






MENÜ-ÜBERSICHT

Für beide Wochen

Frühstücksvorschläge

Montag	12.03.2018	Schnitzel mit Backofenkartoffeln Käsespieße Endiviensalat mit Ananas	
Dienstag	13.03.2018	Pizzabrötchen mit Salat Beeren-Tiramisu Broccoli-Kartoffel-Suppe	
Mittwoch	14.03.2018	Gemüsequiche mit Tomaten Ananasjoghurt Belegte Körnerbrötchen	
Donnerstag	15.03.2018	Erbseintopf Obstsalat Vollkornbrot mit Camembert	
Freitag	16.03.2018	Scholle mit Lauchgemüse Apfel-Zimt-Snack Selleriesalat mit Thunfischbrot	
Samstag	17.03.2018	Kartoffel-Gemüse-Auflauf Creme-Trifle Feldsalat mit Hähnchenbruststreifen	
Sonntag	18.03.2018	Putengeschnetzeltes mit Champignons Kirschkuchen Bunter Wintersalat	
Montag	19.03.2018	Paprikagulasch mit Vollkornnudeln Buttermilch Kartoffelsalat mit Geflügelwiener	
Dienstag	20.03.2018	Kartoffelauflauf Pfirsich-Kokos-Creme Bunter Salat mit Brot	
Mittwoch	21.03.2018	Tortellini mit Tomatensoße Vanillebirnen Schinkenbrot mit Rohkost	
Donnerstag	22.03.2018	Omelett mit Spinat und Käse Schoko-Himbeer-Creme Blumenkohlsalat mit Vollkornbrot	
Freitag	23.03.2018	Seelachs mit Reis und Salat Obstsnack Spitzkohlsalat mit Mais	
Samstag	24.03.2018	Kartoffelsuppe Süßer Couscous-Snack Senf-Eier-Salat	
Sonntag	25.03.2018	Hähnchen mit mediterranem Gemüse Käse-Himbeer-Kuchen Chinakohlsalat	

Frühstücksvorschläge für die gesamte Kur

Beim Frühstück geht es gleich richtig los. Die Vollkornvarianten beim Brot und bei den Flocken sind die besten Sattmacher und helfen die Energiedichte niedrig zu halten. Vegetarier können aufs Brot Harzer Käse oder Schnittkäse mit 30 % Fett i. Tr. nehmen. Wer gerne anderes Brot mag, kann auch Haferflocken- oder Dinkelbrot essen, es gibt auch Vollkorndinkel- oder Vollkornweizenflocken. Achten Sie darauf, dass das Brot möglichst viel Vollkornmehl enthält, so starten Sie bereits voller Ballaststoffe in den Tag. Ebenso sollte immer eine Obst- oder Gemüseportion mit dabei sein, um niedrige Werte bei Energiedichte zu erreichen.

<p><u>Vollkornbrot mit Schinken und Ei</u></p> <p>Zutaten für eine Person</p> <table> <tr><td>1</td><td>Ei</td></tr> <tr><td>1 Scheibe</td><td>Roggenvollkornbrot</td></tr> <tr><td>5 g</td><td>Butter</td></tr> <tr><td>4 Scheiben</td><td>Lachsschinken</td></tr> <tr><td>4</td><td>Cocktailtomaten</td></tr> <tr><td></td><td>Jodsalz</td></tr> <tr><td></td><td>Pfeffer</td></tr> <tr><td></td><td>Schnittlauch</td></tr> </table>	1	Ei	1 Scheibe	Roggenvollkornbrot	5 g	Butter	4 Scheiben	Lachsschinken	4	Cocktailtomaten		Jodsalz		Pfeffer		Schnittlauch	<p>Pro Portion 290 kcal, Energiedichte 1,0 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Ei in Wasser 8 min hart kochen. Roggenvollkornbrot mit Butter bestreichen und mit Lachsschinken belegen. Ei in Scheiben schneiden und auf den Lachsschinken geben. Schnittlauch waschen und in Ringe schneiden. Brote mit Jodsalz und Pfeffer würzen und mit Schnittlauch bestreuen. Tomaten waschen und zum Brot servieren.</p>
1	Ei																
1 Scheibe	Roggenvollkornbrot																
5 g	Butter																
4 Scheiben	Lachsschinken																
4	Cocktailtomaten																
	Jodsalz																
	Pfeffer																
	Schnittlauch																
<p><u>Pumpernickel mit Marmelade:</u></p> <p>Zutaten für eine Person:</p> <table> <tr><td>4 Scheiben</td><td>Pumpernickel 40 g</td></tr> <tr><td>1 EL</td><td>Quark (20% Fett)</td></tr> <tr><td>1 EL</td><td>Marmelade</td></tr> <tr><td>150 g</td><td>Naturjoghurt 1,5 % Fett</td></tr> <tr><td>1 Stück</td><td>Obst</td></tr> </table>	4 Scheiben	Pumpernickel 40 g	1 EL	Quark (20% Fett)	1 EL	Marmelade	150 g	Naturjoghurt 1,5 % Fett	1 Stück	Obst	<p>Pro Portion 290 kcal, Energiedichte 0,8 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Pumpernickel mit Quark und Marmelade bestreichen. Obst waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Naturjoghurt mit Obst verrühren und zum Brot servieren.</p>						
4 Scheiben	Pumpernickel 40 g																
1 EL	Quark (20% Fett)																
1 EL	Marmelade																
150 g	Naturjoghurt 1,5 % Fett																
1 Stück	Obst																
<p><u>Haferflockenmüsli mit Obst</u></p> <p>Zutaten für eine Person:</p> <table> <tr><td>3-4 EL</td><td>Vollkornhaferflocken</td></tr> <tr><td>150 ml</td><td>Milch (1,5% Fett)</td></tr> <tr><td>120 g</td><td>gemischte Beeren frisch oder tiefgekühlt</td></tr> </table>	3-4 EL	Vollkornhaferflocken	150 ml	Milch (1,5% Fett)	120 g	gemischte Beeren frisch oder tiefgekühlt	<p>Pro Portion 335 kcal, Energiedichte 1,0 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Die Haferflocken mit Milch übergießen und einweichen lassen. Beeren dazu geben.</p>										
3-4 EL	Vollkornhaferflocken																
150 ml	Milch (1,5% Fett)																
120 g	gemischte Beeren frisch oder tiefgekühlt																

