1 TL | Chilipulver |
| 1 Msp | Koriander |
| 1 Dose | Kokosmilch, ungesüßt |
| 2 Scheiben | Ananas |
| 2 EL | Rosinen, oder gehobelte, geröstete Mandel |
| 50 g | geröstete Cashewnüsse |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 317 E: 39,0g F: 12,7g KH: 10,9g

**Zubereitung:**

Fischfilet mit Limettensaft beträufeln, zur Seite stellen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein würfeln. Paprika putzen und in Ringe oder kleine Würfel schneiden. Öl in die Pfanne geben, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, Gewürze dazugeben. Frühlingszwiebeln und Paprika zufügen und bissfest garen, mit Kokosmilch angießen. Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden und mit Ananasstückchen und mit Rosinen in die Soße geben, 10 Minuten ziehen lassen und kräftig abschmecken. Mit gerösteten Cashewnüssen und Reis servieren.

# Lachslasagne

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 500g | Blattspinat |
| 1 | kleine Zwiebel |
| 1 | Möhre |
| 100ml | Sahne |
| 100ml | Wasser |
| 400g | Lachsfilet |
| 1 | Zitrone |
| 200g | Lasagneblätter |
| 200g | Käse 30% Fett i.T. (Gouda, Edamer) |
| | Salz, Muskatnuss, Pfeffer, frischer Basilikum |
| | Öl für die Form |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 555 E: 42,5g F: 24,6g KH: 39,5g

**Zubereitung:**

Spinat und Lachsfilet auftauen. Lachsfilet mit dem Saft einer Zitrone marinieren. In der Zwischenzeit Möhren und Zwiebeln schälen, würfeln. Sahne und Wasser mischen, mit Salz, Pfeffer und frischem Basilikum würzen. Den Boden einer Auflaufform mit Lasagneblättern bedecken. Spinat, Fisch und Gemüse darauf verteilen, dann wieder Lasagneblätter obenauf wieder Spinat, Fisch und Gemüse verteilen. Zuletzt Sahnegemisch und Käse fein geraspelt obenauf. Die Lachslasagne im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft: 180°C, Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten garen.

# Notizen

# Notizen

# Notizen

# Notizen

# Notizen

# Desserts

Joghurtgelee auf Fruchtmus 4
Himbeer- Sahne- Quark 6
Glasierte Birne mit Nussfüllung 8
Grießauflauf mit Waldfrüchten 10
Mandarinensterne 12
Melonencocktail 14
Obst in bunter Joghurtsoße 16
Gebackene Ananas mit Ahornsirup 18
Pflaumen- Zimt- Speise 20
Reisflammeri auf Obst 22
Hirsespeise 24
Knusperspeise 26
Mandarinendessert 28
Tiramisu 30

# Joghurtgelee auf Fruchtmus

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 1 l | Naturjoghurt 1,5% Fett |
| 12 Blatt | Gelatine |
| 1 | Zitrone |
| 5 EL | Ahornsirup |
| 400g | Obst, z.B. Erdbeeren, Pfirsiche, Himbeeren |

04

**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 236 E: 12,1g F: 4,3g KH: 33,2g

**Zubereitung:**

Das Obst waschen, putzen, schneiden und pürieren. Den Joghurt glatt rühren, mit Honig und Saft einer Zitrone abschmecken. Die Gelatine in kaltem Wasser fünf bis zehn Minuten einweichen. Dann im Wasserbad vorsichtig erhitzen, bis sie flüssig ist, kurz abkühlen lassen und unter den Joghurt rühren. Die Joghurtmasse in kleine, mit kaltem Wasser ausgespülte Schälchen gießen und erkalten lassen. Ist die Masse fest, auf Frühstücksteller stürzen und mit den pürierten Früchten garnieren.

# Himbeer- Sahne- Quark

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 100g | Magerquark |
| 50ml | Milch 1,5% Fett |
| 100ml | Sahne |
| 150g | Himbeeren |
| | Ahornsirup oder Honig |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 120 E: 4,8g F: 7,7g KH: 7,5g

**Zubereitung:**

Die Sahne schlagen. Die Milch unter den Quark rühren, die Sahne vorsichtig unterheben und alles abschmecken. Die Himbeeren verlesen, waschen und vier Himbeeren für die Dekoration zur Seite legen. Die restliche Himbeeren sehr vorsichtig unter den Quark heben. Die Quarkspeise abschmecken, in Schälchen verteilen und mit den Himbeeren dekorieren.

