

Sven-David Müller · Christiane Weißenberger



Das große Cholesterin-Kochbuch

- 140 neue Rezepte für die ganze Familie
- Pro Portion angegeben: Kilokalorien, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Cholesterin und Omega-3-Fettsäuren
- Alle wichtigen Informationen für eine cholesterinarme Ernährung

Sven-David Müller
Christiane Weißenberger

Das große Cholesterin-Kochbuch

Sven-David Müller · Christiane Weißenberger

Das große Cholesterin-Kochbuch

- 140 neue Rezepte für die ganze Familie
- Pro Portion angegeben: Kilokalorien, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Cholesterin und Omega-3-Fettsäuren
- Alle wichtigen Informationen für eine cholesterinarme Ernährung

schlütersche

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89993-749-7 (Print)

ISBN 978-3-8426-8488-1 (PDF)

Fotos:

Titelbild: gettyimages

123rf.com: Svetlana Kolpakova: 15; lianem: 20; Ingridhs: 91; Viktorija Kuprijanova: 105; Corinna

Gissemann: 179; andristkacenko: 182

Fotolia.com: Vitalij Schäfer: 9; Pekka Jaakkola: 14; emmi: 16, 97; Andreas F.: 17; Maria Brzostowska: 24; Daniel

Chadwick: 26; Vasilii Maslak: 27; nsahraj: 29; Patrizia Tilly: 30; Alkimson: 31; felinda: 32; Philip Date: 33;

Oliver Hoffmann: 34; Tomboy: 36; Bobo: 37; Yasonya: 38, 110; Brebca: 39; HLPhoto: 43; Simone Andress: 45;

hans12: 46; Joerg Mikus/TAP: 49; Kitty: 53; kab-vision: 55; Tomo Jesenicnik: 56; Kristian Peetz: 58;

AGphotographer: 60; HLPhoto: 43, 61; Yekaterina Choupova: 62; Arnaud Weisser: 64; unverdorben: 66;

photocrew: 68; helgy 50: 72; foodinaire: 74; Christian Jung: 75; Alexstar: 80; Ella: 82; Viktor: 99;

Cogipix: 101, 106; Camabs: 102; Udo Kroener: 107; Jordi Farres: 108; Eva Gruendemann: 109; Tinka: 117;

OlgaLIS: 123; unpict: 135, 153; Liv Friis-larsen: 139; og-vision: 163; Springfield Gallery: 167; Monika

Adamczyk: 169; Corinna Gissemann: 173, 187; Torsten Schon: 175; Stephan Koscheck: 181; nolonely: 185

iStockphoto.com: loooby: 21; eli_asenova: 48; FotografiaBasica: 171

Ingo Wandmacher: 10, 18, 19, 23, 25, 28, 35, 41, 42, 44, 47, 51, 52, 57, 59, 63, 65, 67, 69, 71, 73, 77, 79, 83, 87, 93, 95, 111, 119,
125, 129, 131, 141, 147, 148, 155, 177, 183, 189

© 2014 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.schluetersche.de

Autoren und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr
übernommen werden.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich
geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, München

Covergestaltung: Kerker + Baum Büro für Gestaltung, Hannover

Satz: Die Feder Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland

Inhalt



Vorwort	6
Erhöhte Cholesterinwerte – das sollten Sie wissen	7
Gesund essen bei erhöhten Cholesterinwerten	10
Vollwertige Ernährung – was heißt das?	10
<i>Alle Lebensmittelgruppen machen eine gesunde Kost aus</i>	10
<i>Auf die Fettsäuren kommt es an</i>	11
<i>Ballaststoffe senken den Cholesterinspiegel</i>	12
Kurz und knapp: So essen Sie ab jetzt cholesteringesund	13
10 Tipps zur Ernährungsumstellung	15
10 Tipps für die fettarme Küche	17
Rezepte	19
Süßes Frühstück	19
Herzhafte Brotmahlzeit	31
Snacks und Vorspeisen	51
Salate	67
Suppen und Eintöpfe	83
Saucen, Dips und Dressings	99
Hauptgerichte	113
Fleisch	114
Fisch	126
Vegetarisch	140
Beilagen	166
Desserts und Gebäck	177
Rezeptregister	192



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

ein dauerhaft erhöhter Cholesterinspiegel stellt eine große Gefahr für unsere Gesundheit dar. Die „bösen“ Fette docken in den Wänden der Blutgefäße an und bilden so die Grundlage für Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall.

Natürlich gibt es so etwas wie eine Veranlagung für erhöhte Blutfettwerte – die können wir nicht beeinflussen. In den meisten Fällen wird ein erhöhter Cholesterinspiegel jedoch durch eine falsche Ernährung verursacht – und die können wir sehr wohl beeinflussen. Früher wurde Patienten empfohlen, cholesterinreiche Lebensmittel zu meiden und so die Blutfettwerte zu senken. Heute weiß man, dass man mit gezielter Ernährung Cholesterin und Triglyceride im Blut positiv beeinflussen kann. Konkret bedeutet das: Essen Sie fettbewusster und achten Sie auf ein vernünftiges Körpergewicht. Damit bleiben die Gefäße elastisch und das Herz wird entlastet.

In diesem Buch informieren wir Sie darüber, wie Sie Ihre Laborwerte über die richtige Ernährung beeinflussen können. Wir stellen Ihnen cholesterinfreundliche Rezepte vor, die der ganzen Familie schmecken und die Sie leicht nachkochen können – keine Sternegerichte mit Zutaten, die nur Fernsehköche kennen, sondern leckere Gerichte, die alltagstauglich sind und in denen viele Cholesterinkiller stecken.

Blättern Sie in diesem Kochbuch und entdecken Sie die vielen leckeren Rezepte



mit den verschiedensten gesundheitsförderlichen natürlichen Zutaten. Bringen Sie Schwung in die Küche und sehen Sie, dass auch auf herzhaftere oder exotische Gerichte nicht verzichtet werden muss.

Wenn Sie Fragen oder Anregungen haben, können Sie sich jederzeit an uns wenden. Wir helfen Ihnen gerne weiter und freuen und auf den Kontakt zu Ihnen.

Allzeit perfekte Cholesterinwerte und die beste Gesundheit wünschen Ihnen

Christiane Weißberger

Staatlich anerkannte Diätassistentin
und Hauswirtschafterin

Sven-David Müller, M. Sc.

Staatlich anerkannter Diätassistent und
Diabetesberater DDG

Erhöhte Cholesterinwerte – das sollten Sie wissen

Was ist Cholesterin?

Cholesterin (auch als Cholesterol bekannt) ist ein Fettbegleitstoff, der für den menschlichen Organismus lebensnotwendig ist. Er gehört zu den Fetten, die wir in unserem Blut haben und wird vom Körper in allen Zellen selbst produziert, jedoch am meisten in der Leber. Wir nehmen Cholesterin aber auch über die Nahrung auf: Verschiedene Arten von Fetten beeinflussen unseren Cholesterinspiegel auf unterschiedliche Weise.

Der Name Cholesterin kommt vom Griechischen „chole“, was Galle bzw. Gallenflüssigkeit heißt. Der zweite Wortteil stammt von „stereos“ (griech. „fest“) ab und lässt auf die biochemische Stoffgruppe der Sterine schließen. Cholesterin ist unentbehrlich für die Herstellung von Gallensäuren. Diese wiederum werden für die Fettverdauung gebraucht. Cholesterin spielt auch eine wichtige Rolle beim Aufbau stabiler Zellwände und für die Funktionen der Zellmembranen. Außerdem ist es die Ausgangssubstanz für die Synthese einiger Hormone. Es ist unentbehrlich für die Bildung von Vitamin D, das vor allem zur Verwertung von Kalzium für den Knochenaufbau benötigt wird.

