HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Gefüllte Zucchini mit Hackfleischsauce

(4 Portionen)

Zutaten

600 g Zucchini
125 ml Milch (1,5 % Fett)
300 g Kartoffeln
50 g Butterkäse (45% Fett i. Tr.)
200 g Rind/Schweine-Hackfleisch
80 g Zwiebeln
1 EL Rapsöl
120 g Tomatenmark
200 ml Wasser
1 Prise Jodsalz
etwas weißer Pfeffer, Basilikum, Thymian, Dill

Zubereitung

Zucchini längs durchschneiden und die Hälften aushöhlen. Die ausgehöhlten Zucchinihälften in eine gefettete Auflaufform legen. Die Kartoffeln kochen, schälen und zerdrücken. Die Milch erhitzen, zu den zerdrückten Kartoffeln geben. Zu Kartoffelpüree stampfen und mit Kräutern abschmecken. Das Püree in die Zucchinihälften füllen. Im Backofen bei 170° C etwa 15 min. backen. Käse darüber streuen und weitere 5 min. überbacken. Hackfleisch und die gewürfelte Zwiebel in heißem Rapsöl anbraten, dann mit Tomatenmark und ca. 200ml Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Mit Pfeffer, Jodsalz, und Basilikum abschmecken. Die Hackfleischsoße zu den gefüllten Zucchini servieren und mit Kräutern bestreuen.

Nährwerte	**Pro Gericht (4 Portionen)**	**Pro Portion**
Brennwert	1166 kcal (4882 kJ)	292 kcal (1220 kJ)
Fett	55,4	13,9 g
- davon gesättigte FS	21,7 g	5,4 g
Kohlenhydrate	77,1 g	19,3 g
- davon Zucker	32,1 g	8,0 g
Ballaststoffe	14,8 g	3,7 g
Eiweiß	78,5 g	19,6 g
Natrium	1,865 g	0,466 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Hähnchenbrust mit Ratatouille

(8 Portionen)

Zutaten

600 g Paprika
400 g Aubergine
400 g Zucchini
250 g Tomaten
250 g Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
50 g Petersilie
800 g Hähnchenbrustfilet
20 g Rapsöl
etwas Salz, Pfeffer, Basilikum, Thymian, Paprikapulver

Zubereitung

Paprikaschoten längs halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen fein würfeln. Tomaten abziehen, vierteln und entkernen. Auberginen waschen, Stiel und Blattkranz abschneiden. Quer in Scheiben schneiden. Thymianblättchen vom Zweig zupfen, ebenso Basilikumblätter kleinzupfen. Öl in einem Topf / Pfanne gießen und erhitzen. Zucchini- und Auberginenscheiben in das heiße Öl legen und ca. 4 Min. anbraten. Zwiebel und Knoblauch nach und nach einstreuen und dann die Paprikastreifen und Tomatenviertel zugeben. Bei schwacher Hitze ca. 20 min. dünsten, dann mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Kräuter unter das Ratatouille heben.
Die Hähnchenbrust auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit wenig Jodsalz, Pfeffer und Paprika würzen und bei 180°C ca. 20 min. grillen. Die fertig gegrillte Hähnchenbrustfilets auf einen Teller anrichten und das Ratatouille über die Hähnchenbrust geben.
Tipp: Dazu schmeckt Reis sehr gut.

Nährwerte	**Pro Gericht (8 Portionen)**	**Pro Portion**
Brennwert	1079 kcal (4518 kJ)	270 kcal (1129 kJ)
Fett	27,5 g	6,9 g
- davon gesättigte FS	3,7 g	0,9 g
Kohlenhydrate	64,6 g	16,2 g
- davon Zucker	52,2 g	13 g
Ballaststoffe	31,2 g	7,8 g
Eiweiß	122,5 g	30,6 g
Natrium	0,730 g	0,183 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Karibische Paprika-Pfanne

(4 Portionen)

Zutaten

200 g	Naturreis
40 g	Zwiebeln
400 g	Paprika
1 EL	Rapsöl
400 g	Hähnchenbrustfilet
1 EL	Vollkornmehl
150 ml	Milch
150 ml	Wasser
etwas	Salz, Pfeffer, Chili
2 EL	Kokosflocken

Schon probiert?

Auch Vollkornmehl eignet sich zum Andicken von Soßen.

