**AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse**

## Rezeptsammlung 2017

# Mahlzeiten & Snacks

| Kur-Tag | Tages-Thema | Mahlzeiten | Snack |
|---|---|---|---|
| Montag 27.03.2017 | *Die Pfälzer Küche* | Rippchen mit Sauerkraut und Grumbeer-Stampes<br>Handkäs‘ mit Musik | Apfelspeise |
| Dienstag 28.03.2017 | *Die Grumbeer – beliebte Knolle aus der Pfalz* | Gebreedelde mit Rührei und Feldsalat<br>Pfälzer Wurstsalat | Käse-Birnen-Snack |
| Mittwoch 29.03.2017 | *Heute ist Dampfnudeltag!* | Dampnudele mit Grumbeersupp<br>Endiviensalat mit Käsebrot | Reiswaffel mit Kiwi |
| Donnerstag 30.03.2017 | *Obst und Gemüse aus der Vorderpfalz* | Hähnchen auf Tomaten-Paprika-Gemüse<br>Gemischter Gurkensalat mit Butterbrot | Schoko-Crème mit Beeren |
| Freitag 31.03.2017 | *Fisch aus Pfälzer Flüssen und Seen* | Zander in Senfsoße und Pilzgemüse<br>Schwarzwurzelsalat mit Körnerbrot | Mini-Schokoküsse |
| Samstag 01.04.2017 | *Fleisch von pfälzischen Weiden* | Fläschsupp<br>Pfälzer Krautsalat | Fruchtjoghurt |
| Sonntag 02.04.2017 | *Sonntagkuchen muss sein* | Fläschkiechelche mit Gelleriebe-Stampes<br>Rindfleischsalat mit Roggenbrot | Käskuche |
| Montag 03.04.2017 | *Typisch pfälzisch: Saumagen* | Saumagen mit Sauerkraut und Brot<br>Wintersalat | Milchkaffee mit Keks |
| Dienstag 04.04.2017 | *Des Pfälzers Lieblingsknödel* | Fläschknepp mit Grumbeere und Meerrettichsoße<br>Gemischter Salat mit Schinkenbrot | Obst |
| Mittwoch 05.04.2017 | *Edle Essenzen aus Pfälzer Trauben* | Schales mit Apfelmus<br>Paradeisersupp | Bananenbrot |
| Donnerstag 06.04.2017 | *Pfälzer Hausmacher* | Grumbeere mit Hausmacher<br>Rettichsalat mit Putenwrap | Pälzer Zwiwwelbrot |
| Freitag 07.04.2017 | *Frische Salate aus der Pfalz* | Hoorische mit Schinkensoße und Feldsalat<br>Heringssalat mit Vollkornbrot | Frischkäse-Dip mit Karotten |
| Samstag 08.04.2017 | *Aus dem Pfälzer Suppentopf* | Erbseneintopf<br>Eiersalat | Rhabarber-kompott mit Vanillejoghurt |
| Sonntag 09.04.2017 | *Spargel aus der Vorderpfalz* | Rouladen mit Spargeln und Kartoffeln<br>Gebackener Ziegenkäse | Apfelküchelche |

# Frühstück

*Es ist keine neue, aber eine wichtige Erkenntnis: Das Frühstück ist eine Hauptmahlzeit, die den Tagesablauf entscheidend beeinflusst. Nutzen Sie also den Morgen zu einem ruhigen Frühstück, damit der Tag auch gut läuft, denn nur so werden die in der Nacht verbrauchten Nährstoffreserven aufgefüllt! Für die PZ-Kur bietet die AOK hier eine kleine Auswahl von Frühstücksvarianten an. Die Zutaten beziehen sich immer auf eine Portion.*

## Klassisches Frühstück

2 Scheiben Vollkornbrot oder 2 Vollkornbrötchen
10 g Butter oder 10 g Margarine oder 10 g Frischkäse
2 Scheiben Käse (30% Fett) oder
2 Scheiben Schinken, roh oder gekocht oder
2 Scheiben Putenbrust oder
1 Portion Marmelade oder Honig
1 saure Gurke zum Belegen
1 Apfel oder 1 Stück Salatgurke, Karotte oder Paprika
1 Ei (gekocht, Rührei, Spiegelei) einmal pro Woche

Marmeladenbrot pro Scheibe 170 kcal
Käsebrot pro Scheibe 250 kcal
Wurstbrot pro Scheibe 170 kcal

---

## Müsli mit Obst

50 g Vollkornhaferflocken oder 50 g Müsli ohne Zuckerzusatz
150 ml Milch oder 150 ml Naturjoghurt
3 EL Orangensaft
1 Apfel

Zubereitung:
Die Haferflocken / Müsli mit Milch übergießen oder mit Joghurt verrühren und einweichen lassen. Orangensaft unterrühren. Apfel waschen und grob raspeln und mit den eingeweichten Flocken mischen.

Pro Portion 340 kcal

---

## Joghurt mit Frucht

150 g Naturjoghurt
½ Banane (oder anderes Obst der Saison)
1 TL Honig

Zubereitung:
Banane zerdrücken, mit dem Joghurt mischen und mit Honig süßen.

Pro Portion 180 kcal

## *Die Pfälzer Küche*

*Die Pfälzer Küche ist im Allgemeinen recht nahrhaft und deftig, vor allem in den Regionen der Westpfalz und des Pfälzer Waldes. Kartoffeln spielen eine zentrale Rolle, ebenso Zwiebeln, Lauch, Sauerkraut und Lauchzwiebeln. An Fleisch ist besonders das Schweinefleisch beliebt. Daraus werden verschiedene Wurstspezialitäten wie der bekannte Pfälzer Saumagen, grobe Bratwürste, Leber- und Blutwurst, Leberknödel und Fleischknödel zubereitet. Weitere Spezialitäten der westpfälzischen Küche sind „Gebreedelde“ (Bratkartoffeln mit Speck oder Leberwurst) sowie „Grumbeere mit weißem Kees“ (Pellkartoffeln mit Quark), „**Hooriche“** (Kartoffelklöße) und „Grumbeerpannekuche“ (Kartoffel-Reibekuchen). Backwaren sind unter anderem „Damp(f)nudle“, „Quetschekuche“ und „Kärscheplotzer“. In der Vorder- und Südpfalz hat sich eine gehobene und feinere Küche entwickelt, die deutlich von der französischen Küche beeinflusst ist. Diese Entwicklung einer feinen Pfälzer Küche wurde auch begünstigt durch das milde Klima am Westrand der Rheinebene. Geschützt durch die Haardt wachsen hier nicht nur der hervorragende Pfälzer Wein, sondern auch Spargel, Esskastanien und sogar Mandeln, Kiwis und Feigen im Freiland. Auch Weinbergschnecken, Rheinfische, Wild, Fasan, Gänse und Enten, Kalbfleisch und Lamm sind beliebte Zutaten für die Küche der Süd- und Vorderpfalz. Spezialitäten wie **Flammkuchen** oder **Zwiebelkuchen** aber auch **Cordon Bleu**, **Kalbshaxe** oder **Entenbrust** zeugen von der Nähe zu Frankreich. Im nördlichen Rheinland-Pfalz kommen die Liebhaber der rheinischen Küche auf ihre Kosten.*

# Rezeptsammlung 2017

**Montag, 27.03.2017**

**Mahlzeit 1**

**Rippchen mit Sauerkraut und Grumbeer-Stampes**

Pro Portion 560 kcal

Zutaten für 2 Personen:

400 g Sauerkraut
100 ml Gemüsebrühe
500 g Kartoffeln, mehlig kochend
100 ml Milch 1,5% Fett
2 Rippchen (á 150 g)
Jodsalz, Pfeffer
Muskatnuss
Lorbeerblatt
Wachholderbeeren
Pfefferkörner

Zubereitung

Sauerkraut mit Gemüsebrühe, Lorbeer, Wachholderbeeren und Pfefferkörner 15-20 Minuten gar kochen. Kartoffeln waschen, schälen und in Stücke schneiden. In wenig Salzwasser 20-25 Minuten gar kochen. Danach durch die Kartoffelpresse drücken, lauwarme Milch, Salz, Pfeffer und Muskat dazu geben und cremig rühren. Rippchen in wenig Wasser erwärmen und zum Kartoffelpüree (Grumbeer-Stampes) und Sauerkraut servieren.

---

**Mahlzeit 2**

***Handkäs' mit Musik***

Pro Portion 390 kcal

Zutaten für 2 Personen:

400 g Handkäse
2 Zwiebeln
5 EL Essig
100 ml Wasser
1 EL Kümmel ganz
2 Scheiben Bauernbrot
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

Handkäse in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Zwiebel mit Essig und Wasser mischen, Salz, Pfeffer und Kümmel dazu geben und den Handkäse 1-2 Stunden in der Essigmarinade einlegen. Bauernbrot mit Handkäse servieren.

