

# Zwei-Wochen- Ernährungsplan

im Zusammenhang mit  
der Verordnung von

**Jatrosom<sup>®</sup>**

Beispielhafte Rezeptvorschläge  
für eine tyraminarme Ernährung





# Inhalt

Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme. Es soll Spass machen und Freude bereiten. Gestalten Sie Ihren Speiseplan abwechslungsreicher! Mit viel Gemüse und Obst ist das leicht zu schaffen. Auf den folgenden Seiten finden Sie einige Anregungen.

Nutzen Sie das Angebot der Jahreszeiten und wählen Sie auch andere Lebensmittel gemäß der tyraminarmen Ernährung\* aus. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Zubereiten und Genießen.

Ihre Aristo Pharma GmbH

## 4 Einleitung

## 14 Tage Ernährungsplan

5 1. Woche

8 2. Woche

## Rezeptvorschläge

- |    |   |    |  |
|----|---|----|--|
| 12 | Aprikosentorte<br>Blattsalat mit Quarkdressing                        | 19 | Melone mit Obstsalat<br>Müsli mit Kornflakes   |
| 13 | Broccoli mit heller Soße<br>Bunter Gemüsesalat<br>Chicoréesalat       | 20 | Müsli, klassisch<br>Nudeln mit Erbsen und Lachs<br>Obstsalat                               |
| 14 | Ciabatta mit Aubergine<br>Erdbeermilch<br>Feldsalat mit Putenstreifen | 21 | Pizza, vegetarisch<br>Quarkeierkuchen  |
| 15 | Geflügelsalat<br>Gemüsetopf mit Kassler                               | 22 | Schaumomelett mit Erdbeeren<br>Quarkspeise mit Sanddornsaft<br>Rettichsalat mit Mortadella |
| 16 | Haferflockenplätzchen<br>Heidesand<br>Himbeertorte mit Quark          | 23 | Rosenkohleintopf<br>Rührei mit Paprika<br>Schichtkohl                                      |
| 17 | Italienischer Salat<br>Kartoffelsalat mit grüner Gurke                | 24 | Seelachs mit Ratatouille<br>Spargel mit Schinken   |
| 18 | Kartoffelsuppe<br>Kochklops mit Kapernsoße<br>Kosmakronen             | 25 | Spinat mit Spiegelei<br>Steak mit grünen Bohnen<br>Tomaten-Gurkensalat                     |
| 19 | Kräuterquark  | 26 | Tomatensalat   |

\* Für eine vollständige Übersicht der verbotenen, in geringen Mengen erlaubten und umfangreichen Beispielliste erlaubter Nahrungsmittel fragen Sie Ihren Arzt, lesen Sie die Packungsbeilage von Jatrosom® oder wenden Sie sich an die Aristo Pharma GmbH.



Die Berechnungen wurden mit dem Berechnungsprogramm Prodi 4.5 LE2001 und der Datenbank BLS II.2 durchgeführt.

Für die mit "s.S." gekennzeichneten Gerichte befinden sich die Rezepturen in diesem Heft.

Abkürzungen:

- Pr. Prise
- Pä. Päckchen
- Tl. Teelöffel
- El. Esslöffel.

Die pharmakologischen Eigenschaften von Tranylcypromin, dem Wirkstoff in Jatrosom, bedingen, dass Patienten, die dieses Arzneimittel einnehmen, gewisse Einschränkungen hinsichtlich der Essgewohnheiten auf sich nehmen müssen.

Hierbei geht es insbesondere um Nahrungsmittel mit einem erhöhtem Gehalt an biogenen Aminen, die den Blutdruck beeinflussen können. Die vorliegende Broschüre soll eine Hilfestellung bei der Zubereitung der täglichen Mahlzeiten sein.

Um eine vollwertige und abwechslungsreiche Ernährung zu gewährleisten, enthält die Broschüre beispielhafte Vorschläge für den täglichen Speiseplan über einen Zeitraum von 14 Tagen sowie viele köstliche Rezeptvorschläge.

Die Rezeptvorschläge wurden unter Berücksichtigung der neu erarbeiteten Ernährungsrichtlinien zusammengestellt.

In diesem Zusammenhang danken wir Frau Prof. D.M. Beutling von der FU Berlin (Herausgeberin und Mitautorin des Buches "Biogene Amine in der Ernährung", Springer Verlag) sowie Frau Christine Hofmann für die Mitarbeit.

# Ernährungsplan (1. Woche)

## Sonntag

Dieser Tag enthält: 2170 kcal; 79 g Eiweiß;  
85 g Fett; 265 g Kohlenhydrate; 1130  
mg Kalzium; 490 mg Vitamin C

### Frühstück

1 Brötchen, 50 g Vollkornbrot, 15 g Butter, 1 Ei, 15 g Honig, 1 Glas frisch gepresster Orangensaft, 1-2 Tassen Kaffee oder Tee mit Kaffeesahne



### Mittagessen

150 g Kotelett, 150 g Salzkartoffeln,  
1 Portion Broccoli mit heller  
Soße (s.S. 13), Vanillepudding  
mit 100 g Heidelbeerkompott,  
1 Glas Wasser oder Apfelschorle

### Nachmittags

1- 2 Tassen Kaffee oder Tee  
mit Kaffeesahne, 1 Stück  
Aprikosentorte mit Sahne (s.S. 12)

### Abendessen

30 g Mischbrot, 50 g Vollkornbrot, 15  
g Margarine, 30 g Kochschinken, 20  
g junger Gouda, 1 Portion Tomaten-  
Gurkensalat (s.S. 25), 1-2 Tassen Tee

### Spätstück

200 ml Wasser mit 50 ml  
Sanddornsafte und 10 g Honig,  
30 g Salzstangen

## Montag

Dieser Tag enthält: 1635 kcal; 55 g  
Eiweiß; 71 g Fett; 185 g Kohlenhydrate;  
909 mg Kalzium; 400 mg Vitamin C

### Frühstück

1 Portion Müsli, klassisch (s.S. 20)  
aus Haferflocken, Leinsamen und  
Haferkleie mit Apfel, Orange  
und Milch, 1-2 Tassen Kaffee  
oder Tee mit Kaffeesahne

### 2. Frühstück

50 ml Sanddornsafte mit 200 ml Wasser  
und 10 g Honig, 1 Knäckebrot mit 30 g  
Kräuterquark und 50 g Partytomaten

### Mittagessen

1 Portion Spinat mit Spiegelei  
(s.S. 25), 150 g Salzkartoffeln

### Nachmittags

1-2 Tassen Kaffee oder Tee mit  
Kaffeesahne, 1 Waffelbrot, 10 g Butter  
und 10 g Erdbeermarmelade

### Abendessen

50 g Körnerbrot, 30 g Mischbrot,  
20 g Margarine, 20 g Bierschinken,  
20 g Jagdwurst, 1 Portion bunter  
Gemüsesalat (s.S. 13),  
2 Tassen Kräutertee

### Spätstück

1 Glas Wasser mit Zitrone und Zucker  
(schmeckt auch warm), 1 Mandarine

# Ernährungsplan (1. Woche)

## Dienstag

Dieser Tag enthält: 1980 kcal; 87 g Eiweiß; 91 g Fett; 195 g Kohlenhydrate; 860 mg Kalzium; 330 mg Vitamin C

### Frühstück

2 Scheiben Toastbrot, 15 g Butter, 10 g Erdbeermarmelade, 30 g Frühstücksfleisch, 1 Kiwi, 1-2 Tassen Kaffee oder Tee mit Kaffeesahne

