

Rund um die Uhr Gesund



www.5amTag.de

Hier finden Sie schmackhafte Gerichte, die schnell zubereitet werden und gesund sind.

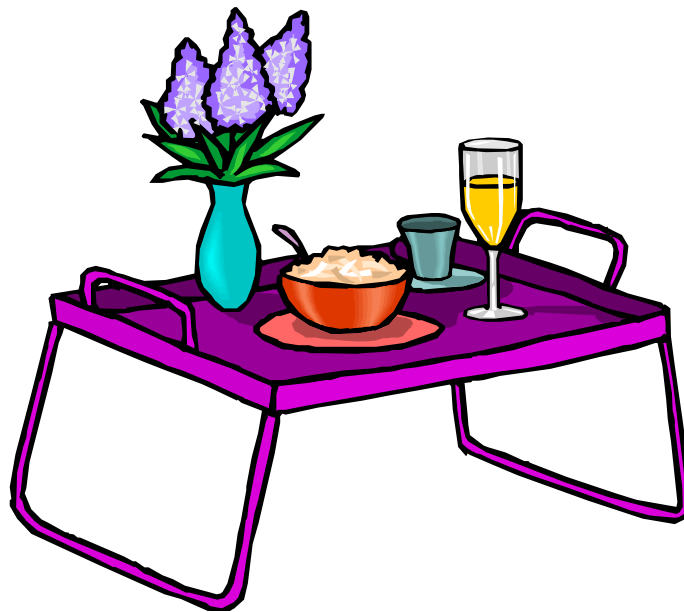
Viel Spaß bei der Zubereitung wünscht Ihnen
das Ernährungsteam der Frankenlinik

Diätassistentinnen

Fr. Stark
Fr. Bruns-Labendsch
Fr. Boos- Blasius

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Power- Frühstück



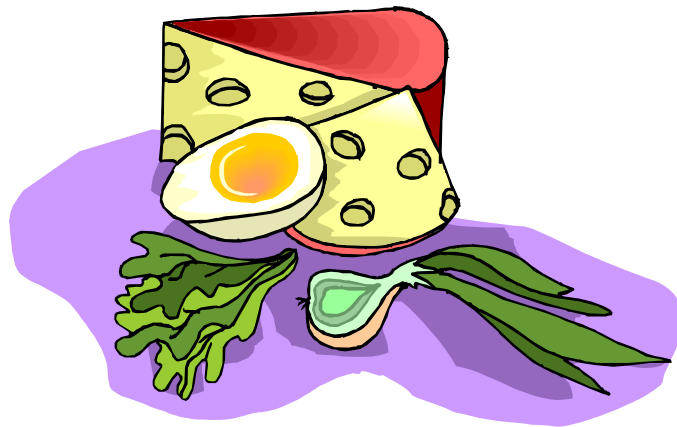
Paprika Käsecreme

Zutaten:

100 g Frischkäse (light)
2 EL Joghurt 1,5 % Fett
1 rote Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote
1 Knoblauchzehe
2 – 3 Spritzer Tabasco
Pfeffer, Paprika süß

Zubereitung:

Den Frischkäse mit dem Joghurt glatt rühren.
Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und sehr fein würfeln.
Alle Zutaten gut vermengen und kräftig abschmecken.



Nährwerte pro 30g:

22 Kcal; 2g EW; 1g F; 2g KH; 1g BST; 3mg Chol; 0 BE

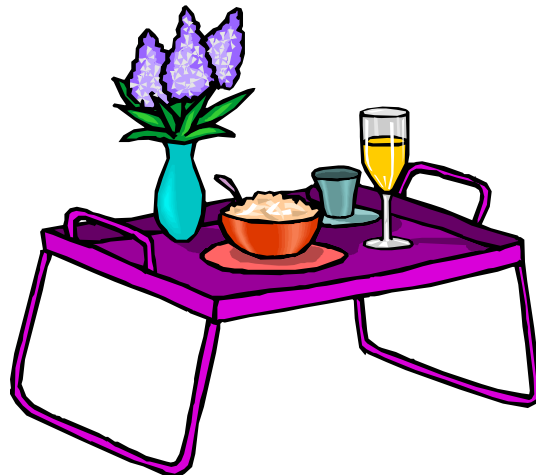
Früchtemüsli mit Mandarinen ***5 Portionen***

Zutaten:

300g Mandarinen aus der Dose ohne Zucker
80g Haferflocken
125g Joghurt 1,5% Fett
40g Nüsse
nach Bedarf Süßstoff

Zubereitung:

Das Joghurt mit den Nüssen und den Haferflocken verrühren.
Die abgetropften Mandarinen unterheben.
Evtl. mit Süßstoff süßen.



Nährwerte pro Portion:

1 166 Kcal; 5g EW; 6g F; 23g KH; 3g BST; * Chol; 2 BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

2 Exotischer Frühstückcocktail

2.1 4 Gläser

Zutaten:

3 Kiwis
1 Banane
400ml Orangensaft
4 EL Kölln Instant Flocken



Zubereitung:

Kiwis schälen, klein schneiden und zusammen mit der geschälten und in Scheiben geschnittenen Banane pürieren. Orangensaft und Köllnflocken einrühren und 30 min kalt stellen.

Im Trinkglas servieren.

Zubereitungszeit : 10 min

Nährwertangaben pro Glas:

138 Kcal; 3g EW; 1g F; 27g KH; 3g BST; 0mg Chol; 2 ¼ BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Müsliriegel

12 Portionen

Zutaten:

100g Haferflocken (Haferflecks o. gepoppter Hafer)
100g Haselnüsse, halbiert
50g Sonnenblumenkerne
30g Kokosraspeln
50g Margarine
100g Zucker
100g Honig
1 TL Zitronensaft

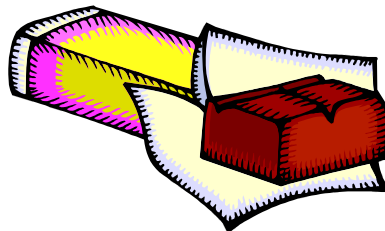
Zubereitung:

Haferflocken, Nüsse, Sonnenblumenkerne und Kokosflocken mischen.

Margarine, Zucker, Honig und Zitronensaft in einen Topf geben und unter Rühren zum Kochen bringen. 3 –4 Minuten kochen, bis die Masse zu karamellisieren beginnt. Die vorgemischten Zutaten unterrühren. Solange rühren bis alles eine dunkle Färbung hat. Die warme Masse sofort auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen und zu einer Platte ca. 30 x 30 cm ausrollen.

Nach 15 min in Riegel schneiden.

Auskühlen lassen und trocken aufbewahren.



Nährwerte pro Portion:

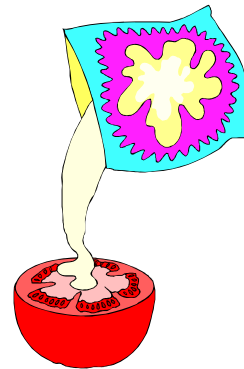
211 kcal; 3g EW; 13g F; 21g KH; 2g BST; * Chol; 1 ¾ BE

Frankenlinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Joghurt mit roten Johannisbeeren und Sanddorn 5 Portionen

Zutaten:

150g Johannisbeeren frisch oder tiefgekühlt
40g Leinsamen
500g Joghurt natur 1,5 % Fett
20ml Sanddorn
Süßstoff nach Geschmack



Zubereitung:

Frische Johannisbeeren von den Stielen abziehen und waschen. Gut abtropfen lassen.

Tiefgekühlte Beeren können gefroren verwendet werden.

Joghurt mit Haferflocken, Sanddorn und ca. 1 TL Süßstoff verrühren.

Den Leinsamen und die Beeren dazu geben und unterrühren.

Am Besten über Nacht kühl stellen und den Leinsamen quellen lassen.

Nährwerte pro Portion:

3 96 Kcal; 6g EW; 4g F; 7g KH; 5g BST; 5 mg Chol; ½ BE

Vorspeisen und Salate



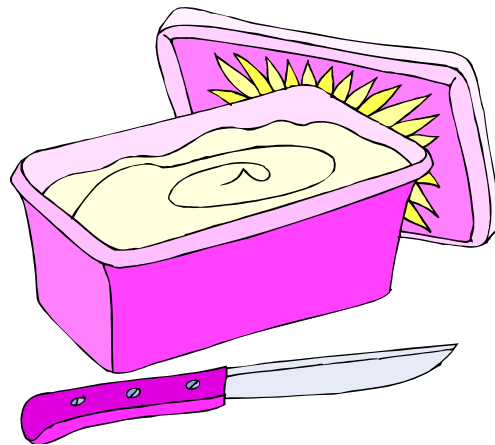
Tofucreme:

Zutaten:

200 g Tofu
1 EL Öl
1 saure Gurke
1 kleiner Apfel
evtl. 1 Prise Zucker o. etwas Süßstoff
1 EL Weinessig
3 EL Sojasoße
1 EL Majoran
Pfeffer, Salz
1 geriebene Zwiebel

Zubereitung:

Den Tofu durch ein Sieb streichen und mit Öl verrühren.
Die Gurke ganz fein hacken, den Apfel mit der Schale fein reiben.
Alle Zutaten gut vermischen und würzen.



Nährwerte pro 30g:

30 Kcal; 2g EW; 2g F; 2g KH; * BST; *Chol; * BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Tomaten – Karotten – Paste

Zutaten:

1 kleine Dose Tomatenmark
1/2 Zwiebel (ca. 50g)
20g Margarine
2 Karotten (ca. 200g)
Kräuter

Zubereitung:

Die Zwiebeln sehr fein würfeln und in kochendem Wasser bei geschlossenem Topf ca. 10 min. dünsten. Restliches Wasser abgießen u. die Zwiebeln erkalten lassen. Die Karotten sehr fein reiben und alle Zutaten gut verrühren, so dass eine cremige Masse entsteht. Je nach Geschmack evtl. noch würzen und mit Kräutern verfeinern.



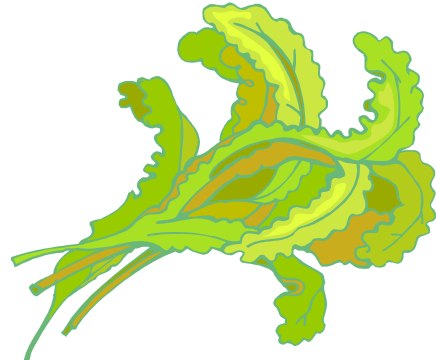
Nährwerte pro 30g:

23 Kcal; * EW; 2g F; 2g KH; 1g BST; * Chol; * BE

Frankenlinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Chinakohlrohkost:

4 4 Personen



Zutaten:

200g Chinakohl
50g Hüttenkäse
100g Tomate(1 Stück)
100g Gurke milchsauer (Salzgurke, Salzdillgurke, Senfgurke bei Schonkost)
200g Joghurt mit 1,5% Fett oder 0,3% Fett
Pfeffer, Worcestersoße, Süßstoff, frische Kräuter, Salz

Zubereitung:

Chinakohl in Streifen schneiden, Tomate abziehen, entkernen und in Würfel schneiden. Essiggurke in Streifen schneiden.

Alle Zutaten gut vermischen.

Aus Joghurt, Hüttenkäse, Salz, Pfeffer, Essig, Süßstoff u. Worcestersauce eine Salatsoße herstellen, über das Gemüse geben, gut durchmengen, etwas ziehen lassen und mit frischen Kräutern verfeinern.

Nährwerte pro Portion:

55 kcal; 5g EW; 2g F; 5g KH; 1g BST; 5mg Chol; ¼ BE

Frankenlinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Gemüse mit Dipp 4 Personen

Zutaten:

5 1 Karotte

1 Kohlrabi klein
1 Salatgurke
250g Joghurt 1,5 % Fett

6 Salz, Pfeffer, Kräuter

½ Zehe Knoblauch



Zubereitung:

Die Karotte und den Kohlrabi schälen. Die Salatgurke halbieren und mit einem Esslöffel die Kerne entfernen. Alles in ca. 2cm lange Streifen schneiden.

Das Joghurt mit den Gewürzen verrühren. Kleingehackte Kräuter untermischen
Und als Dipp zu den Gemüsestreifen reichen.

Tipp: Man kann auch einen EL Tomatenmark oder etwas Curry oder Meerrettich unter das Joghurt rühren

Nährwerte pro Portion:

22 Kcal; 1g EW; * F; 4g KH; 2g BST; 0 mg Chol; 0 BE

Frankenlinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

7 Pilzsalat

7.1 4 Personen

Zutaten:

1 EL Senf
2 EL Olivenöl
2 EL gehackte Petersilie
1/8 l Weinessig
250g Champignons
250g Austernpilze
2 EL Olivenöl zum Braten
2 Schalotten
3 Knoblauchzehen
3 Tomaten
2 EL Pinienkerne
2 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer, gemahlene Chili



Zubereitung:

Senf, Olivenöl, Essig u. Petersilie mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren.
Den Strunk an den Tomaten entfernen, unten kreuzweise einritzen und kurz in kochendes Wasser geben(ca. 10 Sek.). Eiskalt abschrecken und schälen. In Würfel schneiden.
Schalotten in Ringe schneiden, Knoblauch schälen und klein hacken.
Pilze putzen und mit 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne etwas anbraten. Schalotten u. Knoblauch dazugeben. Vom Herd nehmen und mit dem Dressing marinieren. Tomaten dazu, mit Salz Pfeffer, Chili würzen.
Pinienkerne kurz in einer Pfanne ohne Fett rösten.
Pilzmischung auf Blattsalat anrichten.
Pinienkerne u. gehackte Petersilie darüber streuen

Nährwerte pro Portion:

22 kcal; 1g EW; 2g F; 1g KH; 1g BST; 0 mg Chol; 0 BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Teufelssalat 4 Portionen

Zutaten:

230g Rindfleisch (Keule)
Suppengemüse (Zwiebel, Möhre, Porree, Sellerie)
120g Zwiebel
120g Gewürzgurken
100g Tomaten
150g Paprikaschote
50g Naturjoghurt 1,5% Fett
20g Tomatenketchup
1 EL Kräuteressig
1 EL Schnittlauch
Salz, Pfeffer, Paprikapulver,
1 Spritzer Tabascoße



Zubereitung:

Das Rindfleisch in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken, 1x aufkochen lassen u. das Wasser abgießen.
Das Fleisch mit ca. ½ l frischem Wasser bedecken, das grob zerkleinerte Suppengemüse dazugeben und ca. 30 –40 min. kochen.
Das Rindfleisch in Streifen schneiden . Die Zwiebel in Ringe und die Gurken in Scheiben schneiden. Die Tomaten achteln, Die Paprika in Streifen schneiden.
Naturjoghurt mit Ketchup, Essig u.. den Gewürzen glatt rühren.
Mit den anderen Salatzutaten vermengen , im Kühlschrank gut durchziehen lassen (ca. 45 min). Evtl. nochmals abschmecken.
Mit frischen Kräutern servieren.

Nährwerte pro Portion:

154 kcal; 12g EW; 9g F; 6g KH; 3g BST; 41mg Chol; 0 BE

Frankenlinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

8 Karotten-Kohlrabi-Rohkost

8.1 4 Personen

Zutaten:

2-3 Karotten
1 Kohlrabi
1 Apfel
Zitronensaft
1 Becher Joghurt natur fettarm (125g)
Salz, Pfeffer, Süßstoff



Zubereitung:

Karotten u. Kohlrabi schälen, grob raspeln.
Apfel mit Schale raspeln. Alles mit Zitronensaft beträufeln.
Joghurt untermischen, nach Geschmack würzen.

Nährwerte pro Portion:

57 kcal; 3g EW; 1g F; 9g KH; 4g BST; 2mg Chol; ½ BE

Frankenlinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

8.2 Apfel – Lauch – Salat

8.3 4 Personen

Zutaten:

2 Äpfel
200g Lauch
250g Joghurt 1,5% Fett
4 TL Zitronensaft
Süßstoff, Pfeffer, Jodsalz



Zubereitung:

Äpfel schälen, grob raspeln.

Lauch putzen, waschen u. in dünne Ringe schneiden. . Apfel u. Lauch vermischen, Joghurt mit Süßstoff, Zitronensaft verrühren, mit Salz u. Pfeffer würzen u. unter den Salat ziehen.

Nährwerte pro Portion:

72 kcal; 4g EW; 1g Fett; 10g KH; 2g BST; 3 mg Chol; 1 BE

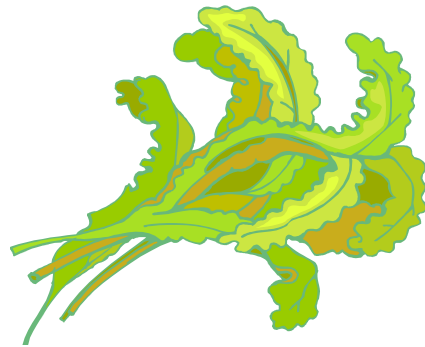
Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Chinakohlsalat:

9 4 Personen

Zutaten:

200g Chinakohl
100g Mandarinen aus der Dose oder Apfel
200g Joghurt mit 1,5% Fett
Salz, Pfeffer, Süßstoff, frische Kräuter
Saft einer halben Zitrone oder Essig



Zubereitung:

Chinakohl in Streifen schneiden, Mandarinen gut abtropfen lassen (oder Apfel raspeln).

