Diabetes- und Ernährungsberatung im Klinikum

Rezeptsammlung



... mit freundlicher Empfehlung
des Diätassistententeams

Klinikum Bad Hersfeld

Auflage: 1. Auflage 2011

Rezeptauswahl, Text und Fotos: Wiebke Stephan
Diätassistentin
Erhährungsberaterin DGE

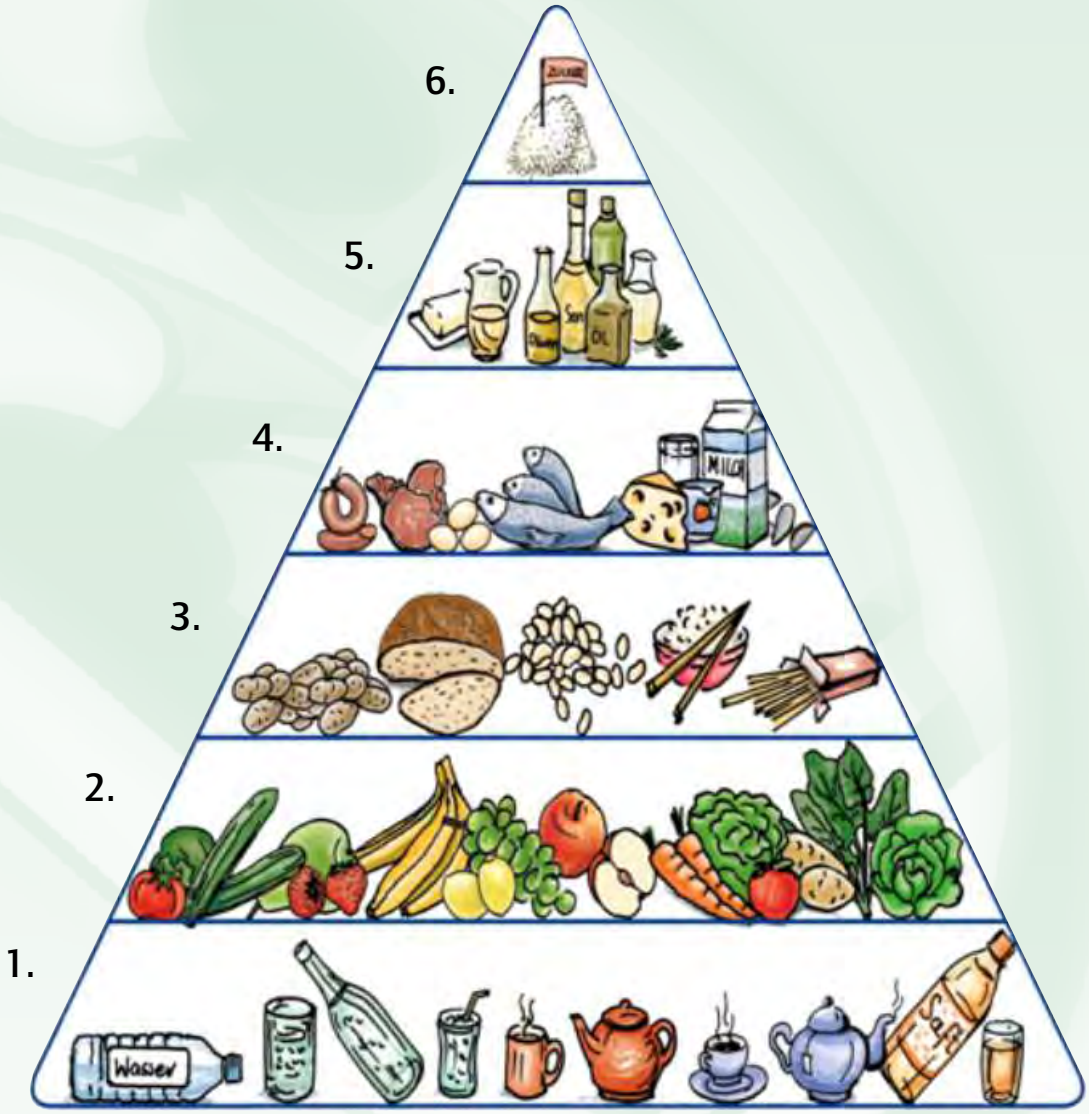
Gestaltung und Satz: Heike Volkert

Inhaltsverzeichnis

1. Ernährungsempfehlungen nach der Deutschen Gesellschaft für Ernährung 3
1.1 Ernährungspyramide 3
1.2 Tipps zur Umsetzung der Ernährungspyramide 4
1.3 Vollwertig Essen und Trinken nach den 10 Regeln der DGE 7
2. Rezeptsammlung 9
Suppen 10
..... Fischsuppe 10
..... Kürbiscremesuppe 11
Fleischgerichte 12
..... Mariniertes Hähnchenbrustfilet 12
..... Putenragout aus der Bratfolie 13
..... Rosmaringeflügel aus dem Backofen 14
Fischgerichte 15
..... Fischfrikadelle 15
..... Fisch-Lauch-Auflauf m. Kartoffelkruste 16
Vegetarische Gerichte 17
..... Balsamico- Kartoffeln 17
..... Grünkernbratlinge 18
..... Hirsebratlinge 19
..... Kartoffel- Gulasch mit Paprika 20
..... Würziger Zucchinikuchen 21
..... Zucchini mit Nuss- Quarkfüllung 22
Brotrezepte 23
..... Käsestangen 23
..... Sesamringe 24
..... Vollkornciabatta 25
Aufstriche 26
..... Grüne Kartoffelcreme 26
..... Grünkernaufstrich 27
..... Roter Hüttenkäse 28
..... Rote Linsen- Aufstrich 29
Kuchenrezepte 30
..... Birnen- Haferflocken- Kuchen 30
..... Buttermilchkuchen 31
..... Erfrischungskuchen 32
..... Gefüllte Hefeschnecken 33
..... Heidelbeerkuchen 34
..... Knuspertaler 35
..... Kürbis- Apfel- Kuchen 36
..... Müsli- Apfel- Brötchen 37
..... Quarkgrießkuchen 38
..... Schoko- Haferflocken- Plätzchen 39
Müsli 40
..... Müslimischung „Klinikum Bad Hersfeld“ 40
..... Hausmüsli Klinikum 41