Optimale und erhöhte Werte

200 Milligramm pro Deziliter setzen Mediziner beim Gesamtcholesterin als Ober-

grenze an. Höhere Werte gelten als kritisch: Ist der Fettstoffwechsel aus dem Takt, steigt das Risiko, herzkrank zu werden. Das Gesamtcholesterin allein ist aber wenig aussagekräftig – vielmehr untersuchen Ärzte seine Bestandteile: Im Wesentlichen sind dies das „schlechte“ LDL- und das „gute“ HDL-Cholesterin, denn die Gefahr erhöhter Cholesterinwerte lässt sich nur am Verhältnis von HDL und LDL messen.

- Das LDL sollte 160 mg/dl nicht überschreiten.
- Und das HDL sollte 40 mg/dl überschreiten.

Für viele Menschen stellen leicht erhöhte LDL-Werte kein Problem dar. Kommen aber Vorerkrankungen hinzu, etwa ein Bluthochdruck, Diabetes oder ein Herzinfarkt in der Vergangenheit, können auch leicht erhöhte LDL-Werte eine Therapie notwendig machen.

Ein Beispiel: Fast 28 Millionen Menschen in Deutschland haben nach einer Untersuchung des Robert-Koch-Instituts einen Gesamtcholesterinspiegel von mehr als 250 mg/dl. Sind all diese Menschen krank? Nein!

HDL: gefäßschützendes „gutes“ Cholesterin

LDL: gefäßschädliches „böses“ Cholesterin

Triglyzeride: anderes Fett im Blut

Hat jemand einen HDL-Spiegel von 68 und ein LDL von 155, ist ein Gesamtcholesterin von mehr als 223 mg/dl zu erwarten. Aber dieser Wert ist normal, da das HDL hoch genug ist. Das Risiko zu berechnen ist ganz einfach: Multiplizieren Sie Ihren HDL-Wert mit 5. Das Ergebnis ist das maximale zulässige Gesamtcholesterin. Haben Sie also ein HDL von 48, dann haben Sie bei einem Gesamtcholesterin von 240 mg/dl noch kein Risiko. Diese Zahlen entsprechen allen nationalen und internationalen Empfehlungen – und trotzdem bekommen vielen Millionen Patienten Medikamente, sogenannte Lipidsenker, vom

Arzt verordnet. Wie Sie später sehen werden, ist das aber in vielen Fällen überhaupt nicht notwendig.

Werte regelmäßig messen

Es ist wichtig, über die Blutfette aufgeklärt zu sein. Bitte lassen Sie sich zukünftig mindestens zweimal jährlich die Blutfette bestimmen. Wichtig ist es, folgende Werte genau zu kennen: HDL, LDL und Triglyzeride. Wenn es Ihnen in der Arztpraxis zu mühsam ist, ist das heute auch schon in vielen Apotheken möglich.

Richtwerte für Cholesterin und Triglyceride

Personen ohne Risikofaktoren (Nichtraucher, normaler Blutdruck, kein Diabetes)	
Gesamtcholesterin	Unter 250 mg/dl bzw. 6,5 mmol/l
LDL	Unter 160 mg/dl bzw. 4,0 mmol/l
HDL	Über 40 mg/dl bzw. 1,0 mmol/l
Quotient LDL/HDL	Unter 4
Triglyzeride	Maximal 200 mg/dl bzw. 2,5 mmol/l
Personen mit Risikofaktoren für Arteriosklerose (Raucher, hoher Blutdruck)	
Gesamtcholesterin	Unter 200 mg/dl bzw. 5,0 mmol/l
LDL	Unter 130 mg/dl bzw. 3,5 mmol/l
HDL	Über 40 mg/dl bzw. 1,0 mmol/l
Quotient LDL/HDL	Unter 3
Personen mit Arteriosklerose, Diabetes oder nach überstandenen Herzinfarkt	
Gesamtcholesterin	Unter 190 mg/dl bzw. 4,5 mmol/l
LDL	Unter 115 mg/dl bzw. 2,5 mmol/l
HDL	Über 40 mg/dl bzw. 1,0 mmol/l bei Männern, über 48 mg bei Frauen
Quotient LDL/HDL	Unter 2
Triglyzeride	Unter 150 mg/100 ml (1,7 mmol/l)

Gesundheitliche Folgen hoher Werte

Sehr viele Menschen haben erhöhte oder ungesunde Blutfettwerte. Leider kennen nicht alle Menschen ihre Blutfettwerte. Das kann gefährlich sein, denn ein erhöhter Cholesterinspiegel kann zu Arteriosklerose führen. Die Arterien verkalken sozusagen, dadurch verengen sie und es kann zum Verschluss kommen. Ein Herzinfarkt tritt auf, wenn sich eines oder mehrere Herzkranzgefäße verschließen. Zu einem Schlaganfall (Hirnschlag oder Apoplex) kommt es, wenn sich die gehirnversorgenden Gefäße verschließen. Herzinfarkt und Schlaganfall sind die häufigsten Todesursachen.

Diabetiker und Menschen mit Hypertonie sowie Übergewichtige sind besonders häufig von tödlichen Herzinfarkten und Schlaganfällen betroffen.

Risikofaktor Übergewicht

Übergewicht ist der wichtigste Risikofaktor für einen erhöhten Cholesterinspiegel und erhöhte Triglyzeride. Übergewicht stellt eine Gefahr für die Gesundheit dar. Bei Übergewicht sind Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Gelenkprobleme deutlich erhöht. Übergewicht belastet den Kreislauf und den Stoffwechsel. Allein der Abbau von Übergewicht kann bei sehr vielen Patienten die Blutfette normalisieren. Kurzfristig steigt das Cholesterin übrigens bei einer Gewichtsreduktion an. Das ist normal und ungefährlich. Nach einigen Monaten kommt es zur Normalisierung der Blutfettwerte.

Medikamente oder Ernährungsumstellung?

Unsere Erfahrung zeigt, dass die meisten Menschen mit einem erhöhten Cholesterinspiegel keine Lipidsenker brauchen, um diesen zu normalisieren. Grundsätzlich sollte gelten: Wenn eine Diät und Änderungen der Lebensgewohnheiten nicht ausreichen, um die Blutlipidspiegel zu normalisieren, kommen zusätzlich Lipidsenker zum Einsatz. Meist reicht es aber, die Ernährungsgewohnheiten zu verändern und für mehr Bewegung und Stressabbau durch Entspannung zu sorgen.

Wenn Sie Ihre Ernährungs- und Lebensweise umstellen, können Sie nicht sofort mit Effekten rechnen. Im Gegensatz zum Triglyzeridspiegel ist der Cholesterinspiegel relativ träge. Das gilt natürlich auch für die medikamentöse Therapie. Nach 4 bis 6 Wochen sind jedoch erste Ergebnisse sicher nachzuweisen. Aber wie sieht eine herz-gefäß-gesunde Ernährungsweise, die das schädliche LDL-Cholesterin senkt, überhaupt aus?



Gesund essen bei erhöhten Cholesterinwerten

Durch eine vernünftige Ernährungsweise lassen sich Cholesterinwerte in der Regel ganz ohne oder mit deutlich verminderter Dosis Lipidsenker normalisieren. Nach drei bis vier Monaten der Umstellung der Ernährungsweise zeigen sich die Erfolge einer gezielten Nahrungsauswahl. Entspannung durch autogenes Training oder Yoga sowie reichlich Bewegung führen zu Erhöhung des HDL. Auch bei erhöhten Blutfettwerten gilt der Spruch „Essen und Trimmen – beides muss stimmen“. Es gibt eine Vielzahl von Lebensmitteln, die in Untersuchungen bewiesen haben, dass sie als Cholesterinkiller wirken. Sie senken also das LDL deutlich. Dazu gehören beispielsweise Apfel, Avocado, bestimmte Fischarten, Tofu, Vollkorngetreide, Nüsse sowie Obst und Gemüse.

