HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Gemüsenudeln

(4 Portionen)

Zutaten

250 g Vollkorn-Nudeln
100 g frische Möhren
100 g Zucchini
15 g Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 Prise Jodsalz
etwas Pfeffer, Oregano, Basilikum

Zubereitung

Die Möhren schälen, Zucchini waschen, putzen und beides mit einem Sparschäler in lange, dünne (bandnudelförmige) Streifen schneiden.
Die Nudeln in kochendem Wasser bissfest garen. In den letzten 2 Minuten der Kochzeit die Gemüsestreifen mit garen, Wasser abschütten.
Das Olivenöl in einen Topf geben und die in Scheiben geschnittene Knoblauchzehe darin anschwitzen. Die Nudeln in dem Topf schwenken. Mit etwas Salz, Pfeffer und den Kräutern abschmecken.

Nährwerte	**Pro Rezept (4 Portionen)**	**Pro Portion**
Brennwert	1064 kcal (4455 kJ)	266 kcal (1114 kJ)
Fett	21,7 g	5,4 g
- davon gesättigte FS	3,2 g	0,8 g
Kohlenhydrate	162 g	40,5 g
- davon Zucker	10,5 g	2,6 g
Ballaststoffe	33 g	8,3 g
Eiweiß	36,7 g	9,2 g
Natrium	0,428 g	0,107 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Herzoginkartoffeln

(4 Portionen)

Zutaten

600 g Kartoffeln gegart
125 ml Milch (1,5% Fett)
10 g Margarine
10 g Sesam frisch
1 Prise Salz
etwas Muskat

Zubereitung

Die Kartoffeln in wenig Wasser garen, durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Milch erhitzen, Margarine dazugeben, zum Püree geben und mit Salz und Muskat würzen. Alles gut durchrühren.
Dann das Püree in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf ein mit Sesamkörnern bestreutes Blech kleine Sterne spritzen.
Bei 180°C ca. 15 min. goldgelb backen.

Nährwerte	**Pro Rezept (4 Portionen)**	**Pro Portion**
Brennwert	599 kcal (2508 kJ)	150 kcal (627 kJ)
Fett	11,5 g	2,9 g
- davon gesättigte FS	3,2 g	0,8 g
Kohlenhydrate	97,5 g	24,4 g
- davon Zucker	10,3 g	2,6 g
Ballaststoffe	8,3 g	2,1 g
Eiweiß	17,9 g	4,5 g
Natrium	0,509 g	0,127 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Weizen-Möhren-Mischbrot

(etwa 1 kg)

Zutaten

400 g Weizenmehl 1700
100 g Weizenmehl 405
500 g Buttermilch
100 g Haferkleie
100 g Möhren geraspelt
30 g Leinsamen
40 g Walnüsse gehackt
25 g Sonnenblumenkerne
1 Pck. Backpulver

Schon gewusst?

Zutaten wie Haferkleie, Nüsse, Leinsamen oder Kerne werten ein Brot mit Ballaststoffen und ungesättigten Fettsäuren auf.

Zubereitung

Kastenform einfetten und mit Sonnenblumenkernen bestreuen.
Alle restlichen Zutaten mischen und gut durchkneten.
Teig in die Kastenform geben und bei 180 °C Heißluft für ca. 70 Minuten backen.

Nährwerte	**Pro Rezept (~ 1000 g)**	**Pro Portion (50 g)**
Brennwert	2763 kcal (11568kJ)	138 kcal (578 kJ)
Fett	54,6 g	2,7 g
- davon gesättigte FS	6,6 g	0,3 g
Kohlenhydrate	416,6 g	20,8 g
- davon Zucker	33,3 g	1,7 g
Ballaststoffe	70,9 g	3,5 g
Eiweiß	115,3 g	5,8 g
Natrium	2,109 g	0,105 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Zwiebel-Vollkornreis

(4 Portionen)

Zutaten

100 g Gemüsezwiebeln
200 g Reis ungeschält
5 g Rapsöl

Zubereitung

Reis ca. 35 Minuten in Wasser kochen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln hacken, in einer beschichteten Pfanne mit etwas Rapsöl andünsten.
Den Reis abgießen und zu den Zwiebeln in der Pfanne geben und kurz mitdünsten. Schon fertig!

Nährwerte	**Pro Rezept (4 Portionen)**	**Pro Portion (170 g)**
Brennwert	786 kcal (3291 kJ)	197 kcal (823 kJ)
Fett	9,7 g	2,4 g
- davon gesättigte FS	1,8 g	0,4 g
Kohlenhydrate	153 g	38,3 g
- davon Zucker	5,5 g	1,4 g
Ballaststoffe	5,8 g	1,5 g
Eiweiß	16,7 g	4,2 g
Natrium	0,023 g	0,006 g