



Bunte Tortilla-Snack-Würfel mit Paprika



40 Minuten



4 Portionen

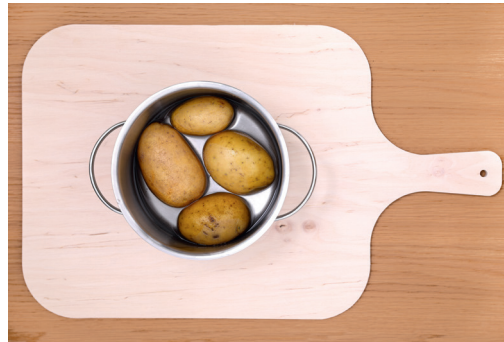


Energiegehalt	308 kcal	Fett	16 g
Kohlenhydrate	29 g	gesättigte Fettsäuren	7 g
davon Zucker	6 g	Salz	2,6 g
Protein	15 g	Ballaststoffe	3 g

Dieses Gericht sieht lecker aus und eignet sich als Snack bzw. Zwischenmahlzeit praktisch immer, egal ob warm oder kalt. Ohne sie zu würfeln geht die bunte Tortilla auch als attraktives vegetarisches Hauptgericht durch. Die Basiszutat sind Kartoffeln, die einen eher niedrigen Energie- und Proteingehalt haben. Wir kombinieren sie im Rezept mit Eiern und Käse, um den Protein- und Energiegehalt zu erhöhen. Diese Zutaten erhöhen auch den Mikronährstoffgehalt deutlich, z.B. von fettlöslichen Vitaminen und Calcium.

Benötigte Zutaten

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 4 Eier^c (M)
- 75 ml Milch^g (3,5 % Fett)
- 2 EL gehackter Rosmarin, frisch
- 1 TL Jodsalz mit Fluorid
- ½ TL Pfeffer
- 1/2 TL Paprikapulver
- 2 Stangen Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprika
- 1 EL Olivenöl
- 80 g geriebener Käse^g (45 % Fett i.Tr.)
(Gouda oder Emmentaler)



1
Kartoffeln waschen und halb bedeckt in Salzwasser für ca. 20 Minuten auf mittlerer Stufe mit Deckel garkochen. Wasser abgießen. Abkühlen lassen, Schale abpellen und in Scheiben schneiden.



2
Eier, Milch, Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver und gehackten Rosmarin verrühren und abschmecken.



3
Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in schmale Ringe schneiden. Paprika waschen, putzen und in mundgerechte Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden oder die Zehe fein reiben.

Allergene und Zusatzstoffe

- c - Hühnereiweiß
- g - Milch und Milchprodukte, Laktose



4
Olivenöl in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen und Paprikawürfel, Lauchzwiebelringe und Knoblauchscheiben rundherum kräftig anbraten.




5
Kartoffelscheiben dazugeben, mit dem Gemüse vermengen und Käseraspeln darüber streuen. Mit der Eiermilch übergießen und bei geschlossenem Deckel auf kleiner Stufe für 20 Minuten stocken lassen. Danach im Backofen unter dem Grill auf mittlerer Stufe die Tortilla nach Bedarf anrösten, bis sie leicht braun wird.



Rote-Bete-Bohnen-Aufstrich auf glutenfreiem Brot

 10 Minuten

 4 Portionen



Energiegehalt	330 kcal	Fett	12 g
Kohlenhydrate	57 g	gesättigte Fettsäuren	1 g
davon Zucker	9 g	Salz	1 g
Protein	7 g	Ballaststoffe	9 g

Mancher mag bei roter Bete ein erdig-fades Geschmackserlebnis erwarten. Dieser Aufstrich aber zeigt, welche Geschmacksexplosion sich aus roter Bete kitzeln lässt, wenn man diese regionale Rübe in ein entsprechendes Rezept einbettet. Je nach Indikation kann man den Aufstrich auf diversen Brotvarianten verwenden oder als Dip beispielsweise zu Rohkostschnitzen nutzen. Damit ist es auch ein guter Snack für zwischendurch. Im Rezept sorgen die Bohnen insbesondere für einen hohen Ballaststoffgehalt. Und auch das Auge lässt sich mit der intensiven Färbung in tiefrotem Kontrast verwöhnen.

