HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Avocado-Dip

(10 Portionen)

Zutaten

200 g	Avocado
2 TL	Zitronensaft
1	Knoblauchzehe
150 g	Magerjogurt (0,1 % Fett)
150 g	saure Sahne (10% Fett)
etwas	Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

Avocado schälen, halbieren und entsteinen. Sofort mit Zitrone beträufeln. Knoblauch schälen, mit Avocado, Joghurt und saurer Sahne pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Lecker!

Nährwerte	**Pro Rezept (10 Portionen)**	**Pro Portion (50 g)**
Brennwert	624 kcal (2613kJ)	62 kcal (261 kJ)
Fett	52,2 g	5,2 g
- davon gesättigte FS	21,5 g	2,1 g
Kohlenhydrate	21,7 g	2,2 g
- davon Zucker	16 g	1,6 g
Ballaststoffe	8,5 g	0,8 g
Eiweiß	12,6 g	1,3 g
Natrium	0,555 g	0,055 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Camembert-Quark-Aufstrich

(4 Portionen)

Zutaten

125 g Magerquark
125 g Camembert
80 g Zwiebeln

Schon probiert?

Der vegetarische Aufstrich ist fettarm und liefert Eiweiß und Calcium.

Zubereitung

Quark cremig rühren, zerdrückten Camembert zugeben. Zwiebeln fein hacken und ebenfalls dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnell zubereitet, feine Variation!

Nährwerte	**Pro Rezept (4 Portionen)**	**Pro Portion (80 g)**
Brennwert	334 kcal (1398 kJ)	84 kcal (352 kJ)
Fett - davon gesättigte FS	11,3 g 6,8 g	2,8 g 1,7 g
Kohlenhydrate - davon Zucker	7,9 g 7,9 g	2 g 2,0 g
Ballaststoffe	1,1 g	0,3 g
Eiweiß	48,2 g	12,0 g
Natrium	1,427 g	0,357 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Feta-Basilikum-Dip

(4 Portionen)

Zutaten

100 g	Feta Schafskäse
40 g	Naturjoghurt (1,5% Fett)
10g	frischen Basilikum
1	kleine Knoblauchzehe
etwas	Salz & Chilipulver

Zubereitung

Feta gut abtropfen lassen und mit einer Gabel zerbröseln. Basilikum waschen und trocken schleudern, fein schneiden. Knoblauch hacken. Joghurt, Feta, Basilikum und Knoblauch vermengen. Zum Schluss alles mit wenig Salz und gemahlenem Chili abschmecken und mit etwas zurückgelegtem Basilikum nach Belieben dekorieren.

Nährwerte	**Pro Rezept (4 Portionen)**	**Pro Portion (35 g)**
Brennwert	319 kcal (1336 kJ)	80 kcal (335 kJ)
Fett	25 g	6,2 g
- davon gesättigte FS	16,5 g	4,1 g
Kohlenhydrate	4,9 g	1,2 g
- davon Zucker	3 g	0,8 g
Ballaststoffe	0,6 g	0,2 g
Eiweiß	17,8 g	4,5 g
Natrium	1,375 g	0,344 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Frischkäsecreme

(4 Portionen)

Zutaten

200 g Frischkäse (~10% Fett i. Tr.)
50 g Kochschinken
30 g rote Paprika
30 g gelbe Paprika
2 TL Meerrettich, tafelfertig
10 g Petersilie
10 g Schnittlauch
1 Prise Salz

Schon gewusst?

Frische Kräuter enthalten viele sekundäre Pflanzenstoffe und können ein Gericht nach der Zubereitung verfeinern.

Zubereitung

Kochschinken in sehr feine Würfel schneiden.
Paprika waschen, Kerne entfernen und in feine Würfel schneiden.
Kräuter, Meerrettich, Gewürze, Schinken- und Paprikawürfel mit Frischkäse vermengen.
Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte	**Pro Rezept (4 Portionen)**	**Pro Portion (80 g)**
Brennwert	290 kcal (1214 kJ)	72 kcal (301 kJ)
Fett	8,9 g	2,2 g
- davon gesättigte FS	3,5 g	0,9 g
Kohlenhydrate	12,9 g	3,2 g
- davon Zucker	10,4 g	2,6 g
Ballaststoffe	2,2 g	0,6 g
Eiweiß	36,7 g	9,2 g
Natrium	1,327 g	0,332 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Karotten-Orangen-Fruchtaufstrich

(10 Portionen)

Schon probiert?

Fruchtaufstriche mit 3:1 Gelierzucker enthalten viel weniger Zucker als herkömmliche Marmeladen oder Konfitüren, bei demselben Fruchtgeschmack.

Zutaten

120 g Karotten
250 ml Orangensaft
1 EL Zitronensaft
125 g Gelierzucker, 3:1

Zubereitung

Die Möhre raspeln, mit dem Orangensaft vermischen, pürieren und in einen Topf füllen. Den Gelierzucker dazugeben und aufkochen lassen. Zitronensaft zugeben und 5 Minuten kochen lassen. Die Gelierprobe* machen. Schließlich umfüllen und kalt werden lassen.