**AOK-TIPP**
Die Zwiebeln können auch kurz angebraten werden, dann sind sie besser verträglich. Oder einfach weg lassen, dann fehlt „die Musik". Auch Limburger oder Münster Käse können eingelegt werden. Der Kümmel hilft bei der Verdauung, auch gemahlener Kümmel passt dazu. Wer mag kann statt Essig Riesling verwenden und Raps- oder Sonnenblumenöl dazu geben.
Dann beträgt die Kalorienmenge 500 kcal pro Portion.

---

**Snack**

***Apfelspeise***

Pro Portion 100 kcal

Zutaten für 2 Personen:

300 g Apfelmus
100 g Naturjoghurt 1,5% Fett
Zimt

Zubereitung:

Apfelmus in 2 Gläser füllen. Naturjoghurt auf das Apfelmus geben und mit Zimt bestreuen.

# *Die „Grumbeer“ – beliebte Knolle aus der Pfalz*

*Kartoffeln sind in der Pfalz als „Grumbeere“ bekannt. Diese Bezeichnung bedeutet nichts anderes als „Grundbirne“, weil die Frucht in der Erde wächst und birnenförmig ist. Sie gehört zur Gattung der Nachtschattengewächse und ist deshalb mit Tomate, Paprika und Tabak verwandt, nicht jedoch mit der Süßkartoffel. Die Kartoffel stammt aus den südamerikanischen Anden. Dort lernten die Spanier in der ersten Hälfte des 16. Jahrhunderts von den Inkas die neue Frucht Patata kennen - der englische Name „potatoes“ erinnert noch heute daran. Nach Europa wurde sie zuerst wegen der schönen Blüte und des üppigen Laubes als reine Zierpflanze importiert und als seltene Pflanze in botanische Gärten aufgenommen. Der eigentliche Kartoffelanbau in der Pfalz begann im 17. Jahrhundert. Heute ist die Pfalz mit mehr als 4.000 Hektar das größte Anbaugebiet für Frühkartoffeln in Deutschland. Ein Großteil der frühen Ernte kommt ab Ende Mai auf den Markt. Diese Kartoffeln sind nicht nur bei den Pfälzern, sondern auch im nahen Ausland sehr gefragt.*

***Was man außerdem wissen sollte:***
*Kartoffeln sollten im Dunkeln aufbewahrt werden, weil unter Lichteinfluss grüne Stellen entstehen können. Diese grünen Stellen enthalten das giftige Solanin, das bereits in geringen Mengen Magenkrämpfe Kopfschmerzen und Durchfall verursachen kann. Da das Solanin beim Garen nicht zerstört wird, sollte man diese Stellen immer entfernen. Das gleiche gilt für Keime und Augen auf der Schale.*
*Dass die Kartoffel dick machen soll, ist ein altes Vorurteil. Die Knolle besteht zum großen Teil aus Wasser. Kartoffelgerichte werden jedoch oft mit viel Salz und Fett zubereitet, davon kann man dick werden, nicht von der Kartoffel. Richtig zubereitet behält die Kartoffel ihre Vitamine und wichtige Spurenelemente, die ideale Kombination zu Milchprodukten oder Eiern. Mit Kartoffeldiät kann man sogar ganz angenehm und ohne Hunger abnehmen.*

***Welche Sorte für welches Gericht?***
***Festkochend***
*Diese Kartoffeln springen beim Kochen nicht auf, sind fest, feinkörnig und feucht. Da nach dem Kochen das Kartoffelinnere schön fest und auch schnittfest bleibt, eignen sie sich besonders für Kartoffelsalat, Gratin, Salz- und Pellkartoffeln.*
***Vorwiegend festkochend***
*Diese Kartoffelsorte ist mittelfest bis mehlig und springt beim Kochen ein wenig auf. Man verwendet sie für Salz-, Pell- und Bratkartoffeln.*
***Mehlig kochend***
*Hier findet sich ein hoher Stärkegehalt. Beim Kochen zerfallen diese Kartoffeln bereits im Kochtopf und werden mehlig und trocken. Daher sind sie besonders gut für Kartoffelpüree, Kartoffelpuffer, Kroketten, Klöße und Suppen geeignet.*

# Rezeptsammlung 2017

**Dienstag, 28.03.2017**

## Mahlzeit 1

### Gebreedelde mit Rührei und Feldsalat

Pro Portion 520 kcal

Zutaten für 2 Personen:

400 g Kartoffeln
1 kleine Zwiebel
2 EL Butterschmalz oder Rapsöl
50 ml Fleisch – oder Gemüsebrühe
100 ml Milch
4 Eier
50 g gekochter Schinken
200 g Feldsalat
1 Bund Radieschen
2 EL Apfel- oder Himbeeressig
1 EL Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer
Majoran

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel in 1 EL Butterschmalz oder Rapsöl andünsten, Kartoffeln dazu geben und bei niedriger Hitze anbraten. Gemüsebrühe dazu geben und 30 Minuten zugedeckt garen. Kartoffeln braten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist, 2 EL Milch dazu geben und braun werden lassen. Kartoffeln mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Eier mit 70 ml Milch verrühren. Schinken in kleine Würfel schneiden. Schinken mit 1 EL Butterschmalz oder Rapsöl anbraten und Eimasse unterrühren, weiter braten bis die Masse gestockt und braun ist. Rührei mit Salz und Pfeffer würzen. Feldsalat waschen und putzen. Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Apfel- oder Himbeeressig mit Salz und Pfeffer würzen und 1 EL Rapsöl unterrühren. Feldsalat mit Radieschen und Dressing mischen und zu den „Gebreedelde“ und Rührei servieren.

**AOK-TIPP**
Die Bratkartoffeln brauchen weniger Fett, wenn sie nicht so stark erhitzt werden. Ebenso nehmen die Kartoffeln nicht so viel Fett auf, wenn sie bereits (am Vortrag) gekocht sind. Damit sie schön braun werden einfach 2-3 EL Milch dazu geben und weiter braten. Auch Rührei wird kalorienärmer, wenn die Eimasse mit Milch gestreckt wird.

---

## Mahlzeit 2

### Pfälzer Wurstsalat

Pro Portion 300 kcal

Zutaten für 2 Personen:

140 g Fleischwurst (Lyoner)
1 Zwiebel
3 Gewürzgurken (100 g)
100 g Cocktailtomaten
2 EL Wein- oder Apfelessig
1 EL Rapsöl
1 TL Senf
2 Scheiben Roggenmischbrot
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

Fleischwurst in dünne Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Weinessig mit Salz, Pfeffer und Senf verrühren und Rapsöl unterrühren. Fleischwurst mit Zwiebel, Gewürzgurke, Tomate und Dressing mischen, 1 Stunde gekühlt ziehen lassen und mit Roggenbrot servieren.

---

## Snack

### Käse-Birnen-Imbiss

Pro Portion 110 kcal

Zutaten für 2 Personen:

2 Birnen
100 g körniger Frischkäse
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

Birnen waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Körniger Frischkäse mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Birnen geben.

## *Heute ist Dampfnudeltag!*

*Die Dampfnudel ist ein fester Bestandteil der traditionellen Pfälzer Küche. Dampfnudeln sind Hefeklöße, die in einer Dampfnudelpfanne gleichzeitig gegart und gebraten werden. Obwohl es inzwischen vielerlei Varianten für Zutaten und Zubereitung gibt, sind nach wie vor die Salzkrustigen die beliebtesten Dampfnudeln. Doch bei der Zubereitung ist extreme Vorsicht geboten… Vorsicht deshalb, weil man seine Dampfnudeln mit dem Entfernen des Pfannendeckels zerstören kann. Es kommt auf die Kunst und Erfahrung des Kochs oder der Köchin an, die Dampfnudeln gelingen zu lassen. Schon ein Tropfen Wasser vom Deckel kann die Dampfnudel zusammensacken lassen. Man behauptet übrigens, eine Pfälzer Hausfrau gilt erst dann als perfekte Köchin, wenn ihr die „Dampnudele“ gelingen. Dies allerdings ohne Kommentar…*
*Die Dampfnudel ist ein äußerst universelles Gericht. In der Pfalz isst man sie zu „Grumbeersupp“ (Kartoffelsuppe), mit Vanille- oder Weinschaumsoße oder mit eingekochtem Obst oder Apfelkompott. Reste werden am nächsten Morgen mit Marmelade bestrichen oder in den Milchkaffee getunkt.*

### Tipp zur Zubereitung

Die Dampfnudeln in einer Pfanne mit Glasdeckel garen. Dann ist besser zu sehen, wann sie fertig sind. Wenn das Wasser verdampft ist, wird aus dem Blubbern ein Zischen und dann sind die Dampfnudeln in 2 bis 3 Minuten fertig und haben eine tolle braune Kruste. Den Deckel nicht gleich aufheben, sondern vorsichtig wegschieben, sonst fallen die Dampfnudeln zusammen.

