

Feldsalat mit Kartoffeln und Apfel in Karottenvinaigrette



Zubereitung

Kartoffelsalat

Die Kartoffelwürfel mit Olivenöl leicht anbraten. Warm in einer Schüssel mit Joghurt, Apfel und Liebstöckel vermischen. Würzen und lauwarm halten.

Karottenvinaigrette

Karotten- und Zitronensaft mit Olivenöl verrühren. Vinaigrette abschmecken.

Feldsalat

Das Tomatenpüree mit Öl vermischen und abschmecken. Feldsalat mit der Tomatenvinaigrette vermischen.

Um den Kartoffelsalat etwas Karottenvinaigrette geben und Feldsalat darauf anrichten.

Tipp Je nach Jahreszeit können Sie auch andere Blattsalate verwenden.

Zutaten

Für 4 Personen

⌚ 1 Stunde

Kartoffelsalat

300 g Pellkartoffeln (gekocht, geschält, gewürfelt),
1 EL Olivenöl,
100 ml Joghurt (3,5% Fett),
1 Apfel (geschält, fein gewürfelt),
3 Blatt Liebstöckel (fein gehackt),
Salz

Karottenvinaigrette

80 ml Karottensaft,
1/2 Zitrone,
3 EL Olivenöl,
Salz,
evtl. etwas Zucker

Feldsalat

30 g Tomatenpüree (nur aus dem Tomatenfleisch),
100 g Feldsalat,
1 EL kaltg. Sonnenblumenöl,
Salz

Nährwerte pro Person

Energie	212 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	3 g
Fett	14 g

Karotten-Ingwer-Suppe mit gedünsteten Poulardenbruststreifen



Zubereitung

Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf 1 EL Rapsöl erhitzen, etwas Zucker sowie die Karotten darin anschwitzen, mit Geflügelbrühe auffüllen und kurz köcheln lassen. Im Mixer oder mit dem Zauberstab pürieren. Wenn die Suppe zu dick sein sollte, noch etwas Brühe dazugeben. Frisch geriebenen Ingwer zufügen und alles abschmecken. Blattpetersilie waschen, zupfen und die Blätter mit dem restlichen Rapsöl fein pürieren.

Die gehäutete Poulardenbrust von Fett und Sehnen befreien und in Streifen schneiden. In einer beschichteten Pfanne wenig feine Apfelstreifen anschwitzen, die Poulardenstreifen darauf verteilen, Deckel drauf und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Das Süsschen in vorgewärmten Tellern anrichten und die Apfel-Poulardenbruststreifen als Einlage hinein geben. Mit Petersilienöl beträufeln.

Tipp Um den Kaloriengehalt zu erhöhen, können Sie der Suppe Crème fraîche oder Sauerrahm (ca. 100 g) hinzufügen.

Zutaten

Für 4 Personen

⌚ 30 Minuten

Karotten-Ingwer-Suppe mit gedünsteten Poulardenbruststreifen

300 g Karotten,
100 ml Rapsöl,
Zucker,
0,6 l Geflügelbrühe,
2 cm Ingwerknolle,
1 Bund Blattpetersilie,
2 Poulardenbrüste,
1 Apfel (Cox Orange),
wenig Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	464 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Eiweiß	28 g
Fett	32 g

Zanderfilet mit Blattspinat in Alufolie gegart



Zubereitung

Zanderfilets salzen und mit einem Spritzer Zitrone marinieren. Heißluftofen auf 140°C vorheizen. Die Alufolie in 4 gleich große Stücke schneiden. Blattspinatblätter gleichmäßig darauf verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zanderfilets darauf setzen und den Dill auf den Fisch zupfen. Die Folie wie ein "Bonbon" verschließen und ca. 25 Minuten im Ofen garen. In der Zwischenzeit die Pellkartoffeln garen.

Die "Bonbons" auf großen Tellern anrichten, die Folien öffnen und mit den Kartoffelchen anrichten.

Tipp Um der Kalorienbedarf zu erhöhen, können Sie dem Gericht Kräuter-Sahne-Frischkäse hinzufügen.