### 2. Frühstück



1 Portion Quarkspeise mit Sanddornsaft (s.S. 22), 1 Glas Wasser

### Mittagessen

1 Portion Schichtkohl (s.S. 23), 150 g Salzkartoffeln, 1 Glas Wasser

### Nachmittag

2 Tassen Kaffee oder Tee mit Kaffeesahne, 20 g Filinchen, 10 g Butter, 20 g Himbeergelee

### Abendessen

60 g Mischbrot, 15 g Margarine, 100 g Räuchermaifreie, 1 Portion Blattsalat (s.S. 12), 1 Glas Limonade

### Spätstück

Kräutertee, Apfel

## Mittwoch

Dieser Tag enthält: 2100 kcal; 90 g Eiweiß; 76 g Fett; 256 g Kohlenhydrate; 890 mg Kalzium; 295 mg Vitamin C

### Frühstück

2 Kürbiskernbrötchen, 15 g Butter, 20 g Bierschinken, 40 g Schmelzkäse  
1-2 Tassen Kaffee oder Tee mit Kaffeesahne

### 2. Frühstück

1 Portion Obstsalat (Kiwi, Apfel und Erdbeere) (s.S. 20)

### Mittagessen

1 Portion Nudeln mit Erbsen und Lachs (s.S. 20), 1 Glas Wasser



### Nachmittag

1 Portion Erdbeer-Milch (s.S. 14)  
1 Brötchen, 15 g Butter, 10 g Honig

### Abendessen

1 Portion Feldsalat mit gebratener Putenbrust (s.S. 14), 50 g Vollkornbrot, 1 Glas Apfelschorle

### Spätstück

Kräutertee, 30 g Vollkornbutterkeks

# Ernährungsplan (1. Woche)

## Donnerstag

Dieser Tag enthält: 1890 kcal; 61 g Eiweiß; 73 g Fett; 236 g Kohlenhydrate; 845 mg Kalzium; 267 mg Vitamin C

### Frühstück

1 Körnerbrötchen, 15 g Butter, 20 g Schinken, 10 g Heidelbeermarmelade, 100 g gelbe Paprika, 1-2 Tassen Kaffee oder Tee mit Kaffeesahne

### 2. Frühstück

1 Orange, 1 Glas Wasser

### Mittagessen

1 Portion Quarkeierkuchen (s.S. 21), 200 g Apfelsmus, 1 Glas Wasser



### Nachmittag

1-2 Tassen Kaffee oder Tee mit Kaffeesahne, 1 Knäckebröt, 20 g Schmelzkäse

### Abendessen

1 Portion Kartoffelsalat (s.S. 17), 1 Wiener Würstchen, 1 Glas Apfelschorle

### Spätstück

Roibusstee, 1 Kiwi

## Freitag

Dieser Tag enthält: 2050 kcal; 92 g Eiweiß; 71 g Fett; 252 g Kohlenhydrate; 1020 mg Kalzium; 248 mg Vitamin C

### Frühstück

1 Mehrkornbrötchen, 100 g Frischkäse mit Kresse und eine Hälfte mit einer Mandarine, 1 Tomate, 1-2 Tassen Kaffee oder Tee mit Kaffeesahne

### 2. Frühstück

1 Apfel, 1 Glas Milch

### Mittagessen

1 Portion Steak mit grünen Bohnen (s.S. 25), 150 g Kartoffelbrei, 1 Glas Wasser

### Nachmittag

1-2 Tassen Kaffee oder Tee mit Kaffeesahne, 1 Portion Kokosmakronen (s.S. 18)

### Abendessen



30 g Mischbrot, 50 g Vollkornbrot, 15 g Margarine, 30 g Mortadella, 50 g Radieschen

### Spätstück

1 Glas Kirschmost, 30 g Salzstangen

## Samstag

Dieser Tag enthält: 1960 kcal; 63 g Eiweiß; 71 g Fett; 260 g Kohlenhydrate; 1035 mg Kalzium; 295 mg Vitamin C

### Frühstück

1 Brötchen, 30 g Mischbrot, 15 g Butter, 20 g Pflaumenmus, 20 g Schinken, 100 g Wassermelone, 1 Glas frisch gepresster Orangensaft, 1-2 Tassen Kaffee oder Tee mit Kaffeesahne

### Mittagessen

1 Portion Kartoffelsuppe (s.S. 18), 1 Wiener, Vanillepudding mit Schokoladensoße

### Nachmittag

1-2 Tassen Kaffee oder Tee mit Kaffeesahne, 1 Stück Himbeertorte mit Quark (s.S. 16)

### Abendessen

1 Portion Pizza, vegetarisch (mit Artischocken und Tomaten) (s.S. 21), 1 Glas Limonade

### Spätstück

Grüner Tee mit Jasmingeschmack, 1 Nektarine



## Sonntag

Dieser Tag enthält: 2027 kcal; 85 g Eiweiß; 65 g Fett; 263 g Kohlenhydrate; 870 mg Kalzium; 375 mg Vitamin C

### Frühstück

2 Scheiben Toast, 15 g Butter, 1 Ei, 15 g Aprikosenmarmelade, 1 Kiwi, 1 Glas frisch gepresster Grapefruit-Orangensaft, 1-2 Tassen Kaffee oder Tee mit Kaffeesahne

### Mittagessen

1 Portion Spargel mit Schinken (s.S. 24), 150 g Salzkartoffeln, Rote Grütze mit Vanillesoße

### Nachmittag

2 Tassen Kakao, 1 Portion Schaumomelett mit Erdbeeren (s.S. 22)

### Abendessen

50 g Vollkornbrot, 30 g Mischbrot,



10 g Margarine, 20 g Schinken, 1 Portion Geflügelsalat in Melone (s.S. 15), 1 Glas Wasser

### Spätstück

50 ml Sanddornschaft mit Wasser und 10 g Honig



# Ernährungsplan (2. Woche)

## Montag

Dieser Tag enthält: 1750 kcal; 76 g Eiweiß; 70 g Fett; 200 g Kohlenhydrate; 850 mg Kalzium; 326 mg Vitamin C

### Frühstück

1 Reistaler, 50 g Körnerbrot, 15 g Butter, 15 g Honig, 20 g Jagdwurst, 50 g Litschi, 1-2 Tassen Kaffee oder Tee mit Kaffeesahne

### 2. Frühstück

50 g Kräuterquark, 1 Tomate, 1 Knäckebrot, 1 Glas Wasser

### Mittagessen

1 Portion Gemüsetopf mit Kassler (s.S. 15),



1 Glas Erdbeermilch (s.S. 14)

### Nachmittag

1-2 Tassen Kaffee oder Tee mit Kaffeesahne, 1 Brötchen, 10 g Butter, 20 g Himbeergelee

### Abendessen

50 g Mischbrot, 1 Portion Rettichsalat mit Mortadella (s.S. 22), 2 Tassen Früchtetee

### Spätstück

1 Orange, 1 Glas Wasser

## Dienstag

Dieser Tag enthält: 1885 kcal; 77 g Eiweiß; 85 g Fett; 200 g Kohlenhydrate; 990 mg Kalzium; 130 mg Vitamin C