Die Ernährungseinstellung senkt das schädliche LDL.

Mehr Bewegung erhöht das schützende HDL.

Vollwertige Ernährung – was heißt das?

Alle Lebensmittelgruppen machen eine gesunde Kost aus

Den Cholesterinspiegel durch eine ausgewogene Ernährung zu senken ist möglich. Wichtig ist die richtige Lebensmittelauswahl, die richtige Zubereitung sowie die Einhaltung der empfohlenen Werte für Kalorien, Fett, Cholesterin und Ballaststoffe.



Kaufen Sie Lebensmittel bewusster ein und achten Sie auf den Fettgehalt sowie auf die Art der Fette und Öle.

Die Funktionen des menschlichen Körpers sind besonders gut, wenn wir regelmäßig essen. Das beugt sogar Übergewicht vor. Ein sättigendes Frühstück, ein vitales Mittagessen und ein nicht zu sehr belastendes Abendessen sind Grundlage einer gesunden Lebensweise. Studien zeigen, dass das Snacking-Verhalten leicht zu Übergewicht führt. Wir sollten also regelmäßig drei Hauptmahlzeiten aufnehmen und natürlich ausreichend trinken.

Nährstoffrelation bei täglich 2000 Kilokalorien

Eiweiß: 15 % bzw. 75 g pro Tag
(300 Eiweißkalorien)

Fett: max. 30 % bzw. 65 g pro Tag
(600 Fettkalorien)

Kohlenhydrate: 55 % bzw. 275 g pro
Tag (1100 Kohlenhydratkalorien)

Ballaststoffe: 30 g bis 35 g pro Tag
(keine Kalorien)

Cholesterin: max. 300 mg pro Tag
(keine Kalorien)

Auf die Fettsäuren kommt es an

Fette kommen in unserer Nahrung fast überall vor, in tierischen Produkten und in pflanzlichen. Doch Fett ist nicht gleich Fett! Der Grundkörper bei allen Fetten ist Glycerin, daran gebunden sind drei Fettsäuren. Entscheidend für die gesundheitliche Bedeutung einer Fettsäure ist die Kettenlänge (Anzahl der Kohlenstoff-Atome, C-Atome) sowie die Anzahl und Position der Doppelbindungen. Hat eine Fettsäure keine Doppelbindung, spricht man von ei-

ner gesättigten Fettsäure. Diese sind für den Körper nicht lebenswichtig. Fette mit gesättigten Fettsäuren sind der Gesundheit nicht zuträglich und sollten bei erhöhtem Cholesterinspiegel gemieden werden. Fettsäuren mit einer Doppelbindung nennt man „einfach ungesättigt“, mit zwei Doppelbindungen „zweifach ungesättigt“, etc. Diese Fettsäuren verleihen dem Fett einen hohen Gesundheitswert und sogar einen lebensnotwendigen Status.

Gesunde Fette enthalten die lebenswichtigen ungesättigten Fettsäuren (Ölsäure, Linolsäure, Linolensäure), auch als Omega-Fettsäuren bezeichnet. Sie sind „ungesättigt“, weil sie mindestens eine Doppelbindung aufweisen. Eine besondere Bedeutung kommt dem Verhältnis von einfach zu mehrfach ungesättigten Fettsäuren zu. Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren schützen nachweislich Herz und Gefäße.

Die wichtigste Omega-3-Fettsäure ist die Eicosapentaensäure, die in großer Menge in Makrelen und in anderen Kaltwasserfischen wie Lachs, Thunfisch, Heilbutt und Hering vorkommt. Normale pflanzliche Fette und Öle enthalten wenig Omega-3-Fettsäuren, dagegen eher größere Mengen Omega-6-Fettsäuren wie Linolsäure. Eicosapentaensäure wirkt senkend auf den Gesamtblutfettspiegel, auf den Cholesterinspiegel sowie auf den Blutdruck und verbessert die Fließeigenschaft des Blutes. Der Effekt beruht auf einer Hemmung der „ungünstigen“ Blutfettkomponenten VLDL und LDL (sehr große und große Fett-Eiweiß-Partikel im Blut, die viel Cholesterin transportieren und es an den Gefäßwänden ablagern) und einer Verminderung der Blutplättchenverklumpung. Verglichen mit der essentiellen Linol- und Linolensäure ist Eicosapentaen-

säure bei diesen Vorgängen wesentlich wirkungsvoller und wird deshalb zur Vorbeugung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, insbesondere gegen Arterienverkalkung, Schlaganfall und Herzinfarkt zusätzlich empfohlen. Sogar in Pillenform, nämlich als Fischöl-Kapseln, ist diese Fettsäure in Apotheken erhältlich, sie sollte aber nicht ohne ärztliche Rücksprache und Kontrolle eingenommen werden.

Ballaststoffe senken den Cholesterinspiegel

Wenn zu viel LDL-Cholesterin im Blut kursiert, muss es eingefangen und aus dem Körper befördert werden. Zuständig dafür sind Ballaststoffe, die man in unlösliche und lösliche einteilt. Lösliche Ballaststoffe sind in der Lage, Gallensäuren an sich zu binden und dadurch den Cholesterinspiegel zu senken.

Ballaststoffe sind unverdauliche Kohlenhydrate und werden auch Faserstoffe genannt. Sie sind wichtig für den Körper, weil sie für eine normale Darmtätigkeit sorgen: Ballaststoffe quellen im Darm auf, vermischen sich mit dem Nahrungsbrei und regen die Darmperistaltik an. Das geht umso zügiger, je mehr Flüssigkeit und je mehr Ballaststoffe die Nahrung enthält.

Man kann durch eine ballaststoffreiche Ernährung den Darm an einen regelmäßigen Stuhlgang gewöhnen.

Wichtig für Sie ist außerdem, dass Ballaststoffe den Sättigungswert der Speisen erhöhen und Ihnen so beim Abnehmen helfen.

Kurz und knapp: So essen Sie ab jetzt cholesteringgesund

Fette und Öle

Fette sind unsere energiereichsten Nährstoffe. Pro Tag sollte man nicht mehr als 30 Prozent der Tageskalorien in Form von Fett zu sich nehmen. Etwa die Hälfte des verzehrten Fettes versteckt sich in Wurst, Käse, Torten und Fertigprodukten. Wie Sie schon gelesen haben, sind Fette und Öle mit ungesättigten Fettsäuren zu bevorzugen. Dazu zählen Pflanzenmargarinen und Pflanzenöle (z. B. Raps-, Maiskeim-, Lein-, Walnuss- und Sojaöl). Butter und Halbfettbutter nur sparsam verwenden! Schweineschmalz, Gänseschmalz, Griebenschmalz und Rindertalg sowie gehärtete Fette (Fritierfette) sollten Sie meiden.