Zubereitung

Reis in reichlich Salzwasser bissfest garen. Zwiebel würfeln und in Öl andünsten. Paprika waschen, in Streifen schneiden, zu den Zwiebeln geben und mitdünsten. Anschließend das Gemüse wieder aus der Pfanne nehmen, damit es nicht zu gar/braun wird. Das Hähnchenfilet abbrausen, in Streifen schneiden und im Öl anbraten. Gemüse wieder zugeben. Das Vollkornmehl zugeben und untermengen. Milch und Wasser angießen und einmal aufkochen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken.
Die Kokosflocken trocken in einer Pfanne rösten und zum Schluss über dem Essen verteilen.
Zusammen mit dem Reis serviert: eine leckere exotische Hähnchen-Gemüse Pfanne!

Nährwerte	**Pro Gericht (4 Portionen)**	**Pro Portion**
Brennwert	1208 kcal (5058 kJ)	302 kcal (1264 kJ)
Fett	41,8 g	10,5 g
- davon gesättigte FS	21,4 g	5,4 g
Kohlenhydrate	90,4 g	22,6 g
- davon Zucker	24,9 g	6,2 g
Ballaststoffe	17,5 g	4,4 g
Eiweiß	107,6 g	26,9 g
Natrium	4,258 g	1,064 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Lamm-Zucchini-Spieße

(4 Portionen)

Zutaten

für die Spieße:

600 g Lammfleisch
50 g Olivenöl
2 Knoblauchzehen
2 TL frisch gehackter Rosmarin
etwas Salz und Pfeffer
300 g Zucchini
ein paar Lorbeerblätter

für die kalte Soße:

50 g Zwiebeln
400 g Jogurt (1,5% Fett)
1 EL Zitronensaft
etwas Salz und Pfeffer
etwas gemahlener Kreuzkümmel

Zubereitung

Das Fleisch in Würfel schneiden mit ca. 4 cm Kantenlänge. Den Knoblauch schälen, fein würfeln und zerdrücken. Das Öl mit der Knoblauchpaste, Pfeffer und dem Rosmarin vermischen und das Fleisch darin ca. 15 Minuten marinieren. Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Fleisch, Zucchini und Lorbeerblätter abwechselnd auf Holzspieße stecken und diese in dem restlichen Öl von der Marinade anbraten. Garzeit ca. 8 Minuten.
Für die Soße die Zwiebel schälen, fein würfeln und mit dem Joghurt, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und dem Kümmel abschmecken.

Nährwerte	**Pro Gericht (4 Portionen)**	**Pro Portion**
Brennwert	1439 kcal (6025 kJ)	360 kcal (1506 kJ)
Fett	75,4 g	18,9 g
- davon gesättigte FS	11,3 g	2,8 g
Kohlenhydrate	30,1 g	7,5 g
- davon Zucker	28 g	7 g
Ballaststoffe	4,2 g	1 g
Eiweiß	141,5 g	35,4 g
Natrium	1,372 g	0,034 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Pasta mit Hähnchen in Orangensauce

(4 Portionen)

Zutaten

4	Frühlingszwiebeln
400 g	Hähnchenbrustfilet
1 EL	Rapsöl
etwas	Salz, Pfeffer
400 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Milch, 1,5% Fett
200 ml	Orangensaft
200 g	Vollkornnudeln
2	Orangen
1 Prise	Zucker
2 EL	Vollkornmehl
etwas	frische Petersilie

Schon gewusst?

Vollkorn-Pasta sättigt gut und langanhaltend.

Zubereitung

Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden. Das Fleisch waschen, trocken tupfen, würfeln und im erhitzten Öl 5 min. anbraten und würzen. Fleisch heraus nehmen und die Zwiebeln im Bratensatz andünsten. Dann das Vollkornmehl dazugeben und mit Brühe, Orangensaft und Milch aufgießen. 5 min. köcheln lassen. Danach das Fleisch wieder hinzufügen.
Derweil die Nudeln in reichlich Salzwasser garen.
Die Orangen filetieren, zu dem Fleisch geben und heiß werden lassen.
Würzen und abschmecken, bevor das Ganze mit den Nudeln vermengt wird.
Mit frischer Petersilie schön garnieren. Lecker!

