



SÜSSKARTOFFEL-KAROTTENSUPPE

ZUTATEN

- 100 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Rapsöl
- 500 g Süßkartoffeln
- 180 g Karotten
- 1 gestrichener EL Currypulver
- 800 ml Wasser
- 3 TL Gemüsebrühe Pulver
- Crème Fraîche, Jodsalz, Pfeffer
- 2 Scheiben Toast
- 1 EL Rapsöl

ZUBEREITUNG

- Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Süßkartoffel und Karotten waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden.
- Die Zwiebeln und den Knoblauch im Öl andünsten, die Süßkartoffeln und die Karotten dazugeben und kurz anschwitzen. Das Currypulver hinzufügen und etwa 1 Minute anrösten. Dann mit dem Wasser auffüllen, das Gemüsebrühe Pulver dazugeben und ca. 25 Minuten köcheln lassen.
- Die Suppe fein pürieren, mit Creme fraîche verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Toast in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit dem Öl anrösten. Die Suppe anrichten und die Croutons darauf verteilen.

Nährwerte pro Portion

166 kcal, 24 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 7 g Fett

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Klinik Niederrhein, Bad Neuenahr



BLITZBRÖTCHEN

ZUTATEN

(12 ST.)

- 300 g Vollkornmehl
- 1 Pck. Backpulver
- 8 EL Milch oder Wasser
- 6 EL Rapsöl
- 1 TL Salz
- 150 g Magerquark

ZUBEREITUNG

- Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Das Mehl mit dem Backpulver vermischen.
- Den Magerquark, die Milch bzw. das Wasser und das Öl hinzugeben und mit dem Knethaken vermengen.
- Den vermengten Teig zu einer dünnen Rolle formen und diese in 10 – 14 kleine Kugeln aufteilen. Daraus dann die Brötchen formen und für ca. 15 – 20 min. auf mittlerer Schiene backen.

Nährwerte pro Brötchen

105 kcal, 17 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 2 g Fett

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Klinik Rosenberg, Bad Driburg



GEMÜSE-AUFSTRICH MIT MANDELN

ZUTATEN

(10 PORTIONEN)

- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 25 g gemahlene Mandeln
- Frische Kräuter, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Das Gemüse waschen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf Rapsöl erhitzen, die Gemüsewürfel darin kurz andünsten und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten weitergaren, eventuell sehr wenig Flüssigkeit hinzugeben.
- Mit einem Pürierstab alles ganz fein pürieren und dann mit Mandeln, Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Nährwerte pro Portion

41 kcal, 2 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß, 2 g Fett, 2 g Ballaststoffe

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Klinik Bad Oexen



KIDNEYBOHNEN-TOFU-AUFSTRICH

ZUTATEN

(10 PORTIONEN)

- 200 g Kidneybohnen
- 100 g Tofu (geräuchert)
- 1/2 Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 1-2 TL Majoran (getrocknet)
- Salz, Pfeffer
- Knoblauch, Schnittlauch, Petersilie

ZUBEREITUNG

- Die Kidneybohnen in ein Sieb geben. Abspülen und abtropfen lassen.
- Die Zwiebel schälen, würfeln und in einer Pfanne mit wenig Rapsöl anschwitzen.
- Den Tofu grob würfeln und in ein hohes Gefäß geben. Die Kidneybohnen und die Zwiebeln ebenfalls hinzufügen.
- Den Majoran, das Rapsöl und die Kräuter bzw. Gewürze beimengen und mit einem Pürierstab alles zu einer relativ feinen Masse pürieren.

Nährwerte pro Portion

47 kcal, 1,1 g Kohlenhydrate, 2,3 g Eiweiß, 3,7 g Fett, 0,6 g Ballaststoffe

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Paracelsus-Kliniken Bad Gandersheim



ROTBARSCH AUF GEMÜSENUDELN

ZUTATEN

- 10 ml Zitronensaft
- 20 ml Olivenöl
- 400 g Rotbarsch
- 1/2 Bund Basilikum
- 1/2 Bund Petersilie
- 400 g Möhren
- 120 g Bandnudeln
- 400 g Zucchini
- 20 ml Rapsöl
- 60 g saure Sahne (10% Fett)
- Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Zitronensaft, ½ EL Öl, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Rotbarschfilet in zwei gleich große Stücke teilen, trockentupfen und mit der Marinade einstreichen. Neben-einander in die feuerfeste Form legen. Den Backofen vorheizen.
- Basilikum und Petersilie waschen, trockentupfen, fein hacken und mit ½ EL Öl verrühren. Kräutermasse auf das Fischfilet streichen. Fisch in der Mitte des Backofens (Umluft 180°C) etwa 15 min backen.
- Bandnudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Möhren und Zucchini waschen, putzen und mit dem Sparschäler längs in dünne Scheiben und mit dem Messer in Streifen schneiden.
- Möhren im heißen Öl dünsten, Zucchinistreifen hinzufügen, mit Brühe ablöschen. Alles zusammen bissfest garen.
- Gemüse mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe würzen.
- Nudeln abschütten, mit der sauren Sahne unter das Gemüse heben. Fischstücke auf den Gemüsenudeln anrichten.