Rezeptsammlung

Montag, 12.03.2018

Mittagessen

<p><u>Schnitzel mit Backofenkartoffeln</u></p> <p>Zutaten für 2 Personen:</p> <p>400 g Kartoffeln 3 EL Rapsöl 2 kleine Schweineschnitzel je 125 g 200 g Paprika 160 g Tomaten 1 Frühlingszwiebel 100 ml Gemüsebrühe 1 EL Petersilie Rosmarin frisch Jodsalz Pfeffer Cayennepfeffer Thymian</p>	<p>Pro Portion 455 kcal, Energiedichte 0,8 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Kartoffeln waschen, schälen und in Viertel schneiden. Rosmarin waschen. Kartoffel mit Jodsalz, Pfeffer, Rosmarin und 1 EL Rapsöl würzen und im Backofen bei 180°C 20 min backen. Paprika und Tomaten waschen. Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Tomaten halbieren, Strunk entfernen und in kleine Stücke schneiden. Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Frühlingszwiebel und Paprika mit 1 EL Rapsöl anbraten, die Tomaten dazu geben und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe zu den Paprika geben und 5 min köcheln lassen. Petersilie waschen und fein hacken. Paprika mit Thymian, Cayennepfeffer und Petersilie würzen. Schweineschnitzel waschen und trocken tupfen und in 1 EL Rapsöl von beiden Seiten anbraten. Schnitzel mit Jodsalz und Pfeffer würzen und zum Paprikagemüse mit den Kartoffeln servieren.</p>
--	---

Snack

<p><u>Käsespieße</u></p> <p>Zutaten für 2 Personen:</p> <p>100 g Gouda (30% Fett i. Tr.) 250 g Trauben</p>	<p>Pro Portion 215 kcal, Energiedichte 1,2 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Gouda in Würfel schneiden. Trauben waschen. Gouda und Trauben auf Holzspieße stecken.</p>
---	--

Abendessen

<p><u>Endiviensalat mit Ananas</u></p> <p>Zutaten für 2 Personen:</p> <p>1 kleiner Endiviensalat 400 g 150 g Ananas (Dose) Reste für Mittwoch 2 EL Balsamicoessig 2 EL Rapsöl 2 EL Ananassaft von der Dose Ananas 1 TL Senf Jodsalz Pfeffer 2 Scheiben Vollkornbrot 1 EL Butter 2 Scheiben Käse 60 g (45% i.Tr.)</p>	<p>Pro Portion 430 kcal, Energiedichte 1,1 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Endiviensalat putzen, waschen und in kleine Streifen schneiden. Ananas abgießen, Saft auffangen und in kleine Stücke schneiden. Balsamicoessig mit Ananassaft, Rapsöl und Senf verrühren und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Vollkornbrot mit Butter bestreichen und mit Käse belegen. Endiviensalat mit Ananas und Dressing mischen und zum Käsebrot servieren.</p> <p>AOK-TIPP</p> <p>Die Tomaten in beim Mittagessen können durch Paprika ersetzt werden und zusätzlich 200 ml Gemüsebrühe mehr verwenden. Im Salat passen auch Orangen oder Äpfel, statt Ananas. Vegetarier können das Schnitzel durch Tofu ersetzen. Den Tofu klein schneiden um zum Gemüse geben.</p>
--	--

Rezeptsammlung

Dienstag, 13.03.2018

Mittagessen

<p><u>Pizzabrötchen mit Salat</u></p> <p>Zutaten für 2 Personen:</p> <p>4 kleine Vollkornbrötchen je 50 g 200 g passierte Tomaten 140 g Tomaten 120 g Zucchini 1 Paprika 1 kleine Dose Mais 150 g 60 g Mozzarella (40% Fett i.Tr.) ½ Kopfsalat (Reste für Donnerstag) 1 EL Olivenöl 2 EL Balsamicoessig 1 TL Senf Jodsalz Pfeffer Pizzagewürz</p>	<p>Pro Portion 530 kcal, Energiedichte 0,8 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Vollkornbrötchen halbieren. Passierte Tomaten mit Jodsalz, Pfeffer und Pizzagewürz würzen und die Masse auf den Brötchen verteilen. Tomate waschen, halbieren, den Strunk entfernen und in sehr kleine Stücke scheiden. