

SVEN-DAVID MÜLLER · CHRISTIANE WEISSENERGER

Das große Kochbuch gegen Bluthochdruck

Alle wichtigen Informationen
für eine blutdrucksenkende Ernährung

130

neue Rezepte
für die ganze
Familie

humboldt

Inhalt



Vorwort	6
Volkskrankheit Bluthochdruck	7
Bluthochdruck und seine Auswirkungen	7
Diagnose und Behandlung eines Bluthochdrucks	10
Gesund essen bei Bluthochdruck	13
Sagen Sie Übergewicht den Kampf an	13
Kalium – wichtiger Gegenspieler von Natrium	14
Magnesium für gesunde Gefäße	15
Richtig trinken	15
Auf das richtige Fett kommt es an	15
Mehr Ballaststoffe	16
Rezepte	18
Frühstück	19
Getränke	29
Snacks und Vorspeisen	43
Salate	55
Suppen und Eintöpfe	69
Saucen, Dips und Dressings	83
Hauptgerichte	95
Fleischgerichte	96
Fischgerichte	106
Vegetarische Gerichte	120
Gemüse	133
Beilagen	147
Desserts	161
Gebäck	177
Rat und Tat	191
Rezeptregister	192



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie können sehr viel gegen Bluthochdruck tun. Durch wissenschaftliche Untersuchungen ist belegt, dass es kaum eine Erkrankung gibt, bei der man mit einer Änderung der Lebensgewohnheiten so viel erreichen kann.

Ganz wichtig ist dabei der Abbau von Übergewicht. Daneben trägt eine kochsalzarme Ernährung maßgeblich dazu bei, den Blutdruck wieder zu senken. Mit einer insgesamt gesunden Ernährung werden Sie an Ihrem Körper bald positive Veränderungen feststellen: Ihr Blutdruck sinkt, Sie nehmen ab, Ihre Blutfette und Blutzuckerwerte verbessern sich – und Sie werden eine allgemeine Verbesserung Ihres Befindens feststellen.

Eine Ernährung, die den Blutdruck senkt, besteht im Allgemeinen aus viel Obst, Gemüse und fettreduzierten Milchprodukten – dafür weniger Fett, weniger Fleisch und weniger Süßigkeiten. Gut für Sie sind auch Lebensmittel, die viel Magnesium, Kalzium und Kalium enthalten. Auf dieser Basis haben wir viele Lieblingsrezepte für Sie „entschärft“ – Sie werden sehen, dass eine herzfremdliche Ernährung und Genuss dabei keineswegs im Widerspruch stehen.

Wir wissen, dass es nicht einfach ist, sich von lieb gewonnenen Essgewohnheiten zu verabschieden – gerade für die Älteren von Ihnen, die besonders häufig von Bluthochdruck betroffen sind. Aber glauben Sie uns: Die Umstellung des Ernährungsverhaltens lohnt sich!



Unsere Rezepte sind absolut alltags-tauglich und schmecken der ganzen Familie. Wir freuen uns, wenn Sie in unserem Buch viele Anregungen und Informationen finden und Spaß bei der Zubereitung der vorgestellten Rezepte haben. Gerne beantworten wir auch Ihre Fragen.

Wir wünschen Ihnen allzeit gute Blutdruckwerte!

Ihr



Sven-David Müller, M. Sc.

Staatlich anerkannter Diätassistent/Diabetesberater der Deutschen Diabetes Gesellschaft

Master of Science (MSc.) in Applied Nutritional Medicine

Ihre



Christiane Weißenberger

Staatlich geprüfte Hauswirtschafterin

Staatlich anerkannte Diätassistentin/
Diabetesassistentin der Deutschen Diabetes Gesellschaft

Volkskrankheit Bluthochdruck

Bluthochdruck liegt dann vor, wenn der Druck in den Arterien eine bestimmte Grenze überschreitet. Arterien sind Blutgefäße, die das Blut vom Herzen weg befördern. Der medizinische Begriff für zu hohen Druck in den Arterien lautet arterielle Hypertonie. Den vom Herzschlag und von der Anspannung der Gefäßwände erzeugten Blutdruck gibt man in der Maßeinheit Millimeter Quecksilbersäule (mmHg) an und beschreibt ihn anhand von zwei Werten:

- Der systolische Druck entsteht, wenn das Herz sich zusammenzieht und das Blut in die Gefäße pumpt.
- Der diastolische Druck ergibt sich, wenn das Herz wieder erschlafft, um sich erneut mit Blut zu füllen.

Die Druckverhältnisse passen sich dem aktuellen Bedarf des Körpers an. Dadurch ist unser Herz immer ausreichend durchblutet. Der Blutdruck ist also keine konstante Größe. Tageszeitliche Schwankungen

sind normal, auch körperliche Aktivität und die seelische Verfassung beeinflussen ihn.

Bluthochdruck und seine Auswirkungen

Leider ist Bluthochdruck tückisch! Ein Bluthochdruck macht sich oft jahrelang überhaupt nicht bemerkbar, und wenn, dann zeigt er sich in unspezifischen Symptomen wie Müdigkeit, Unruhe, Schwindelgefühl, Kopfschmerzen oder Sehstörungen. Erst wenn Organ- und Gefäßschäden auftreten, etwa eine Arteriosklerose oder Durchblutungsstörung des Gehirns, treten die Anzeichen offen zutage. Bluthochdruck ist vor allem wegen seiner Folgeerkrankungen gefährlich.

Nach Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird bei Werten von über 140/90 mmHg von einem Bluthochdruck gesprochen, und zwar sobald der

Definitionen und Klassifikation der Blutdruckwerte (mmHg)

Klassifikation	systolisch	diastolisch
optimal	< 120	< 80
normal	< 130	< 85
hoch-normal	130–139	85–89
leichter Bluthochdruck (Schweregrad 1)	140–159	90–99
mittelschwerer Bluthochdruck (Schweregrad 2)	160–179	100–109
schwerer Bluthochdruck (Schweregrad 3)	≥ 180	≥ 110
isolierter systolischer Bluthochdruck	≥ 140	< 90

systolische (obere) Blutdruckwert bei 140 mmHg oder mehr oder der diastolische (untere) Wert bei 90 mmHg oder darüber liegt. Auch wenn also nur einer der beiden Blutdruckwerte erhöht ist, besteht ein Bluthochdruck mit den entsprechenden möglichen Spätfolgen.

Je höher der Blutdruck, umso größer ist auch das Risiko für Spätkomplikationen wie Schlaganfall oder Herzinfarkt. Die WHO hat daher eine Einteilung der Blutdruckwerte in verschiedene Schweregrade vorgenommen.

Primärer und sekundärer Bluthochdruck

Ärzte unterscheiden außerdem zwischen primärer und sekundärer Hypertonie.

Sekundäre Hypertonie: Ursachen einer sekundären Hypertonie sind Krankheiten wie Schilddrüsenüberfunktionen, Entzündungen der Blutgefäße oder eine verengte Hauptschlagader (Aorta). All diese und weitere Krankheiten können Bluthochdruck verursachen. Die sekundäre Hypertonie kommt mit ungefähr zehn Prozent allerdings recht selten vor.

Primäre Hypertonie: Weitaus häufiger leiden Menschen an der primären Hypertonie. Bei dieser Art der Hypertonie lassen sich Ursachen weniger deutlich festmachen, weil eine zugrunde liegende Krankheit fehlt, die als direkter Auslöser für den Bluthochdruck verantwortlich ist. Vielmehr spielen verschiedene Faktoren eine Rolle, deren Anteil am Bluthochdruck sich meist nicht exakt definieren lässt.

Ein wichtiger Faktor sind erbliche Vorbedingungen, es gibt also so etwas wie eine Veranlagung für Bluthochdruck. Überdies

gibt es eine ganze Reihe weiterer Faktoren, die das Risiko, einen Bluthochdruck zu entwickeln, erheblich steigern. Zu diesen Faktoren können Krankheiten wie Diabetes gehören. Außerdem ein fortgeschrittenes Alter, Bewegungsarmut, viel Stress, Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum, Übergewicht und insgesamt eine falsche Ernährung. Inwieweit jeder einzelne Faktor Hypertonie begünstigt, ist individuell verschieden.