1. Ernährungsempfehlungen nach der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

1.1 Ernährungspyramide



1.2 Tipps zur Umsetzung der Ernährungspyramide

Gruppe 1: Getränke

✓ Täglich mind. 1,5 Liter Flüssigkeit

✓ Geeignete Getränke: Mineralwasser, Tafelwasser, ungesüßter Kräuter- und Früchtetee, Fruchtsaftschorlen (1 Teil Saft / 3 Teile Wasser)

✓ Bedingt geeignet (in kleinen Mengen): Kaffee, Schwarzer Tee (ca. 500 ml oder 2–3 Tassen), süßstoffgesüßte Limonade

✓ Nicht zur Flüssigkeitszufuhr zählen: zuckerhaltige Limonaden, unverdünnte Fruchtsäfte, Milch und Milch-Mix-Getränke, alkoholische Getränke

Gruppe 2: Gemüse und Obst

✓ Täglich drei Hände Gemüse und zwei Hände Obst
(ausreichend um den Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen zu decken)

✓ Obst am besten frisch oder tiefgekühlt verwenden

✓ Bei Konserven-Obst auf den Zuckergehalt achten; „Dunst"-Obst wird ohne Zucker eingekocht und ist daher empfehlenswerter

✓ Bei Obstsäften auf 100%igen Fruchtgehalt achten, diese sind ohne Zuckerzusätze hergestellt. Bei Fruchtnektar und Fruchtsaftgetränken sind sowohl Wasser als auch Zucker zugesetzt.
1 Glas Obst- oder Gemüsesaft kann 1 Portion für den Tag abdecken.

✓ Gemüse frisch oder tiefgekühlt verwenden

✓ Bei Gemüse auf nährstoffschonendes garen achten, d. h. möglichst kurze Garzeit und wenig Garflüssigkeit verwenden.

Gruppe 3: Getreide- und Getreideprodukte

✓ Täglich empfohlene Mengen:
200–300 g (4 bis 6 Scheiben) Brot oder
150–250 g (3 bis 5 Scheiben) Brot plus 50 bis 60 g Getreideflocken
und
200–250 g Kartoffeln (gegart) oder
200–250 g Teigwaren (gegart) oder
150–180 g Reis (gegart)

✓ Vollkornprodukte bevorzugen, da sie mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe enthalten. Dies ist von Vorteil, da eine ballaststoffreiche Ernährung zusätzlich die Verdauung anregen kann.

✓ Die Typennummer bei Mehl, gibt immer den Vitamin- und Mineralstoffgehalt an- daher je höher die Zahl, umso vollwertiger (d. h. mehr Ballaststoffe) ist das Mehl. Reines Vollkornmehl hat keine Typennummer mehr und trägt nur die Bezeichnung „Vollkornmehl".

✓ Bei Backen mit Vollkornmehl am besten immer etwas mehr Flüssigkeit und Backtriebmittel (z. B. Backpulver oder Hefe) verwenden, damit der Teig locker wird.

Gruppe 4: Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Geflügel und Eier

✓ Täglich empfohlene Mengen:

200–250 g Milch/Joghurt plus 50–60 g Käse

✓ Wöchentlich empfohlene Menge:

300–600 g Fleisch und Wurst

80–150 g fettarmer Seefisch plus 70 g fettreicher Seefisch

bis zu 3 Stück Eier, inkl. verarbeitete Eier

✓ Bei Milch- und Milchprodukten fettarme Produkte bevorzugen,

z. B. 1,5 % Fett bei Milch- und Milchprodukten
oder 30 % Fett i.Tr. bei Käse

✓ Fettarme Fleischstücke bevorzugen

✓ Fettarme Wurstwaren bevorzugen, z. B. roher und gekochter Schinken, Bratenaufschnitte, Sülzwurst oder Geflügelwurst

✓ Geflügel am besten ohne Haut verzehren, da hier das meiste Fett enthalten ist

✓ Fisch ist besonders durch die enthaltene Omega-3-Fettsäure wertvoll für unseren Körper. Diese hat positive Auswirkungen auf die Blutgefäße. Besonders fettreiche Fischsorten, wie Hering, Makrele oder Lachs enthalten besonders viel Omega-3-Fettsäuren.

Gruppe 5: Fette und Öle

✓ Täglich empfohlene Mengen:

10–15 g Öl, z. B. Raps-, Soja-, Walnuss- oder Olivenöl
15–30 g Butter oder Margarine

✓ Bei der Auswahl der Öle sollte beachtet werden:

kaltgepresste Öle möglichst nur für kalte Zubereitungen verwenden, raffinierte Öle können auch für warme/heiße Zubereitungsvarianten verwendet werden

✓ Besser Butter oder Margarine?

Diese Frage ist nicht pauschal zu beantworten. Es kommt auf die gesamte Fettzufuhr mit der Nahrung an. Unser Körper hat einen doppelt so hohen Fettbedarf an pflanzlichen Fetten, wie an tierischen Fetten. Dies hängt mit dem Aufbau der Fette zusammen, den

sog. Fettsäuren. Daher müssen Sie sich diese Frage beantworten: Wie viel tierische Fette nehme ich zu mir? Aber pflanzliche Fette haben die bessere Fettsäurenzusammensetzung und sollte daher bevorzugt ausgewählt werden.

✓ Auch bei Margarine sollte die Qualität beachtet werden. Die Qualität einer Margarine erkennen Sie an dem Gehalt der ungesättigten Fette. Diese Angaben finden Sie auf jeder Packung. Der Anteil an ungesättigten Fettsäuren sollte immer doppelt so hoch sein, wie der Anteil an gesättigten Fetten.

Zur Hilfe ein Beispiel:

Diese Angaben finden Sie auf der Packung einer Sonnenblumenmargarine:

Fett	80,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	21,0 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren	20,0 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	39,0 g

▶ Bei dieser Margarine ist der Anteil der ungesättigten Fettsäuren höher als der Anteil der gesättigten Fettsäuren – und somit ist dies eine hochwertige Margarine.