### Frühstück

1 Körnerbrötchen, 15 g Butter, 15 g Pflaumenmus, 20 g Chester, 1 Mandarine, 1-2 Tassen Kaffee oder Tee mit Kaffeesahne

### 2. Frühstück

100 g Fruchtjoghurt

### Mittagessen

300 g Gulasch, 2 Kartoffelklöße, 1 Portion Tomaten-Gurkensalat (s. S. 30), 1 Glas Wasser

### Vesper

2 Tassen Kakao, 30 g Vollkornkeks

### Abendessen



40 g Weißbrot, 1 Portion Italienischer Salat (s. S. 19), 100 g Hering in Tomatensoße, 1 Glas Wasser

### Spätmahlzeit

2 Tassen Früchtetee, 100 g Aprikosen

# Ernährungsplan (2. Woche)

## Mittwoch

Dieser Tag enthält: 1970 kcal; 77 g Eiweiß; 78 g Fett; 230 g Kohlenhydrate; 950 mg Kalzium; 175 mg Vitamin C

### Frühstück

1 Portion Müsli aus Kornflakes (s. S. 22), Leinsamen, Cornflakes mit Orange, Apfel und Milch, 1-2 Tassen Kaffee oder Tee mit Kaffeesahne

### 2. Frühstück

200 g Wassermelone

### Mittagessen

200 g Pellkartoffeln, 1 Portion Kräuterquark (s. S. 22), 20 g Leinöl oder Butter, 1 Portion Tomatensalat (s. S. 30)



### Vesper

1-2 Tassen Kaffee oder Tee mit Kaffeesahne, 1 Portion Heidesand (s. S. 18)

### Abendessen

80 g Kürbiskernbrot, 20 g Margarine, 20 g Lyoner, 20 g Kassler, 150 g Rote Bete, 2 Tassen Tee

### Spätmahlzeit

1 Tasse grüner Tee, 1 Mandarine

## Donnerstag

Dieser Tag enthält: 2230 kcal; 74 g Eiweiß; 90 g Fett; 218 g Kohlenhydrate; 910 mg Kalzium; 530 mg Vitamin C

### Frühstück

20 g Toast, 1 Knäckebrot, 15 g Butter, 15 g Orangenmarmelade, 20 g Kassler, 1 Tomate, 1-2 Tassen Kaffee oder Tee mit Kaffeesahne

### 2. Frühstück

200 g Erdbeeren mit Zucker und 100 g Naturjoghurt



### Mittagessen

1 Portion Kochklops mit Kapernsoße (s.S. 18), 1 Portion Blattsalat (s.S. 12), 150 g Salzkartoffeln

### Nachmittag

1-2 Tassen Kaffee oder Tee mit Kaffeesahne, 1 Windbeutel mit Sahne

### Abendessen

1 Portion Rührei mit Paprika auf Schwarzbrot (s.S. 23), 2 Tassen Früchtetee

### Spätstück

1 Grapefruit, Wasser

# Ernährungsplan (2. Woche)

## Freitag

Dieser Tag enthält: 1935 kcal; 80 g Eiweiß; 86 g Fett; 205 g Kohlenhydrate; 850 mg Kalzium; 390 mg Vitamin C

### Frühstück

2 Scheiben Toast, 100 g Frischkäse, 15 g Erdbeermarmelade, 100 g Tomate, 1-2 Tassen Kaffee oder Tee mit Kaffeesahne

### 2. Frühstück

100 g Pfirsiche, 1 Glas Milch

### Mittagessen

1 Portion Seelachsfilet mit Ratatouille (s.S. 24), 150 g Reis, 1 Glas Apfelschorle

### Nachmittag

1-2 Tassen Kaffee oder Tee mit Kaffeesahne, 30 g Biskuitplätzchen

### Abendessen

30 g Mischbrot, 50 g Vollkornbrot, 15 g Margarine, 20 g jungen Gouda auf 100 g Apfel, 20 g Bierschinken, 50 g Rettich, 1 Glas Wasser

### Spätstück

50 ml Sanddornsaft mit Wasser, 10 g Honig



## Samstag

Dieser Tag enthält: 2040 kcal; 80 g Eiweiß; 68 g Fett; 268 g Kohlenhydrate; 854 mg Kalzium; 196 mg Vitamin C

### Frühstück

1 Brötchen, 50 g Vollkornbrot, 10 g Butter, 10 g Kräuterbutter, 15 g Honig, 1 Ei, 1 Glas frisch gepressten Orangensaft, 1-2 Tassen Kaffee oder Tee mit Kaffeesahne

### Mittagessen

1 Portion Rosenkohleintopf (s.S. 23), Schokoladenpudding mit Vanillesoße, Wasser

### Nachmittag

1-2 Tassen Kaffee oder Tee mit Kaffeesahne, 1 Portion Haferflockenplätzchen (s.S. 16)

### Abendessen

1 Portion Ciabatta mit gegrillten Auberginen (s.S. 14), 2 Gläser Limonade

### Spätstück

1 Glas Apfelschorle, 100 g Fruchtjoghurt



## Aprikosentorte



### Zutaten für eine Springform (12 Stücke)

Teig: 75 g Butter, 75 g Zucker, 2 Eier, 1 P. Vanillezucker, 1 Pr. Salz, 150 g Mehl, 2 gestrichene Tl. Backpulver, 3 El. Milch

Belag: 1000 g Aprikosenkompott, 1 P. Tortenguss

### Zubereitung:

1. Butter und Zucker mit Vanillezucker, Eiern und einer Pr. Salz schaumig rühren, dann das gesiebte Mehl und Backpulver und zum Schluss die Milch dazugeben.
2. Eine Obstbodenform oder Springform fetten und mit Grieß oder Semmelbrösel ausstreuen, den Teig gleichmäßig verteilen und bei 150°C ca. 20 Min backen.
3. Boden etwas abkühlen lassen, lockern. Anschließend den Belag bereiten.
4. Aprikosen abtropfen lassen und den Tortenboden damit belegen.
5. 250 ml Saft (evtl. mit Wasser ergänzen) mit Tortenguss nach Anleitung auf dem Tortengusspäckchen zum Kochen bringen.

6. Guss gleichmäßig über die Früchte geben.

**Fertig in ca. 50 Min (inkl. Backzeit) danach eine Stunde kühl stellen.**

*Eine Portion enthält: 190 kcal; 3 g Eiweiß; 7 g Fett; 30 g Kohlenhydrate; 28 mg Kalzium; 3 mg Vitamin C*

## Blat Salat mit Quark-Dressing

### Zutaten für 4 Portionen

1 Eichblattsalat, 100 g Rucola, 1 Petersilie, Kresse, 50 g Schinkenspeck, 100 g Magerquark, 100 g Joghurt, 8 El. Orangensaft, 6 El. Zitronensaft, 1 Tl. Meerrettich, 1 Tl. Senf, Salz, Zucker, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Eichblattsalat, Rucola und Petersilie putzen, waschen und mundgerecht zerkleinern, Kresse abschneiden und dazu geben.
2. Schinkenspeck in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne auslassen.
3. Aus Quark, Joghurt, Orangen- und Zitronensaft, Senf und Meerrettich eine Marinade bereiten, mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.
4. Zuerst die Speckwürfel und dann die Marinade über den Salat geben.
5. Alles vorsichtig unterheben und servieren.

