HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Blumenkohlcremesuppe

(6 Portionen)

Zutaten

400 g	Blumenkohl
1 EL	Rapsöl
1	Zwiebel
30 g	Haferflocken
500 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz, Pfeffer, Muskat
200 ml	Milch (1,5% Fett)
frische	Petersilie

Schon gewusst?

Haferflocken verleihen einer Suppe Sämigkeit. Mit löslicher Haferkleie kann man Suppen und Soßen andicken und so mit einer Extra-Portion Ballaststoffen anreichern.

Zubereitung

Rapsöl erhitzen und die fein gehackten Zwiebeln glasig schwitzen.
Die Haferflocken und den Blumenkohl mit einrühren, mit einem Schuss Brühe ablöschen und dann mit restlicher Brühe aufgießen.
Das Ganze mit den Gewürzen abschmecken und ca. 10-15 min köcheln lassen.
Schließlich die Suppe pürieren und erneut erhitzen.
Die Milch hinzugeben, nochmals abschmecken und das Ganze mit Petersilie bestreuen.

Nährwerte	**Pro Gericht (6 Portionen)**	**Pro Portion (200 ml)**
Brennwert	494 kcal (2068 kJ)	82 kcal (343 kJ)
Fett	22,7 g	3,8 g
- davon gesättigte FS	3,8 g	0,6 g
Kohlehydrate	41,7 g	7,0 g
- davon Zucker	19,9 g	3,3 g
Eiweiß	23,6 g	3,9 g
Ballaststoffe	16,2 g	2,7 g
Natrium	3,047 g	0,508 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Champignon-Kartoffel-Suppe

(4 Portionen)

Zutaten

400 g Champignons frisch
150 g Zwiebeln
200 g Porree
150 g gekochter Schweineschinken
400 g Kartoffeln
20 g Petersilie
15 g Fleischbrühe gekörnt + ca. 1 L Wasser
etwas Kümmel und Jodsalz

Zubereitung

Die Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Den Porree putzen, das dunkle Grün entfernen und in etwa 1 cm dicke Ringe schneiden, danach gründlich waschen. Den gekochten Schinken in Würfel schneiden, auslassen, Zwiebelwürfel und Porreeringe darin andünsten lassen. Die Kartoffeln schälen, waschen, in dünne Scheiben schneiden und dazugeben. Die Pilze evtl. nochmals durchschneiden und auch dazugeben. Nach kurzem Anbraten ca. 1l heiße Fleischbrühe hinzugießen und zum Kochen bringen. Etwa 20 min. gar kochen lassen, mit Kümmel und Jodsalz abschmecken. Zum Schluss die gehackte Petersilie darüber streuen. Fertig!

Nährwerte	**Pro Gericht (4 Portionen)**	**Pro Portion (500 ml)**
Brennwert	741 kcal (3102 kJ)	185 kcal (775 kJ)
Fett	12,8 g	3,2 g
- davon gesättigte FS	3,5 g	0,9 g
Kohlenhydrate	83,7 g	20,9 g
- davon Zucker	22,2 g	5,5 g
Ballaststoffe	20,0 g	5,0 g
Eiweiß	59,9 g	15,0 g
Natrium	1,907g	0,477 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Kalte Gurkensuppe

(4 Portionen)

Zutaten

50 g Zwiebeln (~ 1 Stk.)
10 g Olivenöl
600 g frische Gurke
300 g Joghurt (1,5 % Fett)
20 g frische Kresse
2 EL Zitronensaft
500 ml Wasser
etwas Cayennepfeffer
gekörnte Brühe nach Bedarf

Zubereitung

Zwiebel in Würfel schneiden. Das Olivenöl erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten.
Die Salatgurken waschen, schälen, entkernen, würfeln und dazugeben. Mit dem Wasser ablöschen und etwas Gemüsebrühe dazugeben.
Das ganze etwa 10 min. kochen lassen, mit dem Mixstab pürieren und abkühlen lassen.
Den Joghurt unterrühren, mit Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken.
Mit reichlich Kresse bestreuen.

