



Bundeszentrum  
für Ernährung

## GENUSSVOLL KALORIEN SPAREN

# Da ist für jeden was dabei!



einfach einkaufen

## BLE-Medienservice.de

Medien für Verbraucher und Fachleute rund um die Themen  
Landwirtschaft, Lebensmittel und Ernährung



# Inhalt

## ICH MÖCHTE DAUERHAFT ABNEHMEN!

4

## FRÜHSTÜCK

11

- |  |    |
|--|----|
| Haferflockenmüsli mit Beeren und Milch.....                | 11 |
| Vollkornbrot mit Ei und Schinken.....                      | 12 |
| Mehrkornbrötchen mit Aufschnitt und Rohkost....            | 13 |
| Schwarzbrod mit Quark und Konfitüre,<br>Fruchtjoghurt..... | 14 |

## VORSUPPEN

15

- |                            |    |
|----------------------------|----|
| Kürbis-Gemüsesuppe.....    | 15 |
| Kartoffel-Lauch-Suppe..... | 16 |

## SALATE

17

- |  |    |
|--|----|
| Gemischter Salat mit Schinkenbrot.....   | 17 |
| Feldsalat mit Hähnchenbruststreifen..... | 18 |
| Kartoffelsalat mit Vinaigrette.....      | 19 |

## MITTAGESSEN

20

- |   |    |
|---|----|
| Tortellini mit Tomaten-Basilikumsoße..... | 20 |
| Kartoffel-Gemüse-Auflauf.....             | 21 |
| Gemüsescholle aus dem Ofen.....           | 22 |
| Seelachs mit Kräutersoße.....             | 23 |

Schweineschnitzel mit Paprikagemüse..... 24

Blumenkohlauf..... 25

Paprikagulasch mit Vollkornspirelli..... 26

Hähnchenbrust auf mediterrane Art..... 27

Erbseneintopf mit Kasseler..... 28

Gemüsequiche..... 29

## DESSERTS

30

- |                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Schokoladencreme mit Früchten..... | 30 |
| Obstsalat mit Joghurtcreme.....    | 31 |
| Beeren-Schichtspeise.....          | 32 |

## KUCHEN UND GEBÄCK

33

- |                               |    |
|-------------------------------|----|
| Himbeer-Käsekuchen.....       | 33 |
| Kirsch-Biskuit-Torte.....     | 34 |
| Pflaumenkuchen mit Sahne..... | 35 |
| Erdbeer-Mandel-Törtchen.....  | 36 |

## ABENDESSEN

37

- |  |    |
|--|----|
| Omelett mit Spinat-Schafskäse-Füllung..... | 37 |
| Vollkornbrot mit Camembert.....            | 38 |
| Belegte Brote mit Rohkostbeilage.....      | 39 |
| Bunte Pizzabrötchen.....                   | 40 |

## MEDIEN

41

# ICH MÖCHTE DAUERHAFT ABNEHMEN!

ABNEHMEN MIT GENUSS UND OHNE HUNGER – SO GEHT'S



## Warum möchten Sie abnehmen?

Dafür gibt es unterschiedliche Gründe.  
Ich möchte körperlich fitter werden, mich  
leichter fühlen und etwas Gutes für meine  
Gesundheit tun.

## Und worauf möchten Sie beim Abnehmen nicht verzichten?

Das ist ganz klar! Auf einen gut gefüllten Teller,  
der mich lange satt hält, auf den guten  
Geschmack und auf mein gewohntes Essen!

Das Erfolgsrezept für **langfristiges** Abnehmen ohne Jojo-Effekt besteht darin, dass die Speisen

- › durch einen gut gefüllten Teller und Magen lange satt machen,
- › lecker aussehen und schmecken und
- › den typischen Essgewohnheiten in Deutschland entsprechen.

Diese Punkte erfüllen alle Mahlzeiten aus diesem Heft. Zusätzlich wurde der **Kaloriengehalt** der Speisen reduziert, denn:

**Um Gewicht zu verlieren, muss die Kalorienmenge, die wir täglich aufnehmen, geringer sein als der Kalorienverbrauch.**

Kalorien nehmen wir über unser **Essen und Trinken** zu uns. Gemüse und Obst enthalten im Vergleich zu anderen Lebensmitteln relativ wenige Kalorien. Fett- und zuckerreiche Lebensmittel wie viele Fertigprodukte, Soßen, Wurst- und Käsesorten, frittierte oder in reichlich Fett gebratene Kartoffelprodukte (Chips, Pommes frites, Bratkartoffeln etc.), Süßigkeiten, Cola und vergleichbare Getränke hingegen sind sehr kalorienreich.





Foto: © skynesher/istock

**Über Bewegung** (Gehen, Auto reinigen, Bügeln, Putzen, Abwaschen etc.) und Sport (Fahrradfahren, Walken, Schwimmen, Wandern etc.) verbrauchen wir hingegen Kalorien. Aber auch, wenn wir einfach nur liegen, sitzen oder stehen, verbrennen wir einige Kalorien, damit unser Herz schlagen kann, wir atmen, unser Gleichgewicht halten können etc.

**Wir können also auch abnehmen, indem wir durch viel Bewegung und Sport mehr Kalorien verbrauchen, als wir aufnehmen.**

**Tipp:** Bei vielen Diäten wird behauptet, dass Abnehmen auch ohne Kalorien sparen funktioniert, indem beispielsweise nur auf bestimmte Nährstoffe wie Kohlenhydrate oder Fett geachtet wird. Leider gilt hier jedoch: Nicht alles, was die „Werbung“ verspricht, stimmt! Der Erfolg ist – wenn überhaupt – kurzfristig und endet meist mit dem Jojo-Effekt.

Am besten funktioniert das Abnehmen mit kalorienärmerem Essen und Trinken **UND** mehr Bewegung/Sport.



## LECKERE MAHLZEITEN MIT WENIGEN KALORIEN UND VIEL MENGE – DIE ERFOLGSFAKTOREN

Gerichte mit vergleichsweise wenigen Kalorien bestehen aus:

- › viel Wasser,
- › viel Gemüse,
- › viel Obst,
- › fettarm zubereiteten Beilagen, die lange satt machen (Kartoffeln, (Vollkorn-)Nudeln, (Natur-)Reis usw.),
- › magerem Fleisch, magerer Wurst und Fisch,
- › nicht unnötig viel Fett. (Bei unseren Rezepten werden außerdem Öle verwendet, die gut für die Gesundheit sind.)

Damit wir lange satt sind, muss unser Magen gut gefüllt sein. Wenn wir also viel von etwas essen, das wenige Kalorien enthält, haben wir lange Zeit keinen Hunger. Und wenn das Essen auch noch gut schmeckt, sind wir auch beim Abnehmen zufrieden.



## Ein Beispiel

Die beiden Fotos zeigen zwei ähnliche Gerichte. Das „Gulasch mit Spätzle“ ist ein typisches Gericht, welches verhältnismäßig viele Kalorien liefert.

Das Rezept „Paprikagulasch mit Vollkornspirelli“ wurde so entwickelt, dass es deutlich weniger Kalorien enthält, die Menge allerdings gleich bleibt.



Menge: 610g, Kalorien: 1.180 kcal

Menge: 610g, Kalorien: 590 kcal

Erfolgsfaktoren beim Abnehmen	Gulasch mit Spätzle	Paprikagulasch mit Vollkornspirelli
Viel Wasser	245 ml	120ml und Flüssigkeit aus den passierten Tomaten
Viel Gemüse	15 g	265 g
Viel Obst	Nicht enthalten	Nicht enthalten
Mageres Fleisch	Gulaschfleisch, halb Schwein, halb Rind (150 g) und durchwach-sener Speck (45 g)	Rindergulasch (150 g)
Sättigende Beilage	Spätzle	Vollkornnudeln
Kein unnötiges Fett	50 ml und 30 g	15 g
Gutes Fett	Schlagsahne und Butter	Rapsöl

Tipp: Vollkornprodukte machen länger satt und sind gesünder als Weißmehlprodukte (s. S. 10, Ballaststoffe)!

## Sonderfall Getränke

Obwohl viel Flüssigkeit den Magen füllt, sind kalorienreiche Getränke beim Abnehmen nicht gut geeignet. Softdrinks wie Cola, Eistee, aber

auch Fruchtsäfte, alkoholische Getränke, gesüßter Latte Macchiato usw. enthalten viel Zucker. Außerdem machen sie nicht satt, weil sie schnell durch den Magen „rutschen“ und ihn deshalb nicht lange füllen. Wasser, großzügig verdünnte Saftschorlen oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sind leckere, kalorienarme oder kalorienfreie Durstlöscher.