# Rezeptsammlung 2017

**Mittwoch, 29.03.2017**

## Mahlzeit 1

### Dampnudele mit Grumbeersupp

Pro Portion 570 kcal

Zutaten für 2 Personen:

Teig
160 g Weizenmehl Typ 1050 oder 550
20 g Hefe
50 ml Milch
250 ml Wasser
1 TL Jodsalz
2 EL Sonnenblumenöl

Suppe
200 g Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Stange Lauch
1 EL Gemüsebrühpulver
300 ml Wasser
2 EL saure Sahne
Jodsalz, Pfeffer
Majoran

Zubereitung:

Für die Dampfnudel Mehl mit ½ TL Salz mischen. Hefe mit 50 ml lauwarmer Milch mischen und 15 Minuten gehen lassen. Mehl mit Hefe, 125 ml Wasser mischen und 1 Esslöffel Sonnenblumenöl dazugeben und gut kneten. Hefeteig mindestens 30 Minuten aufgehen lassen. Hefeteig in kleine Kugel formen. 1 TL Sonnenblumenöl und ½ TL Salz in eine Pfanne geben, 125 ml Wasser dazu geben und Dampfnudel in der Pfanne mit Deckel 20-25 Minuten bei niedriger Hitze garen. Für die Grumbeersupp Kartoffeln und Zwiebel schälen, waschen und grob würfeln. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel in 1 TL Sonnenblumenöl glasig dünsten, mit Gemüsebrühe auffüllen, Kartoffeln und Lauch dazugeben und ca. 15 Minuten weich kochen. Suppe mit Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken, saure Sahne dazu geben und pürieren.

**AOK-TIPP**
Wer statt Suppe lieber einen süßen Kompott zu den Dampfnudeln will, nimmt 280 g Birnen, 40 g Zucker und Wasser. Birnen schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Birnen mit Wasser und Zucker weich kochen und mit Zimt und Vanillezucker würzen.

Pro Portion ebenfalls 570 kcal

---

## Mahlzeit 2

### Endiviensalat mit Käsebrot

Pro Portion 310 kcal

Zutaten für 2 Personen:

300 g Endiviensalat
1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
1 EL Rapsöl
2 EL Weinessig
2 Scheiben Graubrot
10 g Butter (oder Margarine)
60 g Schnittkäse bis 45% Fett i.Tr.
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

Endiviensalat putzen, waschen und in ganz dünne Streifen schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen, Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Knoblauch in der Knoblauchpresse zerdrücken. Weinessig mit Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren und Rapsöl unterrühren. Brot mit Butter (oder Margarine) bestreichen, mit Käse belegen und zum Salat reichen.

---

## Snack

### Reiswaffel mit Kiwi

Pro Portion 160 kcal

Zutaten für 2 Personen:

2 Vollkornreiswaffeln
2 EL Frischkäse (fettreduziert)
1 Kiwi

Zubereitung:

Reiswaffeln mit Frischkäse bestreichen. Kiwi schälen und in Scheiben schneiden. Kiwi auf die Reiswaffeln legen.

## *Obst und Gemüse aus der Vorderpfalz*

*Die fast mediterranen klimatischen Bedingungen in der Pfalz sind ideal für den Anbau für Obst und Gemüse. Fast vier Wochen früher als in anderen Regionen Deutschlands beginnen in der Pfalz die Bienen mit der Bestäubung der Apfel-, Birnen- und Zwetschgenplantagen, stehen Himbeeren, Johannisbeeren und Stachelbeeren in voller Blüte. Bei mehr als 1800 Sonnenstunden jährlich gelangen die Früchte zu mediterraner Reife und hervorragendem Geschmack. Auch die moderne Kochkunst hat sich dem paradiesischem Obst- und Gemüseangebot angepasst: Neben den bodenständigen Gerichten findet man zahlreiche leichte Speisen. In der Pfalz gedeihen Tomaten und Paprika ebenso wie Äpfel und Zwetschgen. Die zahlreichen Feigenbäume liefern saftige Früchte. Pfälzer Köche zaubern daraus leckere, leichte Gerichte mit mediterranem Einschlag. Die reiche Obsternte findet als Kuchenbelag ein gutes Plätzchen. Was nicht gleich verzehrt wird, wandert in die Einkochgläser als Marmelade oder wird zu Wein und Obstbrand verarbeitet.*

**AOK-TIPP**

Ballaststoffe helfen beim Abnehmen. Sie machen satt, da sie im Magen aufquellen. Vor allem in Beeren, Kohlrabi, Karotten und Vollkornbrot sind viele Ballaststoffe enthalten.

# Rezeptsammlung 2017

**Donnerstag, 30.03.2017**

---

## Mahlzeit 1

### Hähnchen auf Tomaten-Paprika-Gemüse

Pro Portion 570 kcal

Zutaten für 2 Personen:

300 g Hähnchenbrust
1 Zwiebel
4 Lauchzwiebeln
2 rote Paprikaschoten (300 g)
2 Tomaten
1 Zucchini (300 g)
100 g Bandnudeln
2 EL Olivenöl
Jodsalz, Pfeffer
Rosmarin, frisch

Zubereitung:

Die Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, Lauchzwiebel waschen, putzen und in Ringe schneiden. Paprika waschen, halbieren, Kerne und Stielansatz entfernen und in Stücke schneiden. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und in Stücke schneiden. Gemüse mit Rosmarinnadeln, Salz und Pfeffer und 1 EL Olivenöl mischen, alles in eine flache Auflaufform verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 15 Minuten garen. Bandnudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser garen. Hähnchenbrust in 1 EL Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, auf das Gemüse legen und weitere 10 Minuten garen. Hähnchen und Gemüse mit Bandnudeln servieren und mit Rosmarinzweig dekorieren.

---

## Mahlzeit 2

### Gemischter Gurkensalat mit Butterbrot

Pro Portion 260 kcal

Zutaten für 2 Personen:

1 kleine Kohlrabi
1 Karotte
½ Gurke
1 Bund Radieschen
1 EL Schnittlauch
4 EL Naturjoghurt 1,5 % Fett
1 EL Rapsöl
2 EL Zitronensaft
2 Scheiben Vollkornbrot
10 g Butter (oder Margarine)
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

Kohlrabi schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Karotte schälen und in Scheiben schneiden. Gurke schälen und in Scheiben schneiden. Von Radieschen Grün und Wurzel abscheiden, waschen und in Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen und in dünne Ringe schneiden. Naturjoghurt mit Rapsöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und mit Kohlrabi, Karotten, Gurke und Radieschen mischen. Vollkornbrot mit Butter (oder Margarine) bestreichen und zum Salat reichen.

---

## Snack

### Schoko-Crème mit Beeren

Pro Portion 160 kcal

Zutaten für 2 Personen:

1 Packung Crème-Dessertpulver Schoko (55 g)
300 ml Milch 1,5% Fett
200 g Himbeeren oder
200 g Heidelbeeren frisch oder tiefgekühlt

Zubereitung:

Crème-Dessertpulver mit der Milch cremig schlagen, Heidelbeeren oder Himbeeren waschen und auf die Schokocreme geben.

## *Fisch aus Pfälzer Flüssen und Seen*

*Im Mittelalter wurden zahlreiche Bäche, die vom Pfälzerwald zum Rhein verlaufen, von Klosterinsassen oder Bauern zu Fischteichen aufgestaut. Auch wenn viele davon aufgegeben wurden, findet man immer noch mitten im Pfälzerwald Traditionslokale mit einem großen Angebot an Fisch. Heute geht dieses Angebot meist über die alten Süßwasserfischarten wie Forelle, Rotaugen, Zander, Hecht und Karpfen hinaus.*
*Eine zweite reiche Tradition in der Zubereitung von Fisch existierte entlang des Rheins, der vor der Industrialisierung Jahrhunderte hindurch äußerst fischreich war. In allen alten Städten gab es Berufsfischer, wobei Lachse und Aale besonders bedeutsam waren. Der Zusammenbruch der Fischbestände, das Verschwinden vieler Arten und nach der Industrialisierung die Ungenießbarkeit infolge von Industriegiften beseitigten diese Quelle für viele Jahre. Trotz des Verlustes der einst reichen eigenen Fischgründe und des starken Rückgangs der Fischzucht gibt es in den alten Rheinanliegergemeinden noch heute oft direkt am Rhein oder in der Nähe Lokale, die auf Fisch spezialisiert sind. Ebenso finden dort noch immer die traditionellen Fischerfeste mit ihrem großen Angebot an Backfischen statt.*

(Quelle: Wikipedia)