Benötigte Zutaten

- 125 g Rote Bete, sauer eingelegt
alternativ: rote Bete vakuumiert oder frische rote Bete gedünstet + 2 EL Weißweinessig
- 1 Dose weiße Bohnen oder dicke Bohnen (Abtropfgewicht 240 g)
- 1 EL Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Rapsöl
- 1/2 TL Jodsalz mit Fluorid
- 1/2 TL Pfeffer
- etwa 400 g glutenfreies Brot, z.B. aus Hafer (4 Scheiben) oder Knäckebrot
- 1 EL gerösteter Sesam^k
- frische Kräuter

Alternativ Belag dazu

- Glutenfreie Wurst wie gekochter Schinken, roher Schinken, Hähnchenbrust

Allergene und Zusatzstoffe

k - Sesamsamen



1

Rote Bete mit etwas rote Betesaft in ein hohes Gefäß geben.
Bohnen in einem Sieb abtropfen und zur roten Bete geben.
Zitronensaft dazu geben.



2

Knoblauch schälen, grob teilen, zur roten Bete geben und mit Rapsöl, Jodsalz und Pfeffer mit einem Stabmixer fein pürieren.
Kräftig abschmecken und bei Bedarf mit etwas rote Bete Saft abschmecken.



3

Brotscheiben mit Rote-Bete-Aufstrich bestreichen, in Häppchen schneiden und nach Geschmack mit Sesam bestreuen.
Mit frischen Kräutern garnieren.
Wer mag, streicht den Rote-Bete-Aufstrich dünn auf eine Scheibe Brot und belegt diese mit einer Scheibe Wurst nach Geschmack.



Spinat-Gnocchi mit Drei-Käse-Sauce



45-50
Minuten



4 Portionen



Energiegehalt	969 kcal	Fett	45 g
Kohlenhydrate	107 g	gesättigte Fettsäuren	25 g
davon Zucker	7 g	Salz	3 g
Protein	39 g	Ballaststoffe	7 g

Grüne Gnocchis treffen köstliche Käsesauce. Sieht toll aus, schmeckt großartig und lässt sich leicht kauen und schlucken. Kartoffeln liefern Kohlenhydrate, die Käsesorten zusammen mit der Sahne Protein, Fett und Calcium. Spinat pimpt die Farbe und ergänzt Nährstoffe wie Provitamin A und Vitamin C. Vor allem durch die Käsesauce ein sehr energiereiches Hauptgericht! Das Rezept lässt sich prima variieren, z.B. werden aus grünen Gnocchis mit etwas Curry statt Spinat gelbe Gnocchis. Der Geschmack der Käsesauce gewinnt durch zusätzlichen Knoblauch oder auch einen kleinen Schuß Weißwein ...

Benötigte Zutaten

- 1 Kg mehlig kochende Kartoffeln
- 100 g frischer Spinat
alternativ: Blattspinat TK
- 300 g Weizenmehl 550^{a1}
- 60 g Hartweizengrieß^{a1}
- 2 Eigelb^c
- 1 TL Jodsalz mit Fluorid
- ½ TL Pfeffer
- ¼ TL Muskatnuss

Käsesauce

- 200 ml Sahne^g
- 150 ml Milch^g (3,5 % Fett)
alternativ: 300 ml Milch^g + 60 ml Pflanzenöl
- 100 g Parmesan^g
- 100 g Gorgonzola^g (55 % Fett i.Tr.)
- 100 g Emmentaler/Gouda^g (45 % Fett i.Tr.)
- ½ TL Zucker
- ½ TL Pfeffer
- 1-2 TL Zitronensaft
- Jodsalz mit Fluorid nach Geschmack

Allergene und Zusatzstoffe

a1 - glutenhaltiges Getreide, Weizen

c - Hühnerei

g - Milch und Milchprodukte, Laktose



1

Kartoffeln waschen und halb bedeckt in Salzwasser mit Deckel, für 20 Minuten garen. Kurz ausdampfen lassen, pellen und die Kartoffeln noch warm durch eine Kartoffel- presse in eine große Rührschüssel pressen.