# DIE REZEPTE

Die Rezepte wurden speziell für dieses Heft entwickelt, sind nährwertberechnet und wurden mehrfach zur Probe gekocht. Bei einem Probekochen wurde ein Fotoshooting gemacht, sodass Sie auf den Bildern das gekochte Gericht in der originalen Menge sehen können.

Sie finden Speisen aus den Mahlzeitenkategorien

- › Frühstück
- › Vorsuppen und Salate
- › Mittagessen
- › Desserts
- › Kuchen und Gebäck
- › Abendessen

Jedes Rezept ist so aufgebaut, dass Sie neben dem Rezeptfoto eine Liste mit den Nährwerten finden.

[1] Die **Portionsgröße**, für die diese Werte gelten, ist immer angegeben. Sie bezieht sich auf den verzehrfähigen Anteil der Zutaten (ohne Küchenabfälle). Meistens wurden die Rezepte für 2 Portionen (siehe Zutatenliste im Rezept) entwickelt. Da Sie für ein Stück Kuchen natürlich einen ganzen Kuchen backen, sind die Rezepte für den gesamten Kuchen (12 Stücke) angegeben. Auch eine Beeren-Schichtspeise wird in einer Auflaufform und deshalb für vier Portionen zubereitet. Die Energie- und Nährstoffwerte gelten aber für ein Stück Kuchen oder ein Stück Dessert.

[2] Die **Gesamtenergie** wird in Kalorien (kcal) angegeben. Eine Portion Gemüsequiche mit 380g enthält also 440kcal.

[3] Die **Energiedichte** gibt an, wie viele Kalorien in einem Gramm des Gerichts enthalten sind. Bei der Gemüsequiche sind es 1,1 kcal/g. Diese Angabe ist interessant, wenn Sie den Kaloriengehalt verschiedener Mahlzeiten miteinander vergleichen möchten.

## Energie- und Nährwertangaben (pro Portion 380 g)

[1]

<b>Gesamtenergie</b>	<b>440 kcal</b>	[2]
<b>Energiedichte</b>	<b>1,1 kcal/g</b>	[3]
Gesamtfett	18 g	[4]
davon verstecktes Fett	18 g	
Kohlenhydrate	48 g	
Ballaststoffe	6 g	
Eiweiß	21 g	

[4] Das **Gesamtfett** gibt an, wie viel Gramm Fett in der angegebenen Portionsgröße enthalten sind. In einer Portion Gemüsequiche mit 380g stecken 18g Fett. Ein Gramm Fett liefert mehr als doppelt so viele Kalorien wie ein Gramm Kohlenhydrate oder Eiweiß. Aber auch die Qualität der Fette ist wichtig. Fett aus Ölen wie Raps-, Oliven- oder Walnussöl ist gut für unsere Gesundheit, Fett aus Fast Food, Süßigkeiten und Fertiggerichten nicht.

[5] **Versteckte Fette** kommen in Fertiggerichten und Fast Food, fettreichen Back- und Süßwaren sowie salzig-herzhaften Snacks vor. Da sie mit dem bloßen Auge nicht direkt sichtbar – also „versteckt“ – sind, wird der Kaloriengehalt der Lebensmittel häufig unterschätzt. Auch fettreiche Milchprodukte und Fleisch- und Wurstwaren liefern viele versteckte Fette. Meist bestehen sie aus sogenannten gesättigten Fettsäuren, die sich negativ auf die Gesundheit auswirken können.

Da das Fett in der Gemüsequiche nicht sichtbar ist, besteht das Gericht „nur“ aus versteckten Fetten.

[7] **Ballaststoffe** kommen in Pflanzenteilen vor und können nicht verdaut werden. Deshalb enthalten sie fast keine Kalorien. Für das Abnehmen sind sie außerdem sehr gut, weil sie im Magen aufquellen und durch die Masse lange satt machen. Durch das Gemüse in der Gemüsequiche sind in einer Portion 6g Ballaststoffe enthalten. Ballaststoffe sind auch in Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Naturreis und Obst zu finden.



[6] **Kohlenhydrate** liefern – wie Fett – Kalorien und sind zum Beispiel in Brot, Müsli, Nudeln, Kartoffeln, Reis, Süßigkeiten, Marmelade und Honig enthalten. Da der Boden der Quiche aus Mehl besteht, hat die Quiche 48g Kohlenhydrate.

[8] **Eiweiß** liefert – wie Fett und Kohlenhydrate – Kalorien und kommt insbesondere in Eiern, Milch und Milchprodukten, Fisch und Fleisch vor. Durch Magerquark, Milch, Schmand und Eier enthält eine Portion (380g) Gemüsequiche 21g Eiweiß.

Unter der Nährwerttabelle und dem Foto der Mahlzeit finden Sie eine Liste der Zutaten und die Zubereitungsanleitung zum Nachkochen und Nachbacken.

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!

Energie- und Nährwertangaben (pro Portion 380 g)	
Gesamtenergie	440 kcal
Energiedichte	1,1 kcal/g
Gesamtfett	18g
davon verstecktes Fett	18g
Kohlenhydrate	48g
Ballaststoffe	6g
Eiweiß	21g



## Energie- und Nährwertangaben (pro Portion 330 g)

Gesamtenergie	335 kcal
Energiedichte	1,0 kcal/g
Gesamtfett	7 g
davon verstecktes Fett	7 g
Kohlenhydrate	52 g
Ballaststoffe	9 g
Eiweiß	14 g

## HAFERFLOCKENMÜSLI MIT BEEREN UND MILCH

### Zutaten (pro Portion)

- › 3–4 EL (40 g) Haferflocken
- › 60 g Erdbeeren
- › 60 g Brombeeren
- › 150 ml fettarme Milch (1,5 % Fett)

### Zubereitung

- › Die Haferflocken mit dem Obst in einer Schüssel mischen, mit Milch servieren.



**Energie- und Nährwertangaben  
(pro Portion 280 g)**

<b>Gesamtenergie</b>	<b>290 kcal</b>
<b>Energiedichte</b>	<b>1,0 kcal/g</b>
Gesamtfett	12 g
davon verstecktes Fett	8 g
Kohlenhydrate	23 g
Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	20 g

## VOLLKORNBROT MIT EI UND SCHINKEN

### Zutaten (pro Portion)

- › 1 (60g) Ei
- › 1 Scheibe (50g) Roggen-Vollkornbrot
- › 1 Teelöffel (5g) Butter
- › 4 Scheiben (45 g) Lachsschinken
- › 2 (120g) Tomaten
- › Salz, Pfeffer zum Würzen
- › Schnittlauch zum Garnieren

### Zubereitung

- › Das Ei in kochendem Wasser ca. 8 Minuten hart kochen, abschrecken und pellen. Mit einem Eischneider in Scheiben schneiden.
- › Das Vollkornbrot mit Butter bestreichen und mit Lachsschinken und Eischeiben belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Schnittlauchröllchen garnieren. Zusammen mit 2 Tomaten servieren.



**Energie- und Nährwertangaben  
(pro Portion 230 g)**

<b>Gesamtenergie</b>	<b>370 kcal</b>
<b>Energiedichte</b>	<b>1,6 kcal/g</b>
Gesamtfett	17 g
davon verstecktes Fett	9 g
Kohlenhydrate	36 g
Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	18 g

## MEHRKORNBRÖTCHEN MIT AUFSCHNITT UND ROHKOST

### Zutaten (pro Portion)

- › 1 (65 g) Mehrkornbrötchen
- › 2 TL (10 g) Butter
- › ½ Scheibe (15 g) Gouda (48 % Fett i. Tr.)
- › 2 Scheiben (40 g) Schinken (geräuchert)
- › 40 g Gurke
- › 6 (60 g) Cherrytomaten
- › Salz, Pfeffer zum Würzen

### Zubereitung

- › Das Mehrkornbrötchen aufschneiden und beide Hälften mit Butter bestreichen. Mit Käse und Schinken belegen.
- › Mit den Gurkenscheiben und den halbierten Cherrytomaten garniert servieren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.