# Rezeptsammlung 2017

**Freitag, 31.03.2017**

---

**Mahlzeit 1**

**Zander in Senfsoße und Pilzgemüse** Pro Portion 510 kcal

Zutaten für 2 Personen:

500 g Kartoffeln
200 g Steinpilze oder braune Champignons
4 Frühlingszwiebeln
1 EL Petersilie
3 EL Rapsöl
1 Zwiebel
150 ml Gemüsebrühe
2 EL Senf
3 EL saure Sahne
2 Zanderfilets oder andere Fischfilets (150 g)
1 Prise Zucker
Jodsalz, Pfeffer
1 TL Zitronensaft
2 EL Dill

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Steinpilze oder Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in Ringe schneiden. Petersilie waschen, Stiele entfernen und grob hacken. Frühlingszwiebel und Steinpilze oder Champignons in 1 EL Rapsöl 10 Minuten anbraten. Pilzgemüse mit Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie bestreuen. Zanderfilets von Gräten befreien, abwaschen und trocken tupfen. Filets in 1 EL Rapsöl anbraten, von jeder Seite ca. 4 Minuten. Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Senfsoße Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel in 1 EL Rapsöl anbraten. Gemüsebrühe dazu geben und 2 Minuten köcheln lassen. Senf, Zucker und saure Sahne dazu geben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Dill waschen und grob schneiden. Fischfilets mit Dill garnieren und Kartoffeln, Senfsoße und Pilzgemüse servieren.

---

**Mahlzeit 2**

**Schwarzwurzelsalat mit Körnerbrot** Pro Portion 370 kcal

Zutaten für 2 Personen:

300 g Schwarzwurzeln, frisch oder aus dem Glas
2 Eier
100 g gekochter Schinken
2 EL Weinessig
1 EL Rapsöl
1 TL Senf
1 EL Sahne
1 EL Schnittlauch
Jodsalz, Pfeffer
2 Scheiben Körnerbrot

Zubereitung:

Schwarzwurzel schälen (Handschuhe verwenden), waschen, in 4 cm große Stücke schneiden und 15 Minuten in Salzwasser gar kochen. Eier 8 Minuten kochen. Schinken in Streifen schneiden. Eier pellen und in Scheiben schneiden. Weinessig und Rapsöl mit Senf, Sahne, Salz und Pfeffer verrühren. Schnittlauch waschen und in Ringe schneiden. Schwarzwurzeln mit Schinken und Salatsoße mischen, mit Ei und Schnittlauch dekorieren und zum Körnerbrot servieren.

**AOK-TIPP**
Schwarzwurzeln werden auch Winterspargel genannt. Schwarzwurzel erst gar kochen und dann schälen, so färbt er nicht. Gekochte Schwarzwurzeln können 2-3 Tag in Essig- oder Zitronenwasser im Kühlschrank gelagert werden.
Der Salat schmeckt auch mit grünem oder weißem Spargel sehr gut.

---

**Snack**

**Mini-Schokoküsse** Pro Portion 110 kcal

Zutaten für 2 Personen:

6 Mini-Schokoküsse

## *Fleisch von pfälzischen Weiden*

Das Fleischangebot in der Pfalz unterscheidet sich nicht wesentlich von dem in anderen Teilen Deutschlands – jedenfalls dann nicht, wenn man in den Supermarktketten einkauft, die ihre Fleischwaren aus Großschlachtereien beziehen. Es gibt allerdings noch Metzgereien, die selbst schlachten und bei denen man weiß, dass das angebotene Fleisch tatsächlich von Pfälzer Weidetieren stammt. Weil immer mehr Kunden darauf achten, aus welcher Art der Tierhaltung ihr Fleisch kommt, haben inzwischen auch viele Supermärkte ihr Angebot auf regionale Produkte umgestellt. Ein traditionell für Viehzucht großes Pfälzer Gebiet ist der sogenannte „Viehstrich“ im Bad Bergzabener Land. Die Bauern betrieben dort früher Viehzucht, weil die Feuchtwiesen für jede andere Bewirtschaftung ungeeignet waren. Bis heute ist die Rinderzucht dort durch große landwirtschaftliche Betriebe erhalten geblieben. Heute stehen dort ansehnliche Herden von Charolais-Rindern auf den Weiden. Das mit Gütesiegel bedachte Fleisch ist von hervorragender Qualität. Das Glanrind, eine schon fast ausgestorbene Rinderrasse, haben Bauern im Glantal in der Nordwestpfalz wiederentdeckt. Das einfarbig gelbe Höhenrind ist anspruchslos, es steht ebenso gerne ganzjährig im Stall wie auf der Weide. Das vorzügliche Fleisch, das schnell Liebhaber gefunden hat, wird von zahlreichen Bauernhöfen direkt verkauft. Schließlich trifft man in der Pfalz häufig auch auf Schafherden, die für das Freihalten größerer Areale sorge tragen. Das Lammfleisch aus diesen Beständen wird zum Teil direkt vermarket aber auch über den Handel vertrieben.

Quelle: „Pfälzer Küchenschätze“, Wartberg-Verlag

# Rezeptsammlung 2017

**Samstag, 01.04.2017**

## Mahlzeit 1

### Fläschsupp

Pro Portion 460 kcal

Zutaten für 2 Personen:

400 g Rindfleisch (davon 200 g für Sonntag!)
1-2 Suppenknochen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g Sellerie
1 kleine Stange Lauch
200 g Weißkohl
2 Karotten
2 Stängel Petersilie
120 g Reis
1-2 Lorbeerblätter
Jodsalz, Pfeffer
2 Pimentkörner

Zubereitung:

Rindfleisch waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Weißkohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, Stiele entfernen und grob hacken. Rindfleisch mit 500 ml Wasser, Suppenknochen, Zwiebel, Knoblauch, Lorbeerblatt, Salz und Pimentkörnern ca. 60 Minuten kochen lassen. Sellerie, Lauch, Weißkohl, Karotten und Reis dazu geben und weitere 30 Minuten kochen lassen. Lorbeerblatt und Pimentkörner aus der Suppe nehmen. Rindfleisch aus der Suppe nehmen und halbieren.
ACHTUNG: die Hälfte für Sonntag kühl stellen. Die andere Hälfte in Würfel schneiden und wieder zur Suppe dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

---

## Mahlzeit 2

### Pfälzer Krautsalat

Pro Portion 350 kcal

Zutaten für 2 Personen:

400 g Weißkohl (Reste von Mahlzeit 1)
1 Zwiebel
100 g Schinkenwürfel
2 EL Weinessig
60 ml Gemüsebrühe
1 TL Senf
1 EL Rapsöl
2 Scheiben Roggenbrot
Jodsalz, Pfeffer
Kümmel

Zubereitung:

Weißkohl putzen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Schinkenwürfel in Rapsöl anbraten. Zwiebel dazu geben, kurz weiter braten. Weinessig, und Brühe zu den Schinkenwürfeln geben und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Das warme Salatdressing zum Weißkohl geben und 3 Stunden ziehen lassen. Evtl. nochmal nachwürzen und mit Roggenbrot servieren.

**AOK-TIPP**
Kraut ist besser verträglich, wenn es kurz mit den Schinkenwürfeln angebraten wird.

---

## Snack

### Fruchtjoghurt

Pro Portion 120-150 kcal

Zutaten für 2 Personen:

2 Becher Fruchtjoghurt (1,5 % Fett)

## *Sonntagskuchen muss sein*

*Die Tradition des Sonntagskuchens wird in den Pfälzer Haushalten gerne gepflegt. All die leckeren Pfälzer Kuchenrezepte, die schon die Groß- und Urgroßmutter gebacken haben, werden von Generation zu Generation weitervererbt. Backwaren wie Streuselkuchen, „Quetschekuche“ (Zwetschgenkuchen), Schneckennudeln und Rhabarberkuchen stehen dabei ganz oben auf der Beliebtheitsskala. Eine Hefeteig-Spezialität zur Faschingszeit sind die in heißem Fett ausgebackenen „Fasnachtsküchle“. Schleckermäuler füllen die Küchle noch mit Erdbeer- oder Johannisbeer-Marmelade, bevor sie in die Fettpfanne oder die Fritteuse kommen. Noch heiß in Zucker gewälzt, schmecken sie wunderbar – und das nicht nur zum Karneval. Wenn die ersten Süßkirschen leuchtend rot zwischen den Blättern hervorblitzen, naht die Zeit des Pfälzer „Kerscheplotzers“. Dieser Begriff kann nicht übersetzt, sondern lediglich umschrieben werden – es handelt sich um eine Art süßen Auflauf auf der Basis von altbackenen Brötchen, Milch und natürlich vielen Kirschen. Lecker! Und da die Pfälzer eine Vorliebe für „weißen Käse“ (Quark) haben, wird auch der Käsekuchen geschätzt, der ohne Boden gebacken wird.*

# Rezeptsammlung 2017

**Sonntag, 02.04.2017**

---

## Mahlzeit 1

### Fläschkiechelcher mit Gelleriebe-Stampes

Pro Portion 610 kcal

Zutaten für 2 Personen:

400 g Kartoffeln
400 g Karotten
50 ml Milch 1,5% Fett
1 kleines altbackenes Brötchen
1 Zwiebel
2 EL Petersilie
200 g Hackfleisch gemischt
1 Ei
1 EL Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln und Karotten schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln und Karotten in Salzwasser 25 Minuten gar kochen. Milch und Salz dazu geben und zu Püree verstampfen. Eventuell noch Wasser dazu geben.
Brötchen in Wasser einweichen, aufquellen lassen und gut ausdrücken. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen und fein hacken. Brötchen mit Zwiebel, Petersilie, Hackfleisch und Ei mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Hackfleischmasse gut kneten, bis ein gebundener Teig entsteht. Hackfleisch zu Frikadellen (Fläschkiechelcher) formen und von beiden Seiten in 1 EL Rapsöl erst scharf anbraten, dann die Hitze reduzieren. Sie sollten innen noch leicht rosa sein. Mit dem Karotten-Kartoffel-Püree (Gelleriebe-Stampes) servieren.