Nährwerte	**Pro Gericht (4 Portionen)**	**Pro Portion (350 ml)**
Brennwert	354 kcal (1482 kJ)	89 kcal (373 kJ)
Fett	16,4 g	4,1 g
- davon gesättigte FS	4,8 g	1,2 g
Kohlenhydrate	28,3 g	7,1 g
- davon Zucker	27,7 g	6,9 g
Ballaststoffe	7,2 g	1,8 g
Eiweiß	15,9 g	4,0 g
Natrium	0,166 g	0,042 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Scharfe Kürbissuppe

(4 Portionen)

Zutaten

1 kg	Kürbisfleisch (Hokkaido oder Butternut)
1	Gemüsezwiebel (~ 80 g)
1 Stk.	Ingwer walnussgroß
1	rote Chilischote
30 g	Margarine
1	Knoblauchzehe
0,5 L	Gemüsebrühe
200 g	Sojasahne
1 EL	Petersilie frisch
etwas	Salz, Pfeffer, Muskat

Schon gewusst?

Gewürze wie Chili oder Ingwer verleihen einem Gericht Schärfe, sodass Salz eingespart werden kann.

Sojasahne hat weniger Fett als Schlagsahne und liefert sekundäre Pflanzenstoffe.

Zubereitung

Kürbis schälen (beim Hokkaido-Kürbis ist die Schale essbar), entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Gemüsezwiebel und Ingwer schälen und würfeln. Chilischote längs aufschneiden, die Kerne herausspülen und die Chilischote fein würfeln. Margarine in einem großen Topf erhitzen.
Die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Ingwer und Chiliwürfel hinzufügen.
Knoblauch schälen und dazu pressen. Die Kürbiswürfel kurz mit andünsten und die Brühe angießen. 20-30 min garen, bis der Kürbis weich ist. Anschließend alles mit dem Pürierstab pürieren. Die Sojasahne angießen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Portionen anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Tipp: Statt Sojasahne lässt sich auch Saure Sahne verwenden. Achten Sie auf den Fettgehalt.

Nährwerte	**Pro Gericht (4 Portionen)**	**Pro Portion (400 ml)**
Brennwert	865 kcal (3622kJ)	216 kcal (904 kJ)
Fett	70,1 g	17,5 g
- davon gesättigte FS	13,8 g	3,4 g
Kohlenhydrate	34,6 g	8,7 g
- davon Zucker	26,1 g	6,5 g
Ballaststoffe	15,4 g	3,9 g
Eiweiß	11,9 g	3,0 g
Natrium	0,792 g	0,198 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Schnelle Tomatensuppe

(4 Portionen)

Zutaten

50 g Gemüsezwiebel frisch
50 g zarte Haferflocken
20 g Margarine
20 g Gemüsebrühe (Pulver) + 1 L Wasser
70 g Tomatenmark
5 g Petersilie frisch
Tabasco nach Geschmack
Oregano, Paprika und 1 Prise Zucker

Zubereitung

Margarine erhitzen, Zwiebel schälen, würfeln und anschwitzen. Die Haferflocken zugeben und goldbraun rösten. Das Tomatenmark ebenfalls kurz mit anschwitzen, mit der Gemüsebrühe ablöschen und mit den Gewürzen abschmecken. Die gehackte Petersilie beim Anrichten darüber streuen.