**Energie- und Nährwertangaben  
(pro Portion 360 g)**

<b>Gesamtenergie</b>	<b>290 kcal</b>
<b>Energiedichte</b>	<b>0,8 kcal/g</b>
Gesamtfett	5 g
davon verstecktes Fett	5 g
Kohlenhydrate	48 g
Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	11 g

## SCHWARZBROT MIT QUARK UND KONFITÜRE, FRUCHTJOGHURT

### Zutaten (pro Portion)

- › 4 kleine Scheiben (40g) Pumpernickel (rund)
- › 1 EL (30 g) Quark (20 % Fett)
- › 1 EL (15 g) Himbeerkonfitüre
- › 1 Becher (150 g) fettarmer Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- › 1 (125 g) Nektarine
- › Abrieb von einer unbehandelten Limette

### Zubereitung

- › Die runden Pumpernickelscheiben mit Quark und Himbeerkonfitüre bestreichen.
- › Die Nektarine waschen, halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden und unter den Joghurt rühren. Mit Limettenabrieb bestreut servieren.



## Energie- und Nährwertangaben (pro Portion 370 g)

Gesamtenergie	145 kcal
Energiedichte	0,4 kcal/g
Gesamtfett	5 g
davon verstecktes Fett	–
Kohlenhydrate	18 g
Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	4 g

## KÜRBIS-GEMÜSESUPPE

### Zutaten (für 2 Portionen)

- › ca. 300g Hokkaido-Kürbis
- › 1 (80g) Möhre
- › 2 mittelgroße (150g) Kartoffeln
- › 1 kleine (30g) Zwiebel
- › 2 TL (10g) Rapsöl
- › 250ml Gemüsebrühe
- › 3 EL (45g) fettarme Milch  
(1,5 % Fett)
- › Salz, Pfeffer zum Würzen
- › Kürbiskerne zum Dekorieren

### Zubereitung

- › Den Kürbis waschen, die Enden abschneiden, längs halbieren und die Kerne entfernen. (Beim Hokkaido-Kürbis kann die Schale mitverwendet werden.) Anschließend den Kürbis zunächst in Spalten und später in kleinere Stücke teilen.
- › Die Möhre und die Kartoffeln waschen und zusammen mit der Zwiebel schälen. Anschließend in Stücke schneiden.
- › Das Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten.
- › Die Brühe hinzufügen und aufkochen lassen. Die Suppe ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen.
- › Die Milch hinzufügen. Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- › In tiefe Teller füllen und mit ein paar Kürbiskernen bestreut servieren.



**Energie- und Nährwertangaben  
(pro Portion 450 g)**

<b>Gesamtenergie</b>	<b>220 kcal</b>
<b>Energiedichte</b>	<b>0,5 kcal/g</b>
Gesamtfett	1 g
davon verstecktes Fett	1 g
Kohlenhydrate	42 g
Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	8 g

## KARTOFFEL-LAUCH-SUPPE

### Zutaten (für 2 Portionen)

- |                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| › 1 große (100 g)           | Möhre            |
| › 3 mittelgroße (240 g)     | Kartoffeln       |
| › 400 ml                    | Gemüsebrühe      |
| › 1 Stange (150 g)          | Porree           |
| › 4 Scheiben (100 g)        | Vollkornbaguette |
| › Salz, Pfeffer zum Würzen  |                  |
| › Petersilie zum Dekorieren |                  |

### Zubereitung

- › Die Möhre und die Kartoffeln waschen, schälen und in 1 cm große Stücke schneiden.
- › Das Gemüse mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben. Die Suppe zugedeckt aufkochen lassen und anschließend bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten kochen.
- › Währenddessen den Porree waschen, putzen, in Ringe schneiden und nach 5 Minuten Garzeit zur Suppe geben.
- › Die Suppe nach der Garzeit mit Salz und Pfeffer würzen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.
- › Dazu Vollkornbaguette reichen.



## Energie- und Nährwertangaben (pro Portion 415 g)

Gesamtenergie	265 kcal
Energiedichte	0,6 kcal/g
Gesamtfett	8 g
davon verstecktes Fett	4 g
Kohlenhydrate	29 g
Ballaststoffe	9 g
Eiweiß	16 g

## GEMISCHTER SALAT MIT SCHINKENBROT

### Zutaten (für 2 Portionen)

- › 1 (200 g) gelbe Paprika
- › 2 große (160 g) Tomaten
- › 1 Stück (130 g) Gurke
- › 100 g Eisbergsalat
- › 80 g Rucola
- › ½ Becher (70 g) fettarmer Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- › 1 EL (20 ml) fettarme Milch (1,5 % Fett)
- › 2 Scheiben (100 g) Vollkornbrot
- › 2 TL (10 g) Margarine
- › 6 Scheiben (90 g) Lachsschinken
- › Salz, Pfeffer, Schnittlauchröllchen zum Würzen

### Zubereitung

- › Das Gemüse waschen, putzen und klein schneiden.
- › Für das Dressing Joghurt und Milch verrühren, mit den Gewürzen und den Schnittlauchröllchen abschmecken.
- › Die Brotscheiben mit Margarine bestreichen und dem Lachsschinken belegen.
- › Den Salat mit dem Dressing anrichten und mit dem Schinkenbrot servieren.



**Energie- und Nährwertangaben  
(pro Portion 410 g)**

<b>Gesamtenergie</b>	<b>360 kcal</b>
<b>Energiedichte</b>	<b>0,9 kcal/g</b>
Gesamtfett	27 g
davon verstecktes Fett	2 g
Kohlenhydrate	6 g
Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	25 g

## FELDSALAT MIT HÄHNCHENBRUSTSTREIFEN

### Zutaten (für 2 Portionen)

- › 1 (170 g) Hähnchenbrust
- › 5 EL (50g) Rapsöl
- › 4 große (300g) Tomaten
- › 350g Feldsalat
- › 1 EL (10g) Balsamicoessig
- › ½ TL (3g) Senf
- › 1 Prise Zucker
- › Salz, Pfeffer zum Würzen
- › Petersilie zum Bestreuen

### Zubereitung

- › Die Hähnchenbrust kalt abbrausen und mit einem Küchenkrepp trocken tupfen.
- › In einer Pfanne 1 EL Rapsöl erhitzen und die Hähnchenbrust von allen Seiten goldbraun braten. Das Fleisch würzen, dann zur Seite stellen und abkühlen lassen.
- › Den Feldsalat waschen, putzen und über einem Sieb abtropfen lassen. Tomaten waschen und klein schneiden.
- › Für das Dressing Balsamicoessig und Senf mit 1 EL Wasser und dem restlichen Rapsöl verrühren. Mit 1 Prise Zucker sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
- › Den Salat auf zwei Teller verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Die Hähnchenbrust in dünne Scheiben schneiden und den Salat damit belegen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.



Energie- und Nährwertangaben  
(pro Portion 320 g)

<b>Gesamtenergie</b>	<b>280 kcal</b>
<b>Energiedichte</b>	<b>0,9 kcal/g</b>
Gesamtfett	10 g
davon verstecktes Fett	–
Kohlenhydrate	40 g
Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	5 g

## KARTOFFELSALAT MIT VINAIGRETTE

### Zutaten (für 2 Portionen)

- › 6 große (600 g) Kartoffeln (festkochend)
- › 1 (30 g) Schalotte
- › 2 EL (20 g) Rapsöl
- › 2 EL (20 g) milder Weißweinessig
- › 70 ml Gemüsebrühe
- › ½ TL (3 g) Senf
- › Salz, Pfeffer zum Würzen
- › Petersilie zum Bestreuen

### Zubereitung

- › Die Kartoffeln ungeschält in (Salz-)Wasser ca. 25 Minuten kochen, abgießen, mit kaltem Wasser übergießen.
- › In der Zwischenzeit die Schalotte schälen und fein würfeln.
- › Öl, Essig und Senf mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der warmen Gemüsebrühe mischen.
- › Die Kartoffeln pellen und in Scheiben geschnitten in eine Schüssel geben.
- › Die Vinaigrette über die Kartoffeln geben und alles ca. 2 Stunden durchziehen lassen.
- Mit Petersilie bestreut servieren.

# MITTAGESSEN



## Energie- und Nährwertangaben (pro Portion 500 g)

Gesamtenergie	535 kcal
Energiedichte	1,0 kcal/g
Gesamtfett	23 g
davon verstecktes Fett	18 g
Kohlenhydrate	52 g
Ballaststoffe	8 g
Eiweiß	24 g

## TORTELLINI MIT TOMATEN-BASILIKUMSOSSE

### Zutaten (für 2 Portionen)

- |                            |  |
|----------------------------|--|
| › 400g                     | Tortellini mit Ricotta-füllung (Fertigprodukt) |
| › 1 kleine (30g)           | Zwiebel  |
| › 1 kleine                 | Knoblauchzehe                                  |
| › 1 EL (10g)               | Olivenöl                                       |
| › 400g                     | passierte Tomaten<br>(aus dem Tetrapack)       |
| › 1 Prise                  | Zucker   |
| › 2 große (160g)           | Tomaten  |
| › 1 halbes Bund            | Basilikum                                      |
| › Salz, Pfeffer zum Würzen |  |

### Zubereitung

- › Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten.
- › Die Basilikumblätter abbrausen und trocken tupfen. Ein paar Blätter für die Dekoration zurück behalten. Den Rest fein hacken.
- › Die passierten Tomaten hinzufügen, mit der Prise Zucker und den Gewürzen abschmecken und etwas einkochen lassen.
- › Die Tomaten waschen, in kleine Stücke schneiden und zur Soße geben. Weitere 5 Minuten köcheln lassen.
- › Das gehackte Basilikum kurz vor dem Servieren unter die Soße rühren.
- › Die Tortellini nach Packungsanweisung in ca. 3 Minuten gar kochen. Zusammen mit der Tomatensoße servieren, mit Basilikumblättern dekorieren.