**Fertig in ca. 20 Min.**

*Eine Portion enthält: 110 kcal; 9 g Eiweiß; 2 g Fett; 13 g Kohlenhydrate; 195 mg Kalzium; 50 mg Vitamin C*

# Leckerer auf den Tisch

## Broccoli mit heller Soße

### Zutaten für 4 Personen

800 g Broccoli, 40 g Butter,  
40 g Mehl, 100 ml Milch

### Zubereitung:

1. Broccoli putzen, waschen und in kleine Röschen zerteilen.
2. Wasser mit Salz zum Kochen bringen, den Broccoli dazu geben und garen.
3. In der Zwischenzeit aus Butter und Mehl eine helle Schwitze bereiten, mit der Milch und dem Brocolikochwasser auffüllen und erneut aufkochen.
4. Mit etwas Salz abschmecken.
5. Broccoli anrichten, mit etwas Soße übergießen, die restliche Soße extra in eine Schüssel geben.

### Fertig in ca. 20 Min (inkl. Kochzeit)

Eine Portion enthält: 170 kcal; 8 g Eiweiß; 9 g Fett; 13 g Kohlenhydrate; 240 mg Kalzium; 230 mg Vitamin C

## Bunter Gemüsesalat



### Zutaten für 4 Personen

200 g Tomaten, 200 g grüne Gurke,  
250 g Paprika (rote und gelbe), 100 g Eisbergsalat, 30 g Zwiebel, 20 g Kräuter, 20 g Sonnenblumenöl, Salz, Zucker, Essig, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Tomaten, Paprika und Gurke waschen. Gurke schälen, Paprika putzen und in Würfel schneiden, ebenso die Tomaten. Eisbergsalatblätter abspülen und in Streifen geschnitten dazugeben.
2. Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Alles in eine Schüssel geben. Öl, Gewürze und Kräuter dazu, alles vorsichtig vermengen, noch einmal abschmecken und anrichten.

### Fertig in ca. 10 Min.

Eine Portion enthält: 85 kcal; 2 g Eiweiß; 6 g Fett; 7 g Kohlenhydrate; 36 mg Kalzium; 105 mg Vitamin C

## Chicoréesalat



### Zutaten für 4 Portionen

200 g Chicoree, 300 g Äpfel,  
200 g Orange, 200 g Grapefruit

### Zubereitung:

1. Grapefruit halbieren und filetieren (mit einem Küchenmesser einmal dicht an der Schale herum und dann an den Trennwänden entlang schneiden, so die Stücke herauslösen). Zum Schluß den verbleibenden Saft ausdrücken.

# Leckeres auf den Tisch

2. Orange schälen, in kleine Stücke schneiden und zur Grapefruit geben.
3. Äpfel waschen, schälen, grob raspeln und unter das Obst heben.
4. Chicorée putzen, waschen, in Ringe schneiden und unter das Obst geben, dann servieren.

**Fertig in ca. 15 Min.**

*Eine Portion enthält: 90 kcal; 2 g Eiweiß; 2 g Fett; 18 g Kohlenhydrate; 48 mg Kalzium; 60 mg Vitamin C*

## Ciabatta mit Aubergine (italienisches Landbrot)

**Zutaten für 4 Portionen**

1 Ciabatta, 1 Aubergine, 50 g Tomatenmark, 50 g Ketchup, 50 g Olivenöl, 1 Zwiebel, 40 g junger Gouda, Salz, Zitrone, Basilikum, Bohnenkraut, Estragon oder eine Feinfrost Kräutermischung

**Zubereitung:**

1. Aubergine waschen, längs in Scheiben schneiden, salzen, mit Zitrone beträufeln und für 10 Min. beiseite stellen.
2. In der Zwischenzeit Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden, Gouda würfeln.
3. Tomatenmark und Ketchup verrühren und fein gehackte Kräuter dazu geben.
4. Auberginen abtupfen, mit Olivenöl einpinseln und im Backofen grillen bis sie goldgelb sind. Wenden, die Zwiebelringe darauf geben, nochmal mit Öl bestreichen und erneut grillen.
5. Ciabatta mit Tomatensoße bestreichen, die gegrillten Auberginen darauf legen, Käsewürfeln darüber verteilen und im Ofen überbacken.

**Fertig in ca. 30 Min. (inkl. Grill- und Backzeit)**

*Eine Portion enthält: 445 kcal; 13 g Eiweiß; 18 g Fett; 58 g Kohlenhydrate; 140 g Kalzium; 14 mg Vitamin C*

## Erdbeermilch

**Zutaten für 4 Portionen**

500 g Erdbeeren, 500 ml Milch, 2 El. Zucker, 1 Pä. Vanillezucker, Zitronenmelisse

**Zubereitung:**

1. Erdbeeren waschen, putzen, schneiden und in ein hohes Gefäß geben. Milch, Zucker und Vanillezucker dazu geben und mit einem Mixstab fein pürieren.
2. In Gläsern mit Zitronenmelisse anrichten.

**Fertig in ca. 10 Min.**

*Eine Portion enthält: 125 kcal; 5 g Eiweiß; 3 g Fett; 19 g Kohlenhydrate; 180 mg Kalzium; 80 mg Vitamin C*

## Feldsalat mit Putenstreifen



**Zutaten für 4 Portionen**

500 g Feldsalat, 100 g Tomaten, 1 kleine Zwiebel, 2 El. Kürbiskernöl,

# Leckeres auf den Tisch

Salz, Pfeffer, Essig, Zucker, 200 g  
Putenbrust, 30 g Sonnenblumenöl

## Zubereitung:

1. Feldsalat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.
2. Aus 4 El. Wasser, Essig, Salz, Zucker, Pfeffer und Kürbiskernöl eine Marinade bereiten. Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden, ebenso die Zwiebel, beides in die Marinade und diese über den Feldsalat geben.
3. Putenbrust waschen, abtupfen und in Streifen schneiden, in Öl goldgelb braten, leicht salzen.
4. Salat auf 4 Teller verteilen und die gebratenen Putenstreifen darauf anrichten.

**Fertig in ca. 30 Min. (inkl. Bratzeit)**

*Eine Portion enthält: 195 kcal; 15 g Eiweiß; 13 g Fett; 5 g Kohlenhydrate; 54 mg Kalzium; 50 mg Vitamin C*

## Geflügelsalat

### Zutaten für 4 Portionen

300 g gegartes Geflügelfleisch,  
100 g Mandarinen (aus der Dose),  
100 g gekochter Spargel, 3 El.  
Majonaisse, 6 El. Joghurt, 1 Tl.  
Senf, Salz, Zucker, Zitronensaft

### Zubereitung:

1. Fleisch in Streifen schneiden, Spargel in kleine Stücke schneiden und die abgetropften Mandarinen dazu geben.
2. Aus den anderen Zutaten eine Marinade herstellen, abschmecken und unter die geschnittenen Zutaten heben. Eine Stunde ziehen lassen, noch einmal abschmecken und auf grünen Salat oder in einer Melonenschale anrichten.

**Fertig in ca. 20 Min.  
ohne Ruhezeit.**

*Eine Portion enthält: 176 kcal; 19 g Eiweiß; 7 g Fett; 8 g Kohlenhydrate; 51 mg Kalzium; 8 mg Vitamin C*

## Gemüsetopf mit Kassler



### Zutaten für 4 Portionen

400 g Kassler, 30 g Sonnenblumenöl,  
200 g Mohrrüben, 200 g  
Lauchzwiebeln, 200 g Kohlrabi,  
200 g Kartoffeln geschält, 200 g  
Gemüsepaprika, 200 g Broccoli,  
50 g Gemüsebrühe, 50 g Kräuter

### Zubereitung:

1. Kassler in Wasser garen (im Schnellkochtopf 10 Min).
2. Kartoffeln, Möhren, Lauchzwiebeln, Kohlrabi und Paprika waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Alles in Öl andünsten und mit Gemüsebrühe und Kasslerbrühe aufgießen.
4. Den geputzten Broccoli dazu geben und garen.
5. Dann den in Würfel geschnittenen Kassler in die Suppe geben und mit Kräutern anrichten.