Nährwerte	**Pro Gericht (4 Portionen)**	**Pro Portion (250 ml)**
Brennwert	376 kcal (1574kJ)	94 kcal (394 kJ)
Fett	19,8 g	5,0 g
- davon gesättigte FS	5,3 g	1,3 g
Kohlenhydrate	36,6 g	9,1 g
- davon Zucker	6,2 g	1,5 g
Ballaststoffe	7,7 g	1,9 g
Eiweiß	9,1 g	2,3 g
Natrium	0,458 g	0,114 g

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

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Bunte Fischpfanne mit Kurkumareis

(4 Portionen)

Zutaten

200 g Naturreis
400 ml Wasser
50 g Zwiebel (~ eine Hälfte)
1 TL Rapsöl
200 g Brokkoli
60 g Mais
500 ml Milch (1,5% Fett)
etwas Speisestärke
150 g Kirschtomaten
100 g Kräuterfrischkäse, fettarm
2 Fischfilets
etwas Zitronensaft
etwas Gemüsebrühe
etwas Petersilie, Schnittlauch
etwas Salz, Kurkuma, Pfeffer, Muskat

Schon probiert?

Kurkuma, Curry oder Paprikapulver färben Ihre Speisen auf natürliche Art.

Zubereitung

Den Reis mit dem Wasser kalt ansetzen und zum Kochen bringen. Kurkuma und Salz zufügen. Zwiebel würfeln und in Öl andünsten. Den Brokkoli und den Mais dazu geben und mitdünsten. Das Ganze mit Milch aufgießen und mit den Gewürzen abschmecken. Speisestärke in etwas kaltem Wasser anrühren und die Soße damit binden.
Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Den Frischkäse in die nicht mehr kochende Soße einrühren (Wichtig, da dieser sonst gerinnt). Die Tomatenviertel zufügen und nicht mehr aufkochen.
Zur gleichen Zeit die Fischfilets in Würfel schneiden, mit dem Zitronensaft säuern und salzen und in Gemüsebrühe garziehen. Anschließend unter die Soße geben und zusammen mit dem Reis servieren.

Nährwerte	**Pro Gericht (4 Portionen)**	**Pro Portion**
Brennwert	1285 kcal (5380 kJ)	321 kcal (1345 kJ)
Fett	39,2 g	9,8 g
- davon gesättigte FS	15,3 g	3,8 g
Kohlenhydrate	116,9 g	29,2 g
- davon Zucker	38,6 g	9,6 g
Ballaststoffe	12 g	3 g
Eiweiß	107,1 g	26,8 g
Natrium	5,594 g	1,399 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Lachsscheiben

(4 Portionen)

Zutaten

600 g Lachs frisch
100 g Zwiebeln
150 g Tomaten
1 Msp. Safranpulver
etwas Salz, Pfeffer

Schon gewusst?

Lachs enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren, genauso wie Thunfisch, Makrele oder Hering.

Zubereitung

Die Zwiebeln fein würfeln, Tomaten blanchieren, enthäuten, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln, Tomaten, Jodsalz und Pfeffer in eine Pfanne geben, zudecken und 10 Minuten dünsten. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben. Danach die Lachsscheiben hineinlegen, mit Jodsalz und Pfeffer würzen und 10 Minuten garen. Die Lachsscheiben auf einer Servierplatte anrichten und mit dem Sud übergießen.

Tipp: Dazu passen grüne Nudeln und Salat.

Nährwerte	**Pro Gericht (4 Portionen)**	**Pro Portion**
Brennwert	1143 kcal (4786 kJ)	286 kcal (1197 kJ)
Fett	67,8 g	16,9 g
- davon gesättigte FS	14,5 g	3,6 g
Kohlenhydrate	9,3 g	2,3 g
- davon Zucker	9,2 g	2,3 g
Ballaststoffe	15,9 g	0,9 g
Eiweiß	122,1 g	30,5 g
Natrium	0,588 g	0,147 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Rotbarschfilet auf Gurkengemüse mit Dill und feinen Pellkartoffeln

(4 Portionen)

Zutaten

400 g	Rotbarsch
10 g	Zitronensaft
5 g	Margarine
40 g	Gemüsezwiebel
400 g	Gurke frisch
40 g	Saure Sahne (10 % Fett)
800 g	Kartoffeln
1 Prise	Salz

Zubereitung

Rotbarsch mit Zitronensaft einreiben, Zwiebel würfeln und in Margarine glasig dünsten, Gurke zugeben, mit anschwitzen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer würzen und die saure Sahne untermischen. Den Fisch ebenfalls würzen und auf das Gurkengemüse setzen. Mit Deckel alles etwa 10 min. fertigdünsten. Gehackten Dill auf das Gericht streuen und die Pellkartoffeln dazu reichen.