Gruppe 6: Zucker und Süßigkeiten

✓ „Behandeln Sie Zucker wie ein feines Gewürz!"

✓ Zucker und Süßigkeiten sollten in möglichst kleine Mengen verzehrt werden.

✓ Besonders der Zucker in verarbeiteten Lebensmitteln ist zu beachten, wie z. B. in Joghurt. Hierbei gibt die Zutatenliste Auskunft darüber, wie viel Zucker enthalten sein kann. Denn die Reihenfolge einer Zutatenliste gibt immer an, welche Zutat am meisten enthalten ist. In absteigender Auflistung nimmt der Anteil der Zutat im Endprodukt immer weiter ab.

✓ Süßigkeiten sollten immer bewusst gegessen werden, nicht nebenher. Durch langsames und bewusstes Essen der Süßigkeiten kann die Menge besser kontrolliert werden.

✓ Verbieten Sie sich keine Süßigkeiten, sondern genießen Sie Süßigkeiten!

(Quelle: DGE Beratungs- Standards 2009)

1.3 Vollwertig Essen und Trinken nach den 10 Regeln der DGE

1. Vielseitig essen

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Merkmale einer ausgewogenen Ernährung sind abwechslungsreiche Auswahl, geeignete Kombination und angemessene Menge nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel.

2. Reichlich Getreideprodukte- und Kartoffeln

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten.

3. Gemüse und Obst- Nimm „5" am Tag

Genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart, oder auch 1 Portion als Saft – idealerweise zu jeder Hauptmahlzeit und auch als Zwischenmahlzeit: Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt. Das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können.

4. Täglich Milch und Milchprodukte; ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z. B. Calcium in Milch, Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren in Seefisch. Fleisch ist Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen. Mehr als 300–600g Fleisch und Wurst pro Woche sollten es nicht sein. Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.

5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fett liefert lebensnotwendige Fettsäuren und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Fett ist besonders energiereich, daher kann zu viel Nahrungsfett Übergewicht fördern. Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen, mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z. B. Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette). Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast- Food- und Fertigprodukten meist enthalten ist. Insgesamt 60–80 Gramm Fett pro Tag reichen aus.

6. Zucker und Salz in Maßen

Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel, bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z. B. Glucosesirup) hergestellt wurden nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Verwenden Sie Salz mit Jod und Fluorid.

7. Reichlich Flüssigkeit

Wasser ist absolut lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – und andere kalorienarme Getränke. Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.

8. Schmackhaft und schonend zubereitet

Garen Sie die jeweiligen Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.

9. Sich Zeit nehmen und genießen

Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Auch das Auge isst mit. Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Das macht Spaß, regt an vielseitig zuzugreifen und fördert das Sättigungsempfinden.

10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Ausgewogene Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 bis 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl und fördern Ihre Gesundheit.

(Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

2. Rezeptsammlung

2.1 Zu den Rezepten

Alle Rezepte dieser Rezeptsammlung sind durch die Diätassistentinnen des Klinikums Bad Hersfeld erstellt und getestet worden. Ein Teil der Gerichte wird auch in der Verpflegung der Patienten des Klinikums eingesetzt. So z. B. die Gefüllten Hefeschnecken, welche als Zwischenmahlzeit für die Diabetiker einmal pro Woche frisch gebacken werden.

Alle Rezepte sind mit den wichtigsten Nährwertangaben versehen, darunter auch die Angabe der zu berechnenden Broteinheiten.

Die kleine Rezeptsammlung ist als Anregung für Sie gedacht, um eine Auswahl an vollwertigen, fettarmen Gerichten zu kennen. Natürlich können Sie die Rezepte auch etwas abwandeln oder mit anderen Gewürzen abschmecken.

Auch altbekannte, erprobte und beliebte Rezepte aus Ihren Vorlieben können abgewandelt werden, um sie vollwertiger oder fettärmer zu gestalten – probieren Sie es doch einfach mal aus.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen unserer Rezeptvorschläge.

Ihre Diätassistentinnen des Klinikums Bad Hersfeld

2.2 Abkürzungsverzeichnis

TL	Teelöffel
EL	Esslöffel
TK	Tiefkühl-Produkt
Kcal	Kilokalorien
EW	Eiweiß
F	Fett
KH	Kohlenhydrate
BE	Broteinheiten

Fischsuppe

(2 Portionen)



Zutaten

20 g Zwiebel
50 g Fenchel
40 g Lauch
100 g Zucchini
30 g Möhre
1 TL Rapsöl
300ml Gemüsebrühe
100g Fischfilet
1 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Ingwer, Curcuma

Zubereitung

Zwiebel in kleine Würfel schneiden.
Gemüse waschen und putzen, hierfür beim Fenchel den Stielansatz keilförmig herausschneiden. Gemüse in mundgerechte Streifen schneiden.
Öl in einem Topf erhitzen, erst Zwiebeln darin andünsten und dann das Gemüse hinzugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen.
Fischfilet in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und ca. 15 Minuten stehen lassen. Fisch in die heiße, aber nicht kochende Suppe geben, abschmecken und ca. 10 Minuten garen bis der Fisch gar ist.

Nährwert-Angaben pro Portion

Kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE
90	11 g	3 g	4 g	0

Kürbiscremesuppe

(2 Portionen)



Zutaten

120 g Hokkaidokürbis
20 g Zwiebel
40 g Möhre
40 g Pastinaken
1 TL Rapsöl
250 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Chili, Muskat
20 g Saure Sahne

Zubereitung

Kürbis waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Zwiebel, Möhren und Pastinaken schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. In einem Topf das Öl erhitzen und zuerst die Zwiebeln, dann das Gemüse anbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Suppe ca. 10 Minuten garen, bis das Gemüse weich ist, abschmecken und pürieren.
Zum verfeinern die Saure Sahne unter die pürierte Suppe geben.