Aus Joghurt, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Süßstoff eine Salatsoße herstellen, über das Gemüse geben, gut durchmengen, etwas ziehen lassen, die Mandarinen vorsichtig unterheben und mit frischen Kräutern verfeinern.

Nährwerte pro Portion:

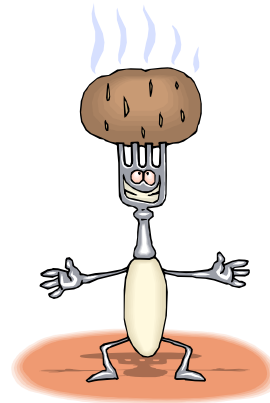
55 kcal; 5g EW; 2g F; 5g KH; 1g BST; 5mg Chol; ¼ BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Italienischer Kartoffelsalat 4 Portionen

Zutaten:

640g Pellkartoffeln
2 Tomaten
2 Gewürzgurken oder 1/4 Salatgurke
1-2 Paprikaschoten
1 Zwiebeln
300ml Gemüsebrühe
2 EL ÖL
4 EL Kräuternessig
2 EL Senf
Salz, Pfeffer
1 TL Kapern
2 TL Petersilie gehackt



Zubereitung:

Die Gemüsebrühe erhitzen und mit den Gewürzen, Öl, Essig, Senf u. Kapern verrühren. Kartoffeln kochen ,danach schälen und in Scheiben schneiden. Tomate, Gurke u. Paprika und Zwiebel fein würfeln. Gemüse und Kartoffeln zusammen in eine Schüssel geben Salatsoße darüber geben und alles gut mischen.
Den Salat gut durchziehen lassen. Petersilie noch dazu, evtl. nachschmecken und servieren.

Nährwerte pro Portion:

210 kcal; 9g EW; 2g F; 36g KH; 7g BST; 0mg Chol; 2 BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Nudelsalat „ indisch“ 4 Portionen



Zutaten:

120g Nudeln (Rohgewicht)
200g frische Champignons
200g Erbsen frisch oder tiefgekühlt
200g Tomaten
3 EßL Naturjoghurt, 1,5% Fett
Salz, Pfeffer, Currypulver, Worcestersoße, Ingwerpulver, Kurkuma

Zubereitung:

Die Nudeln in reichlich Salzwasser garen. Abschütten und kurz mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Champignons waschen und in Scheiben schneiden, die Tomaten an der unteren Wölbung kreuzweise einritzen und den Strunk entfernen, kurz in kochendes Wasser geben bis sich die Haut löst, kalt abschrecken und die Haut abziehen.

Die abgezogenen Tomaten würfeln (Kerne evtl. entfernen)

Die Erbsen kurz blanchieren. Alles mit den Nudeln mischen.

Den Joghurt verrühren und abschmecken, das Ganze auf die Salatzutaten geben und gut vermischen.

Tipp: Man kann je nach Geschmack auch Lauchstreifen oder Kräuter dazugeben.

Nährwerte pro Portion:

150 kcal; 9g EW; 2g F; 24g KH; 4g BST; 1mg Chol; 2 BE

Frankenlinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Rotkohl – Salat

4 Portionen

Zutaten:

600g Rotkohl
120g Schinken ohne Fettrand
200g Orangen
300g Joghurt natur 1,5% Fett
2 TL Meerrettich
 Salz, Pfeffer
 Süßstoff
4 TL Zitronensaft

Zubereitung:

Rotkohl hobeln, Schinken in Würfel schneiden.
Die Orangen filieren, den Saft auffangen und das Joghurt damit glatt rühren.
Meerrettich, Salz, Pfeffer, Zitronensaft u. evtl. Süßstoff dazugeben.
Die Salatsoße über den Rotkohl geben, den Schinken dazu und gut durchmengen. Die Orangenfilets vorsichtig unterheben.
Den Salat im Kühlschrank ca. 1 Std. ziehen lassen.
(Anstelle von Naturjoghurt+ Zitrone kann man auch Essig und 1 - 2 EßL Öl verwenden)

Nährstoffe pro Portion:

130 kcal; 11g EW; 3g F; 14g KH; 5g BST; 19mg Chol; ½ BE

Frankenlinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Weißkrautsalat 4 Portionen

Zutaten:

600g Weißkraut
200g Möhren
2 EL Öl
4 EL Essig
Salz, Pfeffer, Kümmel



Zubereitung:

Weißkraut hobeln. Mit 2 EL Öl gut durchkneten.
Möhren schälen und grob raspeln, zu dem Kraut dazu geben.
Mit Essig und den restlichen Gewürzen abschmecken. Gekühlt gut durchziehen lassen
(ca. 1 Std.)

Nährwerte pro Portion:

96 kcal; 3g EW; 5g F; 9g KH; 6g BST; 0mg Chol; 0 BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Fettarme Suppen



Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

10 Broccolisuppe:

10.14 Personen

Zutaten:

Ca. 200g Broccoli (frisch o. TK)
1/2l Gemüsebrühe
1 TL Olivenöl
1 große Zwiebel (je nach Verträglichkeit)
Knoblauch, Oregano, Basilikum (je nach Geschmack)
Salz Pfeffer
4 EL Milch
Johannisbrotkernmehl bei Bedarf



Zubereitung:

Broccoli putzen in kleine Röschen schneiden.
Zwiebel schälen in Würfel schneiden, in einen Topf mit dem Olivenöl kurz andünsten, Broccoli dazu geben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Mit geschlossenem Deckel solange garen, dass der Broccoli sich leicht pürieren lässt , würzen, Milch dazugeben. Evtl. mit etwas Johannisbrotkernmehl abbinden
Kräuter dazu und servieren.

Tipp:

Möchte man die Suppe als Hauptgericht kann man noch Kartoffelwürfelchen darin mit garen oder kleine Suppennudeln und andere Gemüsewürfelchen (Karotte, Staudensellerie).
Dann 1 EL Olivenöl dazu und den Broccoli nicht pürieren , die Milch weglassen.

Nährwerte pro Portion:

50 kcal; 3g EW; 3g Fett; 4g KH; 2,5g BST; 1mg Chol; 0 BE

Frankenlinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Geröstete Grießsuppe 4 Personen

Zutaten:

5g Margarine
35 g Hartweizengrieß
1 l Gemüsebrühe
frische Petersilie
evtl. gedünstete Gemüsestreifen



Zubereitung:

Fett in einem Topf schmelzen, Grieß dazu geben und kurz anrösten.
Mit Brühe aufgießen, abschmecken, evtl. Kräuter oder gedünstete Gemüsestreifen dazugeben.

Nährwerte pro Portion :

90 kcal; 2g EW; 6g F; 8g KH; 2g BST; 0mg Chol; ½ BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

10.2 Feine Estragonsuppe

10.34 Personen

Zutaten:

1,2 l Hühner- oder Gemüsebrühe
400g Kartoffeln (festkochend)
200g gewürfelter Kochschinken mager
Salz, Pfeffer
1 ½ EL fein geschnittener Estragon
1 EL gehackte Petersilie
125 ml Milch 1,5 % Fett



Zubereitung:

1,2l Fleischbrühe in einem großen Topf erhitzen. Kartoffeln waschen, schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Diese zur Brühe geben u. ca. 15 min garen lassen, ca. 1/3 Kartoffelwürfel herausseien. Suppe mit einem Pürierstab pürieren. Die Schinkenwürfel u. die Kartoffelwürfel dazugeben u. weitere 5 –10 min köcheln. Würzen , die Milch dazugeben u. mit Estragon und Petersilie verfeinern.

Nährwerte pro Portion:

325 kcal; 33g EW; 12g F; 20g KH; 5g BST; 90mg Chol; 1 ½ BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

11 Gemüsecremesuppe:

11.14 Personen

Zutaten:

Ca. 200g Gemüse (frisch o. TK)
1/2l Gemüsebrühe
1 TL Rapsöl
1 Zwiebel (je nach Verträglichkeit)
Kräuter (je nach Geschmack)
Salz Pfeffer
4 EL Milch
Johannisbrotkernmehl bei Bedarf



Zubereitung:

Gemüse putzen und klein schneiden.

Zwiebel schälen in Würfel schneiden, in einen Topf mit dem Öl kurz andünsten, Gemüse dazu geben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Mit geschlossenem Deckel solange garen, bis sich das Gemüse leicht pürieren lässt, würzen, Milch dazugeben. Evtl. mit etwas Johannisbrotkernmehl abbinden
Kräuter dazu und servieren.

Tipp:

Möchte man die Suppe als Hauptgericht kann man noch Kartoffelwürfelchen und evtl. Schinkenstreifen darin mit garen. Dann die Suppe nicht unbedingt pürieren.

Nährwerte pro Portion:

50 kcal; 3g EW; 3g Fett; 4g KH; 2,5g BST; 1mg Chol; 0 BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

12 Lauchcremesuppe:

12.14 Personen

Zutaten:

Ca. 200g Lauch (frisch o. TK)
1/2l Gemüsebrühe
1 große Zwiebel (je nach Verträglichkeit)
Kräuter je nach Geschmack
Salz Pfeffer
4 EL. Milch
2 Sch gekochten mageren Schinken
Johannisbrotkernmehl, oder Soßenbinder weiß



Zubereitung:

Lauch putzen in kleine Ringe schneiden.
Zwiebel schälen in Würfel schneiden, in einem Topf mit einem 1/2l Gemüsebrühe geben und garen, würzen.
Mit Johannisbrotkernmehl andicken und die Milch dazu.
Schinken würfeln, in die Suppe geben
Mit Kräutern garnieren und servieren.

Nährwerte pro Portion:

74 kcal; 6g EW; 4g F; 5g KH; 2g BST; 10mg Chol; 0 BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

13 Tomatencremesuppe mit Haferbuchstaben

4 Personen

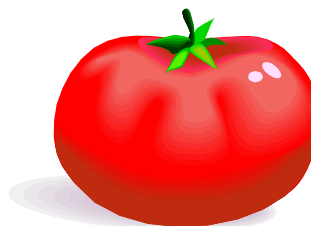
Zutaten:

Für die Buchstaben:

35g Weizenmehl (Type405)
40g Kölln Instant Flocken
1 Ei (Gew. Kl. M)
½ EL Olivenöl
¼ TL Salz

Für die Suppe:

200g Karotten
2 TL Butter
¼ l Gemüsebrühe
1/2l passierte Tomaten
1EI Tomatenmark
2 EL Kölln Instant Flocken
1 EL Zucker
¼ l Wasser
2 EL Creme fraiche oder festen Joghurt
1 Paket Kresse



Zubereitung:

Die Zutaten für die Buchstaben zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig 30 min ruhen lassen.

Karotten waschen, putzen, klein schneiden und in zerlassener Butter andünsten. Mit Brühe ablöschen und 5 min. köcheln lassen. Karotten im Topf pürieren.

Nacheinander passierte Tomaten, Tomatenmark, Köllnflocken, Zucker und Wasser hinzugeben.

Den Buchstabenteig ausrollen und mit entsprechenden Schablonen Buchstaben ausschneiden bzw. mit Formen ausstechen. Wiederholen.

Die Suppe aufkochen und die Buchstaben hinzugeben. Bei niedriger Hitze ca. 5 min. ziehen lassen.

Mit Creme fraiche und Kresse verfeinern.

Nährwertangaben pro Portion:

215 kcal; 7g EW; 10g F; 25g KH; 4g BST; 70mg Chol; 1 ¾ BE

Frankenlinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Schnelle Kürbiscremesuppe

6 Portionen

Zutaten:

1 mittlerer Kürbis
3 Karotten
1 Zwiebel
1 EL. Öl
½ l Milch fettarm
½ l Brühe
½ Bund Petersilie
Tabasco,
1 Msp. gemahlene Ingwer
Salz , Pfeffer
120g Kürbis- oder Pinienkerne geschält



14 Zubereitung

Kürbis aushöhlen (Kerne entfernen) , Fruchtfleisch klein schneiden, Karotten und Zwiebel schälen und würfeln, Das Gemüse kurz in einem Topf mit 1 EL Öl andünsten und dann mit Brühe aufgießen. Kochen bis das Gemüse weich ist.
Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren, mit Milch aufgießen und würzen.
Die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne kurz rösten .
Die Suppe anrichten und die Kerne darüber streuen. Die frischen Kräuter dazugeben und servieren.

Nährwerte pro Portion:

96 kcal; 5g EW; 3g F; 12g KH; 4g BST; 5mg Chol; ½ BE

Frankenlinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

15 Zucchini-suppe:

15.14 Personen

Zutaten:

200g Zucchini
1/2l Gemüsebrühe
1 große Tomate
evtl. Zwiebelwürfel
Knoblauch, Oregano, Basilikum, Salz Pfeffer
4 EL Passierte Tomaten



Zubereitung:

Zucchini halbieren, in ca. 2cm große Stücke schneiden.
Zwiebeln schälen in Würfel schneiden, in einen Topf mit einem
1/2 l. Gemüsebrühe geben und garen, so das die Zucchini noch Biss haben.
Würzen, Tomatenpüree dazugeben.
Von der ganzen Tomate die Haut abziehen, Kerne entfernen, in kleine Würfel schneiden, in die
Suppe geben, Kräuter dazu und servieren.

Tip: Möchte man die Suppe als Hauptgericht kann man noch Kartoffelwürfelchen darin mitgaren und andere Gemüsewürfelchen (Karotte, Staudensellerie)

Nährwerte pro Portion:

25 kcal ; 2g EW ; 1/2g Fett ; 4g KH ; 1g BST ; 0 mg Chol; 0 BE

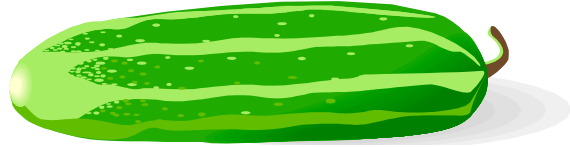
Frankenlinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Gurkensuppe

4 Portionen

Zutaten:

1 Salatgurke
150g Joghurt
300ml Gemüsebrühe
Zitronensaft
Salz, Pfeffer weiß
½ Bund Dill,
½ TL Senf mittelscharf
Evtl. Johannisbrotkernmehl (Nestargel, Bindex o. Biobin)



Zubereitung:

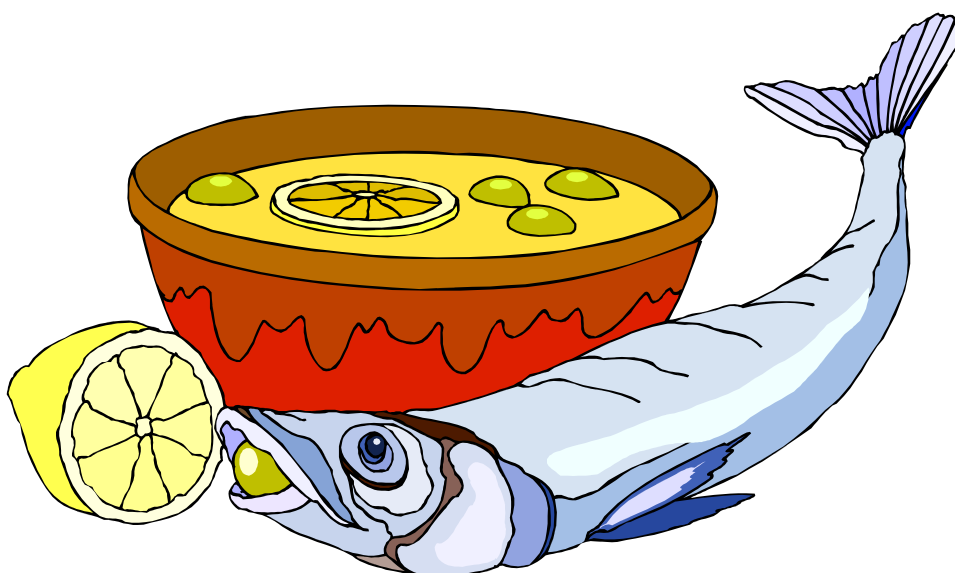
Gurke waschen und schälen, Kerne entfernen. In ca. 2cm dicke Stücke schneiden und in einem Topf mit 1 EL Brühe glasig dünsten. Mit der restlichen Brühe aufgießen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Senf hinzu geben.
Das Joghurt mit wenig Zitronensaft und etwas heißer Brühe verrühren, zu der Suppe geben. Die Suppe mit einem Mixstab erst pürieren, Dill darüber streuen und servieren.
Evtl. mit Johannisbrotkernmehl abbinden.

Tipp: Diese Suppe kann man auch sehr gut kalt essen.

Nährwerte pro Portion:

37 kcal; 2g EW; 2g F; 3g KH; 1g BST; 2mg Chol; 0 BE

Fettarme Fischkreationen



Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Buchweizenpfannkuchen mit Lachs und Meerrettich

6 Portionen

Zutaten:

50g Buchweizenmehl
50g Weizenmehl Type 405
2 Eier Gew. KL. M
Salz, 1 Pr. Zucker
3 TL ÖL
1 Bd. Dill
200g Naturjoghurt 1,5% Fett
1 kl. St. Meerrettich
6 Sch. Räucherlachs



Zubereitung:

Buchweizen – u. Weizenmehl mischen, mit 3/8 l kaltem Wasser anrühren ,
ca. 20 min quellen lassen.

Eier unterrühren, mit etwas Salz u. einer Prise Zucker würzen.