# Leckerer auf den Tisch

**Fertig in ca. 40 Min.**  
(inkl. Kochzeit)

*Eine Portion enthält: 345 kcal; 22 g Eiweiß; 19 g Fett; 20 g Kohlenhydrate; 247 mg Kalzium; 123 mg Vitamin C*

## Haferflockenplätzchen

**Zutaten für 8 Portionen**

4 El. Sonnenblumenöl, 125 g Haferflocken, 75 g Zucker, 1 Ei, 50 g Mehl, 3 g Backpulver (1 gestrichener Teelöffel)

**Zubereitung:**

1. Haferflocken in einer Pfanne im Öl leicht bräunen.
2. 1 El. Zucker dazu geben, unter Rühren noch etwas bräunen, kalt stellen.
3. Ei mit dem restlichen Zucker schaumig rühren, gesiebtes Mehl



und Backpulver unterrühren, dann die gebräunten, kalten Haferflocken unterarbeiten.

4. Backblech mit Backpapier belegen und mit 2 Teelöffeln kleine Teighäufchen aufsetzen, 10-15 Min. bei 160-180°C backen.

**Fertig in ca. 40 Min. (inkl. Backzeit)**

*Eine Portion enthält: 170 kcal; 3 g Eiweiß; 7 g Fett; 24 g Kohlenhydrate; 13 mg Kalzium; 0 mg Vitamin C*

## Heidesand

**Zutaten für ca. 16 Portionen**  
(eine Portion ca. 45 g)

275 g Butter, 200 g Zucker, 1 Pä. Vanillezucker, 2 El. Milch, 375 g Mehl, 3 g Backpulver (1 gestrichener Tl.)

**Zubereitung:**

1. Butter in einem Topf zerlassen, bräunen und kalt stellen.
2. Die erstarrte Butter mit dem Zucker und Vanillezucker verrühren bis die Masse weißschaumig ist, dann die Milch und etwas gesiebtes Mehl und Backpulver unterrühren, den Rest unterkneten.
3. Aus dem Teig etwa 3 cm dicke Rollen formen, diese so lange kalt stellen bis sie hart geworden sind, dann in ½ cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
4. Im vorgeheizten Ofen bei 160-180°C ca. 10-15 Min. backen.

**Fertig in ca. 1 ½ Stunden**  
(inkl. Kühl- und Backzeit)

*Eine Portion enthält: 258 kcal; 2 g Eiweiß; 15 g Fett; 30 g Kohlenhydrate; 10 mg Kalzium; 0 mg Vitamin C*

## Himbeertorte mit Quark

**Zutaten für eine**  
**Springform (12 Stücke)**

Teig: 175 g Mehl, 80 g Butter, 1 Ei, 20 g Zucker, 1 Pr. Backpulver

Belag: 500 g Magerquark, 50 g Zucker, 1 Pä. Vanillezucker, 6 Blatt Gelatine, 200 ml Sahne, 500 g Himbeeren, 1 Pä. Tortenguß, rot, 250 ml Apfelsaft

**Zubereitung:**

1. Aus Mehl, Butter, Zucker, Ei und Backpulver einen Teig kneten, kühl stellen.



# Leckerer auf den Tisch

2. Springform (Durchmesser 22 cm) fetten, Ofen auf 180°C vorheizen.
3. Teig ausrollen, in die Form geben und mit einer Gabel mehrmals einstechen, 15-20 Min. backen, dann abkühlen lassen.
4. Gelatine nach Anleitung einweichen und auflösen.
5. Quark mit Zucker und Vanillezucker verrühren, Gelatine dazu geben und kalt stellen. Sahne schlagen und unter die festwerdende Quarkmasse unterheben.
6. Den Boden lösen, Springform wieder schließen und die Quarkcreme darauf geben, kalt stellen.
7. Himbeeren verlesen und auf die Torte geben.
8. Aus Apfelsaft und Tortenguss nach Anleitung den Guss bereiten und über die Himbeeren geben, noch einmal kalt stellen.

**Fertig in ca. 50 Min. (inkl. Backzeit)**

*Eine Portion enthält: 245 kcal; 9 g Eiweiß; 11 g Fett; 25 g Kohlenhydrate; 90 mg Kalzium; 12 mg Vitamin C*

## Italienischer Salat

**Zutaten für 4 Portionen**

100 g Rauke (Rucola), 1 Römervalat, 200 g Zucchini, 300 g Tomaten, 1 Zwiebel, 4 El. Olivenöl, 4 El. Essig, Salz, Pfeffer, Zucker

**Zubereitung:**

1. Rauke und Salat putzen, waschen und zerpflücken.
2. Zucchini und Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, abspülen und in Ringe schneiden.
3. Für das Dressing Essig, Salz, Zucker, Pfeffer mit 2 El. Wasser verrühren, dann das Öl unterschlagen.

4. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mischen, das Dressing darüber geben.

**Fertig in ca. 15 Min.**

*Eine Portion enthält: 137 kcal; 2 g Eiweiß; 10 g Fett; 8 g Kohlenhydrate; 71 mg Kalzium; 37 mg Vitamin C*

## Kartoffelsalat mit grüner Gurke

**Zutaten für 4 Portionen**

1 kg festkochende Pellkartoffeln, 400 g grüne Gurke, 50 g Zwiebeln, 2 El. Olivenöl, 4 El. Kräuteressig, 200 g saure Sahne, 1 El. Zucker, 20 g Dill, 20 g Petersilie, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Kartoffeln waschen, in kochendes Salzwasser geben und ca. 25 Min garen.
2. Kartoffeln abgießen und abkühlen lassen.
3. Gurke gründlich waschen und in dünne Scheiben hobeln, einige zum Garnieren beiseite legen.
4. Zwiebeln pellen, in kleine Würfel schneiden, mit den Gurkenscheiben in eine Schüssel geben. Essig, Öl, Salz, Zucker, Pfeffer, fein gehackte Kräuter (ein Dillsträubchen zum Garnieren zurückbehalten) und saure Sahne dazu geben.
5. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, unter die Gurken heben, noch mal abschmecken.
6. Zugedeckt eine Stunde ziehen lassen, nochmals abschmecken, dann mit Gurkenscheiben und Dill anrichten.

**Fertig in ca. 40 Min.  
(+ 1 Stunde Ruhezeit)**

*Eine Portion enthält: 310 kcal; 8 g Eiweiß; 11 g Fett; 45 g Kohlenhydrate; 110 mg Kalzium; 60 mg Vitamin C*

# Leckeres auf den Tisch

## Kartoffelsuppe

### Zutaten für 4 Portionen

1kg Kartoffeln, 400 g Porree, 200 g Sellerie, 200 g Möhren, 100 g Zwiebeln, 10 g Öl, 30 g Gemüsebrühe (gekörnte), 1 Pr. Salz, Lorbeerblatt, Pimentkörner, Pfeffer und Petersilie

### Zubereitung:

1. Kartoffeln und Gemüse waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Alles in Wasser mit Gemüsebrühe, Lorbeerblatt, Pimentkörnern und Salz ansetzen und garen.
3. Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden.
4. Zwiebeln in Öl dünsten bis sie goldgelb sind, dann in die fertige Kartoffelsuppe geben, ebenso die gehackte Petersilie.