### Energie- und Nährwertangaben (pro Portion 560 g)

<b>Gesamtenergie</b>	<b>325 kcal</b>
<b>Energiedichte</b>	<b>0,6 kcal/g</b>
Gesamtfett	8 g
davon verstecktes Fett	8 g
Kohlenhydrate	42 g
Ballaststoffe	9 g
Eiweiß	20 g

## KARTOFFEL-GEMÜSE-AUFLAUF

### Zutaten (für 2 Portionen)

- |                            |                                |
|----------------------------|--------------------------------|
| › 5 große (480 g)          | Kartoffeln                     |
| › 1 großes Stück (300 g)   | Brokkoli                       |
| › 2 große (150 g)          | Tomaten                        |
| › 200 ml                   | fettarme Milch<br>(1,5 % Fett) |
| › 2 (Größe M)              | Eier                           |
| › Salz, Pfeffer zum Würzen |                                |
| › Kräuter der Provence     |                                |

### PRAXIS-TIPP

Der Auflauf lässt sich durch die Zubereitung mit Gemüse der Saison leicht variieren (z. B. Blumenkohl und Möhren anstatt Brokkoli und Tomaten).

Einen Saisonkalender bietet der aid als kostenlose App bei Google Play und iTunes an.

### Zubereitung

- › Die Kartoffeln im Ganzen 20 Minuten in kochendem (Salz-)Wasser garen, anschließend abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden.
- › Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- › Den Brokkoli waschen, die Röschen abtrennen, den Strunk schälen und klein schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Anschließend auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.
- › Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden.
- › Das Gemüse mit den Pellkartoffelscheiben in eine Auflaufform schichten (mit Kartoffeln beginnen und enden).
- › Für die Soße Milch und Eier verquirlen, mit Gewürzen und Kräutern abschmecken und über das Gemüse gießen.
- › Den Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 30–40 Minuten backen und anschließend servieren.



### Energie- und Nährwertangaben (pro Portion 550 g)

<b>Gesamtenergie</b>	<b>460 kcal</b>
<b>Energiedichte</b>	<b>0,9 kcal/g</b>
Gesamtfett	18 g
davon verstecktes Fett	3 g
Kohlenhydrate	35 g
Ballaststoffe	8 g
Eiweiß	33 g

## GEMÜSESCHOLLE AUS DEM OFEN

### Zutaten (für 2 Portionen)

- |                               |                                |
|-------------------------------|--------------------------------|
| › 2 küchenfertige (300g)      | Schollenfilets                 |
| › 1 große (100g)              | Möhre                          |
| › 1 Stück (120g)              | Staudensellerie                |
| › 1 mittelgroße Stange (100g) | Porree                         |
| › 2 kleine (100g)             | Tomaten                        |
| › 3 EL (30g)                  | Olivenöl                       |
| › 50ml                        | Weißwein                       |
| › 4 große (400g)              | Kartoffeln                     |
| › 2 frische Zweige            | Rosmarin, wahlweise getrocknet |
| › Salz, Pfeffer zum Würzen    |                                |

### Zubereitung

- › Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- › Die Schollen kalt abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
- › Das Gemüse waschen und putzen. Möhre und Staudensellerie in kleine Stifte, den Porree in Ringe schneiden. Die Tomate klein würfeln.
- › Das Gemüse mit dem Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf zwei ausreichend große Stücke Alufolie aufteilen.
- › Die Schollen salzen und auf die Gemüsebetten legen. Den Wein darüberträufeln und je einen Zweig Rosmarin auf die Scholle legen. Die Folien gut verschließen, auf das Backofengitter legen und im Ofen bei 180°C auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten garen.
- › In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, mit kaltem (Salz-)Wasser aufsetzen und in ca. 25 Minuten gar kochen.
- › Die Gemüsescholle zusammen mit den Kartoffeln anrichten.

### PRAXIS-TIPP

Anstatt frischer Schollenfilets können auch gefrorene Schollen verwendet werden.


**Energie- und Nährwertangaben  
(pro Portion 655 g)**

<b>Gesamtenergie</b>	<b>580 kcal</b>
<b>Energiedichte</b>	<b>0,9 kcal/g</b>
Gesamtfett	27 g
davon verstecktes Fett	8 g
Kohlenhydrate	49 g
Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	34 g

## SEELACHS MIT KRÄUTERSOSSE

**Zutaten (für 2 Portionen)**

- › 2 küchenfertige (300g) Seelachsfilets
- › 1 kleines Stück (20g) Zwiebel
- › 2 EL (20g) Butter
- › 2 EL (6g) gehackte Petersilie
- › 1 EL (20g) Mehl
- › 150ml Gemüsebrühe
- › 60ml fettarme Milch (1,5 % Fett)
- › 1 Tasse (100g) Vollkornreis (Naturreis)
- › 1 mittelgroßer (100g) Kopfsalat
- › 1 Stück (100g) Gurke
- › 2 große (150g) Tomaten
- › 3 EL (30g) Rapsöl
- › 1 EL (10g) Weißwein- oder Balsamicoessig
- › Salz, Pfeffer zum Würzen
- › Petersilie zum Bestreuen

**Zubereitung:**

- › Die Seelachsfilets kalt abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
- › Das Stück Zwiebel würfeln, in einem Topf in der Butter andünsten, die Petersilie hinzufügen und kurz weiterschwitzen lassen.
- › Das Mehl hinzufügen und unter Rühren Brühe und Milch zugeben. Die Kräutersoße kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- › In der Zwischenzeit den Reis in kochendem (Salz-)Wasser nach Packungsanleitung garen.
- › Den Salat waschen, putzen und trocken schleudern. Das Gemüse waschen, putzen und klein schneiden.
- › Für die Vinaigrette 2 EL Rapsöl mit dem Essig verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.
- › Die Seelachsfilets im restlichen Rapsöl braten.
- › Die Seelachsfilets mit der Soße auf Tellern anrichten und mit Vollkornreis und Salat servieren. Mit etwas Petersilie bestreuen.



### Energie- und Nährwertangaben (pro Portion 585 g)

<b>Gesamtenergie</b>	<b>455 kcal</b>
<b>Energiedichte</b>	<b>0,8 kcal/g</b>
Gesamtfett	19 g
davon verstecktes Fett	4 g
Kohlenhydrate	36 g
Ballaststoffe	10 g
Eiweiß	33 g

## SCHWEINESCHNITZEL MIT PAPRIKAGEMÜSE

### Zutaten (für 2 Portionen)

- |   |                   |
|---|-------------------|
| › 4 mittelgroße (400 g)                 | Kartoffeln        |
| › 3 EL (30 g)                           | Rapsöl            |
| › 2 kleine (250 g)                      | Schweineschnitzel |
| › 2 mittelgroße (400 g)                 | rote Paprika      |
| › 2 große (160 g)                       | Tomaten           |
| › 1 (40 g)                              | Frühlingszwiebel  |
| › 100 ml                                | Gemüsebrühe       |
| › 1 frischer Zweig                      | Rosmarin          |
| › Salz, Pfeffer, Thymian und Petersilie |                   |
| zum Würzen                              |                   |

### Zubereitung

- › Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- › Die Kartoffeln waschen, schälen, halbieren oder vierteln und mit etwas Salz, Pfeffer und abgezupften Rosmarinnadeln gewürzt in eine Auflaufform oder auf ein Backblech mit Backpapier füllen.

- › Einen Esslöffel Rapsöl auf die Kartoffeln träufeln, mit Rosmarin bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 20 Minuten backen.
- › In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und putzen. Paprika und Tomate klein würfeln, Frühlingszwiebel in kleine Ringe schneiden.
- › 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zuerst die Paprika und dann die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Anschließend die Tomaten hinzufügen und das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.
- › Die Brühe angießen und das Gemüse einige Minuten köcheln lassen. Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.
- › Zum Schluss das restliche Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schnitzel auf zwei Teller verteilen. Gemüse und Rosmarinkartoffeln dazu anrichten und ggf. noch mit frischen Rosmarinneedeln bestreut servieren.