Nährwert-Angaben pro Portion

Kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE
63	2 g	3 g	5 g	0

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

(2 Portionen)



Zutaten

300 g Hähnchenbrustfilet
Salz, Pfeffer, Paprika
½ TL Rosmarin
20 g Zwiebel
1 EL Balsamicoessig
1 EL Olivenöl
2 EL Wasser
½ EL Rapsöl
125 ml Wasser
½ EL Weizenmehl Typ 405

Zubereitung

Hähnchenbrustfilet mit Salz, Pfeffer, Paprika und Rosmarin würzen. Die Zwiebel in Würfel schneiden und mit dem Fleisch in eine flache Schale schichten. Balsamicoessig, Olivenöl und Wasser verrühren und über das Fleisch geben. Mindestens 6 Stunden (aber am besten über Nacht) marinieren. Dann Fleisch aus der Marinade nehmen (Marinade aufbewahren). Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten braun anbraten. Fleisch herausnehmen, die restliche Marinade und das Wasser in die Pfanne geben. Mehl mit kaltem Wasser anrühren und damit die Flüssigkeit abbinden. Soße abschmecken und über das Fleisch geben.

Nährwert-Angaben pro Portion

Kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE
274	37 g	13 g	3 g	0,3

Putenragout aus der Bratfolie

(2 Portionen)



Zutaten

200 g Putenschnitzel
½ Knoblauchzehe
40 g Zwiebel
125 g Ananas
125 g Champignons

1 EL Sojasoße
½ TL Currypulver
½ TL Paprikapulver
10 g Tomatenmark
20 ml Kondensmilch
50 ml Wasser

Zubereitung

Das Fleisch in Streifen schneiden. Knoblauch und Zwiebeln fein hacken. Die Ananas würfeln, Champignons vierteln und alles in einer Schüssel mischen.
Die restlichen Zutaten zu einer Soße miteinander verrühren, zu den Zutaten in der Schüssel geben und alles gut miteinander vermengen.
Alle Zutaten in einen Bratschlauch füllen, diesen an beiden Enden gut verschließen, oben mit einer Gabel einstechen und auf eine **kalte** Fettpfanne legen.
Das Ragout im Backofen bei **200 °C ca. 30 Minuten** garen.

Nährwert-Angaben pro Portion

Kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE
170	27 g	2 g	11 g	0,3

Rosmaringeflügel aus dem Backofen

(2 Portionen)



Zutaten

100 g Lauch
100 g Paprika
100 g Möhren
300 g Kartoffeln
200 g Hähnchenbrust
1 EL Olivenöl
Kräutersalz, Pfeffer, Rosmarin
50 ml Gemüsebrühe
200 g Zucchini

Zubereitung

Das geputzte Gemüse und die Kartoffeln in grobe Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Hähnchenbrust ebenfalls würfeln und zum Gemüse geben. Mit Olivenöl und den Gewürzen vermengen und auf ein tiefes Backblech geben.
bei 200 °C ca. 20 Minuten garen.
Während dessen die Zucchini in Stücke schneiden und nach den 20 Minuten auf das Backblech geben. Alles vermengen und **weitere 20 Minuten** garen.

Tipp: Dazu schmeckt ein Blattsalat.

Nährwert-Angaben pro Portion

Kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE
333	31 g	10 g	30 g	2

Fischfrikadelle

(2 Portionen)



Zutaten

1 Körnerbrötchen
1 Ei
300 g Fischfilet
1 TL Zitronensaft
20 g Zwiebel
Salz, Pfeffer, frische Petersilie
½ TL Senf
20 g Semmelbrösel

Zubereitung

Brötchen für ca. 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen und dann ausdrücken. Fischfilet in kleine Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und ca. 15 Minuten stehen lassen. Zwiebel ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten, außer Semmelbrösel, miteinander vermengen, abschmecken und mit feuchten Händen Frikadellen formen. Diese in Semmelbrösel wenden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.
Im Ofen bei **180 °C ca. 15–20 Minuten** backen.

Nährwert-Angaben pro Portion

Kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE
297	38 g	8 g	18 g	1,5

Fisch-Lauch-Auflauf m. Kartoffelkruste

(2 Portionen)



Zutaten

300 g Kartoffeln
250 g Fischfilet
1 TL Zitronensaft
130 ml Milch 1,5 % Fett
Salz, Pfeffer, Muskat
2 EL Milch 1,5 % Fett
200 g Lauch
1 TL Rapsöl
125 g Spinat (TK)

Zubereitung

Kartoffeln als Pellkartoffeln garen, pellen und mit Milch zu Kartoffelbrei zerstampfen und abschmecken. Lauch in feine Ringe schneiden und waschen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Lauch anbraten, den Spinat und Gewürze zugeben und garen, bis der Spinat aufgetaut ist.
Fischfilet in eine Auflaufform geben und mit Zitronensaft beträufeln. Die Hälfte der Lauch-Spinat-Masse um den Fisch legen. Das restliche Gemüse, Kartoffelbrei und Milch miteinander vermengen und auf den Fisch streichen. Im Ofen bei **200 °C ca. 20 Minuten** garen.

Nährwert-Angaben pro Portion

Kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE
300	32 g	5 g	30 g	1

Balsamico-Kartoffeln

(2 Portionen)



Zutaten

250 g Kartoffeln
2 Knoblauchzehen
2 TL Olivenöl
200 g Tomaten
50 ml Gemüsebrühe
2 EL Balsamicoessig
Salz, Pfeffer, Thymian

Zubereitung

Kartoffeln als Pellkartoffeln garen, mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und der Länge nach halbieren.
Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffelhälften (mit der Schnittseite nach unten) und Knoblauch darin anbraten. Tomaten vierteln und mit in die Pfanne geben.
Nach 5 Minuten Gemüsebrühe und Balsamicoessig über die Kartoffeln geben, würzen und weitere 5 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Nährwert-Angaben pro Portion

Kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE
150	4 g	5 g	21 g	1,5

Grünkernbratlinge

(8 Stück)



Zutaten

100 g Grünkern, geschrotet
350 ml Gemüsebrühe
150 g Lauch
80 g Möhre
40 g Zwiebel
1 TL Rapsöl
60 g Semmelbrösel
1 Ei
Petersilie, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Grünkernschrot mit Gemüsebrühe aufkochen und 20 Minuten quellen lassen. Die Zwiebeln würfeln, Möhren raspeln und den Lauch in Ringe schneiden. Zwiebeln andünsten, danach Möhren und Lauch zugeben. Die Petersilie hacken.
Alle Zutaten miteinander vermengen und gut durchkneten. Aus der Masse Bratlinge formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und bei **200 °C ca. 20 bis 25 Minuten** backen.

