HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Couscous mit Gemüse und Käse

(4 Portionen)

Zutaten

20 g Basilikum frisch
4 EL Olivenöl
4 EL Zitronensaft
200 g Fetakäse
800 g Gemüse frisch
1 EL Gemüsebrühe gekörnt
200 g Couscous

Zubereitung

Basilikum in feine Streifen schneiden, mit Olivenöl, Zitronensaft, evtl. etwas Wasser pürieren.
Fetakäse in kleine Stücke schneiden. 350 ml Wasser aufkochen, Gemüsebrühe darin auflösen und über den Couscous geben und zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen. Gemüse waschen, putzen, zerkleinern, nach Belieben andünsten oder roh lassen.
Basilikumpüree, Gemüse und Feta-Stückchen mit dem Couscous vermengen und mit Pfeffer abschmecken. Guten Appetit!

Tipp: Ideal für das Mittagessen auf der Arbeit!

Nährwerte	**Pro Gericht (4 Portionen)**	**Pro Portion (400 g)**
Brennwert	1629 kcal (6820 kJ)	407 kcal (1704kJ)
Fett	70,6 g	17,6 g
- davon gesättigte FS	11,9 g	3,0 g
Kohlenhydrate	171,1 g	42,8 g
- davon Zucker	31,5 g	7,9 g
Ballaststoffe	23,4 g	5,9 g
Eiweiß	59,8 g	15,0 g
Natrium	3,870 g	0,967 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Gefüllte Tomaten auf Kräuterreis

(4 Personen)

Zutaten

8	Tomaten
1	Zwiebel
300 g	Champignons oder Gemüse nach Wahl
1 EL	Rapsöl
100 g	Käse
1	Ei
4 EL	Milch
2 TL	Haferkleie
160 g	Naturreis
etwas	gehackte Kräuter
etwas	Salz, Pfeffer

Schon gewusst?

Naturreis sättigt gut und langanhaltend.

Zubereitung

Die Tomaten waschen und trocknen. Jeweils den Deckel der Tomaten abschneiden, das Fruchtfleisch mit einem kleinen Löffel herauslösen und in eine Auflaufform geben.
Das Tomateninnere salzen und pfeffern.
Zwiebel schälen, klein schneiden und zusammen mit den klein geschnittenen Champignons (o. Gemüse nach Wahl) in einer beschichteten Pfanne mit dem Rapsöl anbraten.
Diese Mischung in die Tomaten füllen, aber nicht ganz bis zum Rand.
Käse in kleine Würfel schneiden, mit Ei, der Milch und der Haferkleie vermischen und in die gefüllten Tomaten geben.
Gefüllte Tomaten auf das Fruchtfleisch setzen und im Backofen 20 Minuten bei 200 °C überbacken.
Inzwischen Reis nach der Quellereismethode (1 Teil Reis : 2 Teile Wasser) kochen.
Fertige Tomaten aus der Form nehmen und das Fruchtfleisch mit dem Reis vermengen.
Anschließend die Tomaten wieder auf den Reis setzen. Mit Kräutern garnieren. Fertig!

Nährwerte	**Pro Gericht**	**Pro Portion**
Brennwert	1077 kcal (4509 kJ)	269 kcal (1126 kJ)
Fett	51,5 g	12,9 g
- davon gesättigte FS	21,1 g	5,3 g
Kohlenhydrate	73,1 g	18,3 g
- davon Zucker	23,6 g	5,9 g
Ballaststoffe	17,0 g	4,2 g
Eiweiß	69,5 g	17,4 g
Natrium	1,393 g	0,348 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Gemüsepizza vegetarisch

(8 Portionen)

Zutaten

20 g	Hefe
300 g	Weizenvollkornmehl
70 ml	Olivenöl
600 g	Tomaten frisch (etwa 8 Stk.)
300 g	Zucchini
300 g	Paprika grün
200 g	Zwiebeln
5 g	Knoblauch
150 g	Gouda (30% Fett. i. Tr.)
80 g	schwarze Oliven
1 Prise	Salz
etwas	Cayennepfeffer

Schon probiert?

Vollkornmehl hat einen herzhaften Geschmack und sättigt langanhaltend.

Zubereitung

Hefe zerbröckeln, in 125 ml lauwarmen Wasser auflösen. Mehl, 50 ml Öl, 1 Prise Salz und angerührte Hefe verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 40 Min gehen lassen. Tomaten und Zucchini waschen. Tomaten in Scheiben schneiden, dabei Stielansätze entfernen. Zucchini putzen und ebenfalls in Scheiben teilen. Die Paprikaschoten putzen, abbrausen und in Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe teilen. Knoblauch abziehen und hacken.
Backofen auf 220°(Umluft 200°) vorheizen. Teig auf einem gefetteten Blech ausrollen. Mehrmals mit einer Gabel einstechen und im Ofen ca. 10 Min. vorbacken. Mit dem übrigen Öl bestreichen. Gemüse, Zwiebeln, Knoblauch, Käse und Oliven darauf verteilen. Mit Cayennepfeffer und Salz würzen. Pizza ca. 15 min. backen.

Nährwerte	**Pro Gericht (8 Portionen)**	**Pro Portion**
Brennwert	1809 kcal (7574 kJ)	226 kcal (946 kJ)
Fett	40,7 g	5,1 g
- davon gesättigte FS	16,5 g	2,1 g
Kohlenhydrate	264,5 g	30,8 g
- davon Zucker	44,4 g	5,5 g
Ballaststoffe	40,5 g	5,1 g
Eiweiß	99,2 g	12,4 g
Natrium	3,755 g	0,469 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Gratinierter Broccoli auf Tomatenspirelli

(4 Portionen)

Zutaten

20 g Weizen Mehl Type 1050
125 g Milch (1,5 % Fett)
120 g Vollkornteigwaren (Spirelli)
200 g Tomaten frisch
40 g Zwiebeln
5 g Knoblauch frisch
5 g Olivenöl
20g Tomatenmark
400 g Broccoli frisch
20 g Emmentaler (45 % Fett i.Tr.)
Salz & Gewürze

Zubereitung

Das Mehl mit etwas Milch vermischen, den Rest erhitzen, die Mehlmischung zugeben und mit dem Lorbeerblatt unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Die Soße 10 min. köcheln lassen, schließlich das Lorbeerblatt entfernen und die Soße abschmecken.
Spirelli in Gemüsebrühe kochen und kalt abschrecken.
Brokkoliröschen in wenig Wasser ca. 5 – 10 Minuten bissfest garen.
Zwiebelwürfel und Knoblauch in mäßig heißem Olivenöl glasig dünsten, die Tomaten in reichlich Wasser blanchieren, die Haut abziehen und Tomaten entkernen. Dann das Tomatenmark und die Gewürze zugeben und aufkochen lassen.
Mit den abgetropften Spirelli mischen, zusammen in eine gefettete Auflaufform geben, den Broccoli darüber verteilen, mit der weißen Soße überziehen und mit geriebenem Käse bestreuen. Ab in den Ofen: bei 225 °C ca. 5 min. überbacken.

Nährwerte	**Pro Gericht (4 Portionen)**	**Pro Portion**
Brennwert	867 kcal (3630 kJ)	217 kcal (909 kJ)
Fett	17,7 g	4,4 g
- davon gesättigte FS	6,5 g	1,6 g
Kohlenhydrate	112,5 g	28,1 g
- davon Zucker	25,8 g	6,5 g
Ballaststoffe	30,7 g	7,7 g
Eiweiß	46,5 g	11,6 g
Natrium	0,739 g	0,185 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Kartoffel-Lauch-Puffer

(4 Portionen)

Zutaten

200 g Lauch (gegart)
400 g Kartoffeln frisch
20 g Margarine
50 g Weizen Vollkornmehl
2 EL Olivenöl
Liebstöckel, Oregano, Jodsalz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Den Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen, dann in Ringe schneiden und in der Margarine andünsten, abkühlen lassen und angefallene Brühe abgießen.
Die Kartoffeln waschen, schälen und grob reiben. Mit dem Lauch, dem Vollkornmehl und den Gewürzen mischen. Aus der Masse sofort kleine Puffer formen,
im heißen Olivenöl von beiden Seiten goldgelb backen.

Nährwerte	**Pro Gericht (4 Portionen)**	**Pro Portion**
Brennwert	779kcal (3262 kJ)	195 kcal (816 kJ)
Fett	29,8 g	7,5 g
- davon gesättigte FS	5,1 g	1,3 g
Kohlenhydrate	99,2 g	24,8 g
- davon Zucker	8,8 g	2,2 g
Ballaststoffe	14,6 g	3,6 g
Eiweiß	18,3 g	4,6 g
Natrium	0,488 g	0,122 g