# Glasierte Birne mit Nussfüllung

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 2 | reife Birnen |
| ¼ l | Wasser |
| 3 EL | Weißwein |
| ½ | Zimtstange oder etwas Zimtpulver |
| 50g | Marzipanrohmasse |
| 50g | Nüsse, gemahlen |
| 50g | Naturjoghurt 1,5% Fett |

08

**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 175 E: 5,4g F: 10,0g KH: 12,4g

**Zubereitung:**

Die Birnen schälen, waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. In der Zwischenzeit die Flüssigkeit zum Kochen bringen. Mit dem Zimt die Birnen etwas ziehen und dann abkühlen lassen. Die Marzipanrohmasse mit den gerösteten Nüssen und dem Joghurt vermischen und in die Birnenhälften füllen.

# Grießauflauf mit Waldfrüchten

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 2 | Eier |
| 1- 2 EL | Zucker |
| 100g | Grieß |
| ¼ l | Milch 1,5% Fett |
| 200g | Waldfrüchte |
| 1- 2 EL | Ahornsirup oder Honig |
| | Schale von ½ Zitrone |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 225 E: 8,7g F: 4,7g KH: 36,0g

**Zubereitung:**

Die Eier trennen, Eiweiß zu Eischnee schlagen. Den Zucker nach und nach in den Eischnee rieseln lassen und so lange rühren, bis der Zucker vergangen ist. Eidotter und Grieß einrühren. Eine Auflaufform einfetten, den Teig einfüllen und 20 Minuten bei 175°C backen. Die Milch mit dem Zucker erhitzen. Den Auflauf aus dem Ofen nehmen, rautenförmig einschneiden und mit der heißen Milch übergießen. Nochmals 15 Minuten backen. Die Waldfrüchte mit etwas Ahornsirup oder Honig erhitzen und zu dem heißen Grießauflauf servieren.

# Mandarinensterne

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 4 | Mandarinen |
| 200g | Magerquark |
| 20g | Honig |
| ½ | Vanilleschote |
| | Zitronensaft, Mineralwasser |
| 50g | gehackte Mandeln |
| | Minzblätter |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 133 E: 8,7g F: 6,4g KH: 9,6g

**Zubereitung:**

Die Mandarinen schälen und nur an einer Seite vorsichtig öffnen, so dass ein Stern entsteht. Den Quark mit Mineralwasser aufschlagen, Honig, Zitronensaft und Vanillemark hinzufügen (Quark muss spritzfähig bleiben).
Die gehackten Mandeln in einer beschichteten Pfanne goldgelb rösten. Den Quark in die Mandarinensterne spritzen, mit den gerösteten Mandeln bestreuen und mit den Minzblättern garnieren. Die Mandarinensterne auf Tellern servieren.

# Melonencocktail

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 60g | Mandeln, gehackt und geröstet |
| 1 | reife Honigmelone |
| 2 | Nektarinen |
| 100g | Erdbeeren oder dunkle Trauben |
| ¼ | Wassermelone |
| 2- 3 EL | Ahornsirup |
| 2 EL | Zitronensaft |
| 1 | Vanilleschote |
| 4 | Minzblätter |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 95 E: 2,0g F: 3,7g KH: 12,7g

**Zubereitung:**

Die Melonen waschen, abtrocknen und halbieren. Bei der Honigmelone das Kerngehäuse entfernen. Mit einem Kugelausstecher das Fruchtfleisch aus beiden Melonen ausstechen und in eine Schüssel geben. Die Nektarinen entkernen, in Würfel schneiden und zu den Melonenkugeln geben. Die Erdbeeren oder Weintrauben (halbiert und entkernt) sowie die Mandeln (bis auf 1 EL) hinzufügen. Ahornsirup, Zitronensaft verrühren und über das Obst gießen. Zugedeckt ca. 30 Minuten kühlen. Kurz vor dem Servieren die Früchte vorsichtig mischen und in Dessertschalen füllen. Die restlichen Mandeln darüber streuen und mit den Minzblättern garnieren.

# Obst in bunter Joghurtsoße

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 200g | Naturjoghurt 1,5% Fett |
| 2 EL | flüssiger Honig |
| 1 TL | Kakaopulver |
| ½ TL | gemahlene Vanille |
| 400g | Früchte nach Saison |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 74 E: 2,8g F: 1,5g KH: 11,4g

**Zubereitung:**

Den Joghurt mit dem Honig verquirlen. Die Menge halbieren. Eine Hälfte mit Kakao, die andere mit Vanille verrühren. Das Obst waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Von jeder Soße nebeneinander jeweils 2- 3 EL auf flache Teller geben. Mit einem Zahnstocher oder Löffelstiel kleine Linien oder Kurven von einer Soße in die andere ziehen. Dann das Obst zu gleichen Teilen auf dem Teller verteilen. Das Dessert am besten sofort servieren.

# Gebackene Ananas mit Ahornsirup

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 4 | Scheiben Ananas |
| 2 | Eier |
| 100g | Mehl |
| 20g | Honig |
| 2 EL | Margarine zum Ausbacken |
| | Ahornsirup |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 210 E: 6,6g F: 7,7g KH: 28,2g

**Zubereitung:**

Die frische Ananas schälen und in Scheiben schneiden, den Kern ausstechen. Die Eier mit dem Mehl und dem Honig zu einem dicklichen Teig verrühren. Die Ananas in dem Teig wenden und in der heißen Margarine von beiden Seiten goldgelb backen. Die gebackenen Scheiben mit etwas Ahornsirup bestreichen und heiß servieren.

# Pflaumen- Zimt- Speise

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 150g | blaue Pflaumen |
| 150g | Magerquark |
| 150g | Sahne |
| | Zimt, Ahornsirup oder Honig |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 172 E: 5,4g F: 9,9g KH: 7,4g

**Zubereitung:**

Die Pflaumen gründlich waschen, entkernen und mit dem Pürierstab pürieren. Die Sahne schlagen, den Quark mit Fruchtmus verrühren, die Sahne unterziehen und abschmecken.

# Reisflammeri auf Obst

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 200ml | Wasser |
| 250ml | Milch 1,5% Fett |
| 3- 4 EL | Ahornsirup |
| 100g | Rundkornreis- Naturreis (fein gemahlen) |
| 400g | Obst der Saison |
| | Zitronensaft |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 210 E: 4,5g F: 5,1g KH: 35,5g

**Zubereitung:**

Das Wasser, die Milch, 2 EL Ahornsirup und den Zitronensaft in einen Kochtopf geben und den Reis hineinrühren. Unter Umrühren zu einem dicken Brei kochen. Den Topf von der Kochstelle nehmen und die Sahe hineinrühren. Das Flammeri ca. 1 ½ Stunde kaltstellen.
Das Obst mit dem Pürierstab pürieren und nach Geschmack mit dem restlichen Sirup süßen. Das Fruchtmus auf vier Dessertteller gießen. Von der Reismasse mit 1 Esslöffel Schollen abstechen und auf das Fruchtmus setzen. Das Dessert mit Obststreifen garnieren und servieren.

Tipp:
Sie können auch das Flammeri in kalt ausgespülte Portionsförmchen füllen und nach dem Erstarren stürzen.

# Hirsespeise

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 40 g | Hirse |
| 150 ml | Wasser |
| 1 Prise | Salz |
| 200 g | Magerquark |
| | Saft einer Zitrone |
| | Honig |
| 100 ml | Sahne |
| 200 g | Himbeeren |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 159 E: 9,2g F: 3,1g KH: 21,8g

**Zubereitung:**

Himbeeren auftauen. Hirse gut abspülen, mit Wasser und Salz aufkochen und 15 Minuten ausquellen lassen. Quark mit Zitrone und Honig abschmecken und unter die abgekühlte Hirsemasse ziehen.
Sahne schlagen und mit einem Teil Himbeeren vermengen, dann unter die Hirsemasse ziehen, portionieren und mit Himbeeren garniert servieren.