Ursachen eines primären Bluthochdrucks:

- erbliche Vorbelastung
- Übergewicht
- hoher Salzkonsum
- regelmäßiger Alkoholkonsum
- zu geringe Kalium-, Kalzium- und Magnesiumzufuhr
- zu geringe Aufnahme an ungesättigten Fettsäuren
- zu geringe Ballaststoffaufnahme
- Rauchen
- Stress und seelische Belastungen
- Bewegungsmangel

Ursachen eines sekundären Bluthochdrucks:

- Nierenerkrankungen
- hormonelle Störungen, z. B. Überfunktion der Schilddrüse, Überfunktion der Nebenschilddrüsen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Schwangerschaft
- Erkrankungen des Nervensystems, z. B. ein Hirntumor
- bestimmte Medikamente, z. B. die Pille, Rheuma-Medikamente

Was beeinflusst den Blutdruck?

Die Höhe des Blutdrucks hängt von verschiedenen Faktoren ab. Wichtig ist insbesondere die körperliche Aktivität, denn je mehr unsere Muskeln arbeiten müssen, desto mehr Blut muss das Herz durch die Adern pumpen, und damit steigt der Blutdruck. Es gibt Situationen, in denen der Blutdruck sogar ansteigen darf, beispielsweise wenn Sie zur U-Bahn rennen müssen oder sich beim Sport körperlich verausgaben.

Ein vorübergehender Bluthochdruck kann auch psychische Ursachen haben: Wenn Sie sich über Ihren Chef aufregen, sorgen Hormone dafür, dass Ihr Blutdruck steigt. Sogar Werte über 200 mmHg sind dann kurzfristig möglich und durchaus noch normal.

Für die Höhe des Blutdrucks ist zudem entscheidend, wie viel Widerstand die Arterien dem Blut entgegensetzen: Sind die Gefäße verkalkt, ist ihr Durchmesser kleiner und dadurch steigt der Druck. Ein gesundes Blutgefäß kann durch die Gefäßmuskulatur den Durchmesser aktiv verkleinern und vergrößern. Ein „verkalktes“ Gefäß kann das nicht. In ihm ist der Druck immer hoch.

Ein weiterer bestimmender Faktor für den Blutdruck ist die Blutmenge im Körper: Viel Blut bedeutet höherer Blutdruck. Dieser Aspekt spielt besonders bei übergewichtigen Personen eine entscheidende Rolle. Eine Änderung der Lebens- und Ernährungsweise ist hier besonders wichtig, um den Blutdruck zu normalisieren.

Warum ist Bluthochdruck gefährlich?

Je höher der Blutdruck ist, desto größer ist der Widerstand in den Blutgefäßen und umso mehr muss das Herz arbeiten, damit die Organe und Gewebe mit Blut versorgt

werden können. Herzmuskelschwäche und Herzversagen können die Folge sein – besonders häufig bei Übergewichtigen. Denn je höher das Körpergewicht, desto mehr Sauerstoff benötigt der Körper. Damit steigt auch die nötige Blutmenge. Um das Blut durch den Körper zu pumpen, muss das Herz eines Übergewichtigen mehr leisten als das Herz eines Schlanken. Durch die ständige Mehrarbeit, die das Herz bei Übergewicht leisten muss, kann es zu einer Verdickung des Herzmuskels kommen. Ein hoher Blutdruck begünstigt dies noch. Auf Dauer kann das Herz die hohe Belastung nicht immer ertragen, so dass sich bei Übergewichtigen leicht eine Herzschwäche entwickeln kann. Dies beobachtet man besonders häufig bei sehr starkem Übergewicht.



Wie schon beschrieben, können auch Gefäßverkalkungen (Arteriosklerose) Folge eines dauerhaft erhöhten Blutdrucks sein, was letztendlich zu Schlaganfall, Herzinfarkt und Nierenversagen führen kann. Unter Gefäßverkalkung versteht man Veränderungen der Blutgefäßwände durch Ablagerungen von Fett, kleine Verletzungen, Entzündungen etc. Diese führen auf Dauer zu einer Verdickung und Verhärtung der Gefäßwand. Letztendlich kommt es dadurch zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Durchblutungsstörungen, Herzinfarkt und Schlaganfall.