**Fertig in ca. 40 Min.**  
(inkl. Kochzeit)

*Eine Portion enthält: 240 kcal; 9 g Eiweiß; 3 g Fett; 42 g Kohlenhydrate; 172 mg Kalzium; 48 mg Vitamin C*

## Kochklops mit Kapernsoße

### Zutaten für 4 Portionen

400 g Schweinehack, 1 kleines Ei, 40 g Semmelbrösel, 120 g Zwiebeln,



Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Piment

Soße: 40 g Butter, 40 g Mehl, 100 ml Milch, 50 g Kapern, 50 ml Zitronensaft, Zucker, Salz

### Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen, die Hälfte in feine Würfel schneiden, zum Hackfleisch geben.
2. Rest der Zwiebeln grob schneiden und mit Wasser zum Kochen ansetzen, Salz, Lorbeerblatt und Piment dazu geben.
3. In der Zwischenzeit die Hackmasse bereiten.
4. Runde Klößchen formen, ins vorbereitete Kochwasser geben und garen (je nach Größe der Klößchen 8-10 Min).
5. Für die Soße eine helle Schmitze bereiten, mit Milch und Kochwasser auffüllen und glatt rühren, kurz aufkochen und dann mit Kapern, Zitronensaft, Zucker und Salz abschmecken.
6. Die Klößchen in Soße servieren.

**Fertig in ca. 35 Min.** (inkl. Kochzeit)

*Eine Portion enthält: 503 kcal; 23 g Eiweiß; 32 g Fett; 28 g Kohlenhydrate; 148 mg Kalzium; 6 mg Vitamin C*

## Kokosmakronen

### Zutaten für 8 Portionen

4 Eiweiß, 150 g Zucker, 1 Pr. Zimt, 200 g Kokosraspeln

### Zubereitung:

1. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen.
2. Zucker und Zimt dazu geben, dann vorsichtig die Kokosflocken unterheben.
3. Backpapier auf ein Blech legen und mit einem Teelöffel kleine Häufchen aufsetzen. Je nach Geschmack

## Leckerer auf den Tisch

können Sie die Kokosmasse auch auf kleine Backoblaten setzen.

4. Bei 130-150°C 20 -25 Min. backen.

**Fertig in ca. 40 Min.**

*Eine Portion enthält: 235 kcal; 3 g Eiweiß; 16 g Fett; 20 g Kohlenhydrate; 8 mg Kalzium; 0 mg Vitamin C*

## Kräuterquark



**Zutaten für 2 Portionen**

500 g Magerquark, 100 ml Milch, 30 g Olivenöl, 50 g Zwiebeln, 50 g Kräuter, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Quark mit Milch und Öl verrühren, dann alle anderen Zutaten dazu geben und abschmecken.
2. Mit Tomate oder Paprika anrichten.

**Fertig in ca. 10 Min.**

*Eine Portion enthält: 361 kcal; 36 g Eiweiß; 16 g Fett; 15 g Kohlenhydrate; 418 mg Kalzium; 27 mg Vitamin C*



## Melone mit Obstsalat

**Zutaten für 2 Portionen**

1 Honigmelone, 100 g Erdbeeren, 100 g Apfel, 60 g Blaubeeren, 20 g Kokosraspeln, 20 g Schlagsahne

**Zubereitung:**

1. Die Melone abwaschen und halbieren.
2. Die Kerne entfernen und mit einem Kugelausstecher das Fruchtfleisch vorsichtig aus der Schale lösen.
3. Das andere Obst waschen, putzen, zerteilen, mit den Melonenkugeln mischen und in die Melonenhälften verteilen.
4. Mit Schlagsahne und Kokosraspeln anrichten.

**Fertig in ca. 15 Min.**

*Eine Portion enthält: 180 kcal; 3 g Eiweiß; 10 g Fett; 19 g Kohlenhydrate; 50 mg Kalzium; 97 mg Vitamin C*

## Müsli mit Kornflakes

**Zutaten für 4 Portionen**

100 g Haferflocken, 100 g Kornflakes, 40 g Haferkleie, 200 g Apfel, 200 g Aprikose, 600 ml Milch, 40 g Honig

# Leckerer auf den Tisch

## Zubereitung

1. Haferflocken, Kornflakes und Haferkleie in Portionsschüsseln geben. Den Honig je nach Geschmack kalte oder warme Milch dazugeben.
2. Mit Apfel und Aprikose anrichten.

## Fertig in ca. 10 Min.

Eine Portion enthält: 363 kcal; 12 g Eiweiß; 5 g Fett; 63 g Kohlenhydrate; 209 mg Kalzium; 12 mg Vitamin C

## Müsli, klassisch

### Zutaten für 4 Portionen

120 g Haferflocken, 40 g Leinsamen, 40 g Haferkleie, 200 g Apfel, 200 g Orange, 600 ml Milch, 40 g Honig

### Zubereitung

1. Haferflocken, Leinsamen und Haferkleie in Portionsschüsseln geben. Dazu den Honig und je nach Geschmack kalte oder warme Milch geben.
2. Mit Apfel und Orange anrichten.

## Fertig in 10 Min.

Eine Portion enthält: 334 kcal; 13 g Eiweiß; 9 g Fett; 47 g Kohlenhydrate; 244 mg Kalzium; 32 mg Vitamin C

## Nudeln mit Erbsen und Lachs

### Zutaten für 4 Portionen

320 g Nudeln, 400 g Erbsen (Feinfrost), 400 g Lachs (Feinfrost), 100 ml Milch, 40 g Butter, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Safran, Petersilie

## Zubereitung:

1. Lachs in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und leicht salzen.
2. Die gefrorenen Erbsen in kochendes Salzwasser geben, 5 Min. kochen, aus dem Wasser nehmen. Die Nudeln im selben Wasser garen.
3. Den Lachs in der Butter leicht goldgelb braten, dann Erbsen, Milch, Safran dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, über die abgeschreckten Nudeln geben und mit fein gehackter Petersilie bestreut servieren.

## Fertig in ca. 40 Min. (inkl. Kochzeit)

Eine Portion enthält: 581 kcal; 36 g Eiweiß; 16 g Fett; 71 g Kohlenhydrate; 113 mg Kalzium; 32 mg Vitamin C

## Obstsalat



### Zutaten für 4 Portionen

400 g Erdbeeren, 400 g Apfel, 200 g Kiwi, 40 g Zucker

### Zubereitung:

1. Das Obst waschen, putzen und zerteilen.
2. Mit Zucker abschmecken und anrichten.

# Leckerer auf den Tisch

**Fertig in ca. 15 Min.**

Eine Portion enthält: 155 kcal; 2 g Eiweiß; 1 g Fett; 32 g Kohlenhydrate; 50 mg Kalzium; 112 mg Vitamin C

## Vegetarische Pizza



**Zutaten für ein Blech (8 Stücke), für eine Springform ½ Rezept**

Teig: 300 g Mehl, 1 Päckchen Backpulver, 150 g Magerquark, 8 El. Milch, 4 El. Öl,

Belag: 150 g Zwiebeln, 2 El. Öl, 500 g Tomaten, 300 g gelbe Paprika, 300 g Artischockenherzen aus der Dose, 100 g Tomatenmark, 100 g Tomatenketchup, 60 g gem. Kräuter (Majoran, Bohnenkraut, Basilikum...), 100 g junger Gouda

**Zubereitung:**

1. Für den Teig das Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben. Quark, Milch und Öl dazugeben und alles zu einem Teig verkneten.
2. Ein Backblech leicht fetten, den Teig darauf mit der Hand oder mit dem Nudelholz gleichmäßig verteilen.
3. Für den Belag die Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden, in dem Öl leicht andünsten und beiseite stellen.