2

Spinat gründlich waschen und in eine Schüssel geben. Mit kochendem Wasser übergießen und für ein paar Minuten ziehen lassen. Den Spinat kräftig ausdrücken. Es soll möglichst wenig Wasser zurückbleiben. Spinat sehr fein hacken oder mit dem Pürierstab pürieren.



3

Weizengrieß, Spinat, Eigelb, Jodsalz, Muskatnuss und Pfeffer zur Kartoffelmasse geben und zu einem glatten Teig verrühren. Abschmecken. Der Teig soll eine nicht klebende Konsistenz haben, um sich gut weiterverarbeiten zu lassen. Sollte der Teig sehr klebrig sein, nach Bedarf etwas Weizengrieß dazugeben.



4

Den Teig in sechs Teile teilen. Jeweils in fingerdicke Stränge rollen und in 2 cm große Stücke schneiden. Die Stücke mit einer in etwa Grieß getauchten Gabel auf der Schnittseite eindrücken. Gnocchi in reichlich Salzwasser ziehen lassen (das Wasser darf nicht kochen) bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einem Schaumlöffel heraus- holen, gut abtropfen lassen und warm stellen.



5

Für die Käsesauce:
Parmesan und Emmentaler grob reiben und Gorgonzola in kleine Würfel schneiden.



6

Sahne und Milch in einen mittleren Kochtopf füllen und die Käsesorten dazugeben. Auf mittlerer Stufe erhitzen und langsam zum Schmelzen bringen. Gut rühren, bis eine homogene Sauce entsteht. Sauce mit Zitronensaft abschmecken und zu den Gnocchi servieren.



Rote Bete Suppe mit Zimt-Croutons



40 Minuten



6 Portionen



Energiegehalt	339 kcal	Fett	18 g
Kohlenhydrate	44 g	gesättigte Fettsäuren	7 g
davon Zucker	23 g	Salz	2 g
Protein	7 g	Ballaststoffe	8 g

Regionale Rote Bete und exotischer Ingwer treffen sich im Suppenteller. Das Ergebnis ist eine köstliche fruchtig-exotische Komposition in schönstem Rot. Der bisweilen erdige Geschmack von roter Bete wird in diesem Rezept perfekt ausgeglichen. Suppen sind bei Mangelernährung eine gute Möglichkeit, zusätzliche Nährstoffe bereitzustellen. Meist sind Suppen jedoch relativ energiearm, lassen sich durch kulinarische Tricks aber anreichern. Dies zeigen wir in diesem Rezept u.a. mit Olivenöl, Sahne, Schmand und den Croutons.

Benötigte Zutaten

- 2 mittlere Zwiebeln + 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 40 g Ingwer
- 300 g mehlig kochende Kartoffeln
- 750 g rote Bete + *Einmalhandschuhe*
- 1 TL Jodsalz mit Fluorid
- 1/2 TL Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 2 EL Gemüsebrühe¹, gekörnt
- 1,5 Liter Wasser
- 3 Orangen + *Zestensneider*
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Nelken
- Vollkorntoast², 4 Scheiben
- 2 EL Rapsöl mit Butteraroma
- Zimt
- 100 ml Sahne³
- Petersilie oder Kerbel, frisch

optional: 6 EL Kürbiskerne

Allergene und Zusatzstoffe

- a1** - Glutenhaltiges Getreide, Weizen
i - kann Spuren von Sellerie enthalten

Eisen / 100 g

- Rote Bete 0,9 mg
Kürbiskerne 3,3 mg

Das Vitamin C in den Orangen begünstigt die Eisenresorption.