Nährwerte pro Portion

364 kcal, 28 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 16 g Fett

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Hamm-Kliniken – Reha-Klinik Nahetal



KARTOFFELGNOCCI MIT FETAKÄSE & APFEL

ZUTATEN FÜR DIE GNOCCI

- 600 g Kartoffeln (mehligkochend)
- 40 g Eigelb (2 Stück)
- 100 g Mehl (6 EL)
- 80 g Gries (6 EL)
- 200 g rote Äpfel, kleine Würfel
- 50 g Frühlingszwiebeln (4 Stück)
- 20 ml Olivenöl (2 EL)
- 150 g Fetakäse
- Salz, Pfeffer, Vanillesalz, Salbei (frisch oder getrocknet)

ZUBEREITUNG

- Die Kartoffeln säubern, kochen, schälen und etwas ausdämpfen lassen. Durch die Kartoffelpresse drücken.
- Eigelbe, Mehl, Grieß zufügen, mit Vanillesalz und Pfeffer würzen und gut verkneten.
- Von der Masse auf melierter Arbeitsfläche Stangen formen. Gnocchi schneiden und ins sprudelnde Salzwasser geben, danach 3 - 4 min sieden.
- Gnocchi aus dem Wasser nehmen und gut abtropfen lassen.
- Frühlingszwiebeln säubern, in Röllchen schneiden.
- Fetakäse fein würfeln.
- Frühlingszwiebeln und die klein gewürfelten Äpfel (ungeschält) in einer Pfanne mit dem Öl anbraten, Gnocchi hinzufügen und kurz braten.
- Zum Schluss den Fetakäse und den Salbei über die Gnocchi geben, Käse schmelzen lassen und anschließend servieren.



KARTOFFELGNOCCI MIT FETAKÄSE & APFEL

ZUTATEN FÜR DIE TOMATENSAUCE

- 50 g Möhren, frisch
- 50 g Knollensellerie, frisch
- 20 g Tomatenmark
- 4 Tomaten
- 10 ml Rapsöl
- 200 ml Wasser
- 30 g Weizenstärke
- Gemüsebrühe, Pfeffer, Prise Zucker, Majoran

ZUBEREITUNG

- Die Möhren und den Sellerie in ganz kleine Würfel schneiden, in dem Öl anbraten, das Tomatenmark dazugeben und ebenfalls 1 Min. mit anschwitzen.
- Die Tomaten häuten, in grobe Würfel schneiden und mit dem Wasser und den Gewürzen hinzugeben. 20 Min. köcheln lassen.
- Danach evtl. mit Stärke andicken und nochmal aufkochen lassen.

Nährwerte pro Portion

ca. 500 kcal, 67 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 18 g Fett

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Hamm-Kliniken – Reha-Klinik Bellevue



APFEL-QUARK-KUCHEN

ZUTATEN

(12 STÜCKE)

- 400 g Äpfel
- 375 g Magerquark
- 4 Eigelb
- 4 Eiweiß, steif geschlagen
- 4 TL Pflanzenmargarine
- 80 g Grieß
- 1-2 TL Süßstoff oder 6 TL Zucker
- Zitronensaft nach Geschmack
- Zimt nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- Die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
- Den Quark, das Eigelb, die Margarine und den Grieß gut verrühren.
- Nach Belieben süßen und ggf. mit Zitrone und Zimt abschmecken.
- Die Apfelstücke in die Masse rühren und das steif geschlagene Eiweiß vorsichtig unterheben.
- Den Teig in eine Springform geben und bei 175°C ca. 45 Minuten backen.

Nährwerte für ein Stück mit Süßstoff

107 kcal, 10,8 g Kohlenhydrate, 7,5 g Eiweiß, 3,5 g Fett, 0,8 g Ballaststoffe

Nährwerte für ein Stück mit Zucker

114 kcal, 12,4 g Kohlenhydrate, 7,5 g Eiweiß, 3,5 g Fett, 0,8 g Ballaststoffe

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Kliniken Hartenstein, Bad Wildungen