Fleisch und Wurst

Wählen Sie mageres Fleisch. Geeignet sind Rind, Schwein, Pute, Huhn (ohne Haut)

Gesunde, ungesättigte Fettsäuren und ihr Vorkommen in der Nahrung

Art der Fettsäure	Name	Vorkommen
Omega-3-Fettsäure	Linolensäure	Leinöl, Sojaöl, kleine Mengen in anderen Pflanzenölen
Omega-3-Fettsäure	Eicosapentaensäure	Fischöle
Omega-3-Fettsäure	Docosahexaensäure (DHA)	Fischöle
Omega-6-Fettsäure	Linolsäure (wichtigste Fettsäure)	Walnussöl, zahlreiche andere Pflanzenöle
Omega-9-Fettsäure	Ölsäure	Olivenöl, Rapsöl, zahlreiche andere Öle

und Wild. Innereien sind Cholesterinbomben und unbedingt zu meiden. Bei den Wurstsorten sind Bierschinken, Schinkenaspik, gekochter und roher Schinken (ohne Fettrand) geeignet. Fettreich sind Streichwurstsorten (Teewurst, Leberwurst), Blutwurst und Salami. Eine Fleischportion sollte nicht mehr als 100 g wiegen. Anstelle von Aufstrichfett können Sie Senf oder Meerrettich, Salatblatt, Gurke, Tomate, Radieschen auf Ihr Brot legen.

Fisch und Meeresfrüchte

Bevorzugen Sie Seefisch mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, wie Makrele, Lachs, Heilbutt und Thunfisch. Weniger Fett enthalten Rotbarsch, Scholle, Kabeljau und Forelle. Zweimal pro Woche eine Portion Seefisch (200 g) deckt auch den Bedarf an Jod. Meeresfrüchte dagegen sind nicht empfehlenswert, da sie viel Cholesterin enthalten.

Milchprodukte

Vollmilch enthält 3,5 bzw. 3,8 % Fett, fettarme nur 1,5 bzw. 1,8 %. Geschmacklich besteht heute kaum ein Unterschied, sodass man durchaus auf die fettarme Variante umsteigen kann. Sahne, Kaffeesahne, Crème fraîche, Crème double und

Sauerrahm sollten Sie meiden und dafür auf Sauermilchprodukte (Buttermilch, Joghurt, Kefir) umsteigen. Wählen Sie auch hier fettarme Sorten. Frischkäse und Quark ebenfalls nur in der fettarmen bzw. Magerstufe verwenden. Käse (Schnittkäse, Weichkäse, Hartkäse) am besten nur bis zu einem Fettgehalt von 45 % in der Trockenmasse (% F. i. Tr.) verzehren – oder gelegentlich sparsam einsetzen.

Eier und Eiprodukte

Ein mittelgroßes Ei enthält 7 g Fett und 344 mg Cholesterin. Pro Woche sollten Sie nicht mehr als zwei Eier essen. Bevorzugen Sie Hartweizennudeln, sie sind in der Regel eifrei. Normale Mayonnaise enthält pro 100 Gramm 142 mg Cholesterin, Salatmayonnaise 52 mg. Wenn Sie unbedingt Mayonnaise benötigen, dann nehmen Sie die leichtere Variante und strecken Sie sie mit Magerquark.

Getreideprodukte und Kartoffeln

Vollkorngetreide ist als Ballaststoffquelle besonders wichtig für die Senkung des Cholesterinspiegels. Deshalb sollten Sie konsequent Vollkornprodukte bevorzugen: Vollkornbrot, Vollkornnudeln (eifrei), Vollkornreis und auch die ganzen Körner

Empfohlene Fettzufuhr

Gesättigte Fettsäuren	Maximal 5 bis 10 % der Gesamtenergiezufuhr
Einfach ungesättigte Fettsäuren	Mehr als 10 % der Gesamtenergiezufuhr
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Etwa 7 % der Gesamtenergiezufuhr und bis zu 10 %, wenn die Zufuhr der gesättigten Fettsäuren über 10 % liegt
Transfettsäuren	Weniger als 1 % der Gesamtenergiezufuhr
Cholesterin	Die exogene Cholesterinzufuhr sollte weniger als 300 mg täglich betragen



(Weizen, Dinkel, Grünkern, Hirse etc.) und Flocken. Auch Kartoffeln sind gut für Sie, denn sie sind fettarm, eiweißreich, gut bekömmlich und machen satt.

Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte

Fünfmal pro Tag sollten wir Obst und Gemüse in irgendeiner Form essen: roh, gekocht oder als Saft. Wer täglich fünf Portionen zu sich nimmt, versorgt seinen Körper mit Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen und trägt damit nachweislich zur Senkung der Cholesterinwerte bei! Fünf Portionen bedeutet übrigens jeweils eine Handvoll.

Süßes

Es ist nicht nötig, dass Sie ganz auf Süßes verzichten. Quark, Joghurtspeisen und Pudding sind erlaubt. Behalten Sie aber die Eimenge im Auge und verwenden Sie die richtigen Fette.

Getränke

Das beste Getränk ist Wasser, gefolgt von Tee und Fruchtschorlen. Obst- und Gemüsesäfte sind auch erlaubt, beachten Sie aber bei Fruchtsäften den Kaloriengehalt, der auf den Gehalt an natürlichem Zucker zurückzuführen ist. Kaffee ist in Maßen gestattet. Trinken Sie pro Tag mindestens zwei Liter kalorienarme Flüssigkeit. Alkoholische Getränke bitte nur ausnahmsweise und nach Rücksprache mit dem Arzt trinken.

10 Tipps zur Ernährungsumstellung

1 Bewegung erhöht den HDL-Spiegel! Geeignete Sportarten sind für Sie Radfahren, Wandern, Schwimmen, Walking, Jogging, Aquagymnastik, Skilanglauf oder Tanzen. Schon ein regelmäßiger, ausgiebiger Spaziergang kann Wunder wirken. Idealerweise bewegen Sie sich jeden zweiten Tag 30 bis 60 Minuten – das ist gut für den Stoffwechsel, den Kreislauf und die Figur.

2 Trinken Sie jeden Tag reichlich kalorienarme oder -freie Getränke. Zu besonderen Anlässen können Sie nach Rücksprache mit dem Arzt ein Glas Wein oder Sekt trinken. Meiden Sie insbesondere süße Alkoholika, Bier und Hochprozentiges wie Schnaps!

3 Ballaststoffe senken den Cholesterinspiegel! Um mehr Ballaststoffe aufzunehmen, probieren Sie einmal Gemüse und Kräuter als alternativen Brotbelag. Sie enthalten viele Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien, aber kaum Fett. Auch Hülsenfrüchte sind echte Ballaststoffbomben. Wie wäre es mit einem süßsauren Linseneintopf oder einer leckeren Suppe aus weißen Bohnen? Auch mit Sojabohnen und daraus hergestellten Produkten lassen sich viele leckere Gerichte zaubern.

4 Bitten Sie Ihren Metzger, Wurst und Fleisch besonders dünn aufzuschneiden. Sie können auch an der Käsetheke darum bitten, die Scheiben sehr dünn zu schneiden. Damit nehmen Sie weniger Fett



und gesättigte Fettsäuren auf. Gulasch oder Geschnetzeltes können Sie mit Gemüse und sehr fein geschnittenem Fleisch, Fisch oder Geflügel „entschärfen“.

5 Gekochte Roggen-, Weizen-, Dinkel- oder Hirsekörner sind eine gute Beilage zum Mittagessen. Vollkorngetreide ist gut für Darm und Stoffwechsel, denn es macht satt, ist kalorienarm und senkt den Cholesterinspiegel.



6 Essen Sie wie die Asiaten! In Asien sind Herz-Gefäß-Krankheiten seltener als in Deutschland. Das liegt unter anderem am Sojakonsum. Tofu wird aus Soja hergestellt und enthält cholesterinspiegel-senkende Sojaproteine.

So schmeckt Tofu richtig gut: Legen Sie ihn am Vorabend in eine kräftige Marinade aus Kräutern, Gewürzen und wenig Rapsöl ein oder würzen Sie ihn mit frischen Kräutern und leckeren Gewürzen.

7 Fettreiche Fische wie Lachs, Hering und Makrele enthalten reichlich Omega-3-Fettsäuren, die den Triglyzeridspiegel senken.