Nährwerte	**Pro Gericht (4 Portionen)**	**Pro Portion**
Brennwert	1169 kcal (4894 kJ)	299 kcal (1252 kJ)
Fett	18,3 g	4,6 g
- davon gesättigte FS	6,8 g	1,7 g
Kohlenhydrate	135,9 g	34 g
- davon Zucker	16,0 g	4 g
Ballaststoffe	14,0 g	3,5 g
Eiweiß	100,1 g	25 g
Natrium	0,723 g	0,181 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Überbackener Kabeljau

(4-6 Portionen)

Zutaten

600 g Kabeljaufilet
5 g Knoblauch frisch
45 g Parmesan
300 ml Saure Sahne
300 g Paprikaschoten
10 g Petersilie
10 g Schnittlauch
10 g Paniermehl
etwas Zitronensaft, Jodsalz , Pfeffer

Schon gewusst?

Saure Sahne ist eine fettarme Alternative zu Schlagsahne oder Schmand.

Zubereitung

Das Fischfilet abtupfen, mit Zitronensaft säuern, leicht salzen, pfeffern und in eine Auflaufform legen. Die Knoblauchzehe schälen, fein hacken. Paprikaschote waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
Die Kräuter waschen und hacken. Dann die saure Sahne mit Knoblauch, Parmesan, den Kräutern und dem Paprika vermischen und auf dem Fischfilet verteilen.
Zuletzt mit Paniermehl bestreuen und im Backofen mit Heißluft bei 180° C ca. 25- 30 Minuten backen.

Tipp: Hierzu passt gut der Zwiebel-Vollkornreis aus der Kategorie *Beilagen.*

Nährwerte	**Pro Gericht (4 Portionen)**	**Pro Portion**
Brennwert	1330 kcal (1482 kJ)	333 kcal (373 kJ)
Fett	73,4 g	18,4 g
- davon gesättigte FS	42,7 g	10,7 g
Kohlenhydrate	27,9 g	7,0 g
- davon Zucker	18,2 g	4,6 g
Ballaststoffe	8,0 g	2,0 g
Eiweiß	133,5 g	33,4 g
Natrium	1,407 g	0,352 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Weizen-Gemüse-Pfanne mit Seelachs

(4 Portionen)

Zutaten

250 g Zartweizen
4 Seelachs-Fischfilets
1 Dose Tomaten in Stücken
300 g gemischtes Gemüse nach Wahl (z.B. Möhren, Mais, Erbsen)
etwas Salz und Pfeffer
1 Zitrone (Saft gepresst)
etwas Tomatenmark
etw. Brühe bei Bedarf

Zubereitung

Den Zartweizen nach Packungsanleitung kochen und abgießen.
Während der Kochzeit die Seelachsfilets in Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Dann salzen und in heißem Olivenöl anbraten - wenn er nicht so zerfallen soll, besser herausnehmen, ehe das Gemüse dazu kommt.
Nun das Gemüse zugeben und mit anbraten. Nach Bedarf Tomatenmark dazugeben und kurz mitbraten. Dann die gestückelten Tomaten hinzufügen und alles aufkochen lassen. Den Zartweizen nun zufügen und - sofern zuvor herausgenommen - den Fisch wieder unterheben. Mit den Gewürzen und evtl. etwas Brühe abschmecken.

Tipp: Wer keinen Weizen mag/verträgt, kann stattdessen auch Naturreis nehmen. Das Gericht verträgt auch Zwiebel oder Knoblauch.