*Gelierprobe: Dazu am Ende der Kochzeit einen Löffel der heißen Masse auf einen kalten Teller geben. Verläuft diese auf dem schräg gehaltenen Teller, muss sie länger einkochen. Bleibt sie fest, ist die Marmelade fertig.

Tipp: Eignet sich hervorragend als feines, selbstgemachtes Mitbringsel!

Nährwerte	**Pro Rezept (10 Portionen)**	**Pro Portion (50 g)**
Brennwert	654 kcal (2738 kJ)	65 kcal (274 kJ)
Fett	0,6 g	0,1 g
- davon gesättigte FS	0,1 g	0 g
Kohlenhydrate	151,7 g	15,2 g
- davon Zucker	150,4 g	15 g
Ballaststoffe	4,7 g	0,5 g
Eiweiß	2,9 g	0,3 g
Natrium	0,084 g	0,008 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Meerrettich-Aufstrich

(10 Portionen)

Zutaten

70 g Margarine
230 g Quark Magerstufe
6 g Meerrettich
wenig Salz, etwas Pfeffer
Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

Die Margarine schaumig rühren, den Magerquark nach und nach zugeben und mit dem Meerrettich verrühren, mit den Gewürzen abschmecken.

Nährwerte	**Pro Rezept (10 Portionen)**	**Pro Portion (30 g)**
Brennwert	686 kcal (2872 kJ)	69 kcal (289 kJ)
Fett	56,7 g	5,7 g
- davon gesättigte FS	18,4 g	1,8 g
Kohlenhydrate	10,4 g	1 g
- davon Zucker	8,5 g	0,9 g
Ballaststoffe	1,6 g	0,2 g
Eiweiß	32,5 g	3,2 g
Natrium	0,517 g	0,052 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Paprika-Aufstrich

(15 Portionen)

Zutaten

200 g Paprika, rot
300 g Feta
1 Knoblauchzehe
2 TL Paprikapulver
etwas Pfeffer, etwas Tabasco (nach Belieben)

Zubereitung

Die Paprika fein hacken, den Schafskäse mit der Gabel fein zerdrücken,
Knoblauch fein pressen. Alles vermengen und mit den Gewürzen abschmecken.

Tipp: Noch cremiger, wenn der Aufstrich mit dem Pürierstab vermischt wird.

Nährwerte	**Pro Rezept (15 Portionen)**	**Pro Portion (30 g)**
Brennwert	984 kcal (4120 kJ)	66 kcal (275 kJ)
Fett	74,6 g	5 g
- davon gesättigte FS	48,6 g	3,2 g
Kohlenhydrate	20,7 g	1,4 g
- davon Zucker	17 g	1,1 g
Ballaststoffe	9,5 g	0,6 g
Eiweiß	51,5 g	3,4 g
Natrium	2,886 g	0,192 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Paprika-Möhren-Aufstrich

(15 Portionen)

Zutaten

250 g Paprika
100 g Möhren
50 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
50 g Margarine
20 g Haselnüsse
1 EL Dill
1 EL Schnittlauch
10 g Petersilie
wenig Salz, etwas Thymian, Pfeffer, Paprika

Zubereitung

Paprikaschoten, Möhren, Zwiebeln und Knoblauchzehe fein würfeln und etwa 10 Minuten zugedeckt in der Margarine weich dünsten. Etwas abkühlen lassen, Haselnüsse, wenig Salz, Thymian, Dill und Petersilie zugeben, mit einem Mixstab pürieren und abschmecken.

Nährwerte	**Pro Rezept (15 Portionen)**	**Pro Portion (30 g)**
Brennwert	620 kcal (2596 kJ)	41 kcal (172 kJ)
Fett	53,7 g	3,6 g
- davon gesättigte FS	14,1 g	0,9 g
Kohlenhydrate	20,8 g	1,4 g
- davon Zucker	16,7 g	1,1 g
Ballaststoffe	11,6 g	0,8 g
Eiweiß	8,8 g	0,6 g
Natrium	0,445 g	0,030 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Thunfisch-Dip
(2 Portionen)

Zutaten

50 g	Thunfisch im eigenen Saft
20 g	Saure Sahne
1 g	Knoblauch
1 g	Schnittlauch
etwas	Salz, Pfeffer

Schon gewusst?

Thunfisch in eigenem Saft schmeckt aromatischer und ist fettärmer als Varianten in Öl.

Zubereitung

Thunfisch abtropfen lassen. Saure Sahne mit Thunfisch vermengen, mit dem Pürierstab pürieren, Knoblauch und fein geschnittenen Schnittlauch dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte	**Pro Rezept (2 Portionen)**	**Pro Portion (35 g)**
Brennwert	155 kcal (649 kJ)	39 kcal (162kJ)
Fett	11,1 g	2,8 g
- davon gesättigte FS	2,3 g	0,6 g
Kohlenhydrate	1,5 g	0,4 g
- davon Zucker	1,3 g	0,3 g
Ballaststoffe	0,2 g	0,1 g
Eiweiß	11,3 g	2,8 g
Natrium	0,421 g	0,105 g