4. Tomaten und Paprika waschen, putzen und schneiden.
5. Artischockenherzen abtropfen lassen.
6. Tomatenmark und Ketchup mit den fein gehackten Kräutern verrühren und auf den Teig streichen.
7. Dann das Gemüse nacheinander über das Blech verteilen.
8. Den jungen Gouda in kleine Würfel schneiden oder raspeln und über das Blech verteilen.
9. Im vorgeheizten Backofen bei 160-180°C etwa 20-30 Min. backen.

**Fertig in ca. 50 Min. (inkl. Backzeit)**

Eine Portion enthält: 316 kcal; 13 g Eiweiß; 12 g Fett; 38 g Kohlenhydrate; 199 mg Kalzium; 78 mg Vitamin C

## Quarkeierkuchen

**Zutaten für 4 Portionen**

250 g Magerquark, 250 g Mehl, 500 ml Milch, 50 g Zucker, 2 Eier, 1 Pr. Salz, 1 Pr. Backpulver, Öl zum Backen

**Zubereitung:**

1. Quark, Mehl, Backpulver, Milch, Zucker, Salz und Eigelb zu einem glatten Teig verrühren, Eischnee schlagen und unterheben.
2. Öl in die Pfanne geben und die Pfannkuchen nacheinander backen.

**Fertig in 20 Min. (inkl. Backzeit)**

Eine Portion enthält: 538 kcal; 22 g Eiweiß; 20 g Fett; 65 g Kohlenhydrate; 248 mg Kalzium; 0 mg Vitamin C

# Leckeres auf den Tisch

## Schaumomelett mit Erdbeeren



### Zutaten für 1 Portion

1 Ei, 10 g Zucker, 5 g Mehl, 3 g Butter, 100 g Erdbeeren, Puderzucker

### Zubereitung:

1. Das Ei trennen, Eigelb mit Zucker schaumig schlagen.
2. Das Eiweiß zu Schnee schlagen und mit dem Mehl unter die Eigelbmasse heben.
3. Eine kleine Pfanne im Ofen vorwärmen und mit der Butter fetten. Dann die Masse hineingeben und im Ofen bei 160°C 5-8 Min. goldgelb backen.
4. Aus der Pfanne nehmen und zur Hälfte überschlagen.
5. Erdbeeren waschen und abtropfen lassen. Damit das Omelett füllen und zum Schluss mit Puderzucker bestäuben.

### Fertig in 20 Min. (inkl. Backzeit)

Eine Portion enthält: 200 kcal; 8 g Eiweiß; 9 g Fett; 24 g Kohlenhydrate; 54 mg Kalzium; 65 mg Vitamin C

## Quarkspeise mit Sanddornsaft

### Zutaten für 4 Portionen

500 g Magerquark, 100 ml Sanddornsaft, 100 ml Milch, 50 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker,

Obst zum Verzieren

### Zubereitung:

1. Quark und Sanddornsaft verrühren, dann alle anderen Zutaten dazugeben, abschmecken, noch etwas Zucker dazugeben und in Schälchen mit Obst anrichten.

### Fertig in ca. 10 Min.

Eine Portion enthält: 186 kcal; 18 g Eiweiß; 1 g Fett; 22 g Kohlenhydrate; 190 mg Kalzium; 72 mg Vitamin C

## Rettichsalat mit Mortadella

### Zutaten für 4 Portionen

400 g Rettich, 200 g Radicchio, 400 g Mortadella, 200 g Mais, 1 Zwiebel, 2 El. Olivenöl, Essig, Wasser, Zucker, Salz, Petersilie

### Zubereitung:

1. Rettich putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln.
2. Radicchio abspülen und in Streifen schneiden, ebenso die Mortadella.
3. Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden, den Mais abtropfen lassen, dann alles in einer Schüssel locker mischen.
4. Aus 4 El. Wasser, Essig, Zucker, Salz, gehackter Petersilie und Olivenöl eine Marinade herstellen und über den Salat geben. Kurz ziehen lassen und auf Tellern anrichten.

### Fertig in ca. 20 Min.

Eine Portion enthält: 276 kcal; 23 g Eiweiß; 15 g Fett; 10 g Kohlenhydrate; 65 mg Kalzium; 50 mg Vitamin C

# Leckeres auf den Tisch

## Rosenkohleintopf



### Zutaten für 4 Portionen

400 g Lammkeule ohne Knochen,  
2 Zwiebeln, 2 El. Olivenöl, 1 kg  
Rosenkohl, 800 g Kartoffeln, 50 g  
gekörnte Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Das Lammfleisch waschen, in  
Würfel schneiden und in Olivenöl  
anbraten. Die gewürfelten  
Zwiebeln dazugeben, würzen,  
mit Gemüsebrühe (in Wasser  
auflösen) auffüllen und im  
Schnellkochtopf 10-15 Min garen  
(im normalen Topf 60-80 Min.).
2. In der Zwischenzeit den Rosenkohl  
putzen, die Kartoffeln schälen und  
in kleine Würfel schneiden. Beides  
zum Fleisch geben und ohne  
Schnellkochdeckelverschluss 15  
Min. garen. Evtl. noch etwas Wasser  
dazugeben, würzen und anrichten.

### Fertig in ca. 40-50 Min. (inkl. Kochzeit im Schnellkochtopf)

*Eine Portion enthält: 371 kcal; 38 g  
Eiweiß; 11 g Fett; 27 g Kohlenhydrate;  
82 mg Kalzium; 110 mg Vitamin C*

## Rührei mit Paprika

### Zutaten für 1 Portion

1 Ei, 150 g rote Paprika, 30 g Zwiebel,  
5 g Sonnenblumenöl, 1 Pr. Salz,  
Pfeffer, Petersilie, 80 g Vollkornbrot

### Zubereitung:

1. Zwiebel schälen, würfeln  
und in Öl dünsten.
2. Paprika waschen, schneiden, zu den  
Zwiebeln geben und weiter dünsten.
3. Das verquirlte Ei mit Salz und Pfeffer  
würzen und dazugeben, stocken  
lassen und auf Vollkornbrot anrichten.

### Fertig in ca. 15 Min. (inkl. Garzeit)

*Eine Portion enthält: 378 kcal; 14 g  
Eiweiß; 17 g Fett; 41 g Kohlenhydrate;  
70 mg Kalzium; 110 mg Vitamin C*

## Schichtkohl

### Zutaten für 4 Portionen

800 g Weißkohl, 150 g Zwiebeln,  
400 g Schweinehack, 60 g  
Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, Kümmel

### Zubereitung:

1. Kohl putzen, waschen und  
in Streifen schneiden.
2. Kohl in wenig Wasser mit Salz und  
Kümmel kurz aufkochen, dann  
herausnehmen und abtropfen lassen,  
das Kochwasser beiseite stellen.
3. Hackfleisch würzen, in wenig Öl  
kräftig anbraten und beiseite stellen.
4. Den Kohl anbraten, die Hälfte  
in eine feuerfeste Form geben,  
darauf das Hackfleisch und dann  
die andere Hälfte des Kohls  
verteilen. Kohlkochwasser mit  
Salz nachschmecken und über  
den Schichtkohl geben, so dass  
er knapp zur Hälfte bedeckt ist.  
Die Form verschließen und im

# Leckeres auf den Tisch

Backofen bei 150°C ca. 45 Min. garen. In der Form servieren.