Nährwert-Angaben pro Stück

Kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE
101	5 g	3 g	17 g	1

Hirsebratlinge

(4 Stück)



Zutaten

250 g Hirse
60 g Zwiebeln
200 g Möhren
1 rote Paprika
30 g Butter
500 ml Gemüsebrühe
1 Ei
80 g fettarmer geriebener Käse
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Zwiebeln, Möhren und Paprika sehr fein schneiden und in der Butter andünsten. Die Hirse zugeben, mit der Gemüsebrühe aufgießen und 15 Minuten köcheln lassen. Dabei häufig umrühren, denn der Getreidebrei hängt leicht an.
Nach 20 Minuten Quellzeit das Ei, den Käse und Gewürze zugeben, alles gut miteinander verkneten und mit nassen Händen Bratlinge formen. Bratlinge auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und **bei 180°C ca. 20 Minuten** backen.

Tipp: Dazu passt gut ein grüner Salat.

Nährwert-Angaben pro Stück

Kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE
375	15 g	14 g	48 g	3,5

Kartoffel-Gulasch mit Paprika

(2 Portionen als Hauptgericht)



Zutaten

500 g Kartoffeln
1 TL Rapsöl
50 g Zwiebel
300 g Paprika
2 EL Tomatenmark
150 ml Tomatensaft
150 ml Gemüsebrühe
2 TL Zitronensaft
½ Lorbeerblatt
2 Wacholderbeeren
Salz, Pfeffer, Paprika
20 g Sonnenblumenkerne

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Kleingeschnittene Zwiebel, Tomatenmark und Kartoffelwürfel darin andünsten. Mit Tomatensaft, Gemüsebrühe und Zitronensaft ablöschen, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren zugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Paprika in Würfel schneiden, zugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit den Gewürzen abschmecken.
Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und über das fertige Kartoffelgulasch geben

Hinweis: Je nach Größe der Kartoffelwürfel kann die Garzeit variieren.

Nährwert-Angaben pro Portion

Kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE
314	11 g	8 g	47 g	0,5

Würziger Zucchinikuchen

(24 Stück am Blech)



Zutaten

100 g Weizenmehl Typ 405
400 g Vollkornmehl
1 Päckchen Trockenhefe
250 ml lauwarmes Wasser
½ TL Salz
1 EL Rapsöl
150 g Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
800 g Zucchini
frische Kräuter, Salz, Pfeffer
100 g Sahne
100 g geriebener Käse
3 Eier
2 EL Vollkornmehl

Zubereitung

Mehl, Hefe, Wasser, Salz und Öl zu einem Hefeteig verkneten und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und mit Öl in einer Pfanne glasig dünsten. Zucchini grob raspeln, zugeben und kurz mit andünsten. Kräuter und Gewürze zugeben. Die Masse in einem Sieb evtl. kurz abtropfen lassen.
Sahne, Käse, Eier und Vollkornmehl gut miteinander verrühren und abgekühltes Gemüse hinzugeben und nochmals abschmecken.
Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen und seitlich kleine Ränder hochziehen. Zucchinimasse darauf verteilen.
Im kalten Backofen auf mittlerer Schiene bei **200 °C ca. 45 Minuten** backen.

Nährwert-Angaben pro Stück

Kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE
140	6 g	6 g	30 g	1

Zucchini mit Nuss-Quarkfüllung

(2 Portionen)



Zutaten

1 kleine Zucchini (ca. 200g)
20 g Zwiebel
1 TL Rapsöl
1 TL Haferflocken
1 TL gem. Nüsse
80 g Magerquark
1 Scheibe fettarmer Käse
Salz, Pfeffer, Muskat, Oregano
frische Petersilie
100 ml Gemüsebrühe

Zubereitung

Zucchini waschen, längs halbieren, mit einem Löffel Zucchinifleisch aushöhlen, kleinschneiden und zur Seite stellen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, kleingeschnittene Zwiebeln, Haferflocken und Nüsse darin anbraten, dann Zucchinifleisch und Quark unterrühren. Käse in kleine Würfel schneiden und ebenfalls zugeben. Mit Gewürzen abschmecken. Zucchinihälften in eine Auflaufform setzen und mit der Masse füllen. Gemüsebrühe in die Auflaufform gießen und Zucchini im vorgewärmten Ofen bei **200 °C ca. 20 Minuten** garen.

Nährwert-Angaben pro Portion

Kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE
149	11 g	8 g	7 g	0,3

Käsestangen

(10 Stück)



Zutaten

15 g Margarine
50 ml Milch 1,5 % Fett
100 ml Gemüsebrühe oder Wasser
125 g Vollkornmehl
125 g Weizenmehl Typ 405
2 Päckchen Trockenhefe
½ TL Salz
75 g fettarmer geriebener Käse

Zubereitung

Margarine in einem Topf schmelzen. Milch und Gemüsebrühe/ Wasser zugeben. Dann mit den restlichen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig für 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
Aus dem Teig 10 Stangen formen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im vorgewärmten Ofen bei **220°C ca. 20 Minuten** backen.

Nährwert-Angaben pro Stück

Kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE
112	5 g	3 g	17 g	1,5

Sesamringe

(10 Stück)



Zutaten

100 g Weizenmehl Typ 405
150 g Vollkornmehl
1 Päckchen Trockenhefe
80 ml Wasser
80 ml Milch 1,5% Fett
50 ml Olivenöl
½ TL Salz
1 TL Zucker
20 g Sesam

Zubereitung

Alle Zutaten, außer Sesam, zu einem glatten Teig verarbeiten. An einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
Aus dem Teig zehn Ringe formen, mit etwas Wasser bestreichen, dann mit Sesam bestreuen und leicht fest drücken. Sesamringe auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im vorgewärmten Ofen bei **180 °C ca. 20 Minuten** backen.