Nährwerte	**Pro Gericht (4 Portionen)**	**Pro Portion**
Brennwert	1476 kcal (6180 kJ)	369 kcal (1545 kJ)
Fett	9,3 g	2,3 g
- davon gesättigte FS	1,3 g	0,3 g
Kohlenhydrate	218,6 g	54,6 g
- davon Zucker	25,5 g	6,4 g
Ballaststoffe	34,4 g	8,6 g
Eiweiß	113 g	28,3 g
Natrium	0,932 g	0,233 g

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

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

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

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

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Birne mit Schokoladensauce

(4 Portionen)

Zutaten

300 g Birne
250 ml Milch (1,5% Fett)
20 g Schokoladenpuddingpulver
eine Zimtstange
etwas Süßstoff nach Belieben
ggf. etwas Zitronensaft

Zubereitung

Die Birnen waschen, schälen, halbieren, entkernen und mit wenig Wasser, Zimtstange und evtl. mit etwas Zitronensaft im geschlossenen Topf garziehen lassen.
Das Puddingpulver mit einem kleinen Teil der Milch glattrühren.
Die restliche Milch erhitzen, angerührtes Puddingpulver einrühren, aufkochen und mit etwas Süßstoff abschmecken.
Die Birnenhälften auf Schälchen legen und mit der Schokoladensoße übergießen. Fertig!

Nährwerte	**Pro Gericht (4 Portionen)**	**Pro Portion**
Brennwert	332 kcal (1390 kJ)	83 kcal (348 kJ)
Fett	4,9 g	1,2 g
- davon gesättigte FS	2,6 g	0,7 g
Kohlenhydrate	58,3 g	14,6 g
- davon Zucker	42,6 g	10,7 g
Ballaststoffe	8,5 g	2,1 g
Eiweiß	10 g	2,5 g
Natrium	0,156 g	0,039 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Gefüllte Äpfel mit Vanillesauce

(4 Portionen)

Zutaten

4 Äpfel
20 g Sultaninen
10 g Mandelstifte
250 ml Milch (1,5 % Fett)
10 g Vanille-Puddingpulver
Zimt
Süßstoff (flüssig)

Zubereitung

Die Äpfel waschen und mit einem Ausstecher entkernen.
Die Rosinen waschen, mit den Mandelstiften mischen, mit Zimt abschmecken und in die Äpfel füllen. Nun die Äpfel in eine Auflaufform setzen und bei 180°C Heißluft 10 - 15 Minuten (je nach Sorte) backen.
Für die Vanillesoße etwas Milch mit dem Vanillepuddingpulver verrühren. Die restliche Milch erhitzen, das angerührte Puddingpulver einrühren, kurz aufkochen lassen, und mit Süßstoff abschmecken. Die Äpfel mit der Vanillesoße anrichten.

Nährwerte	**Pro Gericht (4 Portionen)**	**Pro Portion**
Brennwert	590 kcal (2470 kJ)	148 kcal (620 kJ)
Fett	9,7 g	2,4 g
- davon gesättigte FS	3,9 g	1,0 g
Kohlenhydrate	103,6 g	25,9 g
- davon Zucker	75,3 g	18,8 g
Ballaststoffe	11,8 g	3,0 g
Eiweiß	13,0 g	3,3 g
Natrium	0,127 g	0,032 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Griebschaum mit Orangensaft

(4 Portionen)

Schon probiert?

Dieses Dessert hat eine aufregende Farbe, ganz ohne künstliche Färbemittel und tierische Inhaltsstoffe.

Zutaten

400 ml Orangensaft
50 g Weizen Grieß
20 g Kokosnuss-Raspeln
Süßstoff (flüssig) nach Bedarf

Zubereitung

Saft zum Kochen bringen, Grieß einrühren, unter ständigem Rühren 2 min. aufkochen, von der Kochstelle nehmen. Mit Flüssigsüße nach Bedarf abschmecken.
Wenn der Orangengrieß lauwarm ist, mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen.
In Dessertschälchen füllen und mit Kokosraspeln garnieren. Lecker!