8 Bevorzugen Sie bei Milch und Milchprodukten wie Joghurt stets die fettarmen Varianten mit 1,5 Prozent, besser noch 0,1 Prozent Fett.

9 Sauermilchkäse (Harzer Käse oder Harzer Roller) ist sehr fettarm und enthält praktisch keine gesättigten Fettsäuren oder Cholesterin. Harzer Käse ist der fettärmste Käse überhaupt. Er eignet sich als Brotbelag und für die warme Küche und ist optimal zum Überbacken geeignet.

Fettarm ist auch Kochkäse, den Sie als Ersatz für fetten Schmelzkäse einsetzen können. Auch körniger Frischkäse und Magerquark sind fettarm.

10 Alle pflanzlichen Produkte sind cholesterinfrei. Essen Sie täglich reichlich pflanzliche Lebensmittel, z. B. eine Gemüseplatte zum Mittag. Dadurch nehmen Sie auch viele cholesterinspiegel-senkende Ballaststoffe und andere herzgesunde Vitalstoffe auf.

10 Tipps für die fettarme Küche

1 Verwenden Sie überwiegend Raps-, Lein- oder Nussöle für Ihre Salate. Auch zum Anbraten sind diese Öle hervorragend geeignet.

2 Legen Sie immer einen Löffel bereit, um Öl zum Kochen bzw. für Salatsaucen abzumessen. Für eine Portion Fleisch oder Salatsauce benötigen Sie maximal einen Teelöffel Öl. Achten Sie dabei auf die Zubereitung in beschichteten Töpfen.

3 Bevorzugen Sie fettarme Zubereitungsmethoden wie Dünsten, Dämpfen, Braten im Wok oder im Römertopf, Schmoren oder Grillen.

4 Fleisch mit Fettrand kann ohne Fettzugabe in einer beschichteten Pfanne angebraten werden. Schneiden Sie den überbleibenden Fettrand nach dem Anbraten weg, so trocknet das Fleisch nicht aus.

5 Saucen lassen sich auch ohne Mehlschwitze binden. Kochen Sie einige Zwiebeln, Karotten, Lauch, Selleriestücke oder Kartoffeln mit und pürieren das Gemüse am Ende der Garzeit. Das gibt einen tollen Geschmack und bindet gleichzeitig die Sauce.

6 Saucen lassen sich leicht entfetten. Wenn die Sauce vorgekocht wird, lassen Sie diese kalt werden, das Fett setzt sich an der Oberfläche ab und lässt sich am nächsten Tag leicht entfernen.

7 Saucen oder Suppen können mit fettreduziertem Frischkäse oder mit Kondensmilch verfeinert werden. Diese bringen einen ähnlichen Geschmack wie Schlagsahne oder Crème fraîche, liefern aber deutlich weniger tierische Fette und Kalorien.



8 Fettarme Teige zum Backen sind der Hefe- oder der Mürbteig. Hefeteig kommt auch ohne Ei aus und benötigt nur wenig Fett. Hier können Sie auch ein hochwertiges Pflanzenöl einsetzen. Mürbteig ist eigentlich ein eher fetter Teig, allerdings lässt sich bei diesem Teig die Fettmenge auch durch Magerquark ersetzen. Eine leckere Sommertarte finden Sie auf Seite 190.

9 Backbleche müssen nicht gefettet werden. Legen Sie einfach Backpapier auf das Backblech, so lassen sich nochmals einige Kalorien und Fett einsparen.

10 Quarkdesserts lassen sich gut aus Magerquark herstellen. Verwenden Sie hierfür Magerquark und rühren mit einem Schneebesen kohlenstoffhaltiges Mineralwasser unter den Quark. Dadurch wird der Quark cremig und kommt vom Geschmack dem Sahnequark sehr nahe.

Durch das Verfeinern mit kräftigen Aromen wie Zimt, Vanille und Zitronenschale fällt die magere Variante keinem auf. Rezepte dazu sind z. B. der Schwarzwälder-Kirsch-Becher auf Seite 182 oder die Limetten-Quark-Creme auf Seite 178.





Süßes Frühstück



Bircher Müsli mit Cranberries und Birne

Selbstgemacht besonders lecker

Zutaten für 2 Portionen

300 g Naturjoghurt,
1,5 % Fett
4 gehäufte EL
Vollkornhaferflocken
1 EL Weizenkleie
½ TL Zimt
evtl. flüssiger Süßstoff
1 EL gehackte Mandeln
2 Birnen
2 TL Zitronensaft
2 TL Cranberries
300 ml Gläser Grapefruitsaft
300 ml Mineralwasser

Zubereitungszeit

20 Minuten

Quellzeit

12 Stunden

Eine Portion enthält

405 Kilokalorien/1693 Kilojoule
14 g Eiweiß
9 g Fett
63 g Kohlenhydrate
12 mg Cholesterin
9 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Den Joghurt, die Haferflocken, die Weizenkleie und den Zimt verrühren und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Bei Bedarf mit etwas flüssigem Süßstoff süßen.
- 2| Die Mandeln ohne Fettzugabe in einer beschichteten Pfanne anrösten, bis sie aromatisch zu duften beginnen und anfangen zu bräunen. Aus der Pfanne herausnehmen und etwas abkühlen lassen.
- 3| Die Birnen waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und Birnen in kleine Würfel schneiden. Sofort mit dem Zitronensaft beträufeln und zusammen mit den Cranberries unter das vorbereitete Müsli mischen. Mit den Mandeln bestreut servieren. Genießen Sie dazu eine Schorle aus Grapefruitsaft und Mineralwasser.

Tipp

Denken Sie daran, reichlich zu trinken, wenn Sie Ballaststoffkonzentrate wie Weizenkleie verzehren. Die quellende Wirkung dieser „Ballaststoffbomben“ muss pro Esslöffel Kleie mit 250 ml Flüssigkeit unterstützt werden.



Mandel-Nuss-Müsli mit Zitrusfrüchten

Gelingt leicht, ballaststoffreich

Zutaten für 2 Portionen

2 EL gehackte Mandeln
2 EL gehackte Walnüsse oder andere Nüsse
2 gehäufte EL Vollkornhaferflocken
1 gehäufte EL Weizenkleie
1 Orange
½ Grapefruit
300 ml Kefir, 1,5 % Fett
500 ml Tee

Zubereitungszeit

10 Minuten

Garzeit

5 Minuten

Eine Portion enthält

354 Kilokalorien/1478 Kilojoule
14 g Eiweiß
16 g Fett
34 g Kohlenhydrate
9 mg Cholesterin
10 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Mandeln, Walnüsse, Haferflocken und Weizenkleie in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe anrösten, bis sie aromatisch zu duften beginnen. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen.
- 2| Orange und Grapefruit schälen und in kleine Stücke schneiden. Obst und abgekühlte Nuss-Flocken-Mischung unter den Kefir mengen und sofort servieren. Trinken Sie dazu ausreichend Tee.



Fitness-Frühstück

Gut vorzubereiten, Ballaststoffbombe

Zutaten für 2 Portionen

2 Pfirsiche
100 g Brombeeren
100 g Heidelbeeren
50 ml frisch gepresster
Orangensaft
4 EL Vollkornflocken
2 EL Walnüsse
4 TL Flohsamenschalen (10 g)
1 Msp. Zimt
200 g körniger Frischkäse,
fettreduziert
500 ml Tee

Zubereitungszeit

15 Minuten

Eine Portion enthält

368 Kilokalorien/1854 Kilojoule
20 g Eiweiß
13 g Fett
40 g Kohlenhydrate
16 mg Cholesterin
13 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Pfirsiche waschen, halbieren, Steine entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.
- 2| Beeren vorsichtig waschen, eventuell entkernen und mit den Pfirsichstücken und dem Orangensaft vermischen.
- 3| In einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe Flocken und Nüsse rösten. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Mit dem Flohsamen und Zimt vermengen.
- 4| Obst auf zwei Tellern anrichten, den Frischkäse jeweils in die Mitte setzen und die vorbereiteten Nüsse und Flocken darüberstreuen. Trinken Sie dazu ausreichend Tee.