Nährwert-Angaben pro Stück

Kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE
141	3 g	7 g	17 g	1,5

Vollkornciabatta

(20 Scheiben)



Zutaten

100 g Weizenmehl Typ 405
400 g Weizenvollkornmehl
1 Päckchen Trockenhefe
300 ml lauwarmes Wasser
25 ml Olivenöl
10 g Zucker
1 TL Salz

Zubereitung

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
Teig in zwei Laibe formen und nochmals kurz gehen lassen. Dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und bei **220 °C ca. 20 Minuten** backen.

Nährwert-Angaben pro Scheibe

Kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE
90	3 g	2 g	16 g	0,5

Grüne Kartoffelcreme

(2 Portionen)



Zutaten

50 g gekochte Kartoffeln
1 TL Olivenöl
40 g Blattspinat (TK)
30 g Naturjoghurt 1,5 % Fett
2 Knoblauchzehen
1 TL Petersilie
1 TL Schnittlauch
Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Zubereitung

Blattspinat in einem Topf auftauen lassen und kurz erhitzen. Dann mit den restlichen Zutaten pürieren und herzhaft abschmecken.

Nährwert-Angaben pro Portion

Kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE
50	2 g	3 g	5 g	0,3

Grünkernaufstrich

(2 Portionen)



Zutaten

30 g geschroteter Grünkern
Gemüsebrühe
20 g Zwiebel
½ Knoblauchzehe
1 TL Zitronensaft
½ TL Senf
frische Petersilie, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Geschroteten Grünkern in einem Topf mit Gemüsebrühe bedecken, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Evtl. Wasser beim Kochen aufgießen. Zwiebel und Knoblauch würfeln und kurz mit dem Grünkern köcheln lassen. Petersilie hacken, mit Senf unter den Grünkern rühren und abschmecken.

Nährwert-Angaben pro Portion

Kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE
53	2 g	1 g	10 g	1

Roter Hüttenkäse

(2 Portionen)



Zutaten

1 Tomate oder 50g rote Paprika
1 EL Schnittlauch
100g Hüttenkäse
Salz, Pfeffer

Zubereitung

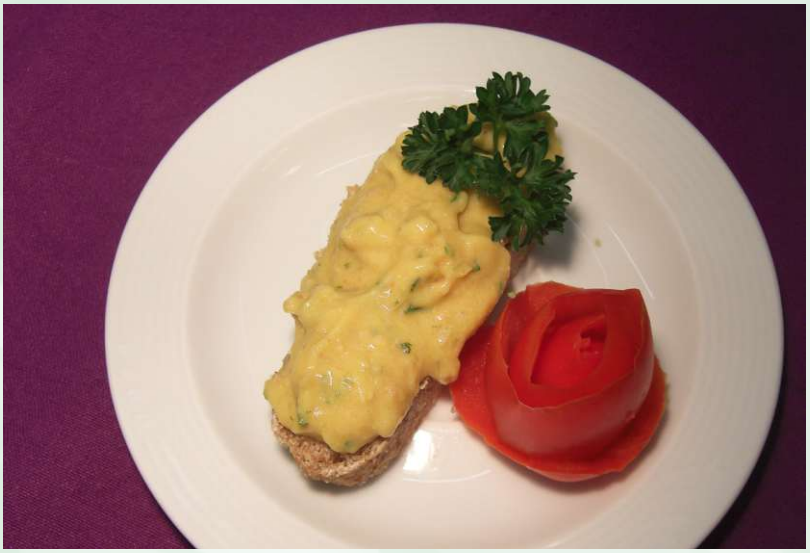
Tomate bzw. Paprika in kleine Würfel scheiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Alle Zutaten miteinander verrühren und abschmecken.

Nährwert-Angaben pro Portion

Kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE
46	7 g	2 g	1 g	0

Rote Linsen-Aufstrich

(2 Portionen)



Zutaten

20 g Zwiebel
1 Knoblauchzehe
40 g Möhre
1 TL Rapsöl
50 g rote Linsen
ca. 200 ml Gemüsebrühe
2 EL gehackte Petersilie
50 g Naturjoghurt 1,5 % Fett
Salz, Pfeffer, Chili

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Möhren schälen und ebenfalls klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Möhren darin anbraten.
Rote Linsen hinzugeben, kurz anbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten garen. Alles zusammen pürieren, leicht abkühlen lassen, Joghurt und Petersilie unterrühren und mit Gewürzen abschmecken.

Nährwert-Angaben pro Portion

Kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE
106	7 g	1 g	15 g	0

Birnen-Haferflocken-Kuchen

(24 Stücke am Blech)



Zutaten

200 ml Rapsöl
50 g Zucker
Vanillearoma, Zitronensaft
4 Eier
150 g kernige Haferflocken
75 g Speisestärke
250 g Mehl Typ 405
2 TL Backpulver
50 g Schokostreusel
600 g Birnenwürfel (Dose)

Zubereitung

Öl mit Zucker schaumig rühren. Vanillearoma, Zitronensaft und Eier nach und nach zugeben. Dann Haferflocken, Speisestärke, Mehl und Backpulver und Schokostreusel unterrühren.
Den Teig auf ein gefettetes Backblech geben und Birnen darauf verteilen.
Den Kuchen im vorgewärmten Ofen bei **180 °C ca. 30 Minuten** backen.

Nährwert-Angaben pro Stück

Kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE
207	4 g	12 g	22 g	2

Buttermilchkuchen

(24 Stücke am Blech)



Zutaten

3 Eier
100 g Zucker
270 ml Buttermilch
400 g Weizenmehl Typ 405
20 g Backpulver
100 g Kokosflocken
50 g gemahlene Mandeln
20 g Vanillepuddingpulver
40 g Zucker
150 ml Buttermilch
150 ml Sahne
50 ml Wasser

Zubereitung

Die Eier mit Zucker sehr schaumig schlagen. Nach und nach die Buttermilch zugeben. Anschließend Mehl und Backpulver unterrühren. Den Teig auf ein gefettetes Backblech streichen.
Für den Belag Kokosflocken, Mandeln, Puddingpulver und Zucker vermengen und über den Teig streuen.
Den Kuchen im vorgewärmten Ofen bei **180 °C ca. 25 Minute**n backen.
Buttermilch, Sahne und Wasser mischen und nach dem Backen sofort über den noch heißen Kuchen gießen.