Die erhöhte Körperfettmasse selbst stellt keinen so bedeutenden Risikofaktor für die Entwicklung einer Arterienverkalkung dar. Doch Übergewicht ist Ursache für eine Reihe anderer Erkrankungen – Diabetes mellitus, Hypertonie, Fettstoffwechselstörungen –, die wiederum die Entstehung von Arteriosklerose begünstigen. Daher steigt mit dem Körpergewicht auch das Risiko einer Arteriosklerose und letztlich eines Herzinfarkts. Bei stark übergewichtigen Menschen kommt ein Herzinfarkt etwa dreimal häufiger vor als bei Normalgewichtigen.

Diagnose und Behandlung eines Bluthochdrucks

Erst wenn nach dreimaliger Messung zu mindestens zwei verschiedenen Zeitpunkten ein zu hoher Blutdruck gemessen worden ist, spricht man von Bluthochdruck. Genauer sind ambulante Langzeitblutdruckmessungen über 24 Stunden. Zu diesem Zweck wird beim Arzt ein kleines tragbares Gerät für 24 Stunden angelegt, das den Blutdruck automatisch misst, tagsüber meistens alle 15 Minuten und

nachts zwischen 22 und 7 Uhr alle 30 Minuten. Die gemessenen Werte sind im Gerät gespeichert und werden vom Arzt ausgewertet. Hierfür sollten mindestens 60 Messwerte vorliegen.

Wenn viele Blutdruckwerte zu verschiedenen Zeiten gemessen wurden, kann der Arzt sich ein genaueres Bild des Blutdruckverhaltens und der Blutdruckhöhe machen, als es wenige Einzelmessungen erlauben.

Ziel der Therapie ist es dann, nicht nur den Blutdruck zu senken, sondern auch die Risikofaktoren wie Diabetes mellitus, Übergewicht, Rauchen und Alkohol einzuschränken. Dies kann jedoch nur über eine Veränderung des Lebensstils erreicht werden – nicht nur bei Patienten vor dem Beginn der medikamentösen Therapie, sondern auch bei solchen, die bereits blutdrucksenkende Medikamente erhalten. Wichtige Veränderungen des Lebensstils, die den Blutdruck senken und das Herz-Kreislauf-Risiko beeinflussen, sind:

- Beendigung des Rauchens
- Gewichtsabnahme
- mehr körperliche Bewegung und Sport
- eine herzgesunde Ernährung
- Reduktion des Alkoholkonsums

Der primäre Bluthochdruck wird zudem mit Medikamenten zur Senkung des erhöhten Blutdrucks (Antihypertensiva) wie Betablocker, Diuretika, Kalziumantagonisten oder ACE-Hemmern behandelt. Beim sekundären Bluthochdruck steht die Behandlung der Grunderkrankung im Vordergrund.

Nikotin schädigt das Herz-Kreislauf-System

Eine gute Möglichkeit zur sofortigen Senkung des Herz-Kreislauf-Risikos ist es, das Rauchen aufzugeben. Die Beweise für die Schädlichkeit des Zigarettenrauchens als Mitverursacher von Krebs und Herz-Gefäß-Erkrankungen sind erdrückend: Zigarettenrauchen ändert die Eigenschaften des Blutes ungünstig, beschleunigt die Herzfrequenz und fördert die Entstehung bedrohlicher Herzrhythmusstörungen. Gleichzeitig wird die Fähigkeit des Blutes, Sauerstoff zu transportieren, und die Fähigkeit des Gewebes, Sauerstoff aufzunehmen, stark herabgesetzt. Rauchen verstärkt außerdem die Thromboseneigung.

Bei einem Konsum von zehn Zigaretten pro Tag erhöht sich die Herz-Kreislauf-Todesquote um 18 Prozent bei Männern und 31 Prozent bei Frauen. Nach zwei Jahren Abstinenz ist das Herzinfarktisiko um 30 bis 40 Prozent niedriger!

Bewegung und Entspannung für ein gesundes Herz

Stress ist bis zu einem gewissen Grad nicht schädlich, er ist vielmehr das Produkt von Lebensaktivität. Zu viel Stress wirkt sich jedoch negativ auf Körper und Seele aus. Setzt er sich „fest“, so können Herz-Kreislauf-System, Immunsystem, Verdauung und Schlaf aus dem Takt geraten. Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Schlaf-, Verdauungs- und Stoffwechselstörungen können die Folge sein. Daher ist es wichtig, dass Sie auf Ihren Körper hören, wenn Stress körperliche Formen annimmt und Probleme auftreten.