Tipp: Schmeckt auch gut mit Kirschsaft.

Nährwerte	**Pro Gericht (4 Portionen)**	**Pro Portion**
Brennwert	533 kcal (2232 kJ)	133 kcal (557 kJ)
Fett	15,1 g	3,8 g
- davon gesättigte FS	12,7 g	3,2 g
Kohlenhydrate	83,4 g	20,8 g
- davon Zucker	48,9 g	12,2 g
Ballaststoffe	6,5 g	1,6 g
Eiweiß	7,8 g	2,0 g
Natrium	0,009 g	0,002 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Himbeer- Tiramisu

(12 Portionen)

Zutaten

250 g Himbeeren (TK)
250 g Saure Sahne
500 g Quark Magerstufe
10 g Vanillezucker
150 g Zucker
100 g Butterkekse
150 ml Kaffee
10 g Kakaopulver

Schon gewusst?

Fertige Kakaomischungen lassen sich durch reinen Kakao und etwas Zucker ersetzen. Das ist aromatischer und enthält weniger Kalorien.

Zubereitung

Himbeeren etwas antauen lassen, nach Geschmack mit Süßstoff und Zimt abschmecken.
Saure Sahne, Quark, Vanillezucker, Zucker und Mineralwasser cremig rühren.
Kekse in kleine Stücke brechen, in Gläser oder Dessertschalen geben und mit Kaffee beträufeln. Himbeeren leicht zerdrücken, auf die Kekse geben.
Quark locker auf die Himbeeren geben und das Dessert im Kühlschrank gut durchkühlen. Kurz vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen und mit Kakaopulver bestäuben.

Nährwerte	**Pro Gericht (12 Portionen)**	**Pro Portion (115 g)**
Brennwert	2048 kcal (8575 kJ)	171 kcal (714 kJ)
Fett	59,2 g	5 g
- davon gesättigte FS	36,8 g	3,1 g
Kohlenhydrate	272,8 g	22,8 g
- davon Zucker	218,8 g	18,3 g
Ballaststoffe	22,7 g	1,4 g
Eiweiß	88,7 g	7,4 g
Natrium	1,006 g	0,084 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Apfelkuchen
(1 Blech mit 16 Stücken)

Zutaten

Teig

150 g Magerquark
6 EL Milch
6 EL Öl
75 g Zucker
etwas Vanillezucker
1 Prise Salz
150 g Weizenmehl
150 g Vollkornmehl
1 ½ TL Backpulver

Belag

1,5 kg Äpfel
½ Zitrone
Nach Belieben: Zimt

Zubereitung

Alle Zutaten für den Teig in einer Schüssel abwiegen und mit den Knethaken des Handrührgerätes verkneten. Zum Schluss alles noch mal mit den Händen durchkneten.
Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech ausrollen.

Die Äpfel waschen, schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Die Zitrone auspressen und den Saft mit den Äpfeln vermengen, damit diese nicht braun werden. Etwas Zimt dazu geben. Die Äpfel auf dem Teig verteilen.

Den Backofen auf Umluft auf ca. 200°C vorheizen. Den Kuchen ca. 20 Minuten backen.

Nährwerte	**Pro Rezept (~ 16 Stk.)**	**Pro Portion**
Brennwert	3200 kcal (13398 kJ)	200 kcal (837 kJ)
Fett	95,5 g	6,0 g
- davon gesättigte FS	10,1 g	0,6 g
Kohlenhydrate	494,2g	30,9 g
- davon Zucker	270,1 g	16,9 g
Ballaststoffe	42,6 g	2,7 g
Eiweiß	62,0 g	3,9 g
Natrium	1,4 g	0,088 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Kernige Plätzchen

(60 Portionen)

Zutaten

500 g	Haferflocken
50 g	Weizenmehl
200 g	Zucker
20 g	Vanillezucker
250 g	Margarine
3	Eier
1 TL	Backpulver

Zubereitung

Das Fett in einem Topf heiß werden lassen, Haferflocken zugeben, gut umrühren, erkalten lassen. In der Zwischenzeit Zucker, Vanillezucker und Eier schaumig rühren. Zusammen mit Mehl und Backpulver unter die Haferflocken rühren.
Mit 2 Teelöffeln kleine, flache Plätzchen auf das gefettete Backblech setzen.
Bei 180 °C ca. 15 min backen.
Die Plätzchen sollen hellgelb und noch weich sein. Sofort vom Blech nehmen.