Nährwert-Angaben pro Stück

Kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE
166	5 g	8 g	20 g	1,5

Erfrischungskuchen

(15 Stücke in der Kastenform)



Zutaten

4 Eier
120 g Margarine
100 g Zucker
30 g Magerquark
120 g Vollkornmehl
120 g Weizenmehl Typ 405
1 TL Backpulver
50 ml Orangensaft
40 ml Zitronensaft

Zubereitung

Margarine mit dem Zucker schaumig rühren. Zuerst Eier und Magerquark nach und nach unterrühren, dann Mehl und Backpulver.
Teig in eine gefettete Kastenform füllen und im vorgewärmten Ofen bei **180 °C ca. 40–50 Minute**n backen.
Den fertigen Kuchen aus dem Ofen holen, mit einem Holzstäbchen einstechen und mit Zitronen- und Orangensaft begießen und in der Form auskühlen lassen.

Nährwert-Angaben pro Stück

Kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE
81	6 g	10 g	18 g	1

Gefüllte Hefeschnecken

(2 Portionen)



Zutaten

280 ml Milch 1,5 % Fett
125 g Margarine
500 g Weizenmehl Typ 405
1 Päckchen Trockenhefe
Vanillearoma
1 Prise Salz
ca. ½ EL Süßstoff
20 g Saure Sahne
50 g Rosinen
70 g Mandelblätter
3 EL Milch
Süßstoff

Zubereitung

Die Margarine in einem Topf schmelzen und Milch dazugeben. Mehl mit Trockenhefe und Salz mischen, dann mit Milch- Margarine- Gemisch, Vanillearoma und Süßstoff zu einem glatten Teig verkneten. Diesen zugedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen. Den Teig nochmals kräftig durchkneten und auf bemehlter Arbeitsfläche zu einem Rechteck von 40 x 30 cm ausrollen. Mit der Sauren Sahne bestreichen, dann die Rosinen und die Mandelblättchen gleichmäßig darauf streuen.
Den Teig von der Längsseite her aufrollen und in 17 Scheiben schneiden. Die Schnecken auf ein gefettetes Backblech legen und nochmals 30 Minuten gehen lassen. Die Milch zum Besteichen mit Süßstoff süßen, die Schnecken damit bestreichen und **bei 180 °C ca. 20 Minuten** backen.
Tipp: Gut zum einfrieren geeignet.

Nährwert-Angaben pro Stück

Kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE
194	5 g	9 g	24 g	2

Heidelbeerkuchen

(24 Stücke am Blech)



Zutaten

200 g Weizenmehl Typ 405
100 g Speisestärke
1 TL Backpulver
150 g Zucker
200 g Margarine
50 ml Milch 1,5 % Fett
3 Eier
1 TL Zitronensaft

700 g Heidelbeeren frisch oder TK
2 Eier
25 g Zucker
25 g Weizenmehl Typ 405
50 g Speisestärke

Zubereitung

Margarine und Zucker schaumig rühren, nach und nach die Eier zufügen, sowie Milch, Zitronensaft, Mehl, Speisestärke und Backpulver. Alles zu einem Rührteig verarbeiten. Diesen auf ein gefettetes Backblech streichen und mit Heidelbeeren belegen und bei **160 °C ca. 15 Minuten** backen.
In der Zwischenzeit die Eier für den Belag trennen. Eigelb mit dem Zucker schaumig schlagen, dann Mehl und Stärke unterheben. Eiweiß steif schlagen und ebenfalls unterheben.
Den Guss nach den 15 Minuten Backen auf den Heidelbeeren verteilen und **weitere 10 Minuten** backen.
Tipp: Schmeckt auch mit anderem Beerenobst, wie z. B. Johannisbeeren gut.

Nährwert-Angaben pro Stück

Kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE
186	4 g	9 g	21 g	2

Knuspertaler

(25 Stück)



Zutaten

2 Eier
80 g Zucker
60 g Margarine
150 g Vollkornmehl
12 g Backpulver
200 g Möhre
½ TL Zitronensaft
100 g kernige Haferflocken
30 ml Milch 1,5 % Fett

Zubereitung

Möhren fein raspeln und Zitronensaft darüber geben. Eier mit Zucker und Margarine schaumig rühren. Restliche Zutaten unterrühren und dann Möhren unterheben.
Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech kleine Taler setzen und bei **180 °C ca. 30 Minuten** backen.

Nährwert-Angaben pro Stück

Kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE
78	2 g	3 g	8 g	0,5

Kürbis- Apfel- Kuchen

(24 Stücke am Blech)



Zutaten

250 g Magerquark
50 g Zucker
1 Prise Salz
4 EL Rapsöl oder Albaöl
300 g Mehl
2 TL Backpulver
500 g Hokkaidokürbis
750 g Apfel
500 ml Apfelsaft
100 g Zucker
1 Zimtstange
1 Zitrone (davon Saft und Schale)
2 Päckchen Vanillepuddingpulver
250 g Magerquark
100 g Sahne
2 EL gehackte Pistazien

Zubereitung

Für den Teig Magerquark, Zucker, Salz und Öl verrühren. Mehl und Backpulver mischen, unter die Quarkmischung rühren und alles zu einem glatten Teig verkneten. In Folie wickeln und ½ Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
Für den Belag Kürbis entkernen und in 4 mm dicke Spalten schneiden. Apfelsaft, Zucker, Zimtstange, Zitronensaft- und schale aufkochen. Kürbis darin 3–4 Minuten garen. Auf ein Sieb gießen, den Saft dabei auffangen. Puddingpulver mit wenig Wasser glatt rühren und die kochende Flüssigkeit damit abbinden. Kurz abkühlen lassen, dann Sahne und Quark unterrühren. Teig auf wenig Mehl auf Backblechgröße ausrollen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und einen schmalen Rand hoch drücken.
Äpfel schälen, entkernen, in 4 mm dicke Spalten schneiden und abwechselnd mit den Kürbisspalten darauf verteilen. Nun die Puddingmasse auf den Früchten glatt streichen. Im vorgewärmten Ofen bei **200 °C ca. 30 Minuten** backen. Mit gehackten Pistazien bestreuen.