Meist lässt sich Stress mit Entspannung wieder aus der Welt schaffen. Die einen können sich sehr gut in der Sauna oder bei einer Massage entspannen, die anderen gehen einem Hobby nach, machen Spaziergänge, üben Yoga, malen, lesen, treffen sich mit Freunden, gehen shoppen oder spielen Klavier. Die Seele kann man auf vielerlei Arten baumeln lassen.

Auch Ausdauersportarten wie Laufen, Radfahren, Schwimmen, Nordic Walking oder Inlineskating wirken sich positiv auf den Blutdruck aus und sollten regelmäßig betrieben werden. Sportarten wie Gewichtheben oder Bodybuilding sind für Hypertoniker nicht geeignet, da sie den Blutdruck durch die kurzzeitige massive Anstrengung stark erhöhen können.



Bewegung hilft auch enorm beim Abnehmen und dabei, das Gewicht zu halten. Schließlich wird die Muskulatur gekräftigt und über bestimmte freigesetzte Botenstoffe, sogenannte Endorphine, die Stimmung angehoben, so dass Menschen, die regelmäßig körperlich aktiv sind, häufig auch in Alltag und Beruf mehr Energie aufweisen. Des Weiteren vermittelt körperliches Training ein positives Körpergefühl.

Den Cholesterinspiegel im Blick behalten

Viele Menschen mit Bluthochdruck haben gleichzeitig einen erhöhten Cholesterinspiegel – eine sehr riskante Kombination, wenn es um Ihre Gesundheit geht! Cholesterin ist ein wichtiger Baustein zum Aufbau von Zellen. Über den Blutstrom wird Cholesterin von der Leber zu den Zellen und nicht benötigtes Cholesterin von den Zellen zur Leber transportiert. Zum Transport wird es zusammen mit Eiweißen in bestimmte „Verpackungsformen“ gebracht:

- HDL (engl. „high density lipoprotein“)
- LDL (engl. „low density lipoprotein“)

Ist zu viel Cholesterin in Form von LDL im Blut vorhanden, dann kann es sich an der Gefäßwand anlagern und dort eine Entzündungsreaktion auslösen. Die Entzündungsreaktion schädigt die Gefäßwand und führt schließlich zur Gefäßverkal-

kung. LDL wird deshalb auch als das „schlechte“ Cholesterin bezeichnet.

HDL hingegen kann überschüssiges Cholesterin im Blut aufnehmen und zur Leber zurücktransportieren. Dabei kann es auch das Cholesterin aus den Gefäßwänden aufnehmen und verringert somit die Verkalkungsprozesse. Es wird deshalb auch als „gutes“ Cholesterin bezeichnet.

Ein Zusammenkommen von Bluthochdruck und hohem LDL führt demnach zu einer doppelten Schädigung der Gefäßwand, durch die Druckbelastung und die Anlagerung von Cholesterin. In diesem Fall verkalken die Gefäße besonders schnell. Das Risiko eines Herzinfarkts ist stark erhöht.

Ein erhöhter Cholesterinspiegel kann folgende Ursachen haben:

- eine genetische Erkrankung im Fettstoffwechsel (familiär hoher Cholesterinspiegel)
- eine Stoffwechselerkrankung (Diabetes, Lebererkrankungen, Nierenerkrankungen, Schilddrüsenerkrankungen)
- eine falsche Ernährung

Am häufigsten tritt ein hoher Cholesterinspiegel durch falsche Ernährung auf, durch ein Zuviel an tierischen Fetten, Zucker und Alkohol. Eine herzgesunde Ernährung ist also auch wichtig, wenn Sie Ihren Cholesterinspiegel wirkungsvoll senken möchten.