In einer mit wenig Öl ausgepinselten , beschichteten Pfanne oder mit einem
Crepe-Eisen nacheinander 6 Pfannkuchen backen.

2/3 vom Dill hacken und mit dem Joghurt verrühren. Meerrettich schälen und raspeln. 2
EL mit dem Joghurt vermischen und würzen.

Je 1 Scheibe Lachs in einen Pfannkuchen legen und etwas Joghurt darüber geben. Mit
dem restlichen Dill garnieren.

Nährwerte pro Portion:

217 kcal ; 13,5g EW ; 11g F ; 15g KH ; 1g BST; 100 mg Chol ; 1 ¼ BE

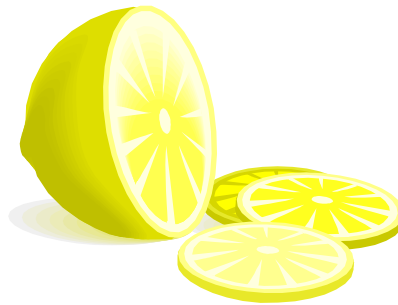
Frankenlinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

16 Tagliatelle mit Lachs und Zitronen-Kräuter-Soße

16.14 Personen

Zutaten:

4 Lachsfilet
2 Zitronen
Salz, Pfeffer, evtl. Senf
1/8l Milch
375ml Fischsud
1 Lorbeerblatt
4 Wacholderbeeren
1 Zwiebel
Kräuter
2 Tomaten
250g Nudeln roh
Bindemittel
1 EL Olivenöl



Zubereitung:

Lachsfilet säubern, säuern, salzen. Mit Pfeffer und evtl. Senf würzen.

Zwiebel klein würfeln, mit dem Fischsud aufgießen, mit Wacholder u. Lorbeer ca. 20 min köcheln lassen. Lorbeer und Wacholder aus der Soße nehmen. Fischsoße mit einem Stabmixer pürieren, die Milch dazugeben, evtl. mit pflanzlichem Bindemittel andicken.

Die Tomaten kreuzweise einritzen, den Strunk entfernen und kurz ins kochende Wasser geben. Kalt abschrecken und die Haut abziehen. Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden, in die Soße geben.

Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft würzen.

Kurz vor dem Servieren frische Kräuter dazugeben.

Lachsfilet im Olivenöl von beiden Seiten kurz anbraten und im Ofen fertig garen.

Nudeln in reichlich kochendem Wasser abkochen. Abgeseite Nudeln in die fertige Soße geben und mit dem gegrillten Lachs anrichten.

Nährwertangaben pro Pers. :

16.1.1 434 Kcal; 32g EW; 12g F; 49g KH; 3g BST; 44mg Chol; 4BE
(Diabetiker nehmen die Nudelmenge entsprechend Ihrer BE - Zahl)

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

17 Bunte Fischstäbchen

17.14 Personen

Zutaten: Tomatensoße

Zutaten:

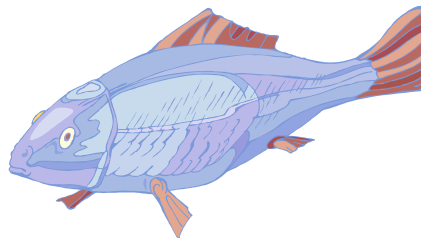
4 ganze Tomaten
1 Eß. Tomatenmark
1\2 Zwiebel
1 EL Mehl
1 TL. Olivenöl
1 EL Milch
Salz, Pfeffer, Paprika, Süßstoff

Zubereitung:

Die Tomaten enthäuten und in kleine Stücke schneiden, Zwiebeln in Olivenöl glasig dünsten, dann Tomatenmark, Tomatenwürfel und Gewürze hinzugeben, abschmecken und servieren.

Zutaten: Fischstäbchen

400g Seelachsfilet (TK)
50g Weizenmehl (Type 405)
2 Eier (Gew. Kl. M)
1 TL Zitronensaft
1 ½ TL Jodsalz
1 Prise Pfeffer
140g Karotten
140g Zucchini
140g Köllns Echte Kernige
2 TL Dill
Pflanzenöl zum Braten.



Zubereitung:

Fischfilet antauen lassen und mit einem scharfen Messer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Mit Zitronensaft, Salz u. Pfeffer würzen. Mehl auf einen tiefen Teller geben. Eier in einem tiefen Teller verquirlen.

Karotten u. Zucchini waschen, putzen und fein reiben. In einem weiteren tiefen Teller geriebenes Gemüse mit Köllnflocken und Dill vermischen.

Die Filetstreifen nacheinander in Mehl, Ei u Panade wenden.

Öl erhitzen und die Fischstäbchen von allen Seiten ca. 2 Min. knusprig braten.

Nährwertangaben Pro Portion:

350 Kcal; 27g EW; 12g F; 34g KH; 4g BST; 119mg Chol; 2 ¾ BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

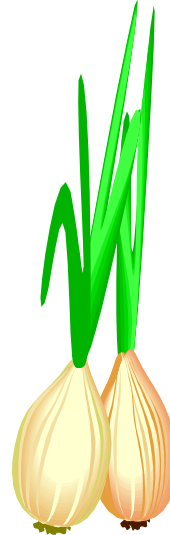
18

19 Lachsfilet auf Lauchgemüse oder Spinatbett

20 4 Personen

Zutaten:

800g Lauch oder Blattspinat
450ml Gemüsebrühe
4 Lachsfilet a ca. 100 g
1 TI Zitronensaft
2 El. Gehackte Kräuter
1 TI körniger Senf
2 TI Kräuterfrischkäse
fr. gehackte Kräuter
80g Scheibenkäse 40% Fett i. Tr.



Zubereitung:

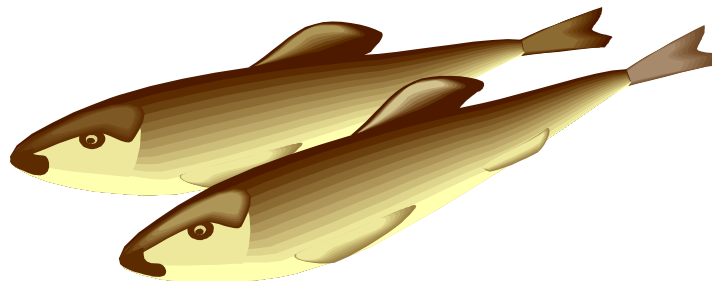
Lauch in Stücke schneiden, und in der Gemüsebrühe ca. 8 min. garen.

Lachsfilet waschen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen.

1 El. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Lachs von beiden Seiten anbraten, Kräuter und Senf verrühren und auf den Lachs geben.

Frischkäse in den Gemüfefond einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lauchgemüse bzw. blanchierten Blattspinat in eine Auflaufform geben, Lachsfilet darauf setzen, mit dem Scheibenkäse bei 150 Grad im Ofen kurz überbacken, mit Kartoffeln und der Käsesoße servieren.



Nährwertangaben pro Port.:

258 Kcal; 29g EW; 12g F; 8g KH; 5g BST; 47mg Chol; *BE

Frankenlinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

21 Thymian-Forelle auf

22 Orangen-Sellerie-Gemüse

22.14 Personen

Zutaten:

4 kleine Forellen, küchenfertig
Salz, Pfeffer
1 Bund Zitronenthymian
4 EL Mehl
8 El. Feines Rapsöl
1 Staudensellerie
2 Orangen
1/8 l Brühe



Zubereitung:

Forellen waschen, gut trocken tupfen, innen u. außen salzen u. pfeffern. Zitronenthymian abspülen, trocken tupfen, Blättchen von Stielen zupfen.
Forellen in Mehl wälzen, überschüssiges Mehl leicht abklopfen.
6 El. Öl zusammen mit den Thymianblättchen in einer Pfanne erhitzen, die Forellen in das heiße Fett geben und vorsichtig von beiden Seiten in ca. 12 min. knusprig goldbraun braten.
Staudensellerie putzen, waschen u. in große, länglichen Stücke schneiden.
Orangen mit einem Messer dick schälen, so dass auch die weiße Haut entfernt ist. Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Das restliche Öl erhitzen, Sellerie darin anbraten, mit Salz u. Pfeffer würzen. Orangenscheiben zufügen u. kurz mitbraten, dann mit der Brühe ablöschen u. das Gemüse in ca. 5 min. bissfest dünsten. Das Gemüse auf großen Tellern verteilen, die gebratenen Forellen darauf anrichten und mit dem Bratöl beträufeln.
Dazu Salzkartoffeln reichen.

Nährwerte pro Portion:

270 kcal; 26g EW; 14 g Fett; 9g KH; 3g BST; 70mg Chol; 1/2 BE

Frankenlinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Fisch – Tomaten – Fächer 5 - 6 Portionen

Zutaten:

1 kg Seelachs- oder Goldbarschfilet
Zitrone, Salz, Senf
600g Tomaten
3 Zwiebeln
1 EL. Öl
Majoran, Pfeffer
Schnittlauch

Zubereitung:

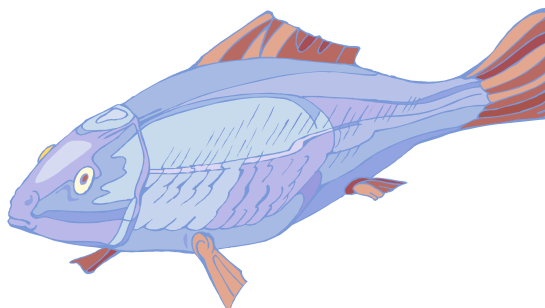
Fischfilet säubern, säuern, salzen und in Längsstreifen schneiden.

Mit Senf bestreichen. Tomaten in Scheiben und Zwiebeln in Ringe schneiden.

In einer gefetteten Auflaufform abwechselnd Fisch, Tomate u. Zwiebel fächerförmig auslegen. Alles mit Majoran, Pfeffer u. etwas Salz würzen.

Im Ofen bei 200°C ca. 20 – 30 min garen.

Tipp: Dazu kann man Reis aber auch Kartoffeln reichen .



Nährwerte pro Portion:

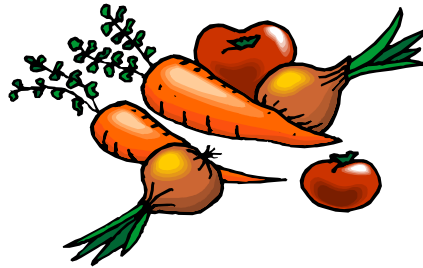
180 kcal; 32g EW; 3,5g Fett; 4g KH; 1,5g BST; 118mg Chol; 0 BE

Frankenlinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Fischfilet mit Tomaten und Kräuterkruste 4 Portionen

Zutaten:

600g Schollenfilet
Zitronensaft
Salz
2 EL Margarine
80g Zwiebeln
1 EL Wasser
1 kl Knoblauchzehe
1 EL Kapern
2 EL Senf
Petersilie, Thymian , Basilikum
Pfeffer
400g Tomaten
4 Sardellenfilets



Zubereitung:

Ofen auf 200°C vorheizen.

Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch pressen und beides im Wasser andünsten.

Die Sardellenfilets u. Kapern hacken, ebenso die Petersilie.

Den Senf und die restlichen Zutaten zu den abgekühlten Zwiebeln geben.

Die Schollenfilets mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln, salzen. Die Tomaten in Scheiben schneiden.

Eine feuerfeste Form fetten, den Fisch reinlegen, die Tomatenscheiben auf dem Fisch Ziegelförmig auflegen.

Die Kräutermasse auf den Tomaten als breiten Streifen verteilen.

Das Ganze 20 –25 min auf mittlerer Schiene garen.

Nährwerte pro Portion:

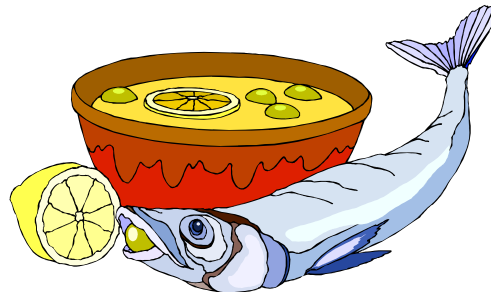
250 kcal; 30g EW; 11g F; 7g KH; 2g BST; 98mg Chol; 0 BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Kabeljau in Senfsauce 4 Portionen

Zutaten:

800g Kabeljau (4 Filets à 200g)
Saft von einer Zitrone
1 EL Mehl
1 EL Butter oder Margarine
¼ l Milch 1,5 % Fett
2 EL Senf
½ TL Salz
Pfeffer
1 Msp. Muskat



23 1 EL gehackte Petersilie

1 TL Paprikapulver
1 EL Butter oder Margarine

Zubereitung:

Die Filets kalt abspülen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln, salzen. Eine feuerfeste Form ausfetten und das Fischfilet hineinlegen mit Paprika bestreuen. Das Mehl in der zerlassenen Butter hellgelb anbraten und unter Rühren die Milch dazugießen. Einige Minuten unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Die Soße mit Senf, Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken und die Petersilie dazu geben. Diese Soße über den Fisch geben und die restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen. Ca 15 min bei 220°C im Ofen überbacken.

Tipp . Dazu schmecken am Besten Kartoffeln und grüner Salat

Nährwerte pro Portion:

220 kcal; 38g EW; 5g F; 7g KH; 0,3g BST; 103mg Chol; 0,5 BE

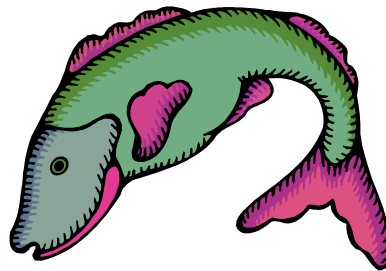
Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

24 Schollenröllchen

24.14 Personen

Zutaten:

150g Möhren
20g Pflanzenmargarine
50 g TK Blattspinat
4 Schollenfilets a ca. 50g
Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß
1 kleines Ei
1 EL Senf
2 EL Kerbelblättchen
300 g Kürbis (Glas)
100 ml Brühe (Instant)
4 EL fettarme Milch



Zubereitung:

Möhren waschen, putzen, fein würfeln, im Fett dünsten. Spinat auftauen. Fisch abbrausen, trocken tupfen, mit Zitrone beträufeln, würzen.

Alufolie (ca. 40x30) mit etwas Bratfett einstreichen, Filets etwas überlappend darauf legen. Ei mit Senf und Kerbel verrühren. Mit der Hälfte der Möhren mischen.

Fisch mit Spinat, Möhrenmasse belegen, längs aufrollen. Folie fest schließen.

Einen Topf ca. 1cm mit Wasser füllen, Rolle hineinlegen, ca. 15 min. garen.

Herausnehmen, 5 min. ruhen lassen, aufschneiden. Für die Soße die übrigen Möhren, Kürbis, Brühe u. Milch ca. 7 Min. köcheln lassen, pürieren, mit Salz, Pfeffer u. Paprika würzen. Mit Kerbel garnieren.

Nährwertangaben pro Pers. :

24.1.1 229 Kcal; 32g EW; 8g F; 7g KH; 3g BST; 167mg Chol; 0 BE

Fettarm Kochen mit Fleisch



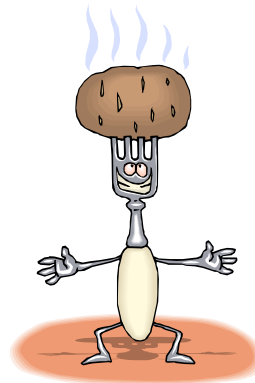
Frankenlinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Hacksteak mit Bratkartoffeln

4 Portionen

Zutaten:

300g Beefsteakhack
Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver
3 Zwiebeln a ca. 100g
600g Kartoffeln
4 EL Speiseöl
400g Tomaten
Kräuter



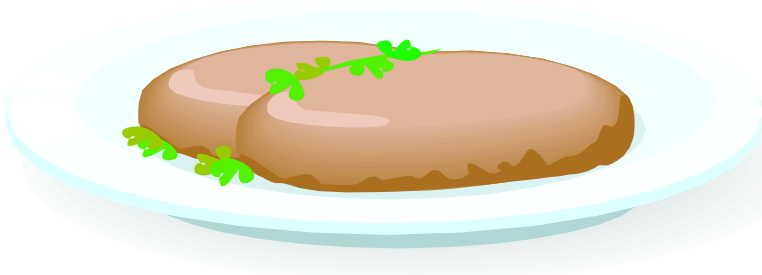
Zubereitung:

Das Hack würzen und zu Frikadellen formen.

Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden Die Kartoffeln waschen, in reichlich Wasser zum Kochen bringen und in ca. 20 min garen, abgießen, Pellens und in Scheiben schneiden.

Das Öl erhitzen, die Frikadellen mit den Zwiebeln und Kartoffelscheiben darin Etwa 10 min braten, würzen und mit Kräuter bestreuen.

Die Tomaten in Scheiben schneiden und mit den Kartoffeln u. Frikadellen anrichten.



Nährwerte pro Portion:

455 kcal; 24g EW; 23 g F; 37g KH; 7g BST; *Chol; 2,5 BE

Frankenlinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Indischer Lammtopf

4 Portionen

Zutaten:

200g mageres Lammfleisch
Salz, Pfeffer
1 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 rote Paprikaschoten
1 kleines Stück Ingwer
350g kleine neue Kartoffeln
1 Msp. Kreuzkümmel
1 TL milder Curry
½ TL scharfen Curry
350 ml Fleischbrühe
1 EL Worcestersoße
1 EL Sojasoße
1 EL Speisestärke
je ½ Bund Petersilie und Koriander



Zubereitung:

Das Lammfleisch waschen , abtupfen u. in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz u. Pfeffer würzen.

