



Lachscreme

Zutaten für 4 Personen:

- 125 g Lachs (frisch oder geräuchert)
- 3 TL Meerrettich (frisch)
- 50 g Frischkäse
- 1 Prise Pfeffer
- 4 EL Milch *bei Bedarf*
- 1 TL Zitrone (frisch) *bei Bedarf*

Zubereitung:

Den Lachs klein schneiden. Den frischen Meerrettich fein reiben. Alle Zutaten mit Frischkäse (Quark 10 – 20 % Fett i. Trockenmasse geht auch) und etwas Zitronensaft gründlich vermengen (die Milch sparsam dosieren, evtl. weglassen je nach Flüssigkeitszustand des Frischkäse oder des Quarks) und nach Bedarf mit einem Pürierstab glatt pürieren. Nach Belieben mit frischen Kräutern (Petersilie, Dill etc.) garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro 100g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Brot-einheiten
220 Kcal	14,3 g	1,8 g	19,8 g	0,1 BE

Thunfischaufstrich

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Dose Thunfisch (in eigener Lake)
- 1 Stk. Zwiebel (frisch)
- ½ TL Kräuternessig
- 1 TL Senf (mittelscharf)
- 2 EL Salatcreme (z.B. Miracel Whip Balance)
- 2 EL Joghurt (teilentrahmt 1,5 % Fett)
- 1 Prise Pfeffer (weiß)
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten bis auf die Zwiebel in eine Schüssel geben und für den Brotaufstrich grob vermengen, für einen Dip fein pürieren. Die Zwiebel schälen, klein würfeln und mit etwas Rapsöl in der Pfanne anrösten, erkalten lassen und zum Aufstrich dazugeben.

Tipp: Nach Geschmack kann man auch Kapern dazu geben und mit pürieren oder klein schneiden und einfach unterrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro 100g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Brot-einheiten
174 kcal	12,1 g	2,1 g	14,2 g	0,1 BE

Meerrettich-Apfel-Aufstrich

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Schmand (20% Fett)
- 50 g Quark (Magerstufe)
- 2 TL Meerrettich (frisch)
- 1 Stk. Apfel (frisch)
- 2 TL Zitrone (frisch)
- ½ TL Jodiertes Salz

Zubereitung:

Schmand, Quark, fein geriebenen Meerrettich und fein geriebenen Apfel vermengen. Mit Salz und etwas Zitrone „nachwürzen“.

Hinweis: Meerrettich gehört zu den Senfgewächsen und enthält ätherisches Senföl, das eine antibakterielle Wirkung hat. Gerade im Winter ist Meerrettich eine gute Prophylaxe vor Grippeviren und sonstigen infektiösen Keimen. Daher ist dieser Aufstrich reich an Radikalfängern!

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro 100g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Brot-einheiten
140 kcal	9,9 g	6,3 g	5,0 g	0,5 BE



Jennifer Fritz | Oecotrophologin
Praxis für Ernährungstherapie und -beratung

Duisburger Str. 16
40477 Düsseldorf
www.issgut.de

Fon 0211-3119939
Fax 0211-3119941
info@issgut.de



05.2016

Herzgesund genießen

Acht Rezepte für eine gesunde Ernährung



Omega-3-Müsli

Zutaten für 4 Personen:

- 125 g Joghurt und/oder Magerquark
- 50 ml Kuhmilch (teilentrahmt)
- 4 EL Haferflocken
- je 1 TL Leinsamen, Sesam, Kokosflocken
- ½ Stk. Apfel (frisch)
- ½ Stk. Banane (frisch)
- 2 EL Heidelbeeren
- 3 Stk. Walnüsse
- 1 TL Cranberries (getrocknet)
- 1 EL Zitrone (frisch)
- 1 TL Honig

Zubereitung:

Bananen und Äpfel in kleine Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Heidelbeeren waschen und mit den getrockneten Cranberries zu den Früchten geben. Walnüsse klein hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Joghurt und/oder Magerquark mit der Milch verrühren und mit dem Obst auf Schälchen verteilen. Dann die Haferflocken, Leinsamen, Sesam und Kokosflocken dazu geben. Zum Schluss die Walnüsse darüber streuen und bei Bedarf mit Honig süßen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro 100g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Brot-einheiten	Ballaststoffe
93,6 kcal	2,8 g	11,7 g	3,8 g	1,3 BE	2,6 g

Apfel-Walnuss-Salat

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Eisbergsalat oder Feldsalat (frisch)
- 130 g Brunnenkresse (frisch)
- 2 Stk. Äpfel (frisch)
- ½ Stk. Zitrone (frisch)
- 30 g Walnüsse
- 1 TL Weinessig
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 1 EL Honig
- 1 EL Senf
- 1 EL Walnussöl

Zubereitung:

Den Salat gründlich waschen, in mundgerechte Stücke zupfen und mit der Kresse vermischen. Die Äpfel in kleine Stifte schneiden (oder grob raspeln), mit Zitronensaft beträufeln und unter den Salat mischen.