### Energie- und Nährwertangaben (pro Portion 620 g)

<b>Gesamtenergie</b>	<b>375 kcal</b>
<b>Energiedichte</b>	<b>0,6 kcal/g</b>
Gesamtfett	12 g
davon verstecktes Fett	4 g
Kohlenhydrate	41 g
Ballaststoffe	12 g
Eiweiß	23 g

## BLUMENKOHLAUF

### Zutaten (für 2 Portionen)

- |                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| › 1 (650 g)                | Blumenkohl                  |
| › 2 große (250 g)          | Kartoffeln                  |
| › 2 EL (20 g)              | Butter                      |
| › 2 EL (20 g)              | Mehl                        |
| › 250 ml                   | fettarme Milch (1,5 % Fett) |
| › 100 ml                   | Gemüsebrühe                 |
| › 2 Scheiben (60 g)        | gekochter Schinken          |
| › 100 g                    | TK-Erbsen                   |
| › 3 g                      | Currypulver                 |
| › Salz, Pfeffer zum Würzen |                             |

### Zubereitung:

- › Den Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Den Strunk vierteln.
- › Die Kartoffeln waschen, schälen und klein würfeln. Zusammen mit dem Blumenkohl in einem Topf mit wenig (Salz-)Wasser zum Kochen bringen und mit geschlossenem Deckel ca. 5–8 Minuten kochen. Etwas vom Kochwasser auffangen.
- › Backofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- › Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen. Das Mehl mit dem Currypulver mischen, unter Rühren zur Butter geben und kurz anschwitzen. Milch und Brühe unter Rühren zur Mehlschwitze geben. Bei milder Hitze unter Rühren ca. 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- › Den Schinken grob würfeln und zusammen mit der Kartoffel-Blumenkohl-Mischung und den TK-Erbsen in eine Auflaufform schichten. Mit der Currysoße übergießen und im vorgeheizten Ofen bei 175 °C ca. 25–30 Minuten backen; anschließend servieren.



### Energie- und Nährwertangaben (pro Portion 610 g)

<b>Gesamtenergie</b>	<b>590 kcal</b>
<b>Energiedichte</b>	<b>1,0 kcal/g</b>
Gesamtfett	26 g
davon verstecktes Fett	11 g
Kohlenhydrate	46 g
Ballaststoffe	13 g
Eiweiß	42 g

## PAPRIKAGULASCH MIT VOLLKORNSPIRELLI

### Zutaten (für 2 Portionen)

- › 300g mageres Rindergulasch
- › 3 EL (30g) Rapsöl
- › 1 kleine (30g) Zwiebel
- › 1 (2 g) Knoblauchzehe
- › 2 kleine (300 g) rote Paprika
- › 300g passierte Tomaten
- › 120g Vollkornspirelli
- › Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chiliflocken zum Würzen
- › Petersilie zum Bestreuen

### Zubereitung

- › Das Fleisch kalt abspülen und mit einem Küchenkrepp trocken tupfen.
- › Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
- › Die Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.
- › 2 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch in zwei Etappen rundherum anbraten.

- › Zwiebel und Knoblauch dazugeben und kurz mitdünsten. Mit 2–3 Tassen Wasser ablöschen und das Fleisch bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze ca. 30–45 Minuten garen. Verdampftes Wasser ergänzen.
- › In der Zwischenzeit das restliche Rapsöl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Paprikawürfel andünsten. Die Paprika zum Fleisch geben und weitere 10 Minuten garen.
- › Währenddessen die Nudeln in kochendem (Salz-)Wasser bissfest garen.
- › Die passierten Tomaten zum Fleisch geben und alles mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und dem Paprikapulver abschmecken. Nudeln und Gulasch auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.


**Energie- und Nährwertangaben  
(pro Portion 615 g)**

<b>Gesamtenergie</b>	<b>505 kcal</b>
<b>Energiedichte</b>	<b>0,8 kcal/g</b>
Gesamtfett	18g
davon verstecktes Fett	3g
Kohlenhydrate	48g
Ballaststoffe	8g
Eiweiß	37g

## HÄHNCHENBRUST AUF MEDITERRANE ART

**Zutaten (für 2 Portionen)**

- › 2 kleine (250g) Hähnchenbrüste
- › 1 kleine (30g) Zwiebel
- › 2 (60g) Lauchzwiebeln
- › 1 kleine (200g) Aubergine
- › 1 kleine (150g) rote Paprika
- › 1 kleine (130g) Zucchini
- › 1 große (100g) Tomate
- › 100g Vollkornreis (Naturreis)
- › 3 EL (30g) Olivenöl
- › 2 frische Zweige Rosmarin
- › Salz, Pfeffer zum Würzen

**Zubereitung:**

- › Die Hähnchenbrüste kalt abspülen und mit einem Küchenkrepp trocken tupfen.
- › Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- › Das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke teilen. Von einem Rosmarinzweig die Nadeln abzupfen.
- › In einer Schüssel das Gemüse mit Rosmarinnadeln und 2 EL Olivenöl mischen, dann alles in eine flache Auflaufform verteilen.
- › Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten garen.
- › Währenddessen den Vollkornreis nach Packungsanleitung in kochendem (Salz-)Wasser garen.
- › Kurz vor Ende der Garzeit die Hähnchenbrüste in dem restlichen Olivenöl braten.
- › Das Gemüse und die Hähnchenbrüste würzen. Alles auf Tellern anrichten und mit frischem Rosmarin bestreut servieren.



### Energie- und Nährwertangaben (pro Portion 725 g)

<b>Gesamtenergie</b>	<b>545 kcal</b>
<b>Energiedichte</b>	<b>0,8 kcal/g</b>
Gesamtfett	15 g
davon verstecktes Fett	10 g
Kohlenhydrate	55 g
Ballaststoffe	20 g
Eiweiß	45 g

## ERBSENEINTOPF MIT KASSELER

### Zutaten (für 2 Portionen)

- |                                   |                                  |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| › 180g                            | getrocknete Erbsen               |
| › 200g                            | mageres Kasseler<br>(o. Knochen) |
| › 2 mittelgroße (200g)            | Kartoffeln                       |
| › 2 mittelgroße (200g)            | Möhren                           |
| › 1 kleines Stück (100g)          | Sellerie                         |
| › 1 mittelgroße Stange<br>(150g)  | Porree                           |
| › 650ml                           | Gemüsebrühe                      |
| › 1 EL (10 g)                     | Rapsöl                           |
| › 1                               | Lorbeerblatt                     |
| › Salz, Pfeffer, Majoran, Oregano | zum Würzen                       |

### Zubereitung

- › Die Erbsen am Vorabend in reichlich Wasser einweichen und quellen lassen.
- › Kasseler kalt abbrausen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Anschließend in mundgerechte Stücke schneiden.
- › Kartoffeln, Möhren und Sellerie waschen, putzen, schälen und in Würfel schneiden. Den Porree waschen, putzen und in Ringe schneiden.
- › Das übrig gebliebene Einweichwasser von den Erbsen für die Zubereitung der Brühe nutzen, evtl. noch Wasser hinzufügen (bis zu 650 ml insgesamt). Die Erbsen in der Brühe ca. 1 Stunde bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel gar kochen. Nach 30 Minuten die Gemüse- und Kasselerwürfel hinzufügen.
- › Zum Ende der Garzeit den Eintopf mit den Kräutern und Gewürzen abschmecken. Den Eintopf in tiefen Tellern mit frischen Kräutern bestreut servieren.