---

## Mahlzeit 2

### Rindfleischsalat mit Roggenbrot

Pro Portion 370 kcal

Zutaten für 2 Personen:

200 g Rindfleisch gekocht (vom Samstag)
3 Gewürzgurken (200 g)
1 gelbe Paprikaschote
2 kleine Tomaten
3 Lauchzwiebeln
2 EL Balsamico- oder Weinessig
1 EL Olivenöl
2 Scheiben Roggenbrot
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

Rindfleisch in dünnen Streifen schneiden. Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Stücke schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Balsamico- oder Weinessig mit Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Dressing mit Rindfleisch, Paprika, Tomaten, Lauchzwiebeln und Gewürzgurken mischen und mit Roggenbrot servieren.

---

## Snack

### Käskuche

Pro Stück 230 kcal

Zutaten für 2 Personen:

1 kg Magerquark
300 g Zucker
6 Eier
2 Päckchen Vanillepudding-Pulver
Butter oder Margarine für die Form
Semmelbrösel

Zubereitung:

Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelb schaumig rühren und Zucker nach und nach unterrühren. Magerquark und Vanillepudding-Pulver unter die Eimasse heben. Eiweiß vorsichtig unter die Quarkmasse heben. Kuchenform mit Butter oder Margarine einfetten, mit Semmelbrösel bestreuen und Quarkmasse einfüllen. Kuchen bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) ca. 60 Minuten backen. Kuchen 10 Minuten auskühlen lassen und kopfüber aus der Form auf ein Kuchenrost stürzen. Danach wieder auf eine Kuchenplatte wenden.
Kuchen in 12 Stücke schneiden.

**Montag, 03.04.2017**

## *Typisch pfälzisch: der Saumagen*

*Der Saumagen gilt als das Pfälzer Nationalgericht schlechthin. Der Ursprung des Saumagens ist umstritten: Einerseits entstand er angeblich im 18. Jahrhundert als Arme-Leute-Essen, das von Bauern erfunden worden sei, um Schlachtreste von Schweinen auf diese Weise zu verwerten. Andererseits wird behauptet, die Herstellung des Saumagens, für den man die besten Zutaten verwende, sei in der Pfalz schon immer der Höhepunkt eines jeden Schlachtfestes gewesen. Weltweit bekannt wurde die Spezialität durch den früheren Bundeskanzler Helmut Kohl, der seine Staatsgäste im pfälzischen Deidesheim damit bewirten ließ. Zur Herstellung eines Pfälzer Saumagens benötigt man einen sorgfältig gereinigten Saumagen, der mit verschiedenen Ingredienzien prall gefüllt, bevor er in heißem Wasser zieht, aber nicht kocht. In der Regel machen Kartoffeln, mageres Schweinefleisch und Bratwurstbrät den Hauptanteil der Zutaten aus. Die weiteren Bestandteile fallen sehr unterschiedlich aus. Typische Gewürze sind Salz, Pfeffer, Piment, Thymian, Lorbeer, Majoran und Muskat. Metzgereien und Gastronomie-Betriebe – von der Weinstube bis zum Sterne-Restaurant – bieten den Pfälzer Küchenklassiker in den verschiedensten gekochten oder gebratenen Variationen an. Übrigens: Seit 1992 vergibt die Schifferstädter Karnevalsgesellschaft Schlotte alljährlich in der Karnevalszeit den „Saumagen-Orden“ an Persönlichkeiten mit besonderen Verdiensten. Und in der südpfälzischen Stadt Landau findet seit 2002 der Internationale Pfälzer Saumagen-Wettbewerb statt, bei dem der beste Saumagen des Jahres gekürt wird. Meist reichen etwa 150 Teilnehmer ihre Kreationen ein, unter denen sich auch außergewöhnliche Varianten finden, wie zum Beispiel mit Wild- oder Fischfüllung.*

# Rezeptsammlung 2017

**Montag, 03.04.2017**

## Mahlzeit 1

### Saumagen mit Sauerkraut und Brot

Pro Portion 650 kcal

Zutaten für 2 Personen:

4 Scheiben Saumagen (je 200 g)
1 EL Rapsöl
300 g Sauerkraut
50 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
3 Pfefferkörner
3 Wachholderbeeren
2 Scheiben Graubrot

Zubereitung:

Saumagen evtl. seitlich einschneiden und in der Pfanne mit Rapsöl anbraten. Sauerkraut mit Gemüsebrühe, Lorbeer, Wachholderbeeren und Pfefferkörner 15-20 Minuten gar kochen. Saumagen mit Sauerkraut und Brot servieren.

**AOK-TIPP**
Saumagen im Backofen backen, evtl. wenden. Das spart Kalorien und Fett. (dann 600 kcal).

---

## Mahlzeit 2

### Wintersalat

Pro Portion 420 kcal

Zutaten für 2 Personen:

1 Chicorée (150 g)
100 g Feldsalat
150 g Rucola
1 Apfel
1 Avocado
40 g Datteln getrocknet
3 EL Orangensaft
2 EL Apfel- oder Weinessig
1 EL Rapsöl
2 Scheiben Bauernbrot
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

Chicorée putzen, halbieren, waschen, Strunk entfernen und in 2 cm Stücke schneiden. Feldsalat und Rucola verlesen, sorgfältig waschen und gut abtropfen lassen. Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden. Datteln, entkernen und Stücke schneiden. Avocado waschen, halbieren, Kern entfernen, schälen und Fruchtfleisch in dünnen Scheiben schneiden. Orangensaft mit Apfel- oder Weinessig, Salz und Pfeffer verrühren und Rapsöl unterrühren. Chicorée, Feldsalat, Rucola, Apfel, Dattel und Avocado mit dem Dressing mischen und mit Bauernbrot servieren.

---

## Snack

### Milchkaffee mit Keks

Pro Portion 150 kcal

Zutaten für 2 Personen:

300 ml Kaffee
200 ml Milch
4 Kekse

Zubereitung:

Kaffee kochen. Milch erwärmen und aufschäumen. Milch zum Kaffee geben und Kekse dazu servieren.

## *Des Pfälzers Lieblingsknödel*

***Hoorische*** *sind in der Pfalz bekannte Klöße, die halb aus rohen und halb aus gekochten Kartoffeln hergestellt werden. Sie dienen als Beilage beispielsweise zu Sauerbraten. Im Gegensatz zu den ebenfalls gemischt hergestellten Thüringer Klößen werden Hoorische durch die Zugabe von Eiern stabilisiert. Der Name bedeutet wörtlich „Haarige“. Aber keine Angst, es finden sich keine Haare in diesem Gericht. Die Fasern der rohen Kartoffeln richten sich beim Kochen auf und geben den Hoorische eine haarigpelzig-igelige Konsistenz.*

***Schneebällchen*** *sind ebenfalls eine Kartoffelkreation aus der Pfälzer Küche. Locker uns weiß wie frisch gefallener Schnee sollen sie sein. Wie die Dampfnudel gehören sie mit zur Visitenkarte einer guten pfälzischen Hausfrau (oder eines Hausmannes…). Die Schwierigkeit beginnt mit der Auswahl der Kartoffel. Mehlig müssen sie sein, unbedingt, gekocht und am besten vom Vortag. Aber auch das ist keine Garantie für den optimalen Knödel, es gehört auch einfach ein bisschen Glück dazu, einen Schwung zu finden, der zum vollkommenen Schneeball führt. Der Schneeball kommt ohne Soße nicht aus. Ein Gulasch passt zum Beispiel perfekt.*