Nährwert-Angaben pro Stück

Kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE
169	4 g	5 g	26 g	2

Müsli-Apfel-Brötchen

(10 Stück)



Zutaten

50 g Margarine
50 ml Milch 1,5 % Fett
100 g Vollkornmehl
100 g Weizenmehl Typ 405
1 Päckchen Trockenhefe
1 TL Zucker
1 Prise Salz
200 g geriebener Apfel oder Apfelmus
1 Ei
1 TL Zitronensaft
100 g Magerquark
85 g Müsli (z. B. Müslimischung „Klinikum Bad Hersfeld")
Süßstoff nach Geschmack

Zubereitung

Margarine in einem Topf schmelzen, Milch dazugeben und mit Mehl, Hefe, Zucker und Salz verkneten. Der Teig bleibt leicht krümelig.
Apfel oder Apfelmus mit dem Ei, Zitronensaft, Quark, Müsli und evtl. Süßstoff verrühren und unter die Mehlmischung kneten.
Mit feuchten Händen 10 Brötchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Im vorgewärmten Ofen bei **180 °C ca. 15 Minuten** backen.

Tipp: Gut zum einfrieren geeignet.

Nährwert-Angaben pro Stück

Kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE
175	5 g	8 g	17 g	1,5

Quarkgrießkuchen

(20 Stücke am Blech)



Zutaten

90 g Margarine
150 g Zucker
5 Eier
160 g Weizengrieß
1 TL Backpulver
670 g Magerquark
550 g Äpfel
1 TL Zitronensaft
1 Prise Zimt

Zubereitung

Margarine mit Zucker schaumig rühren. Eier trennen, Eigelb unter die Margarinemasse geben, nun den Quark, Grieß, Zitronensaft und Backpulver mit der Masse verrühren. Äpfel schälen, reiben und ebenfalls unterheben. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Masse geben.
Den Teig auf ein gefettetes Backblech verteilen und bei **175 °C ca. 45 Minuten** backen.

Tipp: Anstatt der Äpfel kann auch anderes Obst verwendet werden.

Nährwert-Angaben pro Stück

Kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE
168	9 g	7 g	18 g	1,5

Schoko-Haferflocken-Plätzchen

(20 Stück)



Zutaten

150 g zarte Haferflocken
100 g Vollkornmehl
1 EL Süßstoff
100 ml Milch 1,5 % Fett
100 ml Sahne
1 EL Kakao
1 TL Backpulver
Vanillearoma, Zimt

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander verrühren.
Mit feuchten Händen oder einem Löffel kleine Plätzchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Im vorgewärmten Ofen bei **180 °C ca. 10 Minuten** backen.

Nährwert-Angaben pro Stück

Kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE
59	2 g	2 g	8 g	0,5

Müslimischung „Klinikum Bad Hersfeld“

(zum Aufbewahren)



Zutaten

50 g Weizenkleie
30 g Kokosflocken
20 g Sonnenblumenkerne
50 g Mandelblättchen
75 g gemahlene Haselnüsse
250 g kernige Haferflocken
50 g Leinsamen

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander vermengen.

Am besten in einem gut verschließbaren Gefäß aufbewahren.

Nährwert-Angaben pro Portion (10 g)

Kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE
43	1 g	3 g	3 g	0,2

Hausmüsli Klinikum

(1 Portion)



Zutaten

50 g Magerquark
etwas kohlensäurehaltiges Mineralwasser
30 g gemischtes Obst (je nach Geschmack)
5 g Weizenkörner
10 g Müslimischung „Klinikum Bad Hersfeld"

Zubereitung

Weizenkörner in einem Topf mit Wasser für ca. 45 Minuten kochen, bis die Körner weich sind.
Magerquark mit Mineralwasser glatt rühren.
Frisches Obst in mundgerechte Stücke schneiden.
Alle Zutaten miteinander verrühren.

Tipp: Die Weizenkörner können auch für einige Tage im voraus gegart werden.

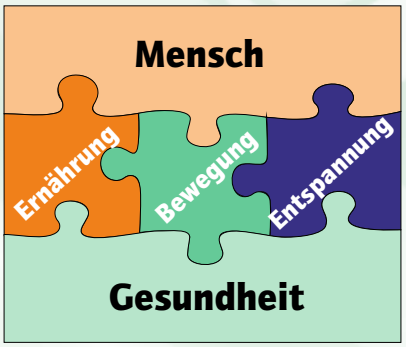
Nährwert-Angaben pro Portion

Kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE
111	9 g	3 g	12 g	1

„Es gibt keine Maßnahme zur Vorbeugung gegen Krankheiten, die wirkungsvoller und kostengünstiger wäre als die richtige Ernährung."

Prof. Dr. Karl-Heinz Bässler (Mainz)

„Ernährungsberatung für jedermann" ist unser Anliegen. Für spezielle diätetische Kostformen und die langfristige Umstellung Ihrer Ernährungsgewohnheiten sind wir Diätassistentinnen und Ernährungsberaterinnen/DGE Ihr direkter Ansprechpartner im Klinikum Bad Hersfeld. Sie erhalten von uns eine persönliche und qualifizierte Beratung. Ihr Hausarzt stellt Ihnen eine Notwendigkeitsbescheinigung mit der individuellen Diagnose zur Ernährungsberatung aus. Mit dieser können Sie bei Ihrer Krankenkasse eine Kostenbeteiligung erfragen.



Vereinbaren Sie einen Termin mit uns,
telefonisch oder per E-Mail.
Wir freuen uns auf Sie.

Kontaktdaten
Ernährungsberatung
Telefon 06621/88-1161
Telefon 06621/88-921162
ernaehrungsberatung@klinikum-hef.de

Klinikum Bad Hersfeld
Seilerweg 29 36251 Bad Hersfeld
Telefon 06621/88-0 Fax 06621/88-1088
www.klinikum-hef.de info@klinikum-hef.de

vd 2011-03-28