HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Bunter gemischter Salat

(4 Portionen)

Zutaten

200 g Eisbergsalat
300 g Tomaten
300 g Gurken
50 g Zwiebeln
etwas Schnittlauch & Petersilie

Tipp:

Den Salat kann man auch mit Nüssen und Kernen verfeinern.

Schauen Sie sich unsere leckeren Dressing-Rezepte an!

Zubereitung

Den Eisbergsalat waschen und in kleine Quadrate schneiden.
Das übrige Gemüse waschen und kleinschneiden.
Zwiebeln schälen und fein würfeln.
Die Kräuter waschen und fein hacken.
Alles gut vermischen und ein Dressing nach Wahl dazu bereiten.

Nährwerte	**Pro Rezept (4 Portionen)**	**Pro Portion (200 g)**
Brennwert	152 kcal (636 kJ)	38 kcal (159 kJ)
Fett	1,8 g	0,5 g
- davon gesättigte FS	0,4 g	0,1 g
Kohlenhydrate	19,3 g	4,8 g
- davon Zucker	19,5 g	4,9 g
Ballaststoffe	10,0 g	2,5 g
Eiweiß	7,6 g	1,9 g
Natrium	0,046 g	0,011 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Feldsalat mit rohem Schinken

(4 Portionen)

Zutaten

120 g	Feldsalat frisch
80 g	geräucherter Schweineschinken (Lachsschinken)
1	Apfel
1	Orange
40 g	Saure Sahne (10 % Fett)
10 g	Olivenöl
etwas	Essig
div.	Gewürze

Zubereitung

Feldsalat waschen und verlesen. Schinken in Streifen schneiden, Apfel würfeln, Orange filetieren. Aus saurer Sahne, Öl, Essig und Gewürzen Dressing herstellen- kurz vor dem Servieren alles mischen.

Nährwerte	**Pro Gericht (4 Portionen)**	**Pro Portion**
Brennwert	422 kcal (1767 kJ)	105 kcal (440 kJ)
Fett	21,4 g	5,3 g
- davon gesättigte FS	7 g	1,7 g
Kohlenhydrate	32,7 g	8,2 g
- davon Zucker	26,3 g	6,6 g
Ballaststoffe	7,4 g	1,9 g
Eiweiß	19,5 g	4,9 g
Natrium	2,396 g	0,599 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Salat mit Hirse

(4 Portionen)

Zutaten

80g Hirse
200ml Wasser
200 g Tomaten (~2 Stück)
200 g Gurke (~ halbe Gurke.)
2 Frühlingszwiebeln
100 g Kohlrabi
1 EL Olivenöl
Kräuteressig oder Zitronensaft
etwas Petersilie
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

Schon probiert?

Hirse hat einen hohen Gehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen.

Zubereitung

Die Hirse in 200ml Wasser mit wenig Salz garen. Danach abkühlen lassen.
Die Gurke und die Tomate würfeln. Den Kohlrabi in dünne Streifen schneiden oder raspeln.
Aus Zitronensaft oder Essig, Salz, Pfeffer, Petersilie und dem Öl ein Dressing herstellen.
Dieses mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles miteinander vermengen. Fertig.

Nährwerte	**Pro Rezept (4 Portionen)**	**Pro Portion (200 g)**
Brennwert	562 kcal (2353 kJ)	140 kcal (586 kJ)
Fett	19,2 g	4,8 g
- davon gesättigte FS	3,1 g	0,8 g
Kohlenhydrate	72,1 g	18,0 g
- davon Zucker	18,9 g	4,7 g
Ballaststoffe	19,1 g	4,8 g
Eiweiß	14,4 g	3,6 g
Natrium	0,444 g	0,111 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Linsensalat

(8 Portionen)

Zutaten

160 g Linsen
640 ml Wasser
160 g Porree
200 g gekochter Schinken
20 g Balsamicoessig
10 g Weinessig
2 EL Olivenöl
etwas Schnittlauch

Schon gewusst?

Hülsenfrüchte liefern hochwertige pflanzliche Eiweiße.

Zubereitung

Linsen weich kochen und anschließend etwas abkühlen lassen. Porree in feine Ringe schneiden. Schinken in feine Streifen schneiden und anbraten. Linsen mit Porree mischen, dann mit Balsamicoessig, Weißweinessig, Olivenöl, wenig Salz und Pfeffer gut abschmecken. Schinken dazugeben und ziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals nachwürzen.

Nährwerte	**Pro Rezept (8 Portionen)**	**Pro Portion (150 g)**
Brennwert	1125 kcal (4070 kJ)	141 kcal (589 kJ)
Fett	47,2 g	5,9 g
- davon gesättigte FS	8,8 g	1,1 g
Kohlenhydrate	78,8 g	9,85 g
- davon Zucker	15,3 g	1,9 g
Ballaststoffe	31,4 g	3,9 g
Eiweiß	79,2 g	9,9 g
Natrium	1,893 g	0,236 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Rucolasalat mit Melone

(4 Portionen)

Zutaten

200 g	Rucola
1 kg	Honigmelone
2 EL	Balsamico Bianco
20 g	Olivenöl
20 g	Fruchtsirup
1 TL	Zitronensaft, frisch gepresst
30 g	Schalotten
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Rucola waschen und in einem Sieb schleudern. Die Melone halbieren und das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen. Von innen mit einem Kugelausstecher (oder Teelöffel) Kugeln ausstechen. Die Schalotten fein würfeln. Die Marinade aus Zitronensaft, Olivenöl, Fruchtsirup, Salz und Pfeffer anrühren. Die Melonenkugeln und die Schalotten in der Marinade wenden und 10 Minuten ziehen lassen. Den Rucola erst kurz vor dem Servieren unterziehen.