***Fläschknepp*** *werden aus Wurstbrät oder Hackfleisch und altbackene Brötchen hergestellt. Die „Knepp“ gibt es mit – dann „**Lewwerknepp**“ - und ohne Leber. Anders als die klassischen Buletten oder Frikadellen werden diese Pfälzer Fleischknödel nicht gebraten sondern in Brühe gekocht. Meerrettichsoße passt hervorragend dazu.*

# Rezeptsammlung 2017

**Dienstag, 04.04.2017**

## Mahlzeit 1

### Fläschknepp mit Meerrettichsoße und Kartoffeln

Pro Portion 540 kcal

Zutaten für 2 Personen:

400 g Kartoffeln
100 g Rinderhackfleisch
100 g Kalbshackfleisch
60 g Schweinehackfleisch
1 kleines Brötchen 40 g (vom Vortrag)
1 Ei
2 EL Petersilie
500 ml Gemüse– oder Fleischbrühe
oder 2 fertige Fläschknepp vom Metzger (a160 g)
100 g Meerrettich oder 70 g geriebener Meerrettich
2 EL saure Sahne
Zitronensaft
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Brötchen einweichen und gut ausdrücken. Brötchen mit Rinder-, Kalbs- und Schweinehackfleisch mischen und ½ Ei unter die Masse geben. Petersilie waschen und grob hacken. Petersilie zur Fleischmasse geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Hackfleischteig eine Stunde kühl stellen. Aus der Hackfleischmasse Bällchen formen und in Gemüse– oder Fleischbrühe 10-15 Minuten garen lassen, nicht kochen.
Meerrettich schälen und reiben. Mehl mit Gemüsebrühe verrühren, Salz und evtl. Zitronensaft dazu geben und 5 Minuten kochen lassen. Meerrettich und saure Sahne unterrühren und zu den Fläschknepp und Kartoffeln servieren.

---

## Mahlzeit 2

### Gemischter Salat mit Schinkenbrot

Pro Portion 300 kcal

Zutaten für 2 Personen:

½ Salatgurke (Rest für Donnerstag)
½ Eisbergsalat (Rest für Donnerstag)
100 g Rucola
10 Cocktailtomaten
1 gelbe Paprika
6 EL Naturjoghurt 1,5% Fett
1 EL Rapsöl
2 EL Weinessig
2 Scheiben Vollkornbrot
10 g Butter oder Margarine
60 g Lachsschinken
Jodsalz, Pfeffer
2 EL Schnittlauch

Zubereitung:

Gurke schälen und in Scheiben schneiden. Eisbergsalat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Rucola waschen. Cocktailtomaten waschen und halbieren. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Weinessig mit Joghurt, Salz und Pfeffer verrühren und Rapsöl unterrühren. Gurke, Salat, Rucola, Tomaten und Paprika mit Salatsoße mischen. Vollkornbrot mit Butter oder Margarine bestreichen, mit Lachschinken belegen und zum Salat reichen.

---

## Snack

### Obst

Pro Portion 80-120 kcal

Zutaten für 2 Personen:

2 Stück Obst (Apfel, Birne, Banane,..)

Zubereitung:

Obst waschen, Schale oder Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden.

## *Edle Essenzen aus Pfälzer Trauben*

*Ein Rebstock liefert vielmehr aus den Trauben als nur den Wein.* ***Weinessig*** *wird – wie der Name schon sagt – aus Wein gewonnen. Man unterscheidet zwischen Weißweinessig, der meist milder im Geschmack ist, und dem Rotweinessig, der aufgrund des Gerbstoffgehaltes komplexer ist und kräftiger schmeckt. Generell gilt die Faustregel: Je edler der Wein, desto feiner ist auch der gewonnene Essig.*
*Durch das Ausdünnen der Trauben im Sommer, die sogenannte grüne Lese, wird die Qualität des Weins verbessert und die grünen Trauben, welche dabei anfallen liefern den Saft für den* ***Verjus****. Das Aroma frisch gepresster Früchte, der Geschmack nach frischen Trauben, der geringe Zuckeranteil und eine spezifische Säuremischung machen Verjus zu einer Zutat erster Wahl. Gerne wird der Verjus in der Gourmetküche verwendet, als Basis für leichte Salatsaucen, als Würzmittel und Alternative zum Essig. In der modernen Küche wird er auch wegen seiner Finesse und seinen säuerlichen Anteilen, aber auch wegen seiner diätetischen Qualitäten besonders geschätzt. Weniger scharf als Essig und weniger bitter als der Saft der Zitrone, diente dieses „Nebenprodukt“ aus dem Weinberg seit der Antike als Heilmittel. Man nutzte ihn als schmerzstillendes Mittel und zur Desinfektion - und manche sagten ihm sogar aphrodisische Wirkungen nach.*
*Ein weiteres Produkt, ist das hochwertige* ***Traubenkernöl****. Die Herstellung ist sehr aufwendig. Um ein Liter kalt gepresstes, unfiltriertes Traubenkernöl zu gewinnen, braucht man 40-50 Kilogramm Traubenkerne. Sein charakteristischer Geschmack nach Traube, Trester und Nüssen passt gut zu vollwertigen, kräftigen Salaten, zu Saucen und Dipps. Der hohe Anteil ungesättigter Fettsäuren (mehr als 90 Prozent, davon 70 Prozent essentielle Linolsäure) macht das Öl ideal für eine bewusste Ernährung. Seine bioaktiven Wirkstoffe, wie z.B. Procyanidin, gelten als Radikalenfänger und bleiben selbst bei Temperaturen über 190° C in hohem Maße erhalten. Das Öl eignet sich somit ideal zum Braten, aber auch zum Kochen und Backen. Damit eignet sich dieses Öl für kalte wie warme Speisen. Viele Pfälzer Weingüter haben Traubenkernöl in ihrem Programm.*

# Rezeptsammlung 2017

**Mittwoch, 05.04.2017**

## Mahlzeit 1

### Schales mit Apfelmus

Pro Portion 600 kcal

Zutaten für 2 Personen:

600 g Kartoffeln
2 Stangen Lauch (200g)
100 g Schinkenwürfel
2 EL Rapsöl
1 Ei
Jodsalz, Pfeffer
Muskat
400 g Apfelmus

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen und grob reiben. Kartoffeln in einem Tuch gut ausdrücken. Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Schinkenwürfel in 1 EL Rapsöl anbraten, Lauch dazu geben und kurz mit braten. Schinkenwürfelmasse mit Kartoffeln mischen, Ei dazu geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Auflaufform mit 1 EL Rapsöl einfetten, Kartoffelmasse einfüllen und bei 160-180 Grad 1,5 Stunden backen. Kartoffelmasse abdecken und die letzten 20 Minuten offen backen. Apfelmus zu Schales servieren.

---

## Mahlzeit 2

### Paradeisersupp

Pro Portion 380 kcal

Zutaten für 2 Personen:

500 g Tomaten oder 300 ml passierte Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Traubenkernöl oder Olivenöl
150 ml Gemüsebrühe
1 EL Weizenmehl
4 EL Sahne
1 Prise Zucker
2 Scheiben Bauernbrot
10 Butter
2 EL Basilikum
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

Tomaten waschen, in heißes Wasser legen und die Haut abziehen. Stielansatz von den Tomaten entfernen und in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch in Traubenkernöl anbraten, Mehl über die Zwiebel geben und verrühren. Tomaten und Gemüsebrühe dazu geben und 10 Minuten kochen lassen. Suppe pürieren und evtl. durch ein feines Sieb geben, um die Tomatenkerne aufzufangen. Sahne und Zucker zur Suppe geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum waschen und grob hacken, über die Tomatensuppe geben und mit Bauernbrot servieren.

---

## Snack

### Bananen-Brot

Pro Portion 150 kcal

Zutaten für 2 Personen:

2 Scheiben Pumpernickel
2 EL Frischkäse,fettreduziert
2 EL Honig
1 Banane

Zubereitung

Pumpernickel mit Frischkäse bestreichen, Honig auf den Frischkäse geben. Banane schälen, in Scheiben schneiden und auf den Frischkäse legen.

**AOK-TIPP**
Banane und Honig in Kombination mit Pumpernickel dämpfen den Heißhunger auf Süßigkeiten zwischendurch. Eine günstige Zwischenmahlzeit, die satt macht und wenig Kalorien hat.