### Energie- und Nährwertangaben (pro Portion 381 g)

<b>Gesamtenergie</b>	<b>440 kcal</b>
<b>Energiedichte</b>	<b>1,1 kcal/g</b>
Gesamtfett	18g
davon verstecktes Fett	18g
Kohlenhydrate	48g
Ballaststoffe	6g
Eiweiß	21 g

## GEMÜSEQUICHE

### Zutaten (für 4 Portionen)

#### Für den Teig

- › 200g Vollkornmehl
- › 1 TL (3 g) Backpulver
- › 150g Magerquark
- › 2 (Größe M) Eier
- › 1 Prise Salz

#### Für den Belag

- › 1 mittelgroße (200g) Paprika
- › 1 mittelgroße Stange (250g) Porree
- › 1 kleine (180g) Zucchini
- › 1 TL (5g) Rapsöl
- › 4 kleine (200g) Tomaten

#### Für den Guss

- › 1 Becher (200g) Schmand
- › 100ml fettarme Milch  
(1,5 % Fett)
- › 2 (Größe M) Eier
- › Salz, Pfeffer, Paprikapulver (scharf und süß), Oregano zum Würzen

### Zubereitung:

- › **Für den Teig** alle Zutaten verkneten und auf einer mit Backpapier ausgelegten Springform ( $\varnothing$  26 cm) ausrollen, die Springform vorsichtig schließen und mit etwas Teig einen Rand hochziehen.
- › **Für den Belag** das Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und das Gemüse, bis auf die Tomate, ca. 5 Minuten andünsten. Abkühlen lassen.
- › Die Tomatenwürfel zum abgekühlten Gemüse geben.
- › **Für den Guss** Schmand, Milch, Eier, Gewürze und Kräuter miteinander verquirlen und unter das Gemüse heben. Die Mischung in die Springform füllen und die Quiche im vorgeheizten Backofen bei 180°C etwa 20–30 Minuten backen; anschließend servieren.

# DESSERTS



## Energie- und Nährwertangaben (pro Portion 214 g)

Gesamtenergie	160 kcal
Energiedichte	0,7 kcal/g
Gesamtfett	4 g
davon verstecktes Fett	4 g
Kohlenhydrate	23 g
Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	6 g

## SCHOKOLADENCREME MIT FRÜCHTEN

### Zutaten (für 4 Portionen)

- › 1 Packung (55 g) Cremedessertpulver mit Schokoladengeschmack
- › 300 ml fettarme Milch (1,5 % Fett)
- › 500 g Himbeeren
- › frische Minzeblätter zur Dekoration

### Zubereitung

- › Die Dessertcreme nach Packungsanweisung mit der Milch aufschlagen.
- › Die Himbeeren auf vier Gläser verteilen, ggf. ein paar Himbeeren zur Dekoration zurück behalten.
- › Die Dessertcreme auf die Himbeeren geben. Vor dem Servieren mit je einer Himbeere und einem Minzeblatt dekorieren.



**Energie- und Nährwertangaben  
(pro Portion 235 g)**

<b>Gesamtenergie</b>	<b>160 kcal</b>
<b>Energiedichte</b>	<b>0,7 kcal/g</b>
Gesamtfett	1 g
davon verstecktes Fett	1 g
Kohlenhydrate	30 g
Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	6 g

## OBSTSALAT MIT JOGHURTCREME

### Zutaten (für 2 Portionen)

- › 350g gemischtes Obst der Saison
- › 100g fettarmer Joghurt (1,5 % Fett)
- › 60g Magerquark
- › 1 EL (10g) Zucker
- › etwas geriebene Vanille
- › Abrieb von  $\frac{1}{4}$  Limone

### Zubereitung

- › Das Obst waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden.
- › Für die Creme Joghurt und Quark mit 2 EL kaltem Wasser glatt rühren. Den Zucker unterrühren und mit etwas Vanille und Limonenabrieb abschmecken.
- › Den Obstsalat in Schälchen füllen und mit der Creme servieren, ggf. mit etwas Limonenabrieb dekorieren.



#### Energie- und Nährwertangaben (pro Portion 210g)

<b>Gesamtenergie</b>	<b>280 kcal</b>
<b>Energiedichte</b>	<b>1,3 kcal/g</b>
Gesamtfett	9g
davon verstecktes Fett	9g
Kohlenhydrate	34g
Ballaststoffe	3g
Eiweiß	14g

## BEEREN-SCHICHTSPEISE

### Zutaten (für 4 Portionen)

- › ½ Becher (280g) Magerquark
- › ½ Becher (120g) Schmand
- › 40g Zucker
- › 80g Löffelbiskuits
- › 80ml Kirschsaft
- › 250g Himbeeren
- › etwas kohlensäurehaltiges Wasser
- › dunkles Kakaopulver zum Bestreuen
- › Minzeblätter zur Dekoration

### Zubereitung

- › Magerquark und Schmand mit etwas Sprudelwasser und dem Zucker glatt rühren.
- › Löffelbiskuits in eine transparente Auflaufform legen und mit Kirschsaft beträufeln.
- › Etwas Quark-Schmandcreme auf die Löffelbiskuits geben und darüber die Himbeeren (ggf. ein paar für die Dekoration zurück behalten) verteilen. Die restliche Creme auf den Himbeeren verstreichen. Leicht mit Kakaopulver bestreuen.
- › Das Dessert für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Dann in vier gleiche Stücke teilen und mit je einem Minzeblatt und ein paar Himbeeren dekoriert servieren.



## Energie- und Nährwertangaben (pro Portion 112 g)

Gesamtenergie	180 kcal
Energiedichte	1,6 kcal/g
Gesamtfett	8 g
davon verstecktes Fett	8 g
Kohlenhydrate	17 g
Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	9 g

## HIMBEER-KÄSEKUCHEN

### Zutaten (für 12 Stücke)

- |                             |                               |
|-----------------------------|-------------------------------|
| › 5 (Größe M)               | Eier                          |
| › 1                         | unbehandelte Zitrone          |
| › 6 EL (60) g               | Zucker                        |
| › 60 g                      | Butter                        |
| › ½ Becher (250 g)          | Magerquark                    |
| › 1 Becher (250 g)          | Frischkäse (20 % Fett i. Tr.) |
| › 6 EL (60) g               | Weizengrieß                   |
| › 300 g                     | Himbeeren                     |
| › Puderzucker zum Bestäuben |                               |

### Zubereitung

- › Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- › Die Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen, dabei die Hälfte des Zuckers einrieseln lassen.

- › Die Zitrone abwaschen, die Zitronenschale abreiben, den Saft auspressen.
- › Die weiche Butter mit dem restlichen Zucker schaumig schlagen, die Eigelbe untermischen. Quark, Frischkäse, Grieß, Abrieb der Zitronenschale und 3 EL Zitronensaft unterrühren. Den Eischnee vorsichtig unter die Quarkmasse heben.
- › Die Hälfte der Quarkmasse in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 26 cm) füllen, dann die Himbeeren darauf verteilen und die restliche Masse darüberstreichen.
- › Den Kuchen im vorgeheizten Ofen bei 180°C ca. 50 Minuten backen.
- › Nach dem Abkühlen aus der Springform herauslösen und mit etwas Puderzucker bestäubt servieren.



### Energie- und Nährwertangaben (pro Portion 152 g)

<b>Gesamtenergie</b>	<b>235 kcal</b>
<b>Energiedichte</b>	<b>1,5 kcal/g</b>
Gesamtfett	8 g
davon verstecktes Fett	8 g
Kohlenhydrate	33 g
Ballaststoffe	1 g
Eiweiß	8 g

## KIRSCH-BISKUIT-TORTE

### Zutaten (für 12 Stücke)

#### Für den Tortenboden

- › 2 (Größe M) Eier
- › 1 Prise Salz
- › 7 EL (70 g) Zucker
- › 7 EL (70 g) Mehl
- › 3 EL (30 g) Speisestärke
- › 1 TL (3 g) Backpulver

#### Für den Belag

- › 1 Glas (Abtropfgewicht ca. 350 g) Sauerkirschen
- › 120 g Zucker
- › ½ Becher (250 g) Magerquark
- › 1 Becher (250 g) Quark (20 % Fett i. Tr.)
- › 1 Becher (200 ml) Schlagsahne
- › 2 Tütchen (20 g) Vanillezucker
- › 1 Päckchen (44 g) Rote-Grütze-Pulver mit „Himbeer-Geschmack“
- › 1 Päckchen Sahnesteif

#### Zubereitung

- › Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

- › **Für den Boden** die Eier trennen. Das Eiweiß mit der Prise Salz steif schlagen und den Zucker einrieseln lassen. Die Eigelbe hellgelb schlagen.
- › Das Mehl mit der Speisestärke und dem Backpulver mischen und auf die Eischneemasse sieben.
- › Das Eigelb vorsichtig unterheben.
- › Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform füllen und ca. 25–30 Minuten backen.
- › Den Tortenboden sofort vom Rand lösen, abkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.
- › **Für den Belag** die Kirschen abtropfen lassen, den Saft auffangen. 50 ml Kirschsaft mit dem Rote-Grütze-Pulver verrühren. Den restlichen Saft mit 20 g Zucker aufkochen lassen. Das angerührte Pulver zugeben und zu einem festen Pudding kochen. Die Kirschen untermischen.
- › Einen Tortenring um den Biskuitboden legen, die Kirschmasse darauf glatt verteilen und kalt stellen.
- › Den Quark mit dem restlichen Zucker glatt rühren.
- › Die Sahne mit Vanillezucker und Sahnesteif steif schlagen und unter die Quarkcreme heben.
- › Die Creme auf den erkalteten Kirschen glatt verteilen. Den Kuchen abgedeckt ca. 3 Stunden kalt stellen.