In einem großen Topf das Öl erhitzen und das Fleisch darin gut anbraten.

Dann aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Paprika waschen, Kerne u. die weißen Scheidewände entfernen und die Paprika in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und ganz fein reiben. Alles im Bratfett einige Minuten unter Rühren anbraten (wenn nötig mit etwas Wasser ablöschen)

Die Kartoffeln waschen, abbürsten, halbieren und zu dem Gemüse geben. Kümmel und Curry ebenfalls dazugeben.

Die Brühe angießen, die Worcester- u. Sojasoße dazu und das Fleisch unterrühren. Alles zugedeckt etwa 30 min. garen, bis Kartoffeln u. Fleisch weich sind.

Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und den Eintopf damit abbinden. Die Petersilie und das Koriandergrün waschen und fein hacken.

Die Hälfte der Kräuter in den Eintopf geben

Nährwerte pro Portion:

205 kcal; 18g EW; 7g F; 17g KH; 5g BST ; 46mg Chol; 1 BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Pao Tzu (chinesische Brötchen mit Hackfüllung)

25 4 Personen

Zutaten:

Für die Brötchen:

1 Hefe
1 1/2 EL Zucker
Salz
400g Mehl
250ml Wasser

Für die Füllung:

2 Frühlingszwiebeln
150g Chinakohl
100g Rinderhackfleisch
250g Sojasprossen
1 EL Sojasoße
1/2 TL Sesamöl
Pfeffer



Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel geben und in einer Mulde die Hefe, Zucker, 1/2 TL Salz und etwas lauwarmes Wasser verrühren. Alles kräftig durchkneten, den Teig mind. 1 Stunde gehen lassen. Frühlingszwiebeln u. Chinakohl putzen, fein hacken. In einer Schüssel mit Rindfleisch, Sojasoße, Sesamöl, etwas Salz, Pfeffer u. 1/2 EL Zucker mischen. Mind. 30 min. durchziehen lassen. In einer beschichteten Pfanne anbraten.

Teig noch mal durchkneten und zu einer Rolle formen. In 16 Stücke teilen. Jedes Stück auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Fladen ausrollen und jeweils 1 EL Füllung in die Mitte geben. Fladenränder über der Füllung zusammendrücken.

In einen großen Topf zuerst eine kleine feuerfeste Schüssel mit der Öffnung nach unten stellen, mit Wasser angießen, sodass diese Schüssel leicht bedeckt ist. Einen flachen feuerfesten Teller darauf stellen. Die Hefebrotchen darauf legen und zugedeckt bei schwacher Hitze 45 min. garen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Pao Tzu schmecken warm oder kalt.

Man kann auch Bambuskörbchen anstelle des Tellers verwenden. Dabei die Körbchen mit Salatblättern auslegen, damit die Brötchen nicht festkleben.

Nährwerte pro Portion:

464 Kcal ; 21g EW ; 7g F ; 79g KH ; 7g BST ; 0 mg Chol ; 6 BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

25.1 Salbei – Hackröllchen

25.24 Portionen

Zutaten:

1 Knoblauchzehe
50g Zwiebel (je nach Verträglichkeit)
400g Tartar
2 EL fein gehackte Petersilie
2 Eier (Klasse M)
50g Semmelbrösel
Salz, Pfeffer
½ TL Paprikapulver edelsüß
20 frische Salbeiblätter
20 dünne Scheiben roher Schinken mager
20 Zahnstocher
4 EL Rapsöl



Zubereitung:

Knoblauch u. Zwiebeln abziehen u. sehr fein hacken.

Beides mit Tartar, Petersilie, Eiern, Bröseln u. Gewürzen vermengen.

Aus der Masse 20 gleichgroße Röllchen formen. Mit je einem Salbeiblatt u. einer Scheibe Schinken umwickeln. Mit einem Zahnstocher feststecken.

Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hackröllchen darin rundum 4 – 5 min. braten.

Tipp: Dazu passt z.B. fruchtige Tomatensoße u frisches Vollkornbaguette oder Gnocchi

Nährwerte pro Portion:

383 kcal; 41g EW; 20g F; 11g KH; 1g BST; 157mg Chol; ¾ BE

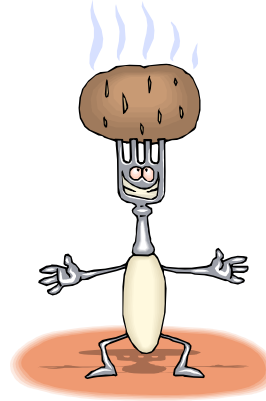
Frankenlinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

26 Überbackenes Steak

26.1.1 4 Portionen

Zutaten:

4 Schweine- o. Putensteak fettarm
5g Rapsöl
Salz, Pfeffer, Paprika süß
1 Tomate
4 Scheiben Käse 30% Fett i.Tr.



Zubereitung:

Steak würzen mit Salz, Pfeffer, Paprika evtl. Knoblauch.
In der mit Fett ausgeriebenen Pfanne braten.
Mit Tomate und Käse 30%F.i.Tr. belegen.

Bei 180 Grad kurz in die Röhre bis der Käse geschmolzen ist.

26.2 Kräuterquark

200g Naturquark 20% F .i. Tr. mit ca. 1/8 l Mineralwasser aufschlagen, nach Geschmack würzen, Kräuter dazu.

Dazu passen am Besten Folienkartoffeln (sind nicht mitberechnet).

Nährwerte pro Portion:

367 Kcal; 69gEW; 7gF; 6g KH; *BST ; 137mg Chol; 0 BE

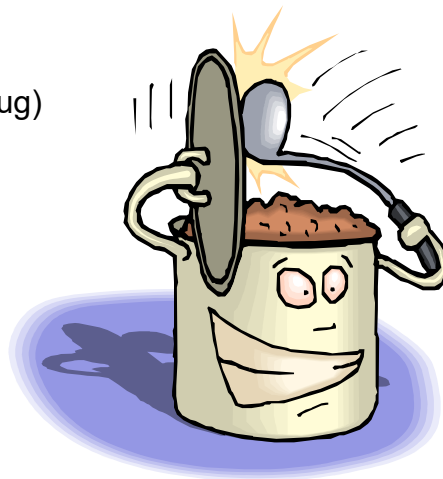
Frankenlinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

26.3 Gemüse Eintopf mit Rindfleisch und Nudeln

27 4 Portionen

Zutaten:

600g Rindfleisch (z. B. Schulterstück oder Bug)
250g Karottenwürfel
250g Selleriewürfel
250g Kohlrabiwürfel
125g Blumenkohlröschen
100g Lauch
100g Brokkoli
120g Nudeln (Rohgewicht)
2 Zwiebeln



Zubereitung:

Rindfleisch in Würfel schneiden, wie für Gulasch, Zwiebel quer halbieren und Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett- Zugabe schwärzen.
Ca. 5 Liter Wasser zum kochen bringen, Rindfleisch zugeben, aufkochen lassen
Zwiebeln zugeben und mitkochen lassen, herausnehmen bevor das Gemüse zugegeben wird, siedend lassen, zwischendurch entstehenden Schaum abschöpfen.
Thymian, Majoran, Estragon, Liebstöckel(Maggikraut) und Salz zugeben.
Kurz bevor das Rindfleisch gar ist ,erst Karotten und Selleriewürfel zugeben, aufkochen, dann Kohlrabi, Blumenkohl, als letztes Brokkoli und Lauch zugeben, zwischendurch kurz aufkochen.
Mit Salz, Pfeffer Muskat ,evtl. Fondor abschmecken.

Nudeln extra kochen und vor dem Servieren zum Eintopf geben

Nährwerte pro Portion:

256 kcal; 28g EW; 6g F; 21g KH; 8g BST; 60mg Chol; 1 BE

Frankenlinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Gegrillte Hähnchenbrust mit Aprikosen – Paprika – Dipp

28 4 Personen

Zutaten:

4 Hähnchenbrustfilets a ca. 150g
2 EL Weißwein
3 EL gehackter Rosmarin
Pfeffer
3 EL Rapsöl
2 rote Paprika (300g)
1 kleine Dose Aprikosen (240g Abtropfgewicht)
1 Zwiebel
1 kleine Chilischote
1 EL gehackte Zitronenmelisse
Salz
Abgeriebene Schale u. Saft von 1 unbehandelten Zitrone



Zubereitung:

Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen. Wein, Rosmarin, Pfeffer, Zitronenschale u. Rapsöl verrühren. Über das Fleisch geben, ca. 4 Stunden durchziehen lassen. Paprika putzen, waschen, fein würfeln.

Chilischote putzen, waschen, entkernen u. fein würfeln.

Paprika, Aprikosen, Zwiebeln, Chili u. Melisse mischen. Zitronensaft zugeben u mit Salz u, Pfeffer abschmecken. Hähnchenbrustfilets aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen u. von jeder Seite ca. 4 Min. grillen.

Nährwerte pro Portion:

302 kcal; 37g EW; 9g F; 15g KH; 5g BST; 99mg Chol; 1 BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

29 Kernige Rouladen

29.14 Portionen

Zutaten:

4 Rinderrouladen a ca. 120g
Jodsalz, Pfeffer
1 Möhre,
2 Zwiebeln
2 Gewürzgurken
1 gestr. EL Kapern
4 EL Senf
1 Knoblauchzehe
4 EL Kölln Echte Kernige
4 Scheiben rohen Schinken
1/4l Rinderbrühe



Zubereitung:

Rouladen mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen.
Möhre schälen und vierteln. Zwiebeln, 1 Gurke sowie Kapern klein hacken, Knoblauch pressen und alles mit Senf sowie Köllnflocken vermischen.
Mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Rouladenscheiben streichen.
Je 1 Scheibe Schinken auf die Rouladen legen, mit einem Viertel Möhre und Gurke belegen und aufrollen. Mit Küchengarn fest zubinden und in einer beschichteten Pfanne oder Bräter anbraten. Mit der Brühe ablöschen und ca. 40 Min köcheln lassen, dabei die Rouladen häufiger wenden.

Nährwertangaben/Stück:

**29.1.1 268 Kcal; 35g EW; 9g F; 11g KH; 3g BST; 105mg Chol; ½
BE**

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Sauerkrautstrudel mit Schinken

4 - 6 Portionen

Zutaten:

Für den Teig:

200g Mehl
100 ml Wasser lauwarm
2 EL Öl
Salz

Für die Füllung:

100g Schinken (roher oder gekochter)
1 Zwiebel
1 TL Öl
2 Lorbeerblätter,
5 Wacholderbeeren,
1 EL Kümmel
1 Kg Sauerkraut
150g Karotten
20g Semmelbrösel
50 ml Kondensmilch



Zubereitung:

Mehl, Wasser, Öl und Salz zu einem Strudelteig verarbeiten. Diesen kräftig kneten bis keine Luftblasen mehr vorhanden sind. Ca. eine Stunde an einem warmen Ort abgedeckt ruhen lassen.

Schinken würfeln und mit ½ EL. Öl und Zwiebelwürfelchen anschwitzen, Sauerkraut, Lorbeerblätter u. Wacholderbeeren und wenig Wasser dazu geben und kochen. Das fertige Sauerkraut auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Auskühlen. Ofen auf 200°C vorheizen.

Strudelteig dünn ausziehen und mit etwas Öl einpinseln. Die Semmelbrösel darauf streuen und das Sauerkraut – Schinken - Masse darauf verteilen.

Vorsichtig einrollen und mit Kondensmilch bestreichen. Auf einem mit Backpapier belegtem Blech ca. 20 –30 min backen.

Nährwerte pro Portion:

350 kcal; 16g EW; 10g F; 45g KH; 13g BST; 17mg Chol; 3 ½ BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Wirsing-Hack-Pfanne 4 Portionen

Zutaten:

6 große Kartoffeln
120g Tartar
2 EL ÖL
1000g Wirsing
2 Tassen Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter
1 Stängel Bohnenkraut
Pfeffer, Salz



Zubereitung:

Kartoffeln schälen und achteln. Mit dem Tartar in heißem Öl unter wenden 5 min braten. Den Wirsing in Streifen schneiden und darüber geben. Die Gemüsebrühe dazugießen und 15 – 20 min mit Lorbeerblatt u. Bohnenkraut im geschlossenen Topf dämpfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nährwerte pro Portion:

138 kcal; 10g EW; 3g F; 16g KH; 4g BST; 17mg Chol; 1 BE

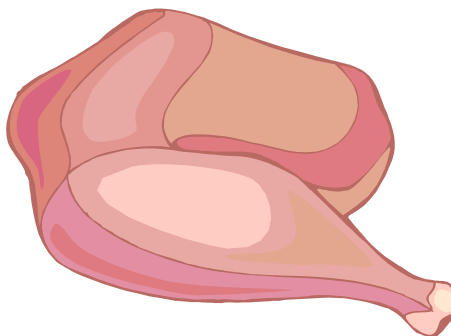
Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Geflügel aus dem Bratschlauch

30 4 Personen

Zutaten:

4 Hähnchenschlegel oder 4 Putenbrustfilets
4 Tomaten
250g Sellerie
250g Karotte
200g Zwiebel
Salz, Pfeffer, Paprika,
Thymian, Rosmarin



Zubereitung:

Das Fleisch mit den Gewürzen und den Kräutern gut einreiben.
Den Strunk der Tomaten entfernen, unten kreuzweise einritzen und die Tomaten kurz in kochendes Wasser geben. Wenn die Haut sich zu lösen beginnt die Tomaten unter kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen.
Achteln, Kerngehäuse entfernen.
Zwiebel, Karotten und Sellerie putzen und in grobe Würfel schneiden.
Den Ofen auf 200°C vorheizen.
Den Bratschlauch laut Anweisung mit dem Gemüse, dem Fleisch und 4 EL Wasser füllen.
Den gefüllten Bratschlauch auf ein kaltes Blech mit Rand oder eine entsprechende Form geben, an der Oberseite einige Male mit einer Gabel einstechen und in den Ofen geben.
Die Garzeit beträgt ca. 45 Minuten.
Nach der Garzeit den Bratschlauch vorsichtig aufschneiden, das Fleisch auf eine Platte geben und abdecken.
Das Gemüse in einen Topf geben und mit einem Pürierstab gut mixen.
Die Soße abschmecken und evtl. mit etwas Johannisbrotkernmehl andicken. Je nach Geschmack mit etwas Milch verfeinern.

Tipp: Damit die Hähnchenschlegel etwas knusprig werden ca. 15 –20 min vor Ende der Garzeit den Bratschlauch mit einer Schere oben aufschneiden und leicht auseinanderziehen.

Nährwerte:

142 kcal ; 26g EW ; 1g F ; 6g KH ; 5g Bst ; 66mg Chol ; 0 BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Hähnchengeschnetzeltes

4 Portionen

Zutaten:

400g Hähnchenbrustfilet
250g Champignons
100g Möhren
50g Zwiebel
1 EL Sonnenblumen- o. Rapsöl
ca. 250 ml Brühe
1 EL Naturjoghurt 1,5% Fett
Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß
Petersilie



Zubereitung:

Die Filets waschen, abtupfen und in feine Streifen schneiden.
Das Gemüse putzen und in kleine Stücke schneiden.
In einem Topf das Fett erhitzen und das Fleisch darin anbraten.
Das Gemüse hinzufügen, kurz anschwitzen und mit der Brühe aufgießen.
15 min garen lassen. Evt. I mit Johannisbrotkernmehl abbinden (Bindefix, Nestar-
gel) .Den Joghurt mit etwas Soße anrühren und in das Geschnetzelte geben.
Zum Schluss die gehackte Petersilie hineinstreuen.
und servieren.

Nährwerte pro Portion:

200 kcal; 30g EW; 5g F; 10g KH; 7g BST; 77mg Chol; 0 BE

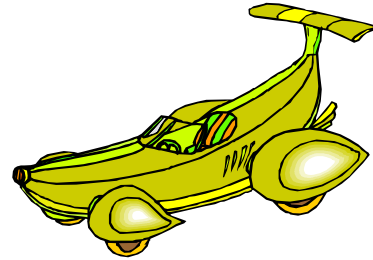
Frankenlinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Geschnetzeltes „ indische Art“

4 Portionen

Zutaten:

400g Putenfleisch oder mageres Schweinefleisch
1 Banane
1 Apfel
1 Zwiebel
10g Kochfett
ca. 250 ml Wasser
etwas gekörnte Gemüsebrühe (je nach Geschmack)
40ml Kondensmilch oder Creme fine (pflanzl. Kochcreme, wie Sahne)
Pfeffer , Salz, Curry
evtl. Johannisbrotkernmehl (Nestargel o. Alevita Bindex)



Zubereitung:

Fleisch waschen trocken tupfen und in grobe Streifen schneiden.
Apfel, Banane u. Zwiebel in Würfel schneiden.
Das Fleisch in einem heißen Topf mit wenig Fett hellbraun anbraten.
Das Obst und die Zwiebel dazugeben und kurz mitschmoren lassen.
Alles mit Curry, Pfeffer u. Salz abstäuben und mit Wasser auffüllen.
Ca. 20 –30 min köcheln lassen bis das Fleisch gar ist.
Wenn nötig mit etwas Johannisbrotkernmehl abbinden.
Die Kondensmilch dazugeben.