## *Pfälzer Hausmacher*

*Zu den berühmtesten Geheimnissen der Pfalz zählt die Leberwurst. Deren Inhalt ist ebenso wohlschmeckend wie unergründlich. Dass in die „Hausmacher Lewwerworscht“ nur Gutes hineingehört ist in der Pfalz Ehrensache – bei der Hauschlachtung ebenso wie beim Metzger in der Wurstküche. Auch wenn jeder Fleischermeister sein eigenes Rezept hat, so gibt es doch eine Reihe von Zutaten, ohne die eine gute Leberwurst einfach nicht auskommt: frischer Schweinebauch oder Schweinefleisch aus der Schulter, Schweineschmalz und natürlich ein ordentlicher Anteil frischer Schweineleber. Und dann die Gewürze: Thymian, Piment, Muskat, Salz und ganz wichtig: Majoran, und davon reichlich. Alles wird gut vermischt, durch den Fleischwolf gedreht, in Därme gefüllt und sanft gekocht. Der Blutwurst – auf pfälzisch „Grieweworscht“ – und dem Schwartenmagen geht es ähnlich. Sie gehören wie die Leberwurst zur Spezies der Kochwürste, die auch in getrockneter, geräucherter Form oder in der Dose angeboten werden.*

*<u>Übrigens:</u>*
*Wurst steht ja im allgemeinen Ruf, aufgrund des hohen Salz- und Fettgehaltes, ungesund zu sein. Wenn es jedoch darum geht, Wurstsorten als bedingt gesund zu bewerten, nimmt die Blutwurst einen der vorderen Plätze ein. Dies hat sie vor allem ihrem hohen Eisengehalt zu verdanken. Eisen ist ein wichtiges Spurenelement, das der Organismus für einen reibungslosen Ablauf der Körperfunktionen (Sauerstofftransport, Sauerstoffspeicherung) benötigt und mit der Nahrung aufgenommen werden muss. Als gesund ist bei der Blutwurst die gute Resorptionsfähigkeit des Eisens einzustufen, da Eisen aus tierischen Nahrungsmitteln besser im Darm resorbiert wird als aus pflanzlicher Nahrung.*

# Rezeptsammlung 2017

**Donnerstag, 06.04.2017**

## Mahlzeit 1

### Grumbeere mit Hausmacher

Pro Portion 540 kcal

Zutaten für 2 Personen:

500 g Kartoffeln
100 g Hausmacher Leberwurst
100 g Hausmacher Blutwurst
200 g saure Gurken

Zubereitung:

Kartoffeln in Salzwasser gar kochen, schälen und mit den Gurken zu Leber- und Blutwurst reichen.

Wer möchte, kann die Kartoffeln am Vortrag kochen, dann in Scheiben schneiden und mit Zwiebel in 1 EL Rapsöl anbraten. Die Leber- und Blutwurst dazu geben und mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen.
Dann hat das Gericht 590 kcal.

---

## Mahlzeit 2

### Rettichsalat mit Putenwrap

Pro Portion 440 kcal

Zutaten für 2 Personen:

1 kleiner Rettich (200 g)
½ Gurke (von Dienstag)
1 Apfel
3 EL saure Sahne
1 TL Zitronensaft
2 Wraps oder Pfannkuchen
4 EL Frischkäse, fettreduziert
½ Eisbergsalat
60 g Putenbrust
Jodsalz, Pfeffer
Dill

Zubereitung:

Rettich und Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Apfel waschen und Kerngehäuse entfernen und in dünnen Scheiben schneiden. Saure Sahne, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und mit Rettich, Gurke und Apfel mischen. Dill waschen und grob hacken und über den Rettichsalat geben. Wraps mit Frischkäse bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eisbergsalat waschen, trocken tupfen und auf die Wraps geben. Dann Putenbrust auf die Warps legen und zusammen rollen. Wraps mit Rettichsalat servieren.

---

## Snack

### Pälzer Zwiwwelbrot

Pro Portion 230 kcal

Zutaten für 2 Personen:

1 Zwiebel
2 Lauchzwiebeln
40 g Schinkenwürfel mager
2 Eier
2 Scheiben Roggenbrot
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Lauchzwiebel waschen, putzen und in Ringe schneiden. Schinkenwürfel mit Zwiebel und Lauchzwiebel anbraten. Eier verrühren und unter die Zwiebelmasse geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Roggenbrot im Ofen oder Toaster knusprig backen. Eiermasse auf dem Brot verteilen.

## *Frische Salate aus der Pfalz*

*Die traditionelle Pfälzer Küche bietet nur wenige typische Salate. Das mag daran liegen, dass Salat in unserer Ernährung erst in den letzten Jahrzehnten eine größere Rolle spielt. Vor über einhundert Jahren ging es darum, für die schwere Arbeit auf dem Feld möglichst kalorienreich zu essen. „Salat“-Spezialitäten wie Pfälzer Wurstsalat, Schwartenmagensalat oder Kartoffel– und Eiersalat stammen zum Beispiel aus dieser Zeit und sind auch heute noch sehr beliebt. Erst seitdem die Arbeitswelt mehr und mehr von Bürotätigkeiten geprägt ist, geht der Trend hin zu leichter Kost.*

*Frische Salate sind eine tolle Bereicherung für jeden Speiseplan und ein "Muss" für alle, die sich genussvoll, gesund und ausgewogen ernähren wollen. Besonders die Salate der pfälzischen Erzeuger bieten Frische und nachvollziehbare Qualität. Das Angebot ist heute so groß, dass man immer wieder neue Varianten zaubern kann. Die Vielfalt mit Lollo Rosso und Bianco, Eichblatt- und Friséesalat, Radicchio, Feldsalat, Eisberg- oder Romanasalat war damals noch völlig unbekannt. Egal ob als klassischer Beilagensalat, als Vorspeise, als Hauptgericht oder auch als leichte Zwischenmahlzeit, Salat passt immer.*

# Rezeptsammlung 2017

**Freitag, 07.04.2017**

## Mahlzeit 1

### Hoorische mit Schinkensoße und Feldsalat

Pro Portion 500 kcal

Zutaten für 2 Personen:

250 g Kartoffeln roh
150 g Kartoffeln gekocht (plus 2 große Kartoffeln für Samstag)
40 g Semmelbrösel
1 Ei
1 EL Mehl
40 g Schinkenwürfel
200 ml Milch 1,5% Fett
3 EL Sahne
200 g Feldsalat
10 Radieschen
100 g Cocktailtomaten
1 EL Nussöl oder Rapsöl
2 EL Obstessig
2 EL Sonnenblumenkerne
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

150 g Kartoffeln (plus 2 große Kartoffeln für Samstag) in Salzwasser gar kochen. Kartoffeln schälen und reiben. Rohe Kartoffeln gut ausdrücken und mit den gekochten mischen. Ei mit Semmelbrösel, Salz und bei Bedarf Mehl mit den Kartoffeln mischen. Mit feuchten Händen Klöße formen und 15-18 Minuten in Salzwasser ziehen lassen. Schinkenwürfel anbraten, 1 TL Mehl dazu geben, mit Milch aufgießen und Sahne dazu geben. Soße mit Salz und Pfeffer würzen. Feldsalat waschen und putzen. Von den Radieschen Grün und Wurzel abschneiden, waschen und in Scheiben schneiden. Cocktailtomaten waschen und halbieren. Sonnenblumenkerne ohne Fett anrösten. Obstessig mit Salz und Pfeffer verrühren und Nuss- oder Rapsöl unterrühren. Hoorische mit Schinkensoße und Feldsalat servieren.

---

## Mahlzeit 2

### Heringssalat mit Vollkornbrot

Pro Portion 500 kcal

Zutaten für 2 Personen:

1 kleine Rote Bete (100 g)
200 g Bismarckheringe
2 Gewürzgurken (200 g)
1 Zwiebel
1 Apfel
4 EL saure Sahne
1 EL Rapsöl
1 EL Weinessig
1 TL Senf
Jodsalz, Pfeffer
2 Scheiben Vollkornbrot
10 g Butter oder Margarine

Zubereitung:

Rote Bete waschen, 20-25 Minuten gar kochen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Heringe und Gewürzgurken in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen, waschen und in Ringe schneiden. Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Saure Sahne mit Weinessig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren und Rapsöl unterrühren. Dressing mit Hering, Roter Bete, Gewürzgurken, Apfel und Zwiebel mischen. Vollkornbrot mit Butter oder Margarine bestreichen und zum Heringssalat reichen.

**AOK-TIPP**
Der Heringssalat schmeckt auch ohne Rote Bete.

---

## Snack

### Frischkäse-Dip mit Karotten

Pro Portion 130 kcal

Zutaten für 2 Personen:

4 EL Frischkäse, fettreduziert
4 EL saure Sahne
2 EL Schnittlauch
300 g Karotten
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

Frischkäse mit saurer Sahne verrühren. Schnittlauch waschen, in kleine Ringe schneiden und unter den Frischkäse geben. Karotten schälen, waschen und in Sticks schneiden und zum Dip servieren.