Tipp

Flohsamenschalen sind die Samenschalen der Pflanze *Plantago ovata*. Sie sind im Handel unter dem Namen „indische Flohsamenschalen“ erhältlich. Beachten Sie auch bei diesem Ballaststoffpräparat, dass Sie ausreichend Flüssigkeit dazu trinken. Pro Portion Flohsamenschalen mindestens 250 ml Flüssigkeit.



Knuspermüsli mit Cranberries

Selbstgemacht besonders lecker

Zutaten für 4 Portionen

150 g Vollkornhaferflocken
6 EL Mandelblättchen
1 gehäufter EL Pinienkerne
1 gehäufter EL Walnüsse
1 TL gemahlener Zimt
3 EL flüssiger Honig
3 EL Rapsöl
2 gehäufter EL getr.
Cranberries

Zubereitungszeit

5 Minuten

Garzeit

25–30 Minuten

Eine Portion enthält

275 Kilokalorien/1151 Kilojoule
6 g Eiweiß
16 g Fett
28 g Kohlenhydrate
0 mg Cholesterin
3 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Den Backofen auf 175 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- 2| Haferflocken, Mandelblättchen, Pinienkerne, Walnüsse, Zimt, Honig und Öl in einer Schüssel mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und ausbreiten.
- 3| Im vorgeheizten Ofen unter gelegentlichem Wenden 25–30 Minuten rösten. Vollständig auskühlen lassen. Zuletzt die Cranberries untermischen.

Küchentipp

Das Müsli hält sich luftdicht verschlossen etwa 1 bis 2 Wochen.



Gurken-Schafskäse-Spieße

Gut vorbereiten

Zutaten für 2 Portionen

½ Salatgurke
1 EL Olivenöl
1 EL weißer Balsamicoessig
4 Zweige Dill
Salz, Pfeffer
6 Perlzwiebeln
80 g Schafskäse,
fettreduziert

Zubereitungszeit

15 Minuten

Marinierzeit

20 Minuten

Eine Portion enthält

157 Kilokalorien/656 Kilojoule
6 g Eiweiß
11 g Fett
2 g Kohlenhydrate
14 mg Cholesterin
1 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Gurke waschen, putzen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Dill waschen, trocknen, Dillspitzen abzupfen und fein hacken und zusammen mit den Gurkenscheiben unter das Dressing mischen. Gurken ca. 20 Minuten marinieren lassen.
- 2| Schafskäse in grobe Stücke schneiden. Perlzwiebeln, Käse und marinierte Gurkenscheiben abwechselnd auf Spieße stecken und mit dem Dressing beträufelt servieren.





Chicorée mit Ziegenkäse-Dip

Fruchtig-frische Variante

Zutaten für 2 Portionen

2 EL getrocknete Cranberries
150 g Ziegenfrischkäse
1 EL Milch, 1,5 % Fett
2 EL Schnittlauchröllchen
Salz, Pfeffer
2 Chicoréestauden

Zubereitungszeit

10 Minuten

Eine Portion enthält

317 Kilokalorien/1326 Kilojoule
10 g Eiweiß
24 g Fett
15 g Kohlenhydrate
58 mg Cholesterin
2 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Die Cranberries fein hacken. Frischkäse und Milch miteinander verrühren. Cranberries und Schnittlauchröllchen untermischen, salzen und pfeffern.
- 2| Den Chicorée putzen und aufblättern. Mit dem Frischkäse-Dip anrichten.

Serviertipp

Sehr schön sieht es aus, wenn Sie helle und rote Chicoréestauden verwenden.





Wassermelone mit Ziegenkäse und Walnüssen

Gelingt leicht, erfrischend an heißen Tagen

Zutaten für 2 Portionen

1 EL gehackte Walnüsse
1 EL Walnussöl
1 EL weißer Balsamicoessig
1 TL Honig, z. B. Akazie
Salz, Pfeffer
1 Spritzer Tabascosauce
500 g Wassermelone
50 g Ziegenfrischkäse,
fettreduziert

Zubereitungszeit

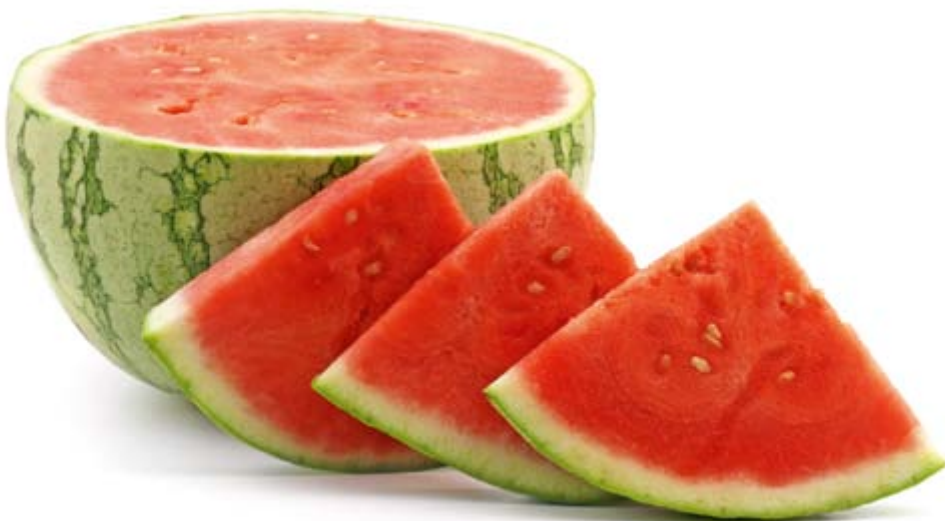
15 Minuten

Eine Portion enthält

288 Kilokalorien/1203 Kilojoule
5 g Eiweiß
22 g Fett
16 g Kohlenhydrate
26 mg Cholesterin
1 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Walnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe kurz anrösten, zur Seite stellen und abkühlen lassen.
- 2| Aus Öl, Essig, Honig, etwas Salz, Pfeffer und Tabascosauce ein Dressing herstellen.
- 3| Wassermelone vierteln und in 1 cm dicke Scheiben schneiden, Schale abschneiden und die Melone auf einem großen Teller dekorativ anrichten. Mit zerbröseltem Ziegenkäse bestreuen, Marinade darübergießen und mit gehackten Walnüssen bestreut servieren.





Hauptgerichte



Indisches Curry

Gelingt leicht

Zutaten für 2 Portionen

2 Schweineschnitzel
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 kleines Stück Ingwer
1 rote Chilischote
Salz
100 g rote Linsen
2 EL Currypulver
300 g Dosentomaten
250 ml Gemüsebrühe
einige Spritzer Limettensaft

Zubereitungszeit

20 Minuten

Garzeit

30 Minuten

Eine Portion enthält

344 Kilokalorien/1436 Kilojoule
29 g Eiweiß
19 g Fett
15 g Kohlenhydrate
70 mg Cholesterin
4 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Fleisch in 3 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, Chilischote waschen, halbieren, Kerne und Samenwände entfernen und zusammen mit Knoblauch und Ingwer fein würfeln.
- 2| Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Fleischwürfel ca. 5 Minuten anbraten, salzen und herausnehmen.
- 3| Restliches Öl erneut erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Linsen und Currypulver zugeben und unter Rühren 2 Minuten mitdünsten.
- 4| Tomaten grob zerschneiden, mit dem Tomatensaft und der Gemüsebrühe zu den Linsen geben, aufkochen und zugedeckt 20 Minuten kochen. Fleisch untermischen und 2 Minuten mitkochen. Das Curry mit Salz und einigen Spritzern Limettensaft abschmecken.