Nährwerte	**Pro Gericht (60 Portionen)**	**Pro Portion (20 g)**
Brennwert	4090kcal (17124 kJ)	82 kcal (345 kJ)
Fett	250 g	4,2 g
- davon gesättigte FS	76,6 g	1,3 g
Kohlenhydrate	557,4 g	9,3 g
- davon Zucker	224 g	3,8 g
Ballaststoffe	50,3 g	0,8 g
Eiweiß	93,2 g	1,6 g
Natrium	0,958 g	0,016 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Knuspermüsli

(10 Portionen)

Zutaten

200 g	Haferflocken
50 g	Sonnenblumenkerne
50 g	Haselnüsse
50 g	Mandeln
3 EL	Rapsöl
2 EL	Honig
250 g	Trockenfrüchte

Schon probiert?

In selbstgemachtem Müsli ist viel weniger Zucker als in fertigen Mischungen. Außerdem kann man die Zutaten selbst wählen.

Zubereitung

Nüsse und Mandeln grob hacken.
Getreideflocken mit den Nüssen mischen.
In einer Pfanne Rapsöl mit Honig erhitzen bis sich Blasen bilden.
Getreide Nussmischung in die Pfanne geben und sofort umrühren.
Bei niedriger Hitzezufuhr unter ständigem Rühren leicht rösten.
Nicht dunkel werden lassen, da das Müsli sonst bitter wird.
Nach dem Auskühlen können noch Trockenfrüchte untergemengt werden.

Tipp: Das Müsli schmeckt sehr gut mit warmer Milch oder mit Joghurt.
Außerdem lässt sich es sich gut als Vorrat herstellen.

Nährwerte	**Pro Rezept (10 Portionen)**	**Pro Portion (60 g)**
Brennwert	2946 kcal (12334 kJ)	295 kcal (1233 kJ)
Fett	131,9 g	13,2 g
- davon gesättigte FS	13 g	1,3 g
Kohlenhydrate	336,8 g	33,7 g
- davon Zucker	188,2 g	18,8 g
Ballaststoffe	61,8 g	6,2 g
Eiweiß	68 g	6,8 g
Natrium	0,007 g	0,001 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Mandel-Kirsch-Muffins

(12 Portionen)

Zutaten

140 g	Mehl	Für den Belag:	60 g Mandeln, gehackt
120 g	Vollkornmehl		12 Kirschen zurücklassen
2,5 TL	Backpulver		(wenn gewünscht)
0,5 TL	Natron		
etwas	Muskatnuss, gerieben		
60 g	Mandeln, gehackt		
350 g	Sauerkirsche Konserve, abgetropft		
1	Ei		
150 g	brauner Zucker		
100 g	Rapsöl		
275 g	Buttermilch		
etwas	Bittermandelaroma		

12 Papierbackförmchen

Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel sieben, mit Vollkornmehl, Backpulver, Natron, Muskat und den gehackten Mandeln mischen. Die Kirschen gut abtropfen lassen und in kleine Stückchen schneiden. In einer weiteren Schüssel das Ei aufschlagen, Zucker, Öl, Buttermilch und Bittermandelaroma zugeben und alles verrühren. Die Mehlmischung vorsichtig unterheben und zuletzt die Kirschen dazugeben. Die Papierförmchen in eine 12er Muffinform stellen und den Teig einfüllen. Mit gehackten Mandeln bestreuen und nach Wunsch mit einer zurückgelassenen Sauerkirsche belegen. Im vorgeheizten Heißluftofen 20 - 25 Minuten bei 160°C auf mittlerer Schiene backen. Die Muffins etwa 5 min im Backblech ruhen lassen, dann herausnehmen und noch warm servieren.