### Energie- und Nährwertangaben (pro Portion 232 g)

<b>Gesamtenergie</b>	<b>280 kcal</b>
<b>Energiedichte</b>	<b>1,2 kcal/g</b>
Gesamtfett	12 g
davon verstecktes Fett	12 g
Kohlenhydrate	39 g
Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	4 g

## PFLAUMENKUCHEN MIT SAHNE

### Zutaten (für 12 Stücke)

› 1 Würfel (30g)	Hefe
› 5 EL (50g)	Zucker
› 250g	Mehl
› 1 Prise	Salz
› 125 ml	fettarme Milch (1,5 % Fett)
› 2,5 kg	Pflaumen
› 1 TL (3 g)	Zimtpulver
› 300ml	Schlagsahne
› 1 Päckchen (10 g)	Vanillezucker

### Zubereitung

- › Die Hefe in lauwärmer Milch und  $\frac{1}{2}$  TL Zucker auflösen.
- › Das Mehl mit 30 g Zucker und der Prise Salz mischen. Eine kleine Vertiefung hineindrücken. Die Hefe-Mischung hineingeben, ein wenig mit Mehl vom Rand vermischen und ca. 10 Minuten warten, bis die Hefe Blasen wirft.
- › Den Teig erst auf niedriger, dann auf hoher Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten und zugedeckt an einem warmen Ort stehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.
- › In der Zwischenzeit die Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen.
- › Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig leicht mit Mehl bestäuben, kurz mit der Hand durchkneten und auf dem Backpapier dünn ausrollen. Die Pflaumen schuppenförmig mit dem Fruchtfleisch nach oben auf den Hefeteig legen. Den Teig nochmals 20 Minuten zugedeckt gehen lassen.
- › Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- › Den restlichen Zucker mit dem Zimtpulver mischen, auf den Pflaumen verteilen und den Kuchen im unteren Drittel des Backofens ca. 25–30 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
- › Die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen und zum Kuchen servieren.



### Energie- und Nährwertangaben (pro Portion 148 g)

Gesamtenergie	285 kcal
Energiedichte	1,9 kcal/g
Gesamtfett	11 g
davon verstecktes Fett	11 g
Kohlenhydrate	41 g
Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	5 g

## ERDBEER-MANDEL-TÖRTCHEN

### Zutaten (für 8 Törtchen)

#### Für die Törtchenböden

- › 200g Mehl
- › 1 Prise Salz
- › 1 gestr. TL (2 g) Backpulver
- › 75g Margarine
- › 75g Zucker
- › 1 Päckchen (10g) Vanillezucker
- › 1 (Größe M) Ei

#### Für den Belag

- › 40g Mandeln
- › 650g Erdbeeren
- › 1 Päckchen (50g) Tortenguss fix rot mit Erdbeergeschmack

### Zubereitung

- › Für die Böden alle Zutaten mit einem Mixer zu einem Mürbeteig kneten. Den Teig mit den Händen noch einmal gut durchkneten, zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie eingeschlagen mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- › Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- › Den Teig zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie dünn ausrollen, in formchengroße Kreise schneiden und in die eingefetteten Törtchenformen legen. Die Böden mehrmals mit einer Gabel einstechen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 12–15 Minuten goldbraun backen.
- › Für den Belag die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten, in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.
- › Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren bzw. vierteln.
- › Wenn die Törtchen ausgekühlt sind, die Erdbeeren darauf verteilen.
- › Den Tortenguss nach Packungsanleitung zubereiten und über die Erdbeeren verteilen. Mit Mandeln bestreut anrichten.


**Energie- und Nährwertangaben  
(pro Portion 320 g)**

<b>Gesamtenergie</b>	<b>295 kcal</b>
<b>Energiedichte</b>	<b>1,0 kcal/g</b>
Gesamtfett	21 g
davon verstecktes Fett	16 g
Kohlenhydrate	6 g
Ballaststoffe	2 g
<b>Eiweiß</b>	<b>21 g</b>

## OMELETT MIT SPINAT-SCHAFSKÄSE-FÜLLUNG

**Zutaten (für 1 Portion)**

- › 2 (Größe M) Eier
- › 2 EL (20 ml) fettarme Milch (1,5 % Fett)
- › 1 TL (5 g) Rapsöl
- › 1 kleines Stück (15 g) Zwiebel
- › 80 g TK-Blattspinat
- › 1 mittelgroße (60 g) Tomate
- › 20 g Feta-Käse (45 % Fett i. Tr.)
- › Salz, Pfeffer, Muskat, Cayennepfeffer zum Würzen

**Zubereitung**

- › Die Eier mit der Milch in eine Schüssel geben, mit dem Schneebesen verquirlen und würzen.
- › Das Zwiebelstück würfeln. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel kurz andünsten.
- › Den Spinat hineingeben und kurz mitdünsten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.
- › In der Zwischenzeit die Tomate waschen und mit dem Feta-Käse klein würfeln.
- › Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- › Eimasse in die noch heiße Pfanne geben und auf der Unterseite stocken lassen. Solange die Oberseite noch feucht ist, den Spinat auf die eine Hälfte geben und mit Tomaten- und Feta-Würfeln bestreuen. Das Omelett zuklappen.
- › Vorsichtig aus der Pfanne herausheben und in eine flache Auflaufform legen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C in ca. 5 Minuten fertig backen; anschließend servieren.



Energie- und Nährwertangaben  
(pro Portion 270 g)

<b>Gesamtenergie</b>	<b>455 kcal</b>
<b>Energiedichte</b>	<b>1,7 kcal/g</b>
Gesamtfett	18 g
davon verstecktes Fett	10 g
Kohlenhydrate	55 g
Ballaststoffe	10 g
Eiweiß	16 g

## VOLLKORNBROT MIT CAMEMBERT

### Zutaten (für 1 Portion)

- › 2 Scheiben (100g) Vollkornbrot
- › 1 EL (10g) Margarine
- › 1 Blatt (10g) Kopfsalat
- › 40g Camembert (45 % Fett i. Tr.)
- › 1 EL (10g) Preiselbeeren aus dem Glas
- › 1 kleine (100g) Birne

### Zubereitung

- › Die Vollkornbrote mit Margarine bestreichen.
- › Das Salatblatt waschen, trocken tupfen, zerzupfen und auf den Broten verteilen.
- › Den Camembert in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls auf die Brote verteilen.
- › Mit je einem Klecks Preiselbeeren garniert servieren.
- › Die Birne waschen.



Energie- und Nährwertangaben  
(pro Portion 300 g)

<b>Gesamtenergie</b>	<b>350 kcal</b>
<b>Energiedichte</b>	<b>1,2 kcal/g</b>
Gesamtfett	9 g
davon verstecktes Fett	4 g
Kohlenhydrate	44 g
Ballaststoffe	10 g
Eiweiß	22 g

## BELEGTE BROTE MIT ROHKOSTBEILAGE

### Zutaten (für 1 Portion)

- › 2 Scheiben (100 g)
- › 1 TL (5 g)
- › 2 Scheiben (40 g)
- › 2 gehäufte EL (40 g)
- › 1 kleine (40g)
- › 25 g
- › 50 g
- › 1 EL
- › Salz, Pfeffer, Schnittlauch zum Würzen

- Vollkornbrot
- Margarine
- geräucherter Schinken
- Magerquark
- Tomate
- Gurke
- gelbe Paprika
- kohlensäurehaltiges Wasser

### Zubereitung

- › Eine Scheibe Vollkornbrot mit der Margarine bestreichen und mit dem Schinken belegen.
- › Für die andere Brotscheibe den Quark mit 1 EL Sprudelwasser glatt rühren, mit Salz, Pfeffer und einem Teelöffel Schnittlauchröllchen würzen/abschmecken. Das Brot mit dem Kräuterquark bestreichen. Die Tomate in Scheiben schneiden und auf das Quarkbrot legen.
- › Mit Gurkenscheiben und Paprikastückchen servieren.