1
Zwiebeln schälen und grob würfeln. Ingwer schälen und klein würfeln. „Gewürzzwiebel“ vorbereiten: Lorbeerblatt mit den Gewürznelken auf der Zwiebel befestigen, Nelken dabei in die Zwiebel drücken.



2
Kartoffeln waschen, schälen, grob würfeln. Rote Bete waschen, schälen (Einmalhandschuhe dabei verwenden) und grob würfeln. Olivenöl auf mittlerer Stufe in einem großen Topf erhitzen, Zwiebelwürfel dazugeben und andünsten. Ingwer dazugeben und mitdünsten.



3
Kartoffel- und rote Betewürfel dazugeben. Mit Geflügel- oder Gemüsebrühe ablöschen und Gewürzzwiebel, Jodsalz, Pfeffer und Zucker dazugeben und 20 Minuten mit Deckel auf mittlerer Stufe garen.



4
Zestenstreifen mit dem Zestensneider oder einem Sparschäler von der Schale einer Orange schneiden. Saft von 3 Orangen (ca. 450 ml) zum Gemüse geben. Gewürzzwiebel herausnehmen und alles mit dem Pürierstab pürieren. Abschmecken mit Pfeffer, Jodsalz und Zucker.



5
Vollkorntoastscheiben in Würfel schneiden. Rapsöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Toastwürfel darin rösten. Die krossen Toastwürfel mit Zimt bestreuen.



6
Sahne steif schlagen. Die heiße Suppe in eine Schale füllen, mit einem Klecks Sahne, Toastwürfeln, Zestenstreifen und Kräutern anrichten und servieren.



Omas Milchreis mit Apfel-Zimt-Kompott



Minuten



4 Portionen



Energiegehalt	398 kcal	Fett	19 g
Kohlenhydrate	54 g	gesättigte Fettsäuren	11 g
Zucker	31 g	Salz	0 g
Protein	6 g	Ballaststoffe	3 g

Milchreis ist eine traditionelle Speise, die die meisten Menschen seit ihrer Kindheit schätzen und die dank ihrer Konsistenz auch bei Kau- und Schluckstörungen eingesetzt werden kann. Das Gericht lässt sich heiß oder kalt verspeisen und mit den vielfältigsten Verfeinerungen kombinieren, vor allem natürlich mit frischem Obst oder Obstkompott aller Art. Auf Nährwertseite dominieren Kohlenhydrate aus Zuckerarten (Saccharose, Lactose) und Stärke (Reis), es sei denn man kocht den Milchreis mit Sahne. So lässt sich der Energiegehalt deutlich erhöhen und Fett wird zum Hauptenergieträger.

Benötigte Zutaten

- 200 ml Sahne
- 300 ml Milch^a (3,5 % Fett)
- 2 Päckchen Vanillinzucker
- 1 Prise Salz
- 100 g Milchreis

Kompott

- 3 Äpfel
- 5 EL Apfelsaft
- 1 EL Zucker
- 1 gestr. TL Zimt



1
Zutaten für den Milchreis.



2
Sahne, Milch, Vanillinzucker, Salz und Milchreis in einen Kochtopf füllen. Auf hoher Stufe einmal aufkochen lassen, gut umrühren und bei geschlossenem Deckel auf kleinster Stufe für ca. 20-30 Minuten quellen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



3
Während der Milchreis quillt, Äpfel waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in Würfel schneiden.

Allergene und Zusatzstoffe

g - Milch und Milchprodukte, Laktose



4
Apfelwürfel, Apfelsaft, Zucker und Zimt in einem Topf kurz aufkochen und bei geschlossenem Deckel für ca. 5 Minuten auf kleiner Stufe weich dünsten. Noch warm zum Milchreis reichen, oder den Kompott zuerst zubereiten und abkühlen lassen und kalt zum Milchreis servieren.