Tipp: Dazu Wildreis oder Naturreis reichen.

Nährwerte pro Portion:

203 kcal; 26g EW; 5g F; 13g KH; 2g BST; 62mg Chol; 1 BE

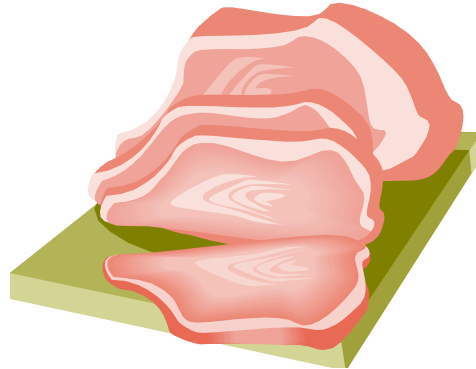
Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Schweinebraten aus dem Römertopf

31 4 Personen

Zutaten:

500g mageres Schweinefleisch z. B. Keule, Bug
2 Tomaten
250g Sellerie
250g Karotte
200g Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
Salz, Pfeffer, Paprika,
Kümmel
1/2 l Bratensaft



Zubereitung:

Den Römertopf über Nacht wässern.

Den Schweinebraten mit den Gewürzen und dem zerdrückten Knoblauch gut einreiben.

Den Strunk der Tomaten entfernen, unten kreuzweise einritzen und die Tomaten kurz in kochendes Wasser geben. Wenn die Haut sich zu lösen beginnt die Tomaten unter kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen.

Achteln, Kerngehäuse entfernen.

Zwiebel, Karotten und Sellerie putzen und in grobe Würfel schneiden.

Den Ofen auf 200°C vorheizen.

Den Römertopf mit dem Gemüse, dem Fleisch und dem Bratensaft füllen und in den Ofen geben.

Die Garzeit beträgt ca. 45 Minuten.

Nach der Garzeit das Fleisch auf eine Platte geben und abdecken.

Das Gemüse mit einem Pürierstab gut mixen evtl. noch etwas Bratensaft oder Wasser dazugeben.

Die Soße abschmecken und evtl. mit etwas Johannisbrotkernmehl andicken. Je nach Geschmack mit etwas Milch verfeinern.

Tipp: Damit der Braten etwas knusprig wird ca. 15 –20 min vor Ende der Garzeit den Deckel abnehmen.

Nährwerte:

142 kcal ; 26g EW ; 1g F ; 6g KH ; 5g Bst ; 66mg Chol ; 0 BE

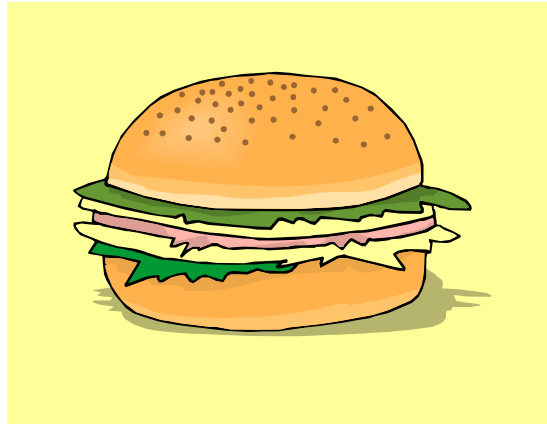
Frankenlinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Hamburger

4 Personen

Zutaten:

500g Tartar (Rinderhack)
100g Magerquark
100g Zwiebeln
Gewürze
4 Vollkornbrötchen
4 Scheiben Tomate
4 Salatblätter
4 EL Tomatenketchup
4 EL fettreduzierte Mayonnaise



Zubereitung:

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Fleisch, Quark, Zwiebelwürfel und Gewürze vermengen. Zu 4 Hacksteaks formen und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett von beiden Seiten anbraten. Im Ofen bei ca. 180°C fertig grillen. Die Brötchen belegen mit je 1 Scheibe Tomate, Salatblatt, 1 EL Ketchup, 1 EL Mayonnaise „leicht“ und einem Hacksteak.

Nährwerte pro Portion:

222 kcal; 32g EW; 6g F; 10g KH; 2g BST; 75mg Chol; 2 BE

Frankenlinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Lasagne

6 Personen

Zutaten:

150g Rinderhackfleisch
1 Zwiebel
5g Olivenöl
150g Lauch
150g Karotten
150g Champignons
1 Dose Tomatenwürfel (400g)
Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian, Basilikum
200 ml Milch 1,5% Fett
200 ml Gemüsebrühe
40g Mehl
Muskat, Salz, Lorbeerblatt
200g Lasagnenudeln
125g geriebenen Käse (max. 40% Fett i.Tr.)



Zubereitung:

Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Karotten waschen, schälen und grob raspeln. Lauch waschen und in Streifen schneiden. Champignons waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebelwürfel in Olivenöl andünsten, Rinderhackfleisch dazugeben und kurz weiterbraten. Restliches Gemüse hinzufügen und kurz weitergaren dann die Tomatenwürfel noch dazugeben. Zusammen etwas kochen lassen und würzen.

Milch mit Gemüsebrühe und zwei Lorbeerblättern erhitzen, währenddessen Mehl mit etwas kaltem Wasser anrühren und in die kochende Brühe einrühren. Die Bechamelsoße mit Salz und Muskat abschmecken. Lorbeerblätter entfernen.

In einer feuerfesten Form abwechselnd Gemüsebolognese, Bechamelsoße und Lasagnenudeln schichten. Mit der hellen Soße abschließen.
Geriebenen Käse darüber streuen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C 20 – 30 Min. backen.

Nährwerte pro Portion:

300 Kcal; 19g EW; 10g F; 34g KH; 5g BST; 24mg Chol; 2 ½ BE

Frankenlinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Zimthuhn

4 Portionen

Zutaten:

4 Hähnchenschlegel
50g Zwiebeln
5 Nelken
2 EL Honig
2 EL Senf
2 EL Balsamico - Essig
300 ml Gemüsebrühe
100 ml Weißwein
1 EL Mehl
Balsamico - Essig, Zimt und Nelkenpulver, Salz, Pfeffer, Paprika, Cayennepfeffer



Zubereitung:

Einen Tontopf (Römertopf) mit Deckel 10 Min. wässern. Die Hühnerschlegel abwaschen und trockentupfen. Zwiebeln schälen und mit den Nelken spicken. Das Huhn mit Zimt, Paprika, Cayennepfeffer und Salz innen und außen einreiben und mit den Zwiebeln in den Römertopf legen (ersatzweise ist auch ein Bratschlauch geeignet). Den Honig mit Senf, je 1Tl. Zimt, Cayennepfeffer, Balsamicoessig und Salz verrühren und das Huhn damit bestreichen. Deckel auflegen bzw. Bratschlauch verschließen und im vorgeheizten Ofen bei 225°C für 45 Min. garen. Deckel bei dem Römertopf dann abnehmen und bei gleicher Temperatur weitere 45 Min. knusprig braten, gelegentlich etwas Gemüsebrühe angießen.

Vor Ende der Garzeit für die Soße Brühe, Wein, Essig (ca. 50ml) zusammen erhitzen, mit dem Mehl (angerührt mit kaltem Wasser) abbinden und kurz durchkochen lassen. Mit Zimt, Nelkenpulver, Salz, Pfeffer, Paprika und Cayennepfeffer pikant abschmecken.

Nährwerte pro Portion:

219 kcal; 36g EW; 3g F; 8g KH; 1g BST; 99mg Chol; ½ BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Türkische Nudeltaschen

4 Portionen

Zutaten:

Für den Teig:

400g Mehl
1 Ei, Gew. -Kl. M
etwas Wasser
Salz

Für die Füllung:

1 Zwiebel
200g Rinderhack
Pfeffer, grobe Petersilie, Paprikapulver

Für die Soße:

450g Naturjoghurt 1,5% Fett
Knoblauch, Salz, Chilipulver



Zubereitung:

Aus Mehl, Ei, Salz und Wasser einen elastischen Teig kneten. Ca. 1 Stunde ruhen lassen. Die Zwiebel schälen und klein hacken, in einer Schüssel das Hackfleisch mit Zwiebelwürfel, Salz, Pfeffer, gehackter Petersilie u. Paprikapulver mischen.

Nudelteig nochmals gut durchkneten und die Hälfte auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 – 4 mm dünn ausrollen. In einem Abstand von ca. 3cm

esslöffelgroße Hackfleischhäufchen setzen.

Die andere Hälfte Teig ausrollen und auf die Häufchen obendrauf legen.

Die Ränder zwischen den Häufchen gut andrücken. Dann mit einem Glas die Taschen ausstechen (sieht aus wie Ravioli).

In einem großen Topf Salzwasser die Nudeltaschen ca. 5 –10 min gar kochen.

Zwischendurch den Joghurt mit Salz und ordentlich Knoblauch verrühren.

Die Nudeltaschen aus dem Wasser nehmen, mit Chilipulver bestreuen und mit der Joghurtsoße servieren.

Tipp: Dazu passt hervorragend Eisberg- oder Kopfsalat mit einem Joghurt – Dressing

Nährwerte pro Portion:

430 kcal; 25g EW; 12g F; 55g KH; 4g BST; 65mg Chol; 4 ½ BE

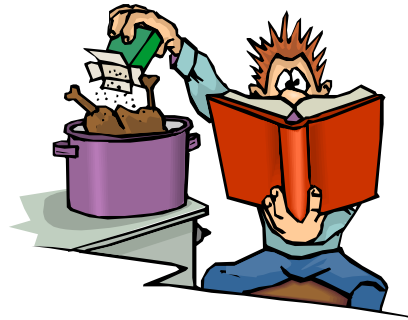
Frankenlinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Gurkengeschnetzeltes

32 4 Portionen

Zutaten:

400g Geschnetzeltes vom Schwein oder Huhn
1 Salatgurke
½ l Brühe
1 Bund Dill
Salz, Pfeffer weiß
1 Becher saure Sahne o.250g Joghurt natur
Bindemittel nach Bedarf
1 EL Öl



Zubereitung:

Fleisch im heißen Öl kurz anbraten ohne Farbe.

Mit der Brühe aufgießen.

Salatgurke schälen, längs halbieren, Kerne entfernen in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden und zu dem Fleisch geben.

Würzen, die saure Sahne mit etwas heißer Brühe anrühren und in die Soße geben.

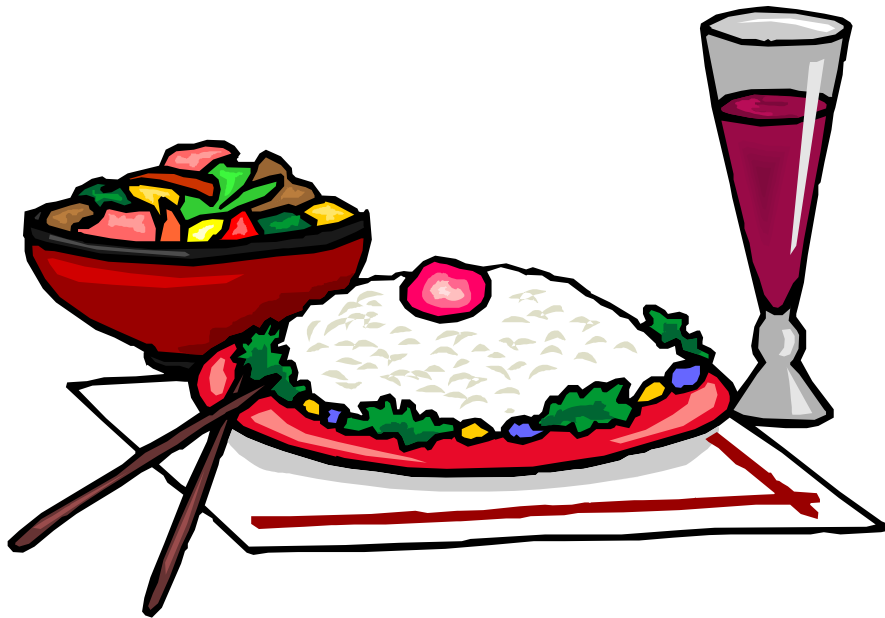
Nach Bedarf das Gericht andicken, kurz vor dem Servieren den gehackten frischen Dill dazugeben.

Tipp: Dazu passt Reis und grüner Salat.

Nährwerte pro Portion:

245 kcal; 23g EW; 16g F; 3g KH; 1g BST; 88 mg Chol; 0 BE

Vegetarisch Kochen leicht gemacht



Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Gratiniertes Sellerieschnitzel

4 Portionen

2 kleine Sellerieknollen (800g)

waschen, putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In viel Salzwasser bissfest blanchieren und kalt abschrecken. Mit würzen und auf ein Backblech legen.

Paprikapulver, Pfeffer und Salz

1 Zwiebel

schälen und fein hacken.

250 g Pilze

putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

100 g Zucchini

und

100 g Karotten

in kleine Würfel schneiden. IN die Zwiebeln und das Gemüse anschwitzen, mit

1 EL Rapsöl

Thymian, Petersilie

Knoblauch, Pfeffer

Gemüsebrühepulver

Salz

und

abschmecken. Auf die vorbereiteten Sellerieschnitzel verteilen. Mit

100 g geriebenen Käse 30% i.d. Tr.

bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 175°- 200°C ca. 20 Minuten gratinieren.

Bei vier Portionen enthält eine Portion:

170 kcal/ 709 KJ

9 g Fett

15 g Eiweiß

7 g Kohlenhydrate

8 g Ballaststoffe

13 mg Cholesterin

Frankenlinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Gefüllte Paprika

4 Personen

Zutaten:

33 4 Paprikaschoten

60g Reis roh
200 g Zwiebel
200g Pilze
200g Möhren
Salz, Pfeffer
Ca ¼ l Gemüsebrühe



Zubereitung:

Reis waschen und körnig kochen. Paprikaschoten waschen, Kerngehäuse entfernen.

Zwiebeln und Möhren schälen und fein würfeln.

Pilze waschen und in feine Scheiben schneiden.

Zwiebeln, Möhren u. Pilze ohne Fett kurz andünsten, Reis und Gewürze dazu geben. Schoten mit dieser Mischung füllen. In einen Topf geben, mit etwas Brühe aufgießen. Ca. 30 min garen.

Mit einer frischen Tomatensoße servieren.(Rezept siehe Nudelpfanne)

Nährwerte pro Portion:

127 kcal , 6g EW , 1g F , 22,5g KH , 11g BST , 0 mg Chol , 1 BE

Frankenlinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Gefüllt Ofenkartoffel

4 Portionen

6 mittelgroße Kartoffeln (600 g)

gut waschen, abbürsten und der Länge nach halbieren. Mit einem Kugelausstecher aushöhlen und für eine bessere Standfestigkeit, die runde Seite etwas abschneiden. Die Kartoffeln mit

Majoran, Petersilie, Kümmel

Paprikapulver, Pfeffer

Salz

150 g geriebenen Käse 30% i. Tr

und abschmecken.

unterrühren und in die vorgegarten Kartoffelhälften verteilen. Im Backofen noch mal ca. 15 Minuten gratinieren.

Dazu passen Meerrettichsauce und Karottengemüse.

Bei vier Portionen enthält eine Portion:

212 kcal/ 890 KJ

10 g Fett

18 g Eiweiß

12 g Kohlenhydrate

3 g Ballaststoffe

20 mg Cholesterin

Frankenlinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Zucchini Puffer

4 Portionen

Zutaten:

800g Zucchini
2-3 Lauchzwiebeln oder 1 mittlere Zwiebel
1 Bund Dill
½ Bund Petersilie
2 EL Mehl
2 Eier
10g Sonnenblumenöl
1 TL Salz
Pfeffer



Zubereitung:

Die Zucchini waschen, Stiele abschneiden und auf der Reibe grob raspeln. Salz untermischen und etwa 10 min. stehen lassen, dann in ein Sieb sehr gut ausdrücken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in kleine Röllchen schneiden. Die Kräuter waschen, trocken tupfen, hacken und mit den Lauchzwiebeln zu den Zucchini geben. Mehl, Eier und etwas frisch gemahlener Pfeffer dazu geben, alles gut vermischen. Das Öl in der Pfanne erhitzen und flache Puffer von etwa 8cm Durchmesser von beiden Seiten goldgelb backen, auf ein Küchentuch abtropfen lassen. Die Puffer schmecken warm und kalt ganz hervorragend.

Nährwerte pro Portion:

33.1.1.1 136 Kcal; 8g EW; 7g F; 10g KH; 3g BST; 120mg Chol; ¼ BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

34 Pasta mit Rucola

35 8 Personen

Zutaten:

250g Spaghetti
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
200g Tomaten
1 EL Olivenöl mit italienischen Kräutern
1 kleine rote Chilischote
1 Bund Rucola
3 EL kaltgepresstes Rapsöl oder Olivenöl
Salz, Pfeffer
Frisch geriebener Parmesan



Zubereitung:

Nudeln in reichlich Salzwasser al dente garen. In der Zwischenzeit Schalotte abziehen und fein würfeln, Knoblauchzehe abziehen in feine Scheiben schneiden.

Die Tomaten vom Strunk befreien und unten kreuzweise einritzen. Kurz in kochendes Wasser geben, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Dann halbieren und die Kerne entfernen, Tomatenfleisch klein würfeln.

Chilischote waschen, aufschlitzen, entkernen u. in feine Ringe schneiden.