Nährwerte	**Pro Gericht (12 Portionen)**	**Pro Portion**
Brennwert	3602 kcal (15080 kJ)	300 kcal (1256 kJ)
Fett	176,2 g	14,7 g
- davon gesättigte FS	18 g	1,5 g
Kohlenhydrate	407,1 g	33,9 g
- davon Zucker	226 g	18,9 g
Ballaststoffe	32,9 g	2,7 g
Eiweiß	76 g	6,3 g
Natrium	2,408 g	0,201 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Zimtschnecken
(ca. 50 Stück)

Zutaten

80g	Margarine
70g	Zucker (davon 30g zur Seite stellen!!)
etwas	Vanillezucker
100ml	Milch (1,5% Fett) (einen „Schluck“ zur Seite stellen!!)
100g	Weizenmehl
200g	Vollkornmehl
1 TL	Backpulver
1 TL	Zimt

Zubereitung

Margarine, 40g Zucker, Vanillezucker, Milch, Mehl, Vollkornmehl und Backpulver verkneten.
Den beiseite gestellten Zucker mit dem TL Zimt vermischen und wieder beiseite stellen.
Den Teig halbieren und jeweils zu einem Rechteck ausrollen (bemehlte Arbeitsfläche!!!).
Mit der Milch bestreichen und Zimt-Zucker-Gemisch darüber streuen.
Zu einer Rolle aufrollen. Jede Rolle nun jeweils in ca. 25 Scheiben schneiden.
Bei ca. 180°C Umluft im vorgeheizten Backofen, ca. 20-25 Min. backen.

Nährwerte	**Pro Rezept (~ 50 Stk.)**	**Pro Portion (10 g)**
Brennwert	1930 kcal (8081kJ)	39 kcal (163 kJ)
Fett	70,2 g	1,4 g
- davon gesättigte FS	21,8 g	0,4 g
Kohlenhydrate	286,2 g	5,7 g
- davon Zucker	81,0 g	1,6 g
Ballaststoffe	14,4 g	0,3 g
Eiweiß	38,2 g	0,8 g
Natrium	0,675 g	0,013 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Zwetschgen auf Hefeboden

(1 Blech mit 16 Stücken)

Zutaten

Teig

350 g Vollkornmehl
1 Pck. Trockenhefe
1 Prise Salz
50 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
1 Ei
50 g Margarine
200 ml Milch (1,5 % Fett)

Belag

2,5 kg Zwetschgen
Nach Belieben: Zimt

Zubereitung

Die Margarine zerlassen und etwas abkühlen lassen. Die Milch lauwarm erwärmen. Anschließend alle Zutaten für den Teig in einer Schüssel (mit den Knethaken des Handrührgerätes) verkneten. Dann den Teig 30 min. gehen lassen. In der Zeit die Zwetschgen halbieren und entsteinen.
Schließlich den Teig auf einem leicht gefetteten Blech ausrollen und mit den halbierten Zwetschgen belegen. Nach Belieben mit Zimt bestreuen.

Ab in den Ofen: Bei 180° C bei Umluft etwa 30 min. backen!

Nährwerte	**Pro Rezept (~ 16 Stk.)**	**Pro Portion**
Brennwert	3208 kcal (13431kJ)	201 kcal (839kJ)
Fett	59,3 g	3,7 g
- davon gesättigte FS	20,2 g	1,3 g
Kohlenhydrate	560,6 g	35 g
- davon Zucker	267,2 g	16,7 g
Ballaststoffe	62,4 g	3,9 g
Eiweiß	73,9 g	4,6 g
Natrium	0,680 g	0,043 g