# Knusperspeise

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 250g | Naturjoghurt 1,5% Fett |
| 100g | Magerquark |
| 100g | Erdbeeren |
| 2-3EL | Ahornsirup |
| 10g | Butter |
| 30g | Haferflocken |
| 10g | gehackte Nüsse |
| 20g | Zucker |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 164 E: 7,6g F: 4,3g KH: 22,5g

**Zubereitung:**

Butter in einer Pfanne erhitzen, Haferflocken und Nüsse zugeben. Zucker überstreuen, alles goldbraun rösten und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Joghurt mit Magerquark und Ahornsirup glatt rühren. Die vorbereiteten Früchte unterheben. Portionsweise abfüllen und mit Knusperflocken servieren.

# Mandarinendessert

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 120g | Mandarinen |
| 1Pck. | Vanillepudding (40g) |
| 3EL | Zucker |
| 400ml | Orangensaft |
| 100g | Naturjoghurt 1,5% Fett |
| 200g | Magerquark |
| 1EL | Zitronensaft |
| 6 | Löffelbiskuit |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 217 E: 9,85g F: 1,0g KH: 39,7g

**Zubereitung:**

Mandarinen abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Mandarinenfilets beiseite legen. 100ml Mandarinensaft mit Vanillepuddingpulver und 2 EL Zucker glatt rühren. Orangensaft aufkochen und den Pudding zugeben und 1 Minute kochen lassen. Mandarinenstücke vorsichtig unterheben. Den Joghurt mit Quark und den restlichen Zucker verrühren, mit Zitronensaft abschmecken. Löffelbiskuits in Stücke brechen und auf 4Gläser verteilen und mit restlichen Mandarinensaft beträufeln. Darauf abwechselnd Mandarinenkompott und die Creme schichten. Mit einem Filetstück garniert servieren.

# Tiramisu

**Zutaten für 4 Personen:**

| | |
|---|---|
| 100g | Löffelbiskuits |
| ½ | Tasse starker kalter Kaffee |
| 350ml | fettarme Milch |
| 1Päck. | Puddingpulver, Vanillegeschmack |
| 200g | Magerquark |
| 50g | Ahornsirup oder Honig |
| | Kakaopulver zum Bestreuen |



**Nährwerte pro Portion:**

Kcal: 255 E: 13,2g F: 2,6g KH: 43,0g

**Zubereitung:**

Kaffee über den Löffelbiskuit gießen. Etwas festeren Pudding kochen, diesen mit dem Magerquark mischen abschmecken und auf den getränkten Löffelbiskuit streichen. Tiramisu bis zum Servieren kühl stellen und kurz vorher mit Kakaopulver bestreuen.

# Notizen

# Notizen

# Notizen

# Notizen

# Notizen

Seit Ausgang des 19. Jahrhunderts kommen Kurgäste nach Masserberg im Thüringer Wald. 1949 wurde die Augenheilstätte „Professor Georg Lenz“ als Außenstelle der Jenaer Universitätsaugenklinik gegründet. Im Jahr 1994 öffnete die Prof. Volhard Klinik als Fachklinik für onkologische und orthopädische Rehabilitation.

Die Indikationen Ophthalmologie und Onkologie der Prof. Georg Lenz Klinik wurden im Jahr 2012 in das Gebäude der Prof. Volhard Klinik verlegt. Auf die traditionellen Namen beider Klinken sollte jedoch nicht verzichtet werden, so entstand die „Masserberger Klinik Prof. Volhard – Prof. Georg Lenz“ als anerkannte Fachklinik für onkologische, orthopädische und ophthalmologische Rehabilitation und Anschlussrehabilitation (AR).

**MASSERBERGER KLINIK**

Prof. Volhard - Prof. Georg Lenz

**Masserberger Klinik**
**Prof. Volhard – Prof. Georg Lenz**

Rehabilitationsklinik für
Onkologie, Orthopädie und
Ophthalmologie

Hauptstraße 18
D-98666 Masserberg

Telefon +49 (0)36870 81590
Telefax +49 (0)36870 81199

Internet www.rehaklinik-thueringen.de
E-Mail kontakt@rehaklinik-thueringen.de