Rucola verlesen, von groben Stielen befreien, waschen u. auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Mit dem Messer grob zerkleinern.

Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen u. Schalottenwürfel, Knoblauch u. Chili darin anschwitzen. Tomaten u. Rucola zugeben, kurz durchschwenken, gekochte abgetropfte Spaghetti zufügen u. alles gut mischen.

Mit grobem Pfeffer u. Salz abschmecken und sofort servieren. Frisch geriebenen Parmesan dazureichen.

Nährwerte pro Portion:

139 Kcal; 5g EW; 8g F; 13g KH; 1g BST; 5mg Chol; 1

Frankenlinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

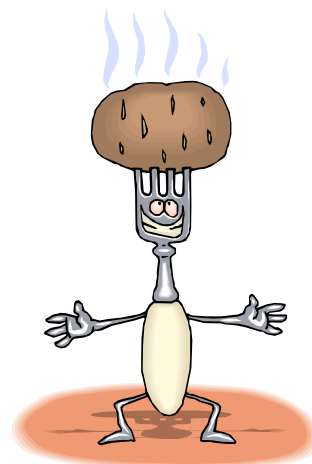
36

37 Kartoffelpfanne mit Erbsen u. Paprika

37.14 Personen

Zutaten:

150 g TK Erbsen
750 g kleine Pellkartoffeln
je 1 rote, grüne u. gelbe Paprikaschote
4 EL. Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Die Erbsen auftauen lassen, die Kartoffeln pellen, größere Knollen halbieren o. vierteln.
Paprika putzen, in feine Streifen schneiden.
Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Kartoffeln hineingeben und bei mittlerer Hitze unter wenden ca. 8-10 Min. braten.
Den Knoblauch abziehen und fein würfeln.
Den Rosmarin abbrausen, trocken tupfen und die Nadeln abstreifen.
Knoblauch, Erbsen, Paprikastreifen u. Rosmarinnadeln zu den Kartoffeln geben
Und alles weitere 5 min. braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Das Gericht passt ausgezeichnet zu kurzgebratenem Fleisch.(100g ca. 150 Kcal)
Es lässt sich auch mit rohen Kartoffeln zubereiten.

Nährwerte pro Portion:

260 Kcal; 7g EW; 10g F; 33g KH; 8g BST; 0 Chol; 2,5 BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

38 Tagliatelle mit Zitronenmelisse – Soße

38.15 Personen

Zutaten:

250g Zuckerschoten
Salz, 1 Schalotte,
1 EL Butter o. Margarine,
2 EL Zitronensaft,
2 El. Basis für helle Grundsoße (Fertigprodukt)
150g Creme fraiche,
1 TL gehackte Zitronenschale
2 gehäufte EL Zitronenmelisse gehackt
Pfeffer
300g Tagliatelle
50g Parmesan



Zubereitung:

Die Zuckerschoten abrausen, putzen und in Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren.
Abgießen, kalt abschrecken, gut abtropfen lassen.
Schalotte abziehen, fein würfeln. Fett erhitzen, Schalottenwürfel darin glasig dünsten.
Zitronensaft dazugeben, Grundsoße und Creme fraiche einrühren,
Zitronenschale sowie 300 ml Wasser zufügen und die Soße unter Rühren aufkochen.
Die Zitronenmelisse unterziehen und die Soße mit Pfeffer abschmecken. Die Zuckerschoten hinein-
geben und kurz erhitzen.
Die Tagliatelle in reichlich Wasser bissfest garen in ein Siebabgießen und gut abtropfen lassen.
Mit der Soße auf vorgewärmten Tellern servieren und mit Parmesan bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

428 Kcal; 15g EW; 19g F; 50g KH; 4g BST; 100 mg Chol; 4 BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Bretonischer Reistopf

4 Personen

Zutaten:

2 Stangen Lauch (200g)
1 Sellerieknolle
2 TL Sonnenblumenöl
4 kleine Äpfel
160g Vollkornreis
Salz, Pfeffer
200g Magerquark
Salz, Pfeffer
Gehackte Kräuter
Etwas Mineralwasser



Zubereitung:

Reis abkochen.

Lauch längs halbieren und waschen, in feine Ringe schneiden.

Sellerie putzen und in kleine Stücke schneiden.

Das Gemüse im Sonnenblumenöl andünsten. Die Äpfel raspeln und mit dem Gemüse vermengen, 10 min. weitergaren.

Den gegarten Reis dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Quark mit etwas Mineralwasser aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen und die gehackten Kräuter unterrühren. Als Dipp zum Reistopf servieren.

Nährwerte pro Portion:

125 kcal ; 6g EW ; 2g F ; 20g KH ; 3g BST ; 0 mg Chol ; 1,5 BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Gemüseauflauf mit Hirsekruste

4 Portionen

1 Zwiebel
1 TL Rapsöl
200 g Hirse
ca. 700 ml Gemüsebrühe

2 Knoblauchzehen
150 g Käse 30% i. Tr.
100 ml Milch 1,5%
1-2 EL Zitronensaft
1 Ei

Petersilie, Majoran, Thymian
Pfeffer
Salz
300 g Zucchini

1 Zwiebel
1 TL Rapsöl

Gemüsebrühepulver

Sonnenblumenkerne
2 EL Oliven

schälen und fein hacken. IN
anschwitzen.
zugeben mit
aufgießen, aufkochen und ca. 30 Min.
ausquellen lassen.
schälen und durchpressen.
reiben. Beides mit

und
zu der gekochten und abgekühlten
Hirse geben. Mit

und
abschmecken.
putzen und in 2 x 2 cm große Würfel
schneiden.

schälen und fein hacken. In
zuerst die Zwiebel, dann Paprika und
Zucchini anschwitzen. Mit wenig
Wasser untergießen und bissfest
dünsten. Mit

würzen. In eine Auflaufform füllen
und in die Hirsemasse darauf
verteilen. Mit

und
bestreuen. Im vorgeheizten Backofen
bei 175- 200° C ca. 25 Min. goldbraun
backen.

Bei vier Portionen enthält eine Portion:

440 kcal/ 1843 KJ
18 g Fett
27 g Eiweiß
42 g Kohlenhydrate
14 g Ballaststoffe
81 mg Cholesterin

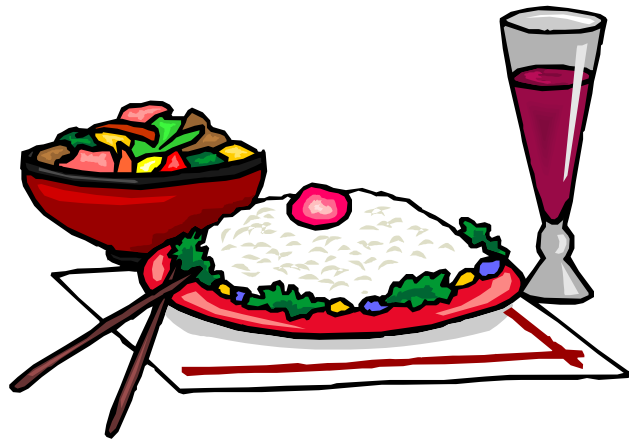
Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

39 Knackiges Gemüse aus dem Wok

39.14 Personen

Zutaten:

250 g Tofu
1 rote Chilischote
20 g Ingwerwurzel
3 EL Sojasoße
4 EL kaltgepresstes Sojaöl
250 g Zuckerschoten
250g Möhren
1 BD. Frühlingszwiebeln
500 g gelbe Kirschtomaten
½ Bund Koriandergrün
Meersalz, Pfeffer



Zubereitung:

Tofu in Würfel teilen, Chili abbrausen, längs halbieren, entkernen und fein hacken.
Ingwer schälen, reiben, mit Chili, Sojasoße u. 2 EL Sojaöl verrühren.
Den Tofu unterheben, ca. 30 min marinieren.
Gemüse waschen, putzen, Zuckerschoten in Streifen, Möhren in Scheiben, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
Kirschtomaten halbieren. 2 EL Sojaöl im Wok erhitzen.
Zuckerschoten, Möhren darin 5 Min. anbraten. Koriander abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.
Gemüse aus dem Wok nehmen. Tofu mit Marinade hineingeben, rundum anbraten.
Gemüse, zwiebeln und Tomaten hinzugeben 5 min braten.
Mit Meersalz und Pfeffer würzen, mit Koriander bestreuen.
Evtl. mit Vollkornreis servieren.

Nährwerte pro Portion:

268 Kcal; 16g EW; 16g F; 15g KH; 7g BST; * Chol; 1 BE

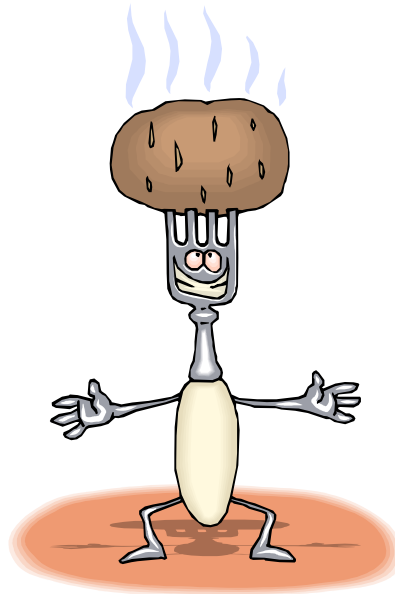
Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Kartoffelpuffer mit Spinat und Schafskäse:

40 4 Personen

Zutaten:

600g Kartoffeln
150g Spinat gekocht, abgetropft
120g Schafkäse max. 40% Fett i. Tr.
1 Ei Gew.-Kl. M
30g Weizenmehl Type 1050
100g Zwiebel (je nach Verträglichkeit)
100g Maiskeimöl oder Rapsöl
30g Sonnenblumensamen
Muskat, Salz



Zubereitung:

Kartoffel reiben, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Abgetropften Spinat mit dem Messer klein hacken. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden oder mit der Kartoffelreibe reiben.

Vorbereitete Kartoffeln, Spinat und Zwiebeln in eine Schüssel geben und mit Ei und Weizenmehl verrühren. Masse abschmecken.

Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten.

Öl in einer Pfanne erhitzen, jeweils 2 EL Kartoffelmasse in die Pfanne setzen und die Puffer von beiden Seiten backen. Aus der Pfanne herausnehmen auf Teller verteilen und mit geriebenem Schafskäse bestreuen. Mit gerösteten Sonnenblumenkernen garnieren.

40.1 Nährwerte pro Portion

**40.1.1 392 Kcal; 14g EW; 24g F; 30g EW; 6g BST; 73 mg Chol; 2
 BE**

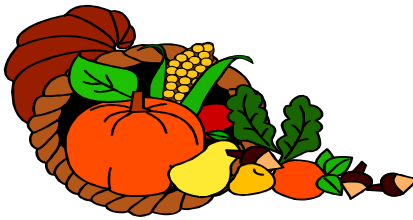
Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Gemüserisotto

4 Portionen

Zutaten:

200g Risottoreis
50g Zwiebel
2 TL Öl
100g Lauch
100g Sellerie
100g Karotten
400g Champignons
100g Erbsen
1/2l Gemüsebrühe
50g Parmesan
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Die Zwiebeln enthäuten und klein würfeln, Lauch in Streifen schneiden, Sellerie und Karotten grob raspeln, Champignons vierteln. Die Zwiebelwürfel mit Öl andünsten und den gewaschenen Reis dazugeben. Kurz mit andünsten.

Das restliche Gemüse hinzufügen, umrühren und mit der Brühe aufgießen. Unter gelegentlichem umrühren fertig garen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den geriebenen Parmesan unterrühren.



Nährwerte pro Portion:

331 kcal; 13g EW; 10g F; 46g KH; 7g BST; 10mg Chol; 3 ½ BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

41

42 Nudelpfanne mit Tomatensoße

42.1.1.1 6 Personen

Zutaten:

400g bunte Paprika
400g Zucchini
400g Tomaten
300g Nudeln (Spirelli o. ä.),
2 Knoblauchzehen
Basilikum
800ml Milch
1 Schmelzkäsecke (20% F.i.Tr.)
30g Mehl
Kräuter
Jodsalz, Pfeffer, Gemüsebrühe



Zubereitung:

Gemüse putzen, in grobe Streifen schneiden, Tomaten abziehen, in grobe Würfel schneiden. Nudeln in reichlich Wasser kochen (bissfest). Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Paprika, Zucchini u. Knoblauch mit 1 EL Olivenöl in der Pfanne anbraten und kurz dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Basilikum würzen. Kurz vor Ende der Garzeit die kalten Nudeln dazugeben und erwärmen.

Einen $\frac{3}{4}$ der Milch mit der Schmelzkäsecke zum kochen bringen. Das Mehl mit der restlichen Milch verrühren und in die kochende Milch geben. Kurz aufkochen lassen, mit gekörnter Brühe, Pfeffer u. Kräuter würzen und zu der Nudelpfanne reichen.

Tipp: wer keine Käsesauce möchte kann auch Tomatensoße zur Nudelpfanne Reichen. Auch ein Blattsalat schmeckt sehr gut dazu.

Nährwerte:

326 Kcal; 16g EW; 3g F; 57g KH; 8g BST; 4mg Chol; 4 BE

Frankenlinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Gebratene Polenta mit Pilzen **3 Portionen**

Zutaten:

150g Maisgrieß
3 Tomaten
Salz
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
400g gemischte Speisepilze
1 EL Butter oder Margarine
1 TL Weizenmehl
Pfeffer
1 EL Olivenöl
1 EL gehackte Petersilie



Zubereitung:

Für die Polenta 375 ml Wasser zusammen mit $\frac{1}{2}$ Salz aufkochen lassen und dann den Maisgrieß einrieseln lassen. Einmal aufkochen und den Grieß bei schwacher Hitze ca. 30 min. zugedeckt Quellen lassen.

Die Polenta in eine Auflaufform geben, glatt streichen und auskühlen lassen. In der Zwischenzeit die Tomaten enthäuten(Strunk ausschneiden, unten die Schale über Kreuz einritzen und kurz in kochendes Wasser geben), entkernen und in Würfel schneiden.

Den Knoblauch schälen und mit den Schalotten klein hacken. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen und darin die Schalotten und den Knoblauch andünsten. Mit Mehl bestäuben und kurz bräunen, dann die Pilze und Tomaten dazugeben und alles garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Polenta aus der Form stürzen u. in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Polentascheiben darin goldbraun von allen Seiten backen.

Die Polenta mit den Pilzen zusammen anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion:

274 kcal; 9g EW; 8g F; 41g KH; 5g BST; 8mg Chol; 3 BE

Kalorienarme Süßspeisen



Frankenlinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Buttermilchspeise

4 Portionen

Zutaten:

500 ml Buttermilch
2 EL Sahne
1 Zitrone
6 Blatt rote Gelatine
Süßstoff
1 TL Rumaroma oder Fruchtlikör

Zubereitung:

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Buttermilch und Sahne schaumig schlagen, mit Zitronensaft, Süßstoff und Aroma abschmecken.

Die Gelatine in wenig heißem Wasser auflösen, 4 EL von der Buttermilch hineinrühren, das Gelatinegemisch unter die restliche Buttermilch rühren.

In Schälchen abfüllen und kalt stellen.

Tipp: Man kann unter die Buttermilchcreme noch frische Früchte oder Kompott ohne Saft geben.

Nährwerte pro Portion:

90 kcal , 6g EW ; 3g F ; 6g KH ; 0 Bst ; 11 mg Chol ; ½ BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Birne Helene 4 Portionen

Zutaten:

400 ml Milch, 1,5 % Fett
24g Schokopuddingpulver
Süßstoff
240g Birne aus der Dose



Zubereitung:

Das Puddingpulver mit 2 EL Milch glatt verrühren.

Die restliche Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Das angerührte Puddingpulver in die kochende Milch rühren und unter Rühren nochmals aufkochen lassen, mit Süßstoff abschmecken.

Die Birnen abtropfen lassen und in 4 Schälchen verteilen.

Die kalte Schokosoße darüber geben und evtl. mit Mandelblättchen garnieren.

Nährwerte pro Portion:

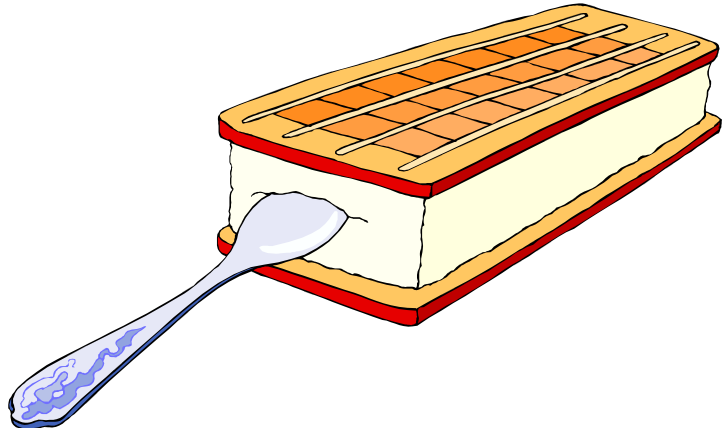
117 kcal; 4g EW; 2g F; 21g KH; 2 g BST; 5mg Chol; 2 BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Tiramisu 8Portionen

Zutaten:

1 P. Vanillepuddingpulver
250 ml Milch 1,5 % Fett
250 g Magerquark
200 ml starker Kaffee
2 cl Weinbrand
Süßstoff
150 g Löffelbiskuits ungezuckert
20 g Kakaopulver



Zubereitung:

Pudding kochen aus der Hälfte der sonst üblichen Menge. Erkalten lassen und dabei gelegentlich umrühren. Den Boden einer Form mit Löffelbiskuit belegen und mit dem Weinbrandkaffee tränken. Magerquark unter den erkalteten Pudding rühren und mit Süßstoff abschmecken.