#### Energie- und Nährwertangaben (pro Portion 450 g)

<b>Gesamtenergie</b>	<b>395 kcal</b>
<b>Energiedichte</b>	<b>0,9 kcal/g</b>
Gesamtfett	9 g
davon verstecktes Fett	9 g
Kohlenhydrate	57 g
Ballaststoffe	13 g
Eiweiß	19 g

## BUNTE PIZZABRÖTCHEN

### Zutaten (für 1 Portion)

- › 2 kleine (100 g) Vollkornbrötchen
- › 100 g passierte Tomaten
- › 1 mittelgroße (70 g) Tomate
- › 65 g Zucchini
- › 65 g Paprika
- › 50 g Mais aus der Dose
- › 30 g Mozzarella
- (40 % Fett i. Tr.)
- › Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence zum Würzen

### Zubereitung

- › Den Backofen auf 220°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- › Die Brötchen aufschneiden. Passierte Tomaten mit den Kräutern und Gewürzen abschmecken und auf den Brötchenhälfte verteilen.
- › Tomate und Paprika waschen und sehr klein würfeln. Das Zucchini-Stück waschen und fein raspeln. Den Mais abtropfen lassen. Das Gemüse miteinander mischen und auf die Brötchenhälfte verteilen.
- › Den Mozzarella in kleine Stücke schneiden und die Brötchenhälfte damit bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 220°C ca. 15 Minuten backen, bis der Käse verlaufen ist, und anrichten.



## Mein Weg zum Wohlfühlgewicht

Machen Sie sich auf den Weg zu Ihrem Wohlfühlgewicht! Das Heft zeigt Ihnen, worauf es beim Abnehmen ankommt und in welchen Schritten Sie Ihr Ziel langfristig erreichen können – ohne dass Genuss und Lebensfreude zu kurz kommen. Die Geschichte von Jutta führt als roter Faden durch das Heft: von ihrem Entschluss zum Abnehmen über Höhen und Tiefen bis zur Herausforderung, das erreichte Gewicht zu halten. Essen und Essverhalten, Bewegung und Entspannung – das sind die Punkte, an denen sie ansetzt. Zu jedem Bereich gibt es praxisnahe Infos; zahlreiche Irrtümer übers Abnehmen werden aufgedeckt. Checklisten helfen Ihnen dabei, Ihr Verhalten zu reflektieren und bei Bedarf ein geeignetes Abnehmprogramm zu finden.



Bestell-Nr.: 1389

Preis: 2,50 €

Heft, DIN A5, 60 Seiten

## Einfach besser essen

### Mein Ernährungstagebuch

Der Weg zu einer besseren Ernährung und mehr Wohlbefinden kann damit starten, das eigene Ernährungs- und Bewegungsverhalten zu beobachten und zu reflektieren. Dokumentieren Sie eine Woche lang, was Sie essen und trinken, notieren Sie, wie viel Genuss es bereitet und wie viel Sie sich bewegen. Durch die übersichtliche Darstellung sehen Sie auf einen Blick: Ich setze die Empfehlungen gut, in Teilen oder gar nicht um. Das Tagebuch unterstützt und motiviert Sie, am Ball zu bleiben. Es zeigt, was schon gut läuft, wo Veränderungen stattgefunden haben und wo noch Bedarf besteht. Das Ernährungstagebuch ist auch der ideale Begleiter einer Ernährungsberatung. Ihr Klient kann seine Ernährung dokumentieren und gemeinsam mit Ihnen besprechen.



Bestell-Nr.: 1625

Preis: 1,50 €

Heft, DIN A5, 32 Seiten

## Die aid-Ernährungspyramide

### Richtig essen lehren und lernen

Das Heft liefert Hintergrundinformationen und didaktische Anregungen zum Einsatz der aid-Ernährungspyramide in unterschiedlichen Kontexten. Es erklärt den Aufbau der Pyramide und das damit verknüpfte Portionsmodell. Außerdem gibt es Tipps und Infos zum Einstudieren der Lebensmittel in Lebensmittelgruppen, zu den Portionsgrößen, zur Mahlzeitenzusammensetzung und zum Thema Bewegung. Das Heft erklärt außerdem, wie das Modell konkret in der Beratung eingesetzt werden kann.



Bestell-Nr.: 3899

Preis: 1,50 €

Heft, DIN A5, 36 Seiten



Bestell-Nr.: 1415

Preis: 2,50 €

Heft, 14 x 21 cm,

56 Seiten

### Allergisch auf Essen?

#### Ratgeber bei Lebensmittelunverträglichkeiten

Beschwerden durch Essen? Das Heft hilft Menschen herauszufinden, ob sie an einer Allergie, Pseudoallergie oder nicht allergischen Unverträglichkeit leiden – und wie sie gelassen damit umgehen können. Zuerst muss eine gesicherte Diagnose her, dann hilft eine individuelle Beratung mit einer Ernährungsfachkraft. Interessierte erfahren, welche Diagnose-Methoden geeignet und welche unseriös sind. Dazu gibt es Steckbriefe der häufigsten Allergene und Auslöser für Unverträglichkeiten. Praktische Tipps für den Lebensmitteleinkauf und für die Verpflegung unterwegs helfen, den Alltag zu meistern. Das Heft informiert außerdem über Beratungsmöglichkeiten und unterstützt betroffene Menschen dabei, ein großes Stück Lebensqualität zurückzuerlangen.



Bestell-Nr.: 3440

Preis: 6,00 €

Broschüre, DIN A4,

60 Seiten

### Der Kopf isst mit

#### Zusammenspiel zwischen Essen und Psyche

Warum und wie essen wir? Nicht nur Hunger beeinflusst unser Essverhalten, sondern auch zahlreiche äußere Faktoren. Verleiten größere Portionen und größere Teller automatisch dazu, mehr zu essen? Kann Essen süchtig machen? Warum haben wir Vorlieben und Abneigungen für bestimmte Lebensmittel? Weshalb essen Kinder anders als Großeltern und Männer anders als Frauen? Wie beeinflusst Stress das Essverhalten? Wann liegt eine Essstörung vor? In der Broschüre „Der Kopf isst mit“ finden Sie Antworten auf diese Fragen. Die Broschüre richtet sich an Multiplikatoren aus dem Ernährungsbereich sowie Studierende.

### Was ich esse

#### Die Ernährungspyramide als App

Die kostenlose App zeigt, was und wie viel den Tag über auf dem Teller landet. Und zwar ganz alltagstauglich! Über 700 Lebensmittel mit entsprechenden Fotos können „eingecheckt“ und individuell ergänzt werden. Die Einsortierung der Lebensmittel in die Ernährungspyramide erfolgt automatisch. Inklusive Erinnerungsfunktion, Wochenübersicht, individuellen Zieleingaben und Teilungsfunktion über Facebook und Twitter. Erhältlich bei Google play und bei iTunes.



# Impressum

1637/2017

## Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

Präsident:

Dr. Hanns-Christoph Eiden

Deichmanns Aue 29

53179 Bonn

Telefon: 0228 / 6845-0

[www.ble.de](http://www.ble.de), [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

## Idee, Konzept, Text:

Dipl. oec. trop. Amely Brückner, Vitality Coach,  
Ernährungskonzepte und -beratung, Hamburg,  
Prof. Dr. Ursel Wahrburg, Fachhochschule Münster,  
Fachbereich Oecotrophologie-Facility Management

## Redaktion:

Nadia Röwe, BLE

## Grafik:

Judy Frey, freygestaltet, Schornsheim

## Bilder:

Rezepte: © Schubert Fotografie, Ladbergen

Titel: © pressmaster/Fotolia

Collage S. 7

Hering: © goodween123/Fotolia

Wasser: © irochka/Fotolia

Öl: © exclusive-design/Fotolia

Fleisch: © Tim UR/Fotolia

Gemüse: © Lukas Gojda/Fotolia

Nudel: © alexthq13/Fotolia

Obst: © seralex/Fotolia

Kartoffel: © Leonid Nyshko/Fotolia

Weitere: siehe Bildrand

## Druck:

Bonifatius GmbH, Karl-Schurz-Straße 26

33100 Paderborn

Dieses Produkt wurde in einem Druckprozess mit Farben aus nachwachsenden Rohstoffen bei einer EMAS-zertifizierten Druckerei hergestellt. Das Papier besteht zu 100 % aus Recyclingpapier.



Nachdruck oder Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Zustimmung der BLE gestattet.

**ISBN 978-3-8308-1194-7**

**Erstauflage**

© BLE 2017



Foto: © rawpixel.com - Fotolia.com

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) ist das Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland. Wir informieren kompetent rund ums Essen und Trinken. Neutral, wissenschaftlich fundiert und vor allem ganz nah am Alltag. Unser Anspruch ist es, die Flut an Informationen zusammenzuführen, einzuordnen und zielgruppengerecht aufzubereiten.

[www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)



Bestell-Nr.: 1637, Preis: 2,00 €