Rührei-Frühstück mit fruchtigem Tomatensalat

Gelingt leicht

Zutaten für 2 Portionen

Tomatensalat

10 Cocktailtomaten
½ rote Paprika
½ kleine rote Zwiebel
einige Zweige Basilikum
1 EL Balsamicoessig
Pfeffer, 1 Prise Zucker
1 EL Olivenöl

Rührei

2 Eier
2 EL Milch (1,5 % Fett)
Pfeffer
2 Scheiben Vollkornbrot
1 TL Rapsöl

Zubereitungszeit

15 Minuten

Garzeit

5–8 Minuten

Eine Portion enthält

317 kcal/1326 kJ
13 g Eiweiß
19 g Fett
24 g Kohlenhydrate
6 g Ballaststoffe
239 mg Cholesterin
383 mg Natrium
469 mg Kalium
51 mg Magnesium

Zubereitung

- 1| Die Tomaten waschen und halbieren. Paprikaschote waschen, trocknen, halbieren, Kerne und Samenwände entfernen und die Paprikahälften in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Basilikumzweige waschen, trocknen, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Aus Essig, Pfeffer, Zucker und Öl ein Dressing herstellen und mit den Salatzutaten vermischen.
- 2| Eier, Milch und Pfeffer mit einer Gabel verquirlen. Die Brote toasten.
- 3| Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Eimasse zugeben und bei milder Hitze stocken lassen. Dabei mit einem Holzpfannenwender die Masse von außen nach innen zusammenschieben.
- 4| Das Rührei auf den Brotscheiben verteilen und mit dem Salat servieren.



Pfefferminz-Erfrischung

Sommerlicher Genuss

Zutaten für 2 Portionen

500 ml Apfelsaft
2 Beutel Pfefferminztee
1 Beutel Apfelfrüchtetee
600 ml Wasser
1 Zweig frische
Zitronenminze

Zubereitungszeit

5 Minuten

Ziehzeit

7–8 Minuten

Kühlzeit

5 Stunden

Eine Portion enthält

126 kcal/526 kJ
1 g Eiweiß
1 g Fett
27 g Kohlenhydrate
0 g Ballaststoffe
0 mg Cholesterin
11 mg Natrium
342 mg Kalium
18 mg Magnesium

Zubereitung

- 1| 250 ml Apfelsaft in einen Eiswürfelbehälter geben und zu Eiswürfeln einfrieren.
- 2| Teebeutel in eine große Karaffe geben, mit 600 ml kochendem Wasser übergießen und ca. 7–8 Minuten ziehen lassen. Tee abkühlen lassen und im Kühlschrank kalt stellen.
- 3| Zitronenminze waschen, trocknen und die Blättchen abzupfen. Kalten Tee mit restlichem Apfelsaft vermischen und mit den vorbereiteten Apfelsafteiswürfeln und der Zitronenminze garniert servieren.

Tipps

Probieren Sie den Eistee einfach mit Ihrem Lieblingstee und verschiedenen Säften. Geben Sie vor dem Einfüllen des Safts in den Eiswürfelbehälter jeweils ein Blatt der Minze, das sieht sehr dekorativ aus.





Gefüllte Mozzarellatomen

Ideal für Gäste

Zutaten für 2 Portionen

6 kleine Tomaten
Pfeffer
1 Pck. Mozzarella
2 EL Mozzarellaft
2 Zweige Basilikum
1 EL Olivenöl
1 EL Balsamicoessig

Zubereitungszeit 20 Minuten

Eine Portion enthält

243 kcal/1017 kJ
13 g Eiweiß
20 g Fett
3 g Kohlenhydrate
1 g Ballaststoffe
28 mg Cholesterin
308 mg Natrium
347 mg Kalium
28 mg Magnesium

Zubereitung

- 1| Tomaten waschen, den Deckel abschneiden und das Innere aushöhlen. Die Tomaten innen mit Pfeffer würzen.
- 2| Den Mozzarella abtropfen lassen, dabei 2 EL des Mozzarellaftes auffangen. Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Die Basilikumzweige waschen, Blättchen abzupfen, in feine Streifen schneiden und mit den Mozzarellawürfeln vermischen.
- 3| Mozzarellaft, Öl und Essig verrühren und mit Pfeffer würzen. Die Marinade über die Mozzarellawürfel gießen und einige Minuten ziehen lassen. Die Füllung in die vorbereiteten Tomaten füllen, den Deckel auflegen, mit einem Blättchen Basilikum garnieren und gleich servieren.