## *Aus dem Pfälzer Suppentopf*

*Die Grumbeersupp ist, weil die Pfälzer Kartoffeln doch über alles lieben, wohl die beliebteste und auch bekannteste der Pfälzer Suppen. Die Liebe der Pfälzer zu Suppen stammt schon aus Zeiten, als die Landbevölkerung sich noch aus dem hausnahen Gemüsegarten versorgte. Suppen und Eintöpfe stellten einen bedeutenden Teil der Mahlzeiten dar. Die Hausfrau konnte schnell in den Garten eilen und alles Erforderliche zusammentragen, um eine schmackhafte und sättigende Suppe auf den Tisch zu bringen. So ist das Gericht „Quer durch den Garten“ zu seinem Namen gekommen. Und wenn im Herbst die Gemüseernte im Garten dünner wurde, ging man los und suchte Esskastanien, um eine leckere „Keschdesupp“ zu kochen.*
*Neben der Kartoffel- und der Gemüsesuppe sind die Klassiker Linsen- und Erbsensuppe sehr beliebt. Mit schmackhaften Würstchen so richtig gute Hausmannskost!*

# Rezeptsammlung 2017

**Samstag, 08.04.2017**

## Mahlzeit 1

### Erbseneintopf

Pro Portion 580 kcal

Zutaten für 2 Personen:

160 g Erbsen frisch oder tiefgekühlt
100 g Knollensellerie
1 Karotte
1 kleine Stange Lauch
1 Zwiebel
2 Kartoffeln
40 g Schinkenwürfel
1 TL Rapsöl
300 ml Gemüsebrühe
2 EL Petersilie
2 Wiener Würstchen (á 100 g)
2 Scheiben Bauernbrot
Jodsalz, Pfeffer
1 TL Majoran

Zubereitung:

Erbsen auftauen lassen. Knollensellerie schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Karotte schälen und in Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Schinkenwürfel und Zwiebel in Rapsöl anbraten und Gemüsebrühe dazu geben. Erbsen, Knollensellerie, Karotte, Lauch und Kartoffel dazu geben und 30 Minuten köcheln lassen. Petersilie waschen und grob hacken. Wiener Würstchen in Wasser aufwärmen. Erbsensuppe mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Petersilie dazu geben und Erbsensuppe mit Wiener Würstchen servieren.

---

## Mahlzeit 2

### Eiersalat

Pro Portion 410 kcal

Zutaten für 2 Personen:

4 Eier
2 große gekochte Kartoffeln (300 g vom Vortag)
2-3 Gewürzgurken (100 g)
100 g saure Sahne
100 g Naturjoghurt 1,5 % Fett
2 EL Schnittlauch
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

Eier 8-10 Minuten kochen, auskühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Gewürzgurken in Würfel schneiden. Naturjoghurt mit saurer Sahne mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und Kartoffeln, Eier und Gewürzgurken unter mischen. Schnittlauch waschen und in Ringe schneiden und zum Salat geben.

---

## Snack

### Rhabarberkompott mit Vanillejoghurt

Pro Portion 170 kcal

Zutaten für 2 Personen:

200 g Rhabarber
60 g Zucker
100 ml Wasser
Zimt
4 EL Vanillejoghurt

Zubereitung:

Rhabarber schälen, waschen und in Stücke schneiden. Rhabarber in Wasser, Zucker und Zimt 10 Minuten köcheln lassen. Rhabarberkompott abkühlen und mit Vanillejoghurt servieren.

**AOK-TIPP**
Rhabarber enthält Oxalsäure, die zu Gallen- und Nierensteinen führen kann. Ein Milchprodukt dazu essen, dann werden diese Steine weniger gebildet.

## *Die Spargelzeit beginnt!*

*Langsam werden die Freunde des Spargels ungeduldig und es hilft ihnen wenig, dass nun vermehrt weißer Import-Spargel aus Peru auf den Markt kommt. Denn alle Spargelfans warten bereits auf den ersten weißen Spargel aus der Pfalz. Der Beginn der Spargelzeit hängt aber leider vom Wetter ab. Vor zwei Jahren war das Wetter in Deutschland günstig für frühen heimischen Spargel. Dank des warmen Wetters konnte bereits Ende März der erste Spargel gestochen werden. Anders als der Beginn steht das Ende der Spargelsaison allerdings schon fest. Traditionell wird der letzte Spargel am 24. Juni, dem Johannistag gestochen. Ab diesem Tag zählt man rund 100 Tage. Diese Zeit benötigt der Spargel, um sich mit Hilfe eines grünen Busches auf den Frost vorzubereiten und so den Winter zu überstehen.*

*Frisch geerntet schmeckt Spargel am Besten. Daher lohnt es sich, auf die heimische Ernte zu warten. In Orten wie Dudenhofen, in Schifferstadt oder auch in Weisenheim am Sand hat der Spargelanbau aufgrund der idealen sandigen Böden die längste Tradition. Schon in den dreißiger Jahren des vergangenen Jahrhunderts produzierten die Bauern in diesen Gegenden Pfälzer Spargel. Durch den Einsatz von schwarzer Folie und Pflanztunneln kann Spargel inzwischen auch auf sandigen Lehmböden angebaut werden. So wuchs die Anbaufläche für Pfälzer Spargel auf etwa 650 Hektar. Die größten Anbauflächen entfallen auf den Rhein-Pfalz-Kreis und den Kreis Bad Dürkheim. Einmal gepflanzt, kann das Spargelfeld sechs bis acht Ernten bringen. Danach sucht der Landwirt neue Anbauflächen, denn eine erneute Spargelpflanzung auf dem gleichen Acker ist nicht möglich. Der Anbau weißer Spargelsorten steht im Vordergrund, grüner Spargel wächst in der Pfalz auf weniger als zehn Prozent der Fläche. Der Großteil der Pfälzer Spargelernte wird in der Pfalz abgesetzt.*

# Rezeptsammlung 2017

**Sonntag, 09.04.2017**

## Mahlzeit 1

### Rouladen mit Spargel und Kartoffeln

Pro Portion 570 kcal

Zutaten für 2 Personen:

500 g Kartoffeln
2 Rinderrouladen (á 100 g)
2 Gewürzgurken
4 Scheiben roher Schinken
1 TL Senf
1 Zwiebel
1 EL Rapsöl
400 g Spargel
2 EL Mehl
1 EL Zitrone
1 EL Butter
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und in Salzwasser gar kochen. Rinderrouladen trocken tupfen, mit Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit rohem Schinken belegen. Roulade aufrollen und zusammenstecken oder binden. Zwiebel schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Rouladen in 1 TL Rapsöl anbraten, Zwiebel dazu geben, kurz anbraten und mit 200 ml Wasser aufgießen. Rouladen 50 Minuten gar kochen. Rouladen heraus nehmen, Soße mit 1 TL Mehl verrühren und 1 TL Butter dazu geben. Soße mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel schälen und in Salzwasser 20 Minuten gar kochen. Spargelwasser auffangen. 1 TL Mehl mit 1 TL Butter verrühren und anbraten und 300 ml Spargelwasser dazu geben und verrühren. Zitronensaft dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel mit weißer Soße zu den Rouladen und Kartoffeln servieren.

---

## Mahlzeit 2

### Gebackener Ziegenkäse

Pro Portion 360 kcal

Zutaten für 2 Personen:

120 g Schafs- oder Ziegenkäse (40% Fett)
4 Blätter Kopfsalat
4 Scheiben Baguette
2 EL Preiselbeer – oder Weingelee

Zubereitung:

Schafs- oder Ziegenkäse im Backofen erwärmen. Kopfsalat waschen, trocken tupfen und in große Stücke zupfen. Baguette mit Kopfsalat belegen, Schafs- oder Ziegenkäse darauf geben und mit Preiselbeer- oder Weingelee garnieren.

---

## Snack

### Apfelküchelche

Pro Portion 240 kcal

Zutaten für 2 Personen:

60 g Weizenmehl (Typ 1050)
100 ml Milch 1,5% Fett
1 kleines Ei
1 Apfel
1-2 EL Rapsöl

Zubereitung:

Mehl mit Milch und Ei verrühren. Salz dazu geben und ausquellen lassen. Apfel schälen, in dicke Scheiben schneiden und Kerngehäuse entfernen. Apfelscheiben im Teig wenden und in Rapsöl ausbacken.

---

*Diese Rezeptsammlung wurde von der AOK-Ernährungsberatung speziell für die PZ-Kur 2017 erstellt.*

*Auflage: 1.000 – Vervielfältigung nur mit Genehmigung der AOK.*

***AOK Rheinland-Pfalz/Saarland***
***Die Gesundheitskasse***

***GESUNDE ERNÄHRUNG***
***IN BESTEN HÄNDEN***

***Ernährungsberatung***
***Dipl.-Oec.troph. Marion Weber***
*66953 Pirmasens, Bahnhofstraße 28-30*
*Telefon: 06331 802-322, E-Mail: marion.weber@rps.aok.de*
***Marketing***
***Volker Brendel***
*67655 Kaiserslautern, Kanalstraße 25*
*Telefon: 0631 3637-112, E-Mail: volker.brendel@rps.aok.de*