Zutaten

Für 4 Personen

⌚ 35 Minuten

Zanderfilet mit Blattspinat in der Papilotte gegart

4 Zanderfilets ohne Haut (à 200 g),
wenig Salz,
1/2 Zitrone,
1 m reißfeste Alufolie,
400 g Blattspinat,
weißer Pfeffer,
1 Bund Dill,
320 g Pellkartoffeln (gegart)

Nährwerte pro Person

Energie	274 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Eiweiß	43 g
Fett	2 g

Poularde in leichter Dijon-Senf-Sauce



Zubereitung

Die Poulardenbrüste salzen und pfeffern und in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten leicht anbraten, dann im vorgeheizten Backofen bei 140°C ca. 15 Minuten fertig garen (Lassen Sie evtl. je eine Orangen- und Limettenscheibe und etwas Rosmarin mit anbraten.). Währenddessen die Orange auspressen. Die Tomaten kurz mit kochendem Wasser übergießen, dann häuten, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen. Geflügelfond, Orangensaft, Sahne und Senf in den Garfond einrühren und zu einer sämigen Sauce

reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz vor dem Servieren die Tomatenwürfel zugeben.

Die Poulardenbrüste schräg in Scheiben schneiden. Auf großen Tellern anrichten und mit der Senf-Sauce servieren. Dazu passt hervorragend ein mit Kurkuma oder Curry verfeinerter Reis.

Tipp Für ein intensives Aroma braten Sie je einen halben Löffel Orangen- und Limettenschalen mit.

Zutaten

Für 4 Personen

⌚ 30 Minuten

Poularde in leichter Dijon-Senf-Sauce

4 Poulardenbrüste,
Salz, Pfeffer aus der Mühle,
2 EL Olivenöl,
1 Orange,
(evtl. 1/4 Limette,
1 Zweig frischer Rosmarin),
2 Tomaten,
200 ml Geflügelfond,
100 ml Sahne,
2 EL Dijon-Senf

Nährwerte pro Person

Energie	430 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Eiweiß	34 g
Fett	30 g

Rosmarinpolenta mit Gemüse der Saison und Mozzarellaschaum



Zubereitung

Rosmarinpolenta

Milch mit Butter und Rosmarin aufkochen und mit Gewürzen abschmecken. Mit einem Holzlöffel langsam den Grieß einrühren und unter ständigem Rühren auf kleiner Flamme für ca. 6-8 Minuten abbrennen, bis sich die Polenta gut vom Topfboden löst. Die Grießmasse anschließend in eine Schüssel füllen und mit einem Schneebesen die Eigelbe sehr schnell einrühren, so dass diese nicht gerinnen. Nun auf eine Backfolie geben und etwa 1 cm hoch zu einer viereckigen Form verstreichen. Ca. 2 Stunden kaltstellen. Vor dem Servieren die Polenta in 2 cm breite Streifen schneiden und in Olivenöl braten.

Mozzarellaschaum

Sahne, Milch und Mozzarella-Lake mit Basilikumstielen und Gewürzen aufkochen. Den Fond abschmecken, Mozzarella hinzufügen und alles zusammen fein mixen. Die Masse durch ein Haarsieb passieren und nochmals nachschmecken.

Polenta anrichten und mit Parmesan bestreuen. Mit einem Bunsenbrenner gratinieren (das funktioniert auch auf der obersten Schiene unter dem Backofengrill). Den Mozzarellaschaum anschließend noch einmal mit einem Handmixer aufschäumen. Das Gemüse dazu reichen.

Tipp Anstatt Büffelmozzarella können Sie auch Mozzarella aus Kuhmilch verwenden.

Zutaten

Für 4 Personen

⌚ 50 Minuten + 2 Stunden Kühlzeit

Rosmarinpolenta

720 ml Milch,
75 g Butter,
15 g Rosmarin (fein gehackt),
Salz, Pfeffer, Muskat,
270 g Polenta-Grieß,
5 Eigelb,
1 EL Olivenöl,
2 EL Parmesan (gerieben)

Mozzarellaschaum

70 ml Sahne,
120 ml Milch,
80 g Mozzarella-Lake,
Salz, Pfeffer, Limonensaft,
110 g Büffelmozzarella,
1 Bund Basilikumstiele

Mit Gemüse

Hier entscheidet die Saison und der persönliche Geschmack

Nährwerte pro Person

Energie	799 kcal
Kohlenhydrate	65 g
Eiweiß	26 g
Fett	47 g

Buttermilch-Panna-Cotta mit gebackenen Bananen



Zubereitung

Buttermilch-Panna-Cotta

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Sahne mit Zucker und dem Mark der ausgekratzten Vanilleschote kurz aufkochen und vom Herd nehmen. Anschließend die Gelatine ausdrücken und in der noch heißen Sahne auflösen. Die Buttermilch hinzu gießen, nun durch ein Haarsieb streichen und so lange rühren, bis die Flüssigkeit abgekühlt ist. In Dessertschälchen oder kleine Portionsförmchen füllen und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank kaltstellen.

Gebackene Bananen

Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und mit Limonensaft beträufeln. Mit Mehl bestäuben, danach in Kokosmilch und Kokosflocken panieren. Ganz leicht in Butter und Olivenöl von beiden Seiten anbraten, bis die Bananenscheiben eine hellbraune Farbe angenommen haben.

Die panierten Bananenscheiben auf dem Buttermilch-Panna-Cotta dekorativ anrichten.

Tipp Alternativ können Sie das Panna-Cotta mit Fruchtpuree aus Mango, Heidelbeeren oder Erdbeeren kombinieren.

Zutaten

Für 4 Personen

⌚ 25 Minuten + 2 Stunden Kühlzeit

Buttermilch-Panna-Cotta

4 Blatt Gelatine,
125 ml Sahne,
25 g Zucker,
1 Vanilleschote,
250 ml Buttermilch

Gebackene Bananen

4 Bananen,
1 TL Limonensaft,
2 EL Mehl,
1 EL Kokosmilch,
3 EL Kokosflocken,
2 EL Olivenöl (kaltgepresst),
1 EL Butter

Nährwerte pro Person

Energie	382 kcal
Kohlenhydrate	40 g
Eiweiß	6 g
Fett	22 g

Erdbeeren als Crème und Halbgefrorenes



Zubereitung

Die schönsten 8 Erdbeeren als Garnitur aussuchen und beiseite stellen. Die restlichen Erdbeeren im Mixer pürieren. Die Eigelbe zu jeweils 2 Stück in 2 separate Schüsseln (für die Crème und das Halbgefrorenes) geben. Gelatine in 50 ml Milch einweichen. Die Sahne steif schlagen und die restliche Milch zum Kochen bringen.

Crème

Honig in 1 EL heißem Wasser verflüssigen. Mit den 2 Eigelben verrühren und zu der aufgekochten Milch geben. Die Eiermilch unter ständigem Rühren auf etwa 80°C erhitzen bis die Masse dick-cremig wird (niemals kochen lassen, da die

Eier sonst ausflocken!). Den Topf vom Herd ziehen und die eingeweichte, ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Die Crème langsam abkühlen lassen und die Hälfte vom Erdbeerpüree unterrühren. Ebenso die Hälfte der geschlagenen Sahne unterheben.

Halbgefrorenes

Die verbliebenen Eigelbe mit dem Zucker schaumig rühren und die zweite Hälfte des Erdbeerpürees einrühren. Das Eiweiß steif schlagen und nach und nach mit der geschlagenen Sahne unterheben. In kalt ausgespülte Förmchen füllen und gefrieren lassen.

Tipp Zur Verfeinerung fügen Sie dem Erdbeerpüree das Mark einer Vanilleschote oder Vanillezucker hinzu.