Lachs mit Rucolasalat

Fruchtige Note mit Orangen

Zutaten für 2 Portionen

1 Bund Rucola
3 Orangen
1 EL Olivenöl
Pfeffer
1 Prise Salz
50 g geräucherter Lachs in Scheiben
1 EL Pinienkerne

Zubereitungszeit

20 Minuten

Garzeit

2 Minuten

Eine Portion enthält

254 Kilokalorien/1062 Kilojoule
10 g Eiweiß
15 g Fett
18 g Kohlenhydrate
0 mg Cholesterin
368 mg Natrium
491 mg Kalium
61 mg Magnesium

Zubereitung

- 1| Rucola waschen, verlesen, trocknen und in mundgerechte Stücke schneiden. Von zwei Orangen die Schale mit einem scharfen Messer abschneiden, sodass die weiße Haut entfernt wird. Orangen in dünne Scheiben schneiden.
- 2| Die übrige Orange halbieren und auspressen. Aus Orangensaft, Öl, Pfeffer und wenig Salz ein Dressing herstellen und unter den vorbereiteten Rucola mischen.
- 3| Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe anrösten, bis sie goldgelb sind. Kerne aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen.
- 4| Lachs mit dem Salat und den Orangenscheiben auf zwei Tellern anrichten und mit den Pinienkernen bestreut servieren.



Kürbis-Birnen-Suppe

Fruchtig-zitronige Variante

Zutaten für 2 Portionen

500 g Hokkaidokürbis
1 kleine Zwiebel
2 kleine Birnen
1 EL Zitronensaft
1 EL Rapsöl
200 ml Milch (1,5 % Fett)
Pfeffer
1 TL gehackte Petersilie

Zubereitungszeit

20 Minuten

Garzeit

ca. 25 Minuten

Eine Portion enthält

234 Kilokalorien/978 Kilojoule
6 g Eiweiß
10 g Fett
28 g Kohlenhydrate
5 g Ballaststoffe
6 mg Cholesterin
68 mg Natrium
636 mg Kalium
47 mg Magnesium

Zubereitung

- 1| Kürbis waschen, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Birnen waschen, halbieren, entkernen, in Würfel schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln.
- 2| Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Kürbis- und Birnenwürfel dazugeben und mitdünsten. Mit Milch und ggf. Wasser aufgießen und zum Kochen bringen, bei mittlerer Hitze ca. 15–20 Minuten köcheln lassen.
- 3| Suppe mit Pfeffer und Petersilie abschmecken und mit einem Pürierstab cremig pürieren.

Tipp

Hokkaidokürbis ist der einzige Kürbis, bei dem die Schale mitgekocht und -gegessen werden kann.



Filettöpfchen mit Lauch und Champignons

Gut vorzubereiten

Zutaten für 2 Portionen

1 Schweinefilet (ca. 250 g)
Pfeffer
1 EL Rapsöl
1 Stange Lauch (ca. 230 g)
250 g Champignons
4 EL Sahne (30 % Fett)
4 EL Milch (1,5 % Fett)
Cayennepfeffer
2 geh. EL Petersilie

Zubereitungszeit

20 Minuten

Ruhezeit

mindestens 12 Stunden

Garzeit

1 Stunde

Eine Portion enthält

473 kcal/1978 kJ
34 g Eiweiß
34 g Fett
8 g Kohlenhydrate
4 g Ballaststoffe
142 mg Cholesterin
150 mg Natrium
1064 mg Kalium
68 mg Magnesium

Zubereitung

- 1| Fleisch unter fließendem kaltem Wasser waschen und gut abtrocknen. Mit Pfeffer kräftig würzen und im heißen Öl ca. 3–5 Minuten von allen Seiten scharf anbraten. Bratfett zur Seite stellen.
- 2| Lauch putzen, der Länge nach halbieren und unter fließendem kaltem Wasser gründlich waschen. Lauch in schmale, halbe Ringe schneiden. Champignons mit einem Küchenkrepp säubern, Stielenden abschneiden und die Pilze vierteln.
- 3| Im Bratfett unter ständigem Wenden andünsten und mit Sahne und Milch aufgießen, mit Gewürzen und Petersilie abschmecken und 5 Minuten köcheln lassen. Abkühlen lassen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 4| Am nächsten Tag den Backofen auf 175 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen und im heißen Ofen die Filets 40–45 Minuten garen, nach Geschmack auch etwas kürzer.