Blumenkohlauflauf mit Hackbällchen

Preiswert

Zutaten für 2 Portionen

400 g Blumenkohl
1 kleine Zwiebel
1 mittelgroße Karotte
100 g Rinderhack
Salz, Pfeffer
1 TL Rapsöl
1 EL Sonnenblumenöl
2 EL Vollkornmehl
4 EL Milch, 1,5 % Fett
150 ml Gemüsebrühe, evtl.
noch 4 EL Blumenkohl-
Kochwasser
geriebene Muskatnuss
2 EL geriebener Gouda,
30 % Fett i. Tr.
3 TL Paniermehl
1 EL gehackte Petersilie

Zubereitungszeit

25 Minuten

Garzeit

40 Minuten

Eine Portion enthält

426 Kilokalorien/1784 Kilojoule
29 g Eiweiß
22 g Fett
29 g Kohlenhydrate
38 mg Cholesterin
10 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Blumenkohl putzen und in Salzwasser einige Minuten liegenlassen. Wasser gut abtropfen lassen und in wenig kochendem Wasser zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Das Kochwasser nicht wegschütten. Den Blumenkohl in Röschen teilen.
- 2| Zwiebel schälen und fein hacken, die Karotte waschen, schälen und auf einer Gemüsereibe fein reiben. Zwiebel und Karotten mit dem Hackfleisch verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen und dann zu Bällchen (ca. 3 cm Durchmesser) formen.
- 3| Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Bällchen darin in ca. 5 Minuten knusprig anbraten.
- 4| Den Backofen auf 220 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- 5| Sonnenblumenöl in einem kleinen Topf erhitzen und das Mehl darin anschwitzen. Mit der Milch, der Gemüsebrühe und evtl. etwas Blumenkohlwasser unter Rühren ablöschen und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss abschmecken.
- 6| Blumenkohl, Hackbällchen und Sauce in eine feuerfeste Form füllen. Den Käse mit dem Paniermehl mischen und darüberstreuen. Im heißen Ofen ca. 10 Minuten überbacken.

Hackfleischgratin mit Auberginen und Zucchini

Schmeckt der ganzen Familie

Zutaten für 2 Portionen

300 g Auberginen
300 g Zucchini
½ TL getrockneter Thymian
2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
Paprikapulver
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
150 g Rinderhack
250 g Dosentomaten
½ TL getrockneter Basilikum
6 EL geriebener Parmesan

Zubereitungszeit

20 Minuten

Garzeit

40 Minuten

Eine Portion enthält

388 Kilokalorien/1622 Kilojoule
31 g Eiweiß
24 g Fett
12 g Kohlenhydrate
58 mg Cholesterin
8 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Auberginen und Zucchini waschen, putzen und der Länge nach in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Gemüsescheiben bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten. Mit Thymian, Paprikapulver und Pfeffer würzen. Gemüsescheiben in eine feuerfeste Auflaufform legen.
- 2| Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- 3| Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln, Tomaten klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch in der heißen Pfanne anbraten, Hackfleisch dazugeben und kräftig anbraten. Mit klein geschnittenen Tomaten ablöschen und kräftig mit Basilikum, Paprikapulver, Pfeffer und etwas Salz abschmecken.
- 4| Hackfleischsauce über die vorbereiteten Gemüsescheiben gießen und mit Parmesan bestreuen. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten gratinieren.

Fleischküchle mediterran

Mit Schafskäsefüllung

Zutaten für 2 Portionen (4 Küchle)

100 g Rinderhack
1 Ei
2 gehäufte EL Magerquark
2 EL Paniermehl
100 g Zucchini
2 getrocknete Tomaten
½ kleine Zwiebel
Salz, Pfeffer
mediterrane Kräuter,
z. B. Basilikum, Thymian,
Oregano
40 g Schafskäse,
fettreduziert
1 EL Rapsöl

Zubereitungszeit

15 Minuten

Garzeit

10 Minuten

Eine Portion enthält

369 Kilokalorien/1544 Kilojoule
27 g Eiweiß
17 g Fett
18 g Kohlenhydrate
119 mg Cholesterin
2 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Rinderhack zusammen mit dem Ei, dem Quark und dem Paniermehl in eine Schüssel geben und vermengen.
- 2| Zucchini waschen, putzen und auf einer Küchenreibe grob reiben. Tomaten in schmale Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Alles zu dem Hackfleisch geben und gut vermengen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.
- 3| Aus dem Fleischteig 4 Fleischküchle formen, Schafskäse in 4 Stücke zerteilen und in die Fleischküchle hineindrücken, Teig wieder um den Käse verschließen.
- 4| Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Küchle darin ca. 5–10 Minuten von beiden Seiten knusprig anbraten.



Chicorée-Schinken-Gratin

Mit Orangenfilets

Zutaten für 2 Portionen

4 Chicoréestauden
(à ca. 110 g)
1 Orange
1 TL Rapsöl
1 EL Vollkornmehl
100 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
100 g gekochter Schinken in
Scheiben, ohne Fettrand
1 Scheibe Edamer, 30 % Fett
i. Tr.

Zubereitungszeit

20 Minuten

Garzeit

40 Minuten

Eine Portion enthält

273 Kilokalorien/1140 Kilojoule
22 g Eiweiß
12 g Fett
16 g Kohlenhydrate
34 mg Cholesterin
5 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Chicorée waschen, halbieren, den Strunk keilförmig herausschneiden und den Chicorée 1 Minute in kochendem Salzwasser blanchieren. Abtropfen lassen.
- 2| Orange halbieren, eine Hälfte auspressen, die andere schälen und die halben Filets herauslösen.
- 3| Den Backofen auf 150 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- 4| Öl erhitzen und das Mehl zugeben. Mit Brühe und Orangensaft ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5| Schinkenscheiben aufrollen und in eine Gratinform legen. Mit den Chicoréehälften abdecken, die Orangenfilets darauf verteilen. Käse in schmale Streifen schneiden und über den Chicorée legen. Sauce darübergießen und im heißen Ofen ca. 30 Minuten gratinieren.



Rindfleisch mit Ananas und Gemüsestreifen

Rindfleisch exotisch

Zutaten für 2 Portionen

1 Rumpsteak, ohne Fettrand
(ca. 200 g)
2 Knoblauchzehen
2 EL Sojasauce
100 ml Ananassaft
1 TL Stärke
250 g frische Ananas
120 g Lauch
1 Karotte
2 EL Sojabohnensprossen
oder andere Sprossen
1 EL Sojaöl
Salz, Pfeffer
Curry
Zitronengras

Zubereitungszeit

25 Minuten

Marinierzeit

30 Minuten

Garzeit

10 Minuten

Eine Portion enthält

391 Kilokalorien/1635 Kilojoule
36 g Eiweiß
12 g Fett
32 g Kohlenhydrate
73 mg Cholesterin
5 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Rumpsteak waschen, trocknen und in schmale Streifen schneiden. Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Sojasauce und Ananassaft vermischen und Stärke unterrühren. Fleisch und Knoblauch in der Marinade einlegen und ca. 30 Minuten marinieren.
- 2| Ananas schälen, Strunk entfernen und Ananasfruchtfleisch in Würfel schneiden. Lauch putzen, halbieren, unter fließendem Wasser gründlich waschen und in feine Streifen schneiden. Karotte waschen, schälen und in feine Streifen schneiden. Sprossen in einem Sieb gründlich waschen und gut abtropfen lassen.
- 3| Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Fleischstreifen darin von allen Seiten scharf anbraten. Fleisch herausnehmen, Ananas und Gemüsestreifen anbraten. Fleisch, Sprossen und Marinade zugeben und mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