**Fertig in ca. 90 Min.**  
**(inkl. Kochzeit)**

*Eine Portion enthält: 442 kcal; 21 g Eiweiß; 35 g Fett; 10 g Kohlenhydrate; 106 mg Kalzium; 60 mg Vitamin C*

## Seelachs mit Ratatouille

**Zutaten für 4 Portionen**

80 g Olivenöl, 50 g Zwiebeln, 20 g Knoblauch, 150 g Aubergine, je 300 g gelbe und rote Paprika, 150 g Zucchini, 300 g Tomaten, 50 g Tomatenmark, 600 g Seelachs, Salz, Pfeffer, Rosmarin, Salbei oder Kräutermischung der Provence

**Zubereitung:**

1. Gemüse waschen, putzen und in breite Streifen schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in 3 El. Öl andünsten, dann Auberginen, Paprika, Zucchini und Tomaten dazugeben.
3. Tomatenmark mit 100 ml Wasser verrühren und dazugeben ebenso die Gewürze und die Kräuter der Provence, 10-15 Min. köcheln.
4. Die 4 tiefgefrorenen Seelachsfilets mit etwas Zitronensaft beträufeln, pfeffern und salzen und in dem Öl von beiden Seiten goldgelb braten.
5. Auf Ratatouille mit frischen Kräutern anrichten.

**Fertig in ca. 40 Min.**  
**(inkl. Kochzeit)**

*Eine Portion enthält: 470 kcal; 32 g Eiweiß; 30 g Fett; 16 g Kohlenhydrate; 70 mg Kalzium; 130 mg Vitamin C*

## Spargel mit Schinken



**Zutaten für 4 Portionen**

1 kg Spargel, 40 g Butter, 40 g Mehl, 100 ml Milch, 200 g Kochschinken, Salz, Zucker, Zitrone

**Zubereitung:**

1. Spargel schälen und waschen.
2. Wasser mit Salz, 1 Pr. Zucker und einem Stich Butter zum Kochen bringen, dann den Spargel dazugeben und garen.
3. In der Zwischenzeit aus Butter und Mehl eine helle Schwitze bereiten, mit der Milch und dem Spargelkochwasser auffüllen, erneut aufkochen.
4. Mit etwas Salz, Zitronensaft und Zucker abschmecken.
5. Schinkenscheiben in eine Pfanne geben und erhitzen.
6. Schinkenscheiben auf die Teller legen, mit Spargel füllen und eingeschlagen anrichten, mit etwas Soße übergießen, die restliche Soße extra in eine Schüssel geben.

**Fertig in ca. 20 Min.**  
**(inkl. Kochzeit)**

*Eine Portion enthält: 260 kcal; 21 g Eiweiß; 11 g Fett; 17 g Kohlenhydrate; 90 mg Kalzium; 23 mg Vitamin C*



# Leckerer auf den Tisch

## Spinat mit Spiegelei

### Zutaten für 4 Portionen

800 g Spinat (Feinfrost), 1 Zwiebel, 40 g Butter oder Öl, 40 g Mehl, 100 ml Milch, Salz, Muskat, 4 Eier, Öl zum Braten

### Zubereitung:

1. Spinat auftauen.
2. Zwiebel schälen und würfeln, in der Butter goldgelb dünsten, Mehl dazugeben und mit Milch auffüllen. Den Spinat dazugeben und alles aufkochen lassen.
3. Mit Salz und Muskat abschmecken.
4. Eier braten und anrichten.

**Fertig in ca. 30 Min.**  
(inkl. Kochzeit)

*Eine Portion enthält: 325 kcal; 14 g Eiweiß; 24 g Fett; 10 g Kohlenhydrate; 345 mg Kalzium; 43 mg Vitamin C*

## Steak mit grünen Bohnen



### Zutaten für 4 Portionen

4 Schweinesteak zu je 150 g, 50 g Öl, Mehl, Salz, Pfeffer, 1 kg grüne Bohnen (frisch oder Feinfrost), 40 g Butter, 40 g Semmelbrösel, Salz, Petersilie

### Zubereitung:

1. Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser garen.

2. Steaks waschen, mit Kücherpapier trocken tupfen, leicht in Mehl wenden, in heißem Öl 5-6 je Minuten von beiden Seiten braten, würzen.
3. Semmelbrösel in der Butter leicht bräunen und über die abgegossenen Bohnen geben, mit Petersilie bestreuen und mit dem Steak anrichten. Dazu passt Kartoffelpüree.

**Fertig in ca. 30 Min.** (inkl. Garzeit)

*Eine Portion enthält: 504 kcal; 40 g Eiweiß; 29 g Fett; 20 g Kohlenhydrate; 203 mg Kalzium; 45 mg Vitamin C*

## Tomaten-Gurkensalat

### Zutaten für 4 Portionen

300 g Tomaten, 300 g grüne Gurke, 30 g Zwiebel, 20 g Kräuter, 20 g Sonnenblumenöl, Salz, Zucker, Essig, Pfeffer



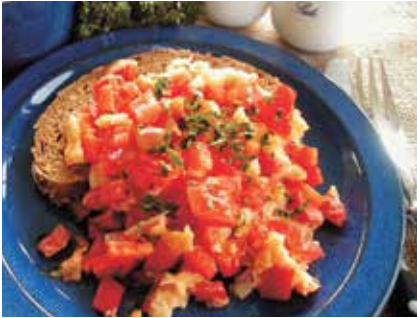
### Zubereitung:

1. Tomaten und Gurke waschen, Gurke schälen und wie die Tomaten in Würfel schneiden.
2. Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Alles in eine Schüssel geben, Öl, Gewürze und Kräuter dazu, alles vorsichtig vermengen, noch einmal abschmecken und anrichten.

**Fertig in ca. 10 Min.**

*Eine Portion enthält: 70 kcal; 2 g Eiweiß; 5 g Fett; 4 g Kohlenhydrate; 35 mg Kalzium; 30 mg Vitamin C*

## Tomatensalat



### Zutaten für 4 Portionen

600 g Tomaten, 1 Zwiebel,  
2 El. Olivenöl, Salz, Pfeffer,  
Zucker, Essig, Petersilie

### Zubereitung:

1. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, Öl und Gewürze auf die Tomaten geben, alles vorsichtig vermengen, abschmecken und mit fein gehackter Petersilie anrichten.

### Fertig in ca. 10 Min.

*Eine Portion enthält: 76 kcal;  
2 g Eiweiß; 5 g Fett; 5 g Kohlenhydrate;  
35 mg Kalzium; 42 mg Vitamin C*



### **Herausgeber**

Aristo Pharma GmbH

Jatrosom-Service

Wallenroder Str. 8-10

13435 Berlin

Tel.: 030 - 710 94 - 4200

Fax: 030 - 710 94 - 4250

e-Mail: [service@aristo-pharma.de](mailto:service@aristo-pharma.de)

Internet: [www.raus-aus-dem-stimmungstief.de](http://www.raus-aus-dem-stimmungstief.de)

### **Wissenschaftliche Beratung**

Frau Prof. Dr. Beutling

Freie Universität Berlin

40012978\_12\_2012



Arzneimittel meiner Wahl