Kokosmilchreis mit Mangopüree



30 Minuten



4 Portionen



Energiegehalt	433 kcal	Fett	22 g
Kohlenhydrate	54 g	gesättigte Fettsäuren	17 g
davon Zucker	24 g	Salz	0 g
Protein	5 g	Ballaststoffe	4 g

Kulinarische Exotik pur: Karibische Kokos und frische Mango zu einem köstlichen Dessert vermählt. Die Kohlenhydrate stammen zur Hälfte als Stärke aus dem Reis, zur Hälfte als Zucker aus der Mango und dem (Vanillin-)Zucker. Die Kokosmilch enthält besonders viel Fett (ca. 20 g), zum Großteil allerdings in Form von gesättigten Fettsäuren. Daher ist diese Milchreisvariante aufgrund ihres Fettsäureprofils nicht für den Alltag ideal und eher ein Dessert als ein Hauptgericht, denn es fehlt auch Protein. Mit einem Schuss Pflanzenöl ließe sich der Energiegehalt einfach steigern und das Fettsäuremuster verbessern.

Benötigte Zutaten

- 1 Dose Kokosmilch, Vollfett (400 ml)
alternativ: Sahne
- 200 ml Wasser
alternativ: Sojamilch
- 1 Prise Jodsalz mit Fluorid
- 2 Päckchen Vanillin Zucker
- 120 g Milchreis
- 2 reife Mangos
alternativ: Mangomark



1
Kokosmilch, Wasser, Jodsalz, Vanillezucker und Milchreis in einen Kochtopf füllen.



2
Einmal aufkochen lassen und zugedeckt auf kleiner Stufe für ca. 20-25 Minuten weiter garen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Ab und zu umrühren.



3
In der Zwischenzeit Mango waschen, schälen, Kern entfernen und in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab fein pürieren. Zum Milchreis reichen.

Allergene und Zusatzstoffe



Hackbraten mit Paprika und Feta



45 Minuten



6 Portionen



Energiegehalt	484 kcal	Fett	32 g
Kohlenhydrate	18 g	gesättigte Fettsäuren	15 g
davon Zucker	6 g	Salz	3 g
Protein	36 g	Ballaststoffe	4 g

Hackbraten oder falscher Hase kann auf die vielfältigsten Arten zubereitet werden und bietet so mannigfaltige kulinarische Variationen. Rinder- und/oder Schweinehackfleisch stellen die Grundmatrix dar, die mit vielen weiteren Zutaten komplettiert werden kann. Um den Energie- und Proteingehalt weiter zu steigern, bieten sich Käse und Ei an. Im Beispielrezept haben wir Feta gewählt. Weiterhin kann mit Pflanzenöl oder Sahne insbesondere der Fett- und damit der Energiegehalt erhöht werden. Die Paprikaschoten liefern zudem Vitamine und sorgen für ein optisch buntes, ansprechendes Gericht.

Benötigte Zutaten

- 50 g Semmelbrösel^{a1} (Paniermehl, Vollkorn)
alternativ: 2 Vollkornbrötchen^{a1} eingeweicht
- 500 g Rinderhack
- 250 g Schweinehack
alternativ: Lammhack
- 2 Zwiebeln
- 1 rote und 1 gelbe Paprika
- 2 Eier^c
- 2 TL Jodsalz mit Fluorid
- 1 EL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Pfeffer
- 2 EL Senf^j
- 1/4 TL Muskat
- 1 TL Majoran
- 1 Päckchen Feta^g (45 % Fett i.Tr.)
- 1 TL Semmelbrösel, Vollkorn^{a1}



1
Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Paprikas waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.



2
Semmelbrösel und das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebel- und Paprikawürfel, Eier und Gewürze dazugeben und alles mit dem Knethaken des Handrührgerätes oder mit angefeuchteten Händen zu einem Teig verarbeiten. Nach Bedarf etwas Wasser dazu geben.



3
Hackmasse halbieren und eine Hälfte in eine Brotkastenform legen. Feta abtropfen, der Länge nach halbieren und versetzt auf die Hackmasse legen. Mit der zweiten Hälfte Hack abdecken und festdrücken. Semmelbrösel darüber streuen. Im Backofen bei 225°C Ober/Unterhitze für 25-30 Minuten backen.