Zutaten

Für 6 Personen

⌚ 25 Minuten + mind. 4 Stunden Gefrierzeit

Erdbeeren als Crème und Halbgefrorenes

1 kg Erdbeeren,
4 Eigelb,
15 g Gelatine oder 7,5 g Agar-Agar,
1/4 l Milch,
1/4 l Sahne,
3 EL Honig,
1-2 EL Zucker,
2 Eiweiß

Nährwerte pro Person

Energie	281 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	9 g
Fett	19 g

Quark-Mousse auf Erdbeer-Spiegel



Zubereitung

Quark mit Joghurt glatt rühren. Die Vanilleschote aufschneiden und auskratzen. Das Vanillemark zusammen mit dem Zucker und den Orangensaft zur Quarkmasse geben. Die gewürfelten Erdbeeren vorsichtig untermengen. Die Mousse zugedeckt im Kühlschrank 3 Stunden ruhen lassen. Für den Spiegel: Die Erdbeeren mit dem Zucker kurz aufkochen, passieren und abkühlen lassen.

Den Erdbeerspiegel auf Tellern verteilen und die Quark-Mousse anrichten. Nach Belieben mit einer Erdbeere und frischer Minze dekoriert servieren.

Tipp Anstelle frischer Beeren können Sie auch gefrorene Früchte nehmen.

Zutaten

Für 4 Personen

⌚ 20 Minuten + 3 Stunden Kühlzeit

Quark-Mousse

250 g Quark,
150 g Naturjoghurt,
1 Vanilleschote,
80 g Zucker,
2 EL Orangensaft (evtl. mit etwas Espresso verfeinert),
200 g gewürfelte Erdbeeren

Für den Spiegel

250 g reife Erdbeeren,
2 EL Zucker

Nährwerte pro Person

Energie	211 kcal
Kohlenhydrate	36 g
Eiweiß	11 g
Fett	2 g

Quarkpfannkuchen mit Heidelbeeren



Zubereitung

Milch, Sahne, Quark, Mehl, Eigelbe, Vanillezucker, Zitronenschale und Salz zu einem glatten Teig verarbeiten. Die Eiweiße steif schlagen, dabei den Zucker einrieseln lassen. Nun den Eischnee vorsichtig unter den Teig heben. Etwas Butter in einer Pfanne auslassen, die Pfannkuchenmasse in 4 Portionen nach und nach hinein geben und die Heidelbeeren darauf verteilen. Den Teig jeweils leicht stocken lassen, vorsichtig auf ein Backblech geben und für 5 Minuten im Backofen bei Oberhitze fertig garen. Abschließend noch einmal kurz wenden.

Tipp Probieren Sie die Pfannkuchen auch mit Äpfeln oder Bananen.

Fruchtsoße

Früchte mit dem Puderzucker gemeinsam pürieren und abschmecken.

Die Fruchtsoße dekorativ mit den in Viertel geschnittenen Pfannkuchen auf kleinen Desserttellern anrichten. Nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.

Zutaten

Für 4 Personen

⌚ 30 Minuten

Quarkpfannkuchen mit Heidelbeeren

60 ml Milch,
40 ml Sahne,
100 g Quark,
70 g Mehl,
3 Eigelb,
1 1/2 TL Vanillezucker,
Schale einer unbehandelten Zitrone,
1 Messerspitze Salz,
3 Eiweiß,
40 g Zucker,
10 g Butter,
150 g Heidelbeeren

Fruchtsoße

150 g Früchte (z. B. Erdbeeren und Mango),
3 EL Puderzucker

Nährwerte pro Person

Energie	305 kcal
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	12 g
Fett	11 g

Tofu mit Paprikagemüse und Bambussprossen



Zubereitung

Den Tofu abtropfen lassen, in ein Tuch wickeln und vorsichtig ausdrücken. Inzwischen die Paprikaschoten putzen, von den Samensträngen befreien, abspülen und gründlich trockentupfen. Die Paprikaschoten in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen. Den Knoblauch hacken, die Zwiebeln würfeln. Die Pinienkerne im heißen Wok ohne Fettzugabe goldgelb rösten, dann herausnehmen.

Das Öl im Wok rauchheiß werden lassen. Den Tofu trockentupfen, in etwa 3 cm große Würfel

schneiden und in heißem Öl rundherum bräunen. Dann herausnehmen.