Nährwerte	**Pro Gericht (4 Portionen)**	**Pro Portion**
Brennwert	1651 kcal (6912 kJ)	413 kcal (1728)
Fett	26,9 g	6,7 g
- davon gesättigte FS	5,4 g	1,4 g
Kohlenhydrate	198 g	49,5 g
- davon Zucker	53,3 g	13,3 g
Ballaststoffe	38 g	9,5 g
Eiweiß	129 g	32,2 g
Natrium	6,251 g	0,156 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Schweinefilet mit Kräuterkruste

(4 Portionen)

Zutaten

500 g Schweinefilet
1 EL Rapsöl zum Anbraten
50 g Weizenvollkorntoastbrot
100 g Edamer (~ 30% Fett i.Tr.) am Stück oder gerieben
etwas Petersilie
1 EL Distelöl
1 Prise Salz, Pfeffer

Zubereitung

Filet trockentupfen und in gleichgroße Scheiben schneiden, mit dem Fleischklopfer etwas flacher klopfen. Im heißen Öl anbraten, danach mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und nebeneinander in eine feuerfeste Form legen.
Für die Kruste das Brot zerkrümeln, den Käse reiben und die Petersilie hacken, alles mischen und mit dem Öl zu einer Paste verrühren. Diese gleichmäßig auf dem Fleisch verteilen und bei 200 °C ca. 15 min. überbacken.

Nährwerte	**Pro Gericht (4 Portionen)**	**Pro Portion**
Brennwert	1102 kcal (4614 kJ)	275kcal (1153 kJ)
Fett	47,9 g	12 g
- davon gesättigte FS	16,8 g	4,2 g
Kohlenhydrate	24,7 g	6,2 g
- davon Zucker	1,8 g	0,5 g
Ballaststoffe	1,8 g	0,5 g
Eiweiß	140,7 g	35,2 g
Natrium	1,490 g	0,372 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Weißkohl-Wirsing-Eintopf

(4 Portionen)

Zutaten

400 g Rind Bratenfleisch
200 g Weißkohl frisch
200 g Wirsingkohl frisch
300 g Kartoffeln
200 g Mohrrüben
50 g Zwiebeln
1 Prise Salz
1-2 EL Gemüsebrühe
1 L Wasser
1 Bund Petersilie
Pfeffer, Kümmel, Knoblauch

Schon gewusst?

Lagerfähige Gemüse aus der Region liefern auch in der kalten Jahreszeit Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe.

Zubereitung

Den Topf mit 1 TL Öl erhitzen, das gewürfelte Rindfleisch und die geschnittene Zwiebel andünsten. Mit etwas Wasser ablöschen. Danach die geputzten, gewürfelten Möhren hinzugeben.
Den gewaschenen und geschnittenen Wirsing und den Weißkohl nacheinander in den Topf geben und alles weich garen. Kein Meisterwerk aber sehr fein!

Nährwerte	**Pro Gericht (4 Portionen)**	**Pro Portion (500 ml)**
Brennwert	1001 kcal (4191 kJ)	250 kcal (1047 kJ)
Fett	24,3 g	6,1 g
- davon gesättigte FS	9,3 g	2,3 g
Kohlenhydrate	79,9 g	20 g
- davon Zucker	31,4 g	7,9 g
Ballaststoffe	22,1 g	5,5 g
Eiweiß	100,7 g	25,2 g
Natrium	6,312 g	1,578 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Zitronenhühnchen mit Knoblauch an Rosmarinkartoffeln

(6 Portionen)

Zutaten

800 g	Hähnchenbrustfilet
2	Zitronen
4 EL	Olivenöl
1	Rosmarinzweig
1 Prise	Salz und Pfeffer
6	Knoblauchzehen
750 g	Kartoffeln
300 g	Zwiebeln

Zubereitung

Eine Zitrone auspressen und den Saft mit 2 EL Olivenöl, der Hälfte des Rosmarinzweigs und etwas Pfeffer verrühren. Das Hähnchenbrustfilet damit bestreichen und in einem Gefrierbeutel mindestens 3 Stunden (am besten über Nacht) marinieren.

Zweite Zitrone heiß abspülen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, Kartoffeln und Zwiebeln nach dem Schälen halbieren und alles mit Pfeffer, dem übrigen Öl und dem restlichen Rosmarin mischen.

Das Hähnchen auf ein Backblech legen, etwas salzen und die übrigen vorbereiteten Zutaten rundumverteilen. Bei 200 Grad ca. 30 Minuten garen.

Nährwerte	**Pro Gericht (6 Portionen)**	**Pro Portion**
Brennwert	2184 kcal (9144 kJ)	364 kcal (1524 kJ)
Fett	77,8 g	13 g
- davon gesättigte FS	13,9 g	2,3 g
Kohlenhydrate	153,8 g	25,6 g
- davon Zucker	31 g	5,2 g
Ballaststoffe	20 g	3,3 g
Eiweiß	197,1 g	32,8 g
Natrium	7,982 g	1,330 g