Allergene und Zusatzstoffe

a1 - glutenhaltiges Getreide, Weizen

c - Hühnerei

g - Milch und Milchprodukte, Laktose

j - Senf



Eiweißbrot mit Lachscreme



15 + 60
Minuten



6 Portionen



Energiegehalt	640 kcal	Fett	53 g
Kohlenhydrate	18 g	gesättigte Fettsäuren	15 g
davon Zucker	7 g	Salz	1,6 g
Protein	34 g	Ballaststoffe	10 g

Brot ist nach klassischer Rezeptur ein kohlenhydratreiches Lebensmittel mit geringem Protein- und Fettgehalt. Unser Eiweißbrot hat damit kaum noch etwas gemein, denn im Ergebnis ist es ein protein- und fettreiches Rezept, das nur geringe Mengen Kohlenhydrate enthält. Die Saaten, Mandeln und der Quark liefern im Zusammenspiel Ballaststoffe (1/3 der täglichen Zufuhrempfehlung!), Fett und Protein. On Top - bringt die Lachscreme wertvolle Omega-3-Fettsäuren mit und erhöht zudem den Energiegehalt. Der hohe Gehalt an Vitamin E ist in dieser Kombi besonders hervorzuheben.

Benötigte Zutaten

- 500 g Quark⁹ (20 % Fett)
- 50 g Chia Samen
alternativ: Leinsamen, geschrotet
- 300 g gemahlene Mandeln^{h1}
- 2 EL Kürbiskerne
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- ½ TL Jodsalz mit Fluorid
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Tasse/Glas mit Wasser

Lachscreme

- 75 g Räucherlachs^d
- 250 g Doppelrahm-Frischkäse^g
- 50 g Sahne^g
- 1 Prise Paprikapulver (edelsüß)
alternativ: 1 EL Tafelmeerrettich
- ½ Handvoll Schnittlauch
- Jodsalz mit Fluorid nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

Allergene und Zusatzstoffe

d - Fisch

g - Milch und Milchprodukte, Laktose

h1 -Mandeln



1 Magerquark und Chiasamen in einer Schüssel vermengen und 10 Minuten quellen lassen.



2 Backofen auf 180 °C Ober/Unterhitze vorheizen.
Mandeln, Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Jodsalz und Backpulver mit dem Chia-Quark gut verrühren.
Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Form füllen.



3 Das Brot im Backofen bei 180 Grad Ober/Unterhitze für ca. 50 Minuten backen.
Eine Tasse oder Glas mit Wasser mit in den Ofen stellen.



4 Lachscreme:
Räucherlachs, Frischkäse und Sahne mit einem Stabmixer pürieren und mit den Gewürzen abschmecken.



5 Brot gut abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.



6 Brotscheiben mit der Räucherlachscreme bestreichen und mit Schnittlauch garniert servieren.

Hähnchenbrust-Würstchen (für die Silikonform)

Menge Zutat

140 g	Hähnchenbrustfilet, frisch oder TK, aufgetaut
--------------	---

80 ml	Sahne (30 % Fett)
--------------	-------------------

60 ml	Kuhmilch (1,5 % Fett)
--------------	-----------------------

Zubereitung

1. Das Hähnchenfleisch in kleine Stücke schneiden, würzen und mit kalter Sahne und Milch vermengen. Die Masse mit einem Hochleistungsmixer, einem Kutter oder einer anderen Küchenmaschine mit guter Schneidevorrichtung zu einer homogenen Masse verarbeiten und mit Salz, Paprikapulver und etwas Pfeffer würzen. Das Fleisch in Silikonförmchen geben, abdecken und bei 80 °C ca. 30 Minuten im Kombidämpfer pochieren. (Alternativ: Backofen, Umluft, 110 °C Umluft ca. 45 Minuten im Wasserbad garen lassen.)