Tipp: Den Rucola vor der Zubereitung kurz in heißes Leitungswasser legen, damit er nicht so bitter schmeckt.

Nährwerte	**Pro Rezept (4 Portionen)**	**Pro Portion**
Brennwert	819 kcal (3429 kJ)	205 kcal (858 kJ)
Fett	21,1 g	5,3 g
- davon gesättigte FS	2,9 g	0,7 g
Kohlenhydrate	144,4 g	36,1 g
- davon Zucker	7,5 g	1,9 g
Ballaststoffe	857,1 g	214.3 g
Eiweiß	13,4 g	3,3 g
Natrium	0,647 g	0,162 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Sellerie Frischkost mit Äpfeln

(4 Portionen)

Zutaten

200 g Dickmilch teilentrahmt (1,5% Fett)
1 TL Zitronensaft
400 g Knollensellerie
200 g Äpfel
100 g Ananas
30 g Walnuss
etwas Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung

Aus Zitronensaft, Dickmilch und Gewürzen ein Dressing herstellen. Die Sellerie schälen und waschen. Die Äpfel ebenfalls waschen. Beides grob raspeln, mit Dressing mischen und mit Ananasspalten und den gehackten Walnüssen garnieren.

Nährwerte	**Pro Rezept (4 Portionen)**	**Pro Portion (200 g)**
Brennwert	608 kcal (2546 kJ)	152 kcal (636 kJ)
Fett	25,8 g	6,4 g
- davon gesättigte FS	4,5 g	1,1 g
Kohlenhydrate	60,3 g	15,1 g
- davon Zucker	49,5 g	12,4 g
Ballaststoffe	23,6 g	5,9 g
Eiweiß	19 g	4,7 g
Natrium	0,801 g	0,2 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Balsamico-Dressing

(7 Portionen)

Zutaten

100 g	Walnussöl
50 g	Balsamicoessig
40 g	Senf
10 g	Zucker weiß
2 g	Knoblauch (~halbe Zehe)
1 EL	Wasser

Schon probiert?

Das Dressing enthält nur pflanzliche Zutaten und kommt ganz ohne Salz aus.

Zubereitung

Alle Zutaten in ein hohes, becherartiges Gefäß geben und mit dem Pürierstab mixen, sodass eine cremige Konsistenz entsteht.

Nährwerte	**Pro Rezept (7 Portionen)**	**Pro Portion (30 g)**
Brennwert	1012 kcal (4237 kJ)	145 kcal (607 kJ)
Fett	101,6 g	14,5 g
- davon gesättigte FS	10,6 g	1,5 g
Kohlenhydrate	23,4 g	3,3 g
- davon Zucker	21,6 g	3,1 g
Ballaststoffe	0,4 g	0,1 g
Eiweiß	2,5 g	0,4 g
Natrium	0,501 g	0,072 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Himbeer-Dressing
(5 Portionen)

Zutaten

30 g Himbeeressig
15 g Zucker
30 g Senf
70 g Rapsöl

Zubereitung

Die Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab mixen, sodass eine cremige Konsistenz entsteht.

Nährwerte	**Pro Rezept (5 Portionen)**	**Pro Portion (30 g)**
Brennwert	712 kcal (2981 kJ)	142 kcal (2981 kJ)
Fett	71,2 g	14,2 g
- davon gesättigte FS	6,5 g	1,3 g
Kohlenhydrate	17,0 g	3,4 g
- davon Zucker	16,3 g	3,3 g
Ballaststoffe	0,3 g	0,1 g
Eiweiß	1,9 g	0,4 g
Natrium	0,382 g	0,076 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Joghurt-Dressing
(10 Portionen)

Zutaten

150g Naturjoghurt (1,5% Fett)
150g Saure Sahne (10% Fett)
1 EL Essig
1 TL Senf
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker
(TK) Kräuter und Zwiebel nach Belieben

Schon probiert?

Eine fettarme Alternative zum Schmand-Dressing.

Senf liefert außerdem sekundäre Pflanzenstoffe.

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Nährwerte	**Pro Rezept (10 Portionen)**	**Pro Portion (30 g)**
Brennwert	369 kcal (1545 kJ)	37 kcal (155 kJ)
Fett	29,7 g	3,0 g
- davon gesättigte FS	17,6 g	1,8 g
Kohlenhydrate	13,9 g	1,4 g
- davon Zucker	13,8 g	1,4 g
Ballaststoffe	0,2 g	0,0 g
Eiweiß	10,1 g	1,0 g
Natrium	0,614 g	0,061 g