Haferflockencookies

Geht schnell, für den kleinen Hunger auf Süßes

Zutaten für ca. 35 Stück

60 g Diätmargarine
100 g brauner Zucker
1 Ei
35 g Mehl
½ TL Backpulver
150 g Haferflocken
½ TL Zimt
1 Prise Salz

Zubereitungszeit

15 Minuten

Backzeit

7–8 Minuten

Ein Stück enthält

45 Kilokalorien/190 Kilojoule
1 g Eiweiß
2 g Fett
6 g Kohlenhydrate
7 mg Cholesterin
0 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Den Backofen auf 175 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- 2| Margarine in einem Topf schmelzen lassen, Zucker zugeben und solange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und dann das Ei einrühren.
- 3| In einer Schüssel Mehl, Backpulver, Haferflocken, Zimt und Salz mischen. Die Mehlmischung in die Fett-Zucker-Masse rühren.
- 4| Ein Backblech mit Backpapier belegen und aus der Masse mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf das Blech setzen. Lassen Sie etwas Abstand zwischen den einzelnen Häufchen, da diese beim Backen noch etwas auseinanderlaufen.
- 5| Cookies im heißen Ofen ca. 7–8 Minuten backen.



Sommertarte

Braucht etwas mehr Zeit

Zutaten für 1 Springform
Ø 28 cm (ca. 16 Stücke)

Mürbteig

200 g Mehl, Typ 550
3 EL gemahlene Mandeln
1 Ei
20 g Diätmargarine
80 g kalter Quark,
Magerstufe
70 g Puderzucker
1 Prise Salz

Füllung

500 g frische Johannisbeeren
140 g gemahlene Mandeln
100 g Diätmargarine
100 g Zucker
30 g Stärke

Baiser

1 Prise Salz
3 Eiweiß
100 g Zucker
8 Tropfen Bittermandelöl
150 g gemahlene Mandeln
1 EL Stärke

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Kühlzeit: 1 Stunde

Backzeit: 55 Minuten

Ein Stück enthält

313 Kilokalorien/1309 Kilojoule
7 g Eiweiß
17 g Fett
32 g Kohlenhydrate
15 mg Cholesterin
6 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Mehl und Mandeln auf eine Arbeitsfläche geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Das Ei in die Mulde geben. Margarine, Quark, Zucker und Salz im äußeren Bereich rundherum verteilen. Den Teig nun rasch zusammekneten und zu einer Kugel formen. In Frischhaltefolie packen und 1 Stunde in den Kühlschrank legen.
- 2| Eine Springform leicht fetten. Teig zwischen zwei Frischhaltefolien mit einem Nudelholz ausrollen, der Teig sollte etwas größer als der Boden der Form sein. Den Boden der Form auf die Teigplatte legen und rundherum schneiden. Den Boden mit dem Teig umdrehen und die Frischhaltefolie abziehen. Den Springformrand nun am Bodenteil befestigen. Für den Rand aus dem übrigen Teig eine lange Rolle formen und ringsherum hineinlegen, nun lässt sich der Rand leicht festdrücken. Um ein Absacken des Teigrandes zu verhindern, die Form nun für 30 Minuten in die Tiefkühltruhe stellen.
- 3| Backofen auf 175 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Ein Backpapier zu einem großen Kreis ausschneiden und rundherum ca. sechsmal 4–5 cm zur Mitte hin einschneiden, so lässt es sich besser in die Form legen.
- 4| Nach der Kühlzeit ein nach der Größe der Kuchenform zurechtgeschnittenes Backpapier auf den Teig drücken und getrocknete Erbsen einfüllen. Den Boden im heißen Ofen 15 Minuten blind backen.
- 5| In der Zwischenzeit für die Füllung die Johannisbeeren waschen und abzupfen. Margarine und Zucker in einer beschichteten

- Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Gemahlene Mandeln einrühren und unter Rühren so lange rösten, bis die Mandeln die Flüssigkeit aufgesogen haben und etwas Farbe bekommen haben (ca. 5–10 Minuten).
- 6| Nach der Backzeit die Kuchenform aus dem Ofen nehmen, die Hülsenfrüchte aus der Form nehmen und das Papier entfernen.
 - 7| Mandeln noch warm mit den Johannisbeeren und der Stärke vermischen und auf dem vorgebackenen Tarteboden verteilen.
 - 8| Eiweiße mit dem Salz steif schlagen und den Zucker einrieseln lassen, weiterschlagen, bis ein schnittfester Eischnee entstanden ist. Bittermandelöl über den Eischnee träufeln. Mandeln und Stärke mischen, über den Eischnee geben und vorsichtig mit einem Schneebesen unterziehen.
 - 9| Mandelbaiser auf den Johannisbeeren verteilen und im heißen Ofen bei 150 °C (Ober- und Unterhitze) ca. 40 Minuten backen.

Tipps & Hinweise

Das Zusammenkneten des Teiges kann am Anfang gut mit einer Teigkarte erfolgen, später sollten Sie die Hände zum Zusammenkneten nehmen. Achten Sie jedoch darauf, den Teig nur kurz zu kneten, bei zu langem Kneten wird er schnell zu warm und zäh. Ist der Teig zu brüchig, können Sie einen Esslöffel Milch oder Wasser zugeben.



Apfel-Zimt-Schnecken

Braucht etwas mehr Zeit

Zutaten für 12 Stück

Hefeteig

500 g Weizenmehl, Typ 550
1 Würfel Hefe
100 g Zucker
180–200 ml lauwarme
Milch, 1,5 % Fett
1 Eiweiß
1 Prise Salz
1 Prise Zimt
2 EL Magerquark

Füllung

50 g flüssige Margarine
50 g Zucker
1 EL Zimt
1 großer Apfel (ca. 200 g)
2 TL Zitronensaft

Zum Bepinseln

etwas Milch, 1,5 % Fett

Zubereitungszeit

45 Minuten

Gehzeit

80 Minuten

Backzeit

20 Minuten

Eine Schnecke enthält

255 Kilokalorien/1064 Kilojoule
7 g Eiweiß
4 g Fett
46 g Kohlenhydrate
1 mg Cholesterin
2 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Mehl in eine große Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde formen. Hefe hineinbröckeln und 1 Esslöffel Zucker darüberstreuen. Lauwarme Milch dazugeben und mit einer Gabel verrühren, bis die Hefe sich aufgelöst hat. Den Vorteig an einem warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen.
- 2| Restlichen Zucker, Eiweiß, Salz, Zimt und Quark zugeben und mit den Knethacken des Handrührgerätes zu einem homogenen Teig verarbeiten. Den Teig an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.
- 3| Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von ca. 30 x 40 cm mit einem Nudelholz ausrollen. Backofen auf 160 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- 4| Für die Füllung Margarine, Zucker und Zimt in einer Schüssel verrühren. Die Fülle auf dem Teig verteilen. Apfel waschen, schälen und mit einem Sparschäler dünne Streifen abschälen und mit Zitronensaft beträufeln. Apfelstreifen auf dem Teig verteilen und von der breiten Seite her aufrollen. Zum Verschließen der Rolle die Ränder mit etwas Wasser bepinseln, so bleibt die Rolle gut verschlossen und lässt sich besser schneiden.
- 5| Mit einem geriffeltem Messer 3 cm breite Scheiben abschneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Etwas Abstand lassen zwischen den Schnecken, da diese beim Backen noch etwas aufgehen. Schnecken mit Milch bepinseln und im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen.