Tipp

Um Kalorien und Fett zu sparen, kann die Sahne auch durch Kondensmilch (4 % Fett) oder fettreduzierten Frischkäse ausgetauscht werden.



Kräuter-Forelle aus dem Backofen

Gelingt leicht

Zutaten für 2 Portionen

2 küchenfertige Forellen
3 Knoblauchzehen
1 Biozitrone
Pfeffer
2 Zweige Zitronenthymian
2 Zweige Basilikum
2 Zweige Oregano
1 EL Olivenöl

Zubereitungszeit

15 Minuten

Garzeit

20 Minuten

Eine Portion enthält

263 kcal/1099 kJ
36 g Eiweiß
12 g Fett
1 g Kohlenhydrate
0 g Ballaststoffe
104 mg Cholesterin
89 mg Natrium
590 mg Kalium
44 mg Magnesium

Zubereitung

- 1| Den Backofen auf 220 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- 2| Forellen von innen und außen waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und die Haut schräg einschneiden. Forellen von innen und außen mit Pfeffer würzen. Knoblauch schälen und in schmale Scheiben schneiden. Zitrone heiß waschen und ebenfalls in schmale Scheiben schneiden.
- 3| Kräuter waschen, trocknen und zusammen mit je der Hälfte der Knoblauch- und Zitronenscheiben in die Forellen füllen. Die Forellen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und das Öl über die Forellen träufeln.
- 4| Forellen im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen.





Zucchini-Kartoffel-Gratin

Gelingt leicht

Zutaten für 2 Portionen

4 eigroße Kartoffeln
1 mittlere Zucchini
1 Knoblauchzehe
80 ml Milch (1,5 % Fett)
1 kleines Ei
1 Stück Parmesan (30 g)
1 Stück Greyerzer (50 g)
Pfeffer, Muskatnuss
½ Bund Schnittlauch

Zubereitungszeit

30 Minuten

Garzeit

45 Minuten

Eine Portion enthält

352 kcal/1471 kJ
21 g Eiweiß
17 g Fett
28 g Kohlenhydrate
5 g Ballaststoffe
121 mg Cholesterin
317 mg Natrium
902 mg Kalium
78 mg Magnesium

Zubereitung

- 1| Kartoffeln waschen, schälen und auf einem Küchenhobel in feine Scheiben hobeln. Zucchini waschen, putzen und ebenfalls in feine Scheiben hobeln. Knoblauchzehe schälen und durch eine Presse drücken.
- 2| Den Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- 3| Milch, Ei, Knoblauch in ein hohes Gefäß geben. Käse auf einer Küchenreibe fein reiben und zusammen mit den Gewürzen zu der Milch geben. Mit einem Schneebesen kräftig verschlagen. Schnittlauch waschen, trocknen und in feine Röllchen schneiden, zu der Eiermilch geben und nochmals gut verrühren.
- 4| Kartoffel- und Zucchinischeiben dachziegelartig in eine feuerfeste Auflaufform schichten und die Eiermilch darübergießen. Im heißen Ofen ca. 30–45 Minuten überbacken.



Heidelbeerdessert

Raffiniert

Zutaten für 2 Portionen

250 g Magerquark
100 ml Buttermilch
½ Vanilleschote
2 EL flüssiger Honig,
z. B. Akazie
250 g frische Heidelbeeren
frische Minzeblättchen

Zubereitungszeit

10 Minuten

Eine Portion enthält

226 kcal/944 kJ
19 g Eiweiß
1 g Fett
31 g Kohlenhydrate
6 g Ballaststoffe
2,8 mg Cholesterin
83 mg Natrium
351 mg Kalium
24 mg Magnesium

Zubereitung

- 1| Quark, Buttermilch und ausgekratztes Vanillemark mit einem Schneebesen glatt rühren. Honig zugeben und die gewaschenen und gut abgetropften Heidelbeeren untermengen, einige beiseite stellen.
- 2| Den Heidelbeerquark in hohe Dessertgläser füllen, die restlichen Heidelbeeren obenauf geben, mit den Minzeblättchen garnieren und gleich servieren.