Aus Walnussöl, Essig, Salz, Pfeffer, Honig, Senf und evtl. etwas Zitronensaft ein Dressing anrühren und über den Salat geben. Zum Schluss mit den Walnüssen garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro 100g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Brot-einheiten	Ballaststoffe
62 kcal	4,0 g	3,2 g	2,6 g	1,1 BE	3,7 g

Nuss-Möhren-Kuchen

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Stk. Eiweiß von 4 Eiern
- 3 EL Zucker
- 1 TL Zimt
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Stk. Zitrone (Abrieb der Schale)
- 200 g Haselnüsse (gemahlen)
- 200 g Möhren (gerieben)
- 1,5 TL Backpulver
- 3 EL Vollkornweizen-Mehl (Typ 1050)

Zubereitung:

Als erstes die 4 Eier trennen und das Eiweiß zu Eischnee schlagen. Zucker und Zimt einrieseln lassen und weiter steif schlagen. Gemahlene Haselnüsse, geriebene Möhre und die geriebene Zitronenschale locker unterheben. Das Mehl mit dem Backpulver und dem Vanillezucker mischen und ebenfalls unterheben. In eine Kastenform füllen, bei 170°C ca. 55 Minuten backen.

Wichtig: Den Kuchen erst abkühlen lassen und dann aus der Form nehmen. Mit Puderzucker und Zimt bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro 100g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Brot-einheiten	Ballaststoffe
222 kcal	14,5 g	17,3 g	5,7 g	1,4 BE	3,3 g

Leichte Gemüsesuppe

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Stange Porree (frisch)
- ½ Stk. Knollensellerie (frisch)
- 100 g Möhren (frisch)
- 250 g Kartoffeln (frisch)
- 20 g Petersilienblatt (frisch)
- 1,0 Liter Gemüsebrühe (z.B. Frugola)
- 1 Stk. Zwiebel (frisch)
- 1 Zehe Knoblauch (frisch)
- 1 TL Jod und Fluorsalz
- 1 Prise Pfeffer (schwarz)
- 2 Stk. Lorbeerblatt
- 1 EL Rapsöl
- 1 g Chili (frisch)

Zubereitung:

Das ganze Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. Die Zwiebelwürfel und den gepressten Knoblauch in Rapsöl goldgelb anbraten (je nach Geschmack kann etwas rote Peperoni dazu gegeben werden). Das ganze klein geschnittene Gemüse einschließlich der Kartoffelwürfel hinzufügen. Alles kurz anbraten und mit Gemüsebrühe (ca. 1 l aus Gemüseinstantpulver z. B. Frugola) ablöschen. Ca. 10 Min. mit 2 Lorbeerblättern köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, ggf. Chili und Frugola abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro 100g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Brot-einheiten	Ballaststoffe
45,6 kcal	1,9 g	5,6 g	1,5 g	0,5 BE	2,3 g

Gazpacho

Zutaten für 4 Personen:

- 160 g Mozzarella oder Ziegenfrischkäse
- 1 Stk. Gurke (frisch)
- 2 Stk. Zwiebeln (frisch)
- 2 Stk. Gemüsepaprika (rot)
- 8 Stk. Tomaten (frisch)
- 500 g Tomaten (Konserven)
- 4 EL Olivenöl / Rapsöl
- 5 g Basilikum (frisch)
- 1 Zehe Knoblauch (frisch)

Zubereitung:

Aus dem Mozzarella oder Ziegenfrischkäse kleine Klöße abstechen und in den Tiefkühler stellen. Die Zwiebeln schneiden und kurz in der Pfanne mit etwas Rapsöl anrösten. Das Gemüse (Paprika, Tomaten, Gurke) klein schneiden. Alles zusammen mit Öl im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe in Schälchen füllen und die halbgefrorenen Käseklößchen darauf setzen und genießen.

Tipp: Basilikum passt super als Kräuterzusatz!

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro 100g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Brot-einheiten	Ballaststoffe
50,4 kcal	3,3 g	3,1 g	2,0 g	- BE	1,1 g