Ca. die Hälfte auf dem Biskuit verteilen. Darauf wieder Löffelbiskuits legen und wieder mit Kaffee tränken. Die restliche Creme verteilen und mit Kakaopulver bestäuben.

Tipp: Man kann auch sehr gut Erdbeeren in Stückchen schneiden mit einer Prise Zucker bestreuen und ziehen lassen, die Löffelbiskuits dann mit dem Erdbeersaft beträufeln und die Erdbeerstückchen unter die Quarkmasse heben. Wie gewohnt einschichten.

Nährwerte pro Portion:

42.2153 Kcal; 11g EW; 3g F; 25g KH; 2g BST; 65mg Chol; 2 BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

43 Obstsalat mit Joghurtsoße

43.14 Personen

Zutaten:

2 Orangen
1 Banane
1 Nektarine
1 Apfel
150g Joghurt (1,5% Fett i.Tr.)
1 P. Vanillezucker
Süßstoff flüssig
Zitronensaft von 1 Zitrone



Zubereitung:

Orangen filetieren, Saft auffangen. Restliches Obst schälen und klein schneiden.
Mit Zitrone beträufeln .

Joghurt mit etwas Orangensaft u. Vanillezucker verrühren. Nach Belieben mit Zitronensaft u. Süßstoff abschmecken.

Den Obstsalat auf Tellern anrichten u. die Joghurtsoße darüber geben.

Nährwerte pro Portion:

102 Kcal; 3g EW; 1g F; 19g KH; 3g BST; 2mg Chol; 1 ½ BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Mango – Lassi 4 Gläser

Zutaten:

1 kleine Dose Mango
1 TL Zucker
250 ml Milch
4 EL Joghurt 1,5 % Fett
250 ml Mineralwasser



Zubereitung:

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern lösen.
In Würfel schneiden.
Mit Zucker, eisgekühlter Milch und Joghurt in einen Mixer geben und schaumig rühren.
In Gläser geben und mit Mineralwasser auffüllen.
Nach Wunsch mit Zitronenmelisse oder Minze garnieren.

Tipp: Lassi gibt dem Körper einen Frische – Kick. Dies kann man noch verstärken, wenn man eine Prise Ingwer dazugibt.

Nährwerte pro Portion:

98 kcal; 3g EW; 2g F; 17g KH; 1g BST; 5mg Chol; 1 ¼ BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

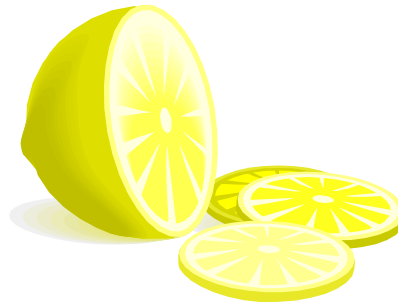
44 Limetten – Quark mit Haferkrokant

44.1.1.1 4 Portionen

44.2 Zutaten:

Für den Quark:

3 Limetten unbehandelt
500g Quark
Süßstoff nach Geschmack
1 P. Vanillezucker
150ml Mineralwasser mit Kohlensäure



Für den Krokant:

2 EL Kölns echte Kernige
50g Mandelstifte
120g Zucker

Zubereitung:

Limetten waschen, Schale abreiben und Limetten auspressen.
Den Quark mit Vanillezucker, 10 EL Limettensaft und Limettenschale glatt rühren. Das Wasser mit dem Schneebesen unterschlagen.

Zucker in einer Pfanne erhitzen bis er zerfließt und hellbraun wird. Die Mandelstifte u. Kölns Echte Kernige dazugeben und unter Rühren mit dem Karamell überziehen.
Die Masse auf Backpapier streichen und auskühlen lassen.
Quark portionieren und mit dem kleingehackten Krokant verzieren.

Nährwertangaben pro Portion:

297 kcal; 16g EW; 8g F; 38g KH; 3g BST; 1mg Chol; 2 ¾ BE

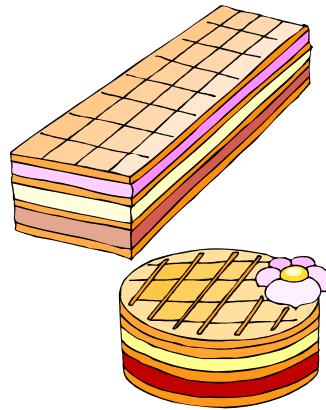
Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

45 Grundrezept Waffeln

46 ca. 6 bis 8 Stück

Zutaten:

2 Eier
1/8 l Milch
1 Prise Salz
200g Mehl
1 MSP. Backpulver
etwas Süßstoff flüssig
beschichtetes Waffel- Eisen



Zubereitung:

Eier trennen. Eiweiß steif schlagen

Eigelb mit Milch verquirlen, über das Mehl geben, mit einem Schneebesen kräftig verrühren, Backpulver, Salz und Süßstoff nach Geschmack dazu geben.

Steifgeschlagenes Eiweiß unterheben.

Zum verfeinern kann man abgeriebene Schale einer Orange o. Limone dazugeben, oder etwas Zimt o. etwas Kakaopulver.

Mit dem vorgeheizten Waffeleisen ca. 6-8 Waffeln backen.

Tipp: Dazu kann man Fruchtquark oder Kompott reichen.

Nährwerte pro Portion:(bei 8 Portionen)

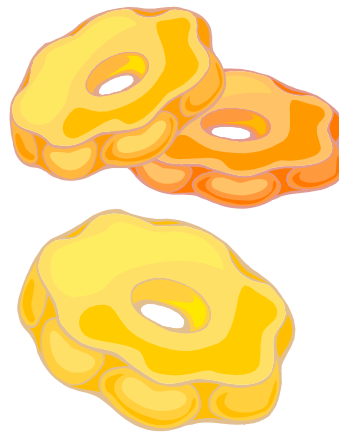
102 kcal; 4g EW; 2g F; 19g KH; 1g BST; 31mg Chol; 1 ½ BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Grundrezept Crepes ca. 6-8 Stück

Zutaten:

2 Eier Gew. Kl M
1/8 l Milch
1 Prise Salz
100g Mehl
etwas flüssiger Süßstoff
Crepe – Eisen oder Crepe-Pfanne



Zubereitung:

Eier mit Milch verquirlen, das Mehl darüber sieben und mit dem Schneebesen kräftig schlagen. Salz und Süßstoff dazugeben.

Zum verfeinern kann man die abgeriebene Schale einer evtl. Orange oder Zitrone dazugeben. Oder etwas Vanillezucker, Zimt oder Kakaopulver.

½ Std. Quellen lassen, nochmals durchrühren und auf dem heißen Crepe-Eisen backen.

Dazu kann man Fruchtquark oder Kompott reichen.

Nährwerte pro Portion:

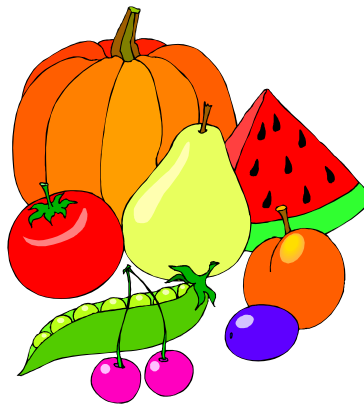
113 kcal; 5g EW; 2g F; 19g KH; 1g BST; 60 mg Chol; 1 ½ BE

Frankenlinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Geleespeise mit Früchten 4 Portionen

Zutaten:

400 ml Fruchtsaft (oder Wein)
200g Früchte
Süßstoff, Zitronensaft
5 Blatt Gelatine



Zubereitung.

Die Gelatine im kalten Wasser einweichen, Wasser abschütten und die Gelatine im warmen Wasserbad auflösen. Etwas von dem Fruchtsaft in die aufgelöste Gelatine rühren, dann den restlichen Saft dazugeben. Mit Süßstoff und Zitronensaft abschmecken.
Die Früchte in Schälchen verteilen und die Saftmischung darüber gießen.
Im Kühlschrank erkalten und fest werden lassen

Nährwerte pro Portion:

111 kcal; 3g EW; 0g F; 23g KH; 1g BST; 0mg Chol; 2 BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

47 Beerenkaltschale mit Schneeklößchen

47.1 Ca 4 – 6 Portionen

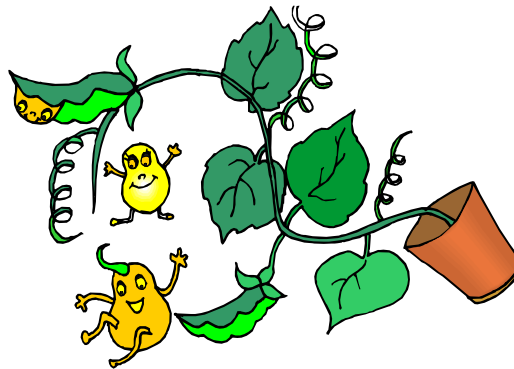
Zutaten:

Für die Kaltschale:

400g Beeren der Saison oder TK
125g Kirschsafft
Zitronenschale u. Saft einer Zitrone
½ EL Stärke
Süßstoff

Für die Klößchen:

1 Eiweiß
1 Pr. Salz
Streusüße



Zubereitung:

Stärke mit 1 EL. Kirschsafft verrühren.

Beeren zum Teil pürieren und mit dem Kirschsafft und dem Zitronensaft sowie der Zitronenschale aufkochen lassen. Mit Stärke binden und mit Süßstoff abschmecken.. Die restlichen Beeren dazugeben und kaltstellen.

Das Eiweiß mit der Streusüße und einer Prise Salz steif schlagen. In einem Topf Wasser zum kochen bringen und mit einem Löffel Klößchen von dem Eischnee abstechen. Ca. 5 Minuten im Wasser gar ziehen lassen.

Kaltschale in tiefe Teller geben und die Klößchen darauf anrichten.

Mit Minze oder Zitronenmelisse garnieren und servieren.

Nährwerte Pro Portion:

71 kcal; 1g EW; * Fett; 15 g KH; * g BST; 0 mg Chol; 1 BE

Kalorienarm Backen

47.2



Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Ananas – Torte mit Hafer – Kokos – Streuseln

Ca. 16 Stücke

Zutaten:

Für den Teig:

4 Eier (Gew. –Kl. M)
3 EL Wasser
1 p. Vanillezucker
125g Zucker
60g Weizenmehl(Type 405)
20g Speisestärke
1 TL Backpulver
50g Blütenzarte Köllnflocken
½ TL Zitronenschalenaroma

Für die Füllung:

12 Blatt Gelatine
2 Dosen Ananasstücke (Abtropfgewicht je 340g)
500g Magerquark
50g Zucker
1/2l Schlagsahne

15g Kokosflocken
1 EL Blütenzarte Köllnflocken
1 TL brauner Zucker zum bestreuen

Zubereitung:

Backofen vorheizen. Eier trennen und Eigelb mit Wasser sowie Zucker schaumig rühren. Eiweiß steif schlagen. Mehl, Speisestärke sowie Backpulver sieben und mit den restlichen Zutaten zu der Eigelbmasse geben. In einer Springform (ø 26cm) backen, herausnehmen, erkalten lassen und waagrecht durchschneiden.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Ananas abtropfen lassen. 400ml Saft in einem Topf erhitzen und ausgedrückte Gelatine dazugeben. Quark und Zucker unterrühren und kalt stellen. Kurz vor dem Gelieren steif geschlagene Sahne sowie $\frac{3}{4}$ der Ananasstücke unterheben. Einen Tortenrand mit einem $\frac{1}{2}$ cm Abstand um den Biskuit legen und $\frac{3}{4}$ der Creme darauf verteilen. Mit dem 2. Boden abdecken, den Rest der Creme auf der Torte verteilen und vier Stunden kühl stellen.

Kokosflocken und Blütenzarte Köllnflocken mit Zucker anrösten. ,Vor dem Servieren die Torte damit bestreuen und mit restlicher Ananas verzieren.

Ober-/Unterhitze 175C°, Umluft 150C° Backzeit 15 – 20 min

Nährwertangaben pro Stück:

166 kcal; 7g EW; 2,75g F; 28g KH; 1g BST; 60mg Chol; 2 BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

48 Clafoutis mit Birnen

49 12 Stücke

49.1 Zutaten :

750 g reife Birnen
Saft einer Zitrone
250 g Mehl
100 g Zucker
1 Prise Salz
2 P. Vanillezucker
½ TL Zimtpulver
4 Eier
225 ml Milch
50g Mandelblättchen
40g Puderzucker

Zubereitung:

Die Birnen schälen , vierteln, das Kerngehäuse entfernen u. die Obstviertel in Spalten schneiden.

Die Früchte sofort mit Zitronensaft beträufeln. Den Backofen auf 175°C vorheizen.

Eine Tortenform fetten und gleichmäßig mit Semmelbröseln austreuen,

Die Birnenspalten hineingeben.

Für den Teig Mehl, Zucker, Salz, Vanillezucker und Zimt in einer Rührschüssel mischen. Eier und Milch verquirlen, unter das Mehlgemisch rühren. Den Eierteig über die Birnen gießen, mit Mandelblättchen bestreuen. Im Ofen 35 – 40 Min. backen.

Mit Puderzucker bestäuben, lauwarm servieren, evtl. Vanillesoße dazu.

Nährwerte pro Stück :

215 kcal; 6g EW; 5g F; 36g KH; 3g BST; 80mg Chol; 3 BE

Frankenlinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

50 Erdbeerrolle

12 Stücke

Zutaten:

Für die Biskuitrolle:

2 Eiweiß
100g Mehl
125ml Milch 1,5% Fett
60g Zucker

Für die Füllung

125g Jogurt natur 1,5% Fett
125g Quark 0,2% Fett
250g Erdbeeren
1 ½ Päckchen Gelatine (Pulver)
1 Eiweiß
50g Zucker

Zubereitung

Den Backofen auf 175°C vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Das Eiweiß steif schlagen. In einer anderen Schüssel das Mehl, Milch und den Zucker so lange verrühren bis sich der Zucker gelöst hat.

Das Eiweiß unterheben. Die Masse auf das Backblech gießen und den Teig falls nötig gerade ziehen. Den Biskuit 30 min auf mittlerer Schiene backen. Den Biskuit aus dem Ofen nehmen, vom Blech lösen und auf ein Geschirrtuch legen.

Vorsichtig einrollen und auskühlen lassen.

Für die Füllung den Jogurt, Quark, Zucker verrühren (der Zucker muss sich vollständig aufgelöst haben). Die gewaschenen Erdbeeren pürieren. Die Gelatine nach Packungsanleitung mit etwas Wasser verrühren, quellen lassen und erwärmen. Die flüssige Gelatine mit den Erdbeeren vermengen und unter die Joghurtmasse rühren. Beginnt die Masse anzudicken, dann das steifgeschlagene Eiweiß vorsichtig unterheben. Biskuitrolle vorsichtig aufrollen und die Masse zügig darauf verteilen. Mit Hilfe des Geschirrtuches wieder langsam einrollen. Im Kühlschrank über Nacht gelieren lassen.

Vor dem Verzehr mit Puderzucker bestreuen.

Tipp: Man kann für die Creme anstelle von Zucker auch Süßstoff verwenden.

Nährwerte pro Stück:

149 kcal, 4,5g EW, 4,5 g F, 22g KH, 0,75 g BST, 15mg Chol; 2 BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

51 Kerniger Pausensnack

51.1 Ca. 28 Stück

Zutaten:

500g Äpfel (z.B. Boskop)
150g Weizenmehl (Type 405)
100g Kernige Haferflocken
2 1/2 TL Backpulver
90g weiche Butter oder Margarine
70g brauner Zucker
Schale einer unbehandelten Zitrone
3 Eier (Gew. Kl. M)
2 EL Zitronensaft
4 EL Orangensaft



Zubereitung:

Backofen vorheizen, Backblech mit Backpapier belegen.
Äpfel waschen, entkernen u. grob raspeln.
Mehl, Haferflocken und Backpulver mischen. Butter, Zucker, Zitronenschale, Eier, Zitronensaft u. Orangensaft schaumig schlagen.
Mehlmischung und Äpfel mit der Eiercreme verrühren.
Mit einem Esslöffel runde Teighäufchen auf das Backblech geben. Auf mittlerer Einschub-
leiste abbacken.

Ober-/Unterhitze: 200°C

Umluft: 180°C

Backzeit: 20 min.

Nährwertangaben pro Stück:

85 kcal; 2g EW; 4g F; 11g KH; 1g BST; 26mg Chol; 1 BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Powerriegel

48 Portionen

Zutaten:

120g Margarine oder Butter
200g Honig
200g Haferflocken kernige
300g Mehl
200g Kokosraspeln
120ml Wasser
5 EL Sesam
50g Sultaninen
22g Mandeln, gehackt

Zubereitung:

Das Fett in einem Topf schmelzen und mit den anderen Zutaten verrühren.
Den Teig auf ein gefettetes Backblech streichen und mit einem Messer
48 Riegel schneiden.

Bei 200° C ca. 12 –15 Minuten backen.

Auskühlen lassen und in einer Keksdose aufbewahren.



Nährwerte pro Portion:

101 kcal; 1,75g EW; 6g F; 11g KH; 1,6g BST; * Chol; 1 BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Grundrezept: Quark – Öl – Teig **1 Blech a 20 Stücke**

Zutaten:

150 g Quark
6 EL ÖL
6 EL Milch
75 g Zucker
1 Vanillezucker
1 Prise Salz
300g Mehl Type 405
1 P. Backpulver

Zubereitung:

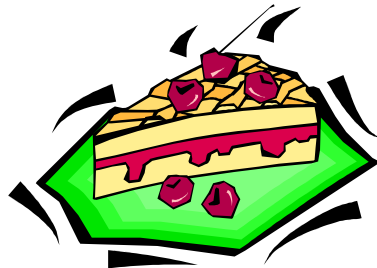
Quark, Milch und Öl mit dem Handrührgerät verrühren, Zucker und Vanillezucker unterrühren. 1 Prise Salz dazugeben.

Nach und nach das mit dem Backpulver vermischte Mehl unterkneten.

Ca. ½ Stunde kühl stellen.

Auf einem mit Backpapier belegtem Blech ausrollen und je nach Geschmack mit Äpfel oder Zwetschgen belegen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 20 min. backen.



Nährwerte pro Stück mit Obst:

111 kcal ; 3g EW ; 3g F ; 18g KH ; 1g BST ; *mg Chol ; 1,5 BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

52 Zartes Walnussbrot

52.1 ca. 18 Scheiben

Zutaten:

300ml lauwarmes Wasser
1 Würfel Hefe
3TL Jodsalz
1EL Honig
350g Weizenmehl (Type 405)
150g Blütenzarte Köllnflocken
200g Walnüsse

Zubereitung:

Backofen vorheizen. Wasser und zerbröckelte Hefe in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren.

Salz und Honig gleichmäßig unterrühren. Dann Mehl, Blütenzarte Köllnflocken und die grob gehackten Walnüsse dazugeben. Teig gut durchkneten.

15min gehen lassen. Anschließend nochmals kurz durchkneten.

Teig zu einem Brot formen, einritzen und vor dem Backen nochmals 5 Min gehen lassen.

Ober-/Unterhitze: 200°C
Umluft 180°C
Backzeit: 30-35 Min.
Zubereitungszeit 1 Stunde

53

Nährwertangaben pro Scheibe:

171kcal, 5gEW, 7,75g F, 21g KH, 2g BST, 0mg Chol, 1 ¼ BE

Frankenlinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Apfelkuchen

16 Stücke

Zutaten:

60g Margarine
100g Zucker
geriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
4 Eigelb
1 Pr. Salz
300g Äpfel
250g Mehl
4 Eiweiß
½ TI Backpulver
etwas Margarine für die Form



Zubereitung:

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Die Margarine mit der Hälfte des Zuckers schaumig rühren. Die Zitronenschale zusammen mit den Eigelben und einer Prise Salz unter die Margarine rühren.

Die Äpfel schälen, vierteln und Kerngehäuse entfernen, grob raspeln und unter die Masse heben.

Das Eiweiß mit dem restlichen Zucker steif schlagen und den Schnee vorsichtig unter die Apfelmasse ziehen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, über die Masse sieben und vorsichtig unterheben.

Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen und ca. 50 min backen.

Nährwerte pro Stück:

127 kcal ; 3g EW ; 4g Fett ; 18g KH ; 1g BST; 53mg Chol; 1 ½ BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

54 Falscher Bienenstich

54.1.1 20 Stücke

Zutaten:

Für den Teig:

500 ml Buttermilch
4 Eier
4 Tassen Mehl
3 Tassen Zucker
1 P. Backpulver



Für den Belag:

1 Tasse Kokosraspel
½ Tasse Zucker
etwas Kondensmilch (ca. 100ml)

Zubereitung:

Den Backofen vorheizen auf 180°C. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Eier gut schaumig schlagen, Buttermilch nach und nach unter Rühren hinzufügen. Den Zucker einrieseln lassen, das Mehl auf die Masse sieben und unterheben. Den Teig auf das Backblech streichen.

Für den Belag die Kokosraspeln und den Zucker vermischen, auf den Teig streuen.

Den Kuchen auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten backen.

Aus dem Ofen nehmen und auf den noch heißen Kuchen etwas Kondensmilch verteilen.

54.2

Nährwertangaben pro Stück:

112 kcal; 4 g EW; 5,5g F; 12g KH; 2 g BST; 49mg Chol; 1 BE

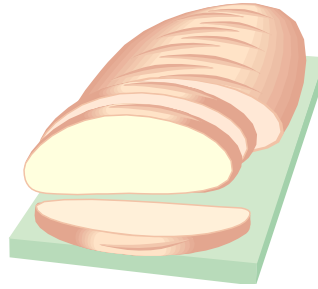
Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Hefezopf

30 Stücke

Zutaten:

40 g Hefe
1/4l lauwarmes Wasser
2 EL Margarine (30g)
50g Zucker
1 Pr. Salz
500g Mehl
2 EL Kondensmilch 7,5% Fett



Zubereitung:

Mehl, Zucker, Salz in eine Schüssel geben. Die Hefe mit der Hälfte des lauwarmen Wassers glatt rühren und 10 min gehen lassen. Die zerlassene Margarine und das restliche Wasser dazu geben und mit den Knethaken des Handrührgerätes schnell zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 min gehen lassen (doppelte Größe).

Den Teig nochmals gut durchkneten , in drei Teile teilen und zu einem Zopf flechten. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech nochmals 10 min gehen lassen.

Den Zopf mit Kondensmilch bepinseln und bei 180° -200°C im vorgeheizten Backofen ca. 30 -45 min backen.

Nährwerte pro Stück:

71 kcal ; 2g EW; 1g Fett; 14g KH; 1g BST; * Chol; 1 BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Müslizopf 20 Stück

Zutaten:

500g Mehl (Typ 1050)
1 Würfel frische Hefe
75g Zucker
125g Butter/Margarine
1 Tl. Salz
1/4l warme Milch
200g Trockenobst
100g Sonnenblumenkerne
1 Eigelb
2 EL. Haferflocken



55 Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel geben, Hefe in die Mitte des Mehl zerbröckeln, etwas Zucker darüber streuen und die warme Milch zum Teil angießen. Den Teig ca. 20 min. ruhen lassen. Danach die restliche Milch, die Butter und den restlichen Zucker zugeben. Die Zutaten zu einem geschmeidigen Hefeteig verkneten. Den Teig nochmals abdeckt an einem warmen Ort ca. 20min. gehen lassen. Das Trockenobst fein würfeln und zusammen mit den Kernen unter den Teig kneten. Den Teig in 3 Teile teilen und zu Rollen formen, daraus einen Zopf flechten. Anschließend mit Ei bestreichen und mit Haferflocken bestreuen. Auf einem gefetteten Backblech nochmals 10-20 min. gehen lassen.

Im Backofen bei 200C° ca. 30-40 min. backen.

Nährwerte pro Stück:

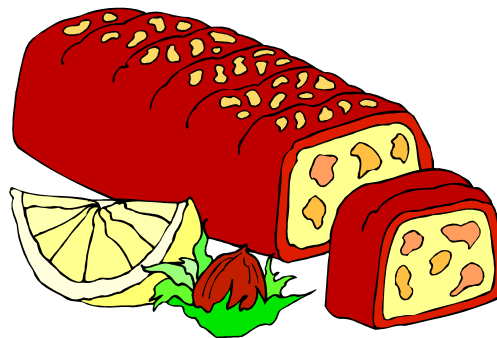
55.1 220 Kcal; 6g EW; 9g F; 30g KH; 3g BST; 24mg Chol; 2 ½ BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Blitz – Vollkornbrot **Ca. 18 Scheiben**

Zutaten:

400g Weizenvollkornmehl
100g Buchweizenmehl
35g Leinsamen
35g Sonnenblumenkerne
1 P. frische Hefe
1 TL Salz
3 EL Essig
500ml lauwarmes Wasser
Margarine für die Form



Zubereitung:

Die Mehle und Saaten in einer großen Schüssel mischen. Die frische Hefe hineinbröseln, Salz, Essig und lauwarmes Wasser hinzufügen. Alle Zutaten mit dem Handrührgerät und Knethaken zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Kastenform einfetten und Teig hineingeben. Den Brotteig in den kalten Ofen schieben und bei 200 ° C ca. 1 Stunde backen.

Das fertige Brot aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter erkalten lassen.

Nährwerte pro Scheibe:

104 kcal; 4,5g EW; 1,7g F; 17g KH; 4g BST; 0 mg Chol; 1 ½ BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

56 Feines Gewürzbrot

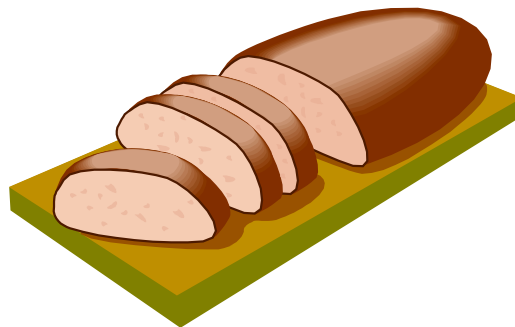
Zutaten:

250g Weizenmehl Typ 550
100g Blütenzarte Kölln - Flocken
20g Hefe
220 ml Wasser
1 TL Jodsalz
1 TL Koriander
½ TL Anis
½ TL Fenchel
2 EL Milch(1,5% Fett)
Blütenzarte Kölln - Flocken

Zubereitung:

Aus Mehl, Blütenzarten Kölln - Flocken, Hefe , Wasser, Jodsalz u. Gewürzen einen geschmeidigen Teig kneten u. abgedeckt an einem warmen Ort 30 min. gehen lassen. Erneut durchkneten, einen Brotlaib formen u. auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Hier weitere 10 min. gehen lassen. Brotoberfläche 3 ml schräg einschneiden, mit Milch bepinseln u mit Blütenzarten Kölln - Flocken bestreuen. Im vorgeheizten Backofen abbacken.

Ober-/Unterhitze. 200°C
Heißluft 180°C
Backzeit 45 –50 Min



Nährwertberechnung pro Portion:

93kcal; 3 g EW; 1g F; 18g KH; 4g BST; *Chol; 1,5 BE

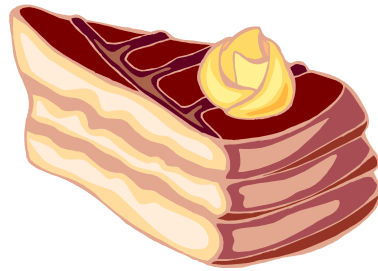
Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Käsekuchen

12 Stücke

Zutaten:

30g Margarine
120g Zucker
3 Eigelb
3 Eiweiß
1 P. Vanillezucker
1 TL Backpulver
100g Mehl
1 kg Magerquark
Saft von einer Zitrone
½ Tasse Milch 1,5% Fett
½ P Vanillesoßenpulver
evtl. einige Spritzer Süßstoff



Zubereitung:

Backofen auf 200°C vorheizen.
Margarine u. Zucker schaumig rühren, Eigelb unterrühren.
Mehl mit Backpulver mischen durchsieben und zu der Masse geben. Unterrühren.
Magerquark, Milch, Zitronensaft u. Vanillesoßenpulver mischen und unter die Eigelbmasse geben.
Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben.
In eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Springform geben.
Auf mittlerer Schiene bei 180 °C ca. 45 min. backen.

Nährwerte pro Stück:

141 kcal; 11g EW; 3g F ; 17g KH; * BST; 46mg Chol; 1 BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Quark- Apfel – Torte

12 Stück

Zutaten:

60g Margarine
50g Zucker
2 Eier Gew. Kl. M
500g Quark Magerstufe
60g Weizengrieß
300g Apfel
1 P. Backpulver
Zitrone



Zubereitung:

Die Margarine mit dem Zucker schaumig schlagen. Die Eier trennen und das Eigelb in die Margarinemasse geben. Alles gut aufschlagen.

Den Quark dazu geben und den Weizengrieß zusammen mit dem Backpulver unterrühren. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Teigmasse heben.

Die Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden, mit Zitrone beträufeln und unter den Teig geben.

In eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Springform geben und im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 45 min backen.

Nährwerte pro Portion:

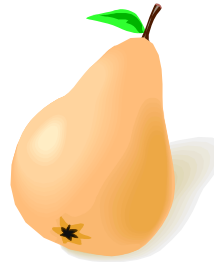
129 kcal; 7,5g EW; 5g F; 12g KH; 1g BST; 40mg Chol; 1 BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Birnenkuchen **12 Stücke**

Zutaten:

175g Margarine
15ml Süßstoff
1 P. Vanillezucker
4 Eier
300g Mehl
1 1/2 Tl. Backpulver
3 Eß. Milch 1,5% Fett
6-8 EL. Birnensaft
8 Birnenhälften (gekocht)
evtl. etwas Zimt o. Kakao dazugeben



56.1 Zubereitung:

Margarine, Süßstoff, Vanillezucker und Eier schaumig rühren, dann gesiebt Mehl Backpulver und Milch dazugeben und zu einem glatten Teig rühren.

Den Teig in eine gefettete, mit Semmelbrösel ausgestreute Springform geben und glatt streichen. Am Schluss die 8 Birnenhälften auf den Teig legen.

Bei 175° 50-60 Minuten backen.

Nährwerte pro Stück:

255 Kcal; 5g EW; 14 g F; 26g KH; 2g BST; 81mg Chol; 2 BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Gewürzkuchen **18 Stücke**

Zutaten:

300g Weizenvollkornmehl
100g Zucker
20g Kakaopulver
1 P. Vanillezucker
3 TL Backpulver
1 TL Lebkuchengewürz
1 TL Zimt
500 ml Buttermilch
2 EL Marmelade zum Bestreichen

Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C vorheizen.
Mehl, Zucker, Vanillezucker, Kakao, Gewürze und Backpulver in einer Schüssel mischen.
Buttermilch dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren.
Die Masse in eine kleine Kastenform oder Kranzform füllen u. ca. 50 min backen.
Kuchen auskühlen lassen, die Marmelade verflüssigen und den Kuchen damit bestreichen.
(Evtl. mit bunten Zuckerstreuselchen verzieren.)



Nährwerte pro Stück:

108 kcal; 3g EW; 1g F; 20,5g KH; 2,5g BST; 1mg Chol; 1,7BE

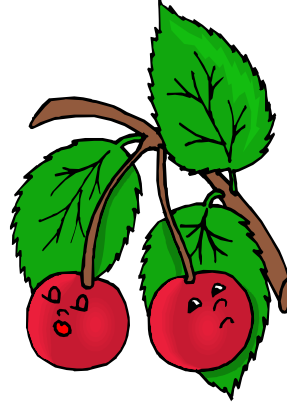
Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Kirschkuchen

12 Stück

Zutaten:

50g Diätmargarine
50g Zucker
1 Ei Gew. Kl. M
1 Prise Salz
100g Weizenschrotmehl Type 1700
1 ½ gestr. TL Backpulver
20g geschroteter Leinsamen
50g grob gemahlene Mandeln
2 –3 EL Mineralwasser
330g Sauerkirschen
10g Mandelsplitter



Zubereitung:

Eine Springform einfetten. Den Backofen auf 170 ° C vorheizen.
Die Margarine mit dem Zucker schaumig rühren. Das Eigelb und das Salz hinzufügen. Das Weizenschrotmehl mit dem Backpulver mischen und zusammen mit den Leinsamen und den Mandeln unterrühren.
Eventuell 2 –3 EL Mineralwasser dazugeben. Das Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben. Den Teig in die Form geben und glatt streichen. Die Kirschen abtropfen lassen und auf dem Teig verteilen. Mit den Mandelsplittern bestreuen und ca. 50 min backen.
Den fertigen Kuchen auf einem Kuchengitter gut auskühlen lassen.
Evtl. mit Zuckerglasur verzieren.

Nährwerte pro Stück:

57 130 Kcal; 3g EW; 7g F; 13g KH; * BST; 26mg Chol; 1 BE

Frankenklinik
97688 Bad Kissingen
Medizinischer Bereich

Möhrentorte

16 Stück

Zutaten:

3 Eier
3 Eigelb
1 Pr. Salz
2 El. heißes Wasser
2 El. Orangensaft
abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange
175g grob geraspelte Möhren
100g fein gemahlene Mandeln
100g Semmelmehl
30g Speisestärke
4 Tl. Backpulver
15g Zucker
3 Eiweiß
5g Margarine
1 El. Semmelmehl für die Springform

58 Zubereitung

Eier, Eigelb, Salz und Wasser zu einer schaumigen Masse schlagen. Geraspelte Möhren und Orangennektar untermischen. Mandeln, Semmelmehl, Speisestärke und Backpulver mischen. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und auf die Eigelbmasse geben.

Darüber das Mandel-Mehl-Gemisch sieben und alles vorsichtig mit einem Schneebesen unterheben. In eine gefettete, mit Semmelmehl ausgestreute und am Boden mit Backpapier ausgelegte Springform füllen und glatt streichen.

Im Backofen bei 180C° 40min. backen.

Nährwerte pro Stück:

58.1

58.2 145kcal; 5,4g EW; 8g F; 12g KH; 2g BST; 122mg Chol; 1 BE