Die Paprika und die Bambussprossen, den Knoblauch und die Zwiebeln im Fett unter Rühren braten, bis die Zwiebeln glasig sind. Die Sojasauce, den Reiswein oder Sherry und die Hühnerbrühe angießen und aufkochen. Die Tofuwürfel wieder zufügen und alles etwa 5 Minuten schmoren.

Die Speisestärke in kaltem Wasser auflösen. Den Schmorfond damit binden. Mit den Pinienkernen bestreut servieren. Dazu schmeckt (Vollkorn-) Reis.

Tipp Dieses Rezept schmeckt auch mit gemischtem Gemüse wie zum Beispiel Zucchini und Möhren.



„Frisches Gemüse und Vollkornreis entsprechen meinem Bestreben nach einer möglichst vollwertigen Ernährung. Das bekommt auch meiner Verdauung sehr gut.“

Norbert B.
Darmkrebspatient

Zutaten

Für 4 Personen

⌚ etwa 45 Minuten

Tofu mit Paprikagemüse

500 g Tofu,
500 g gemischte Paprikaschoten,
nach Geschmack Bambussprossen,
2 Knoblauchzehen,
2 mittelgroße Zwiebeln,
50 g Pinienkerne,
6 EL Erdnuß- oder Sojaöl,
4 EL Sojasauce,
4 EL Sake (Reiswein) oder
trockener Sherry (Fino),
1/8 l Hühnerbrühe,
1 TL Speisestärke

Hühnerbrühe

Zubereitung

4 Möhren, 1/2 Sellerie, Ingwer und 3 Petersilienwurzel in kleine Stücke schneiden. Das zerkleinerte Gemüse zusammen mit dem Suppenhuhn und Wasser in einen Topf geben. Alles aufkochen und dann auf mittlerer Hitze ca. 3h köcheln lassen. Nach dem Auskochen Gemüse abseihen und entsorgen, Fleisch herausnehmen und von den Knochen lösen, in kleine Würfel schneiden.

Ausgekochte Brühe mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zwei frische Möhren,



1/4 Sellerie, eine Petersilienwurzel klein würfeln und eine Porreestange in feine Scheiben schneiden. Gemüse in der Brühe gar kochen (ca. 10 Min). Das gewürfelte Hühnerfleisch hinzugeben. Nach Belieben kann die Hühnerbrühe auch mit gekochtem Reis oder Suppennudeln aufgewertet werden.

Beim Servieren mit gehackter frischer Petersilie oder Kresse garnieren.

Tipp Sie können der Brühe mit frisch gehacktem Koriander, etwas Zitronengras und Chili eine asiatische Note geben.



„Hühnerbrühe habe ich besonders nach meiner Operation gut vertragen.“

Carola S.
Darmkrebspatientin

Zutaten

Für 4 Personen

⌚ etwa 1 Stunde + 3 Stunden Garzeit

Hühnerbrühe

1 Suppenhuhn,
pro kg Gewicht 1,5l Wasser,
6 große Möhren,
3/4 Sellerie,
1 Porreestange ,
100 g frischen Ingwer,
4 mittlere Petersilienwurzeln

Quarkspeise mit Obst

Zubereitung

Sahne zusammen mit dem Zucker aufschlagen. Sahnemasse unter den Quark heben. Die Pfirsiche abtropfen lassen und pürieren. Schichtweise abwechselnd in einem Dessertglas erst das Pfirsichpüree, dann darüber die Quark-Sahnemischung geben. Die Quarkspeise im Kühlschrank 1 Stunde ruhen lassen.

Nach Belieben mit frischer Zitronenmelisse dekoriert servieren.

Tipp Dieses Dessert kann je nach Jahreszeit und Geschmack mit frischem Obst kombiniert werden.



„Mir schmeckt dieses Dessert auch sehr gut mit Apfel-Mango-Kompott aus dem Glas.“

Carola S.
Darmkrebspatientin

Zutaten

Für 4 Personen

⌚ 20 Minuten + 1 Stunde Kühlzeit

Quarkspeise mit Obst

250 g Quark,
250 ml Sahne,
2 EL Zucker,
Obst nach Geschmack
(z. B. 1 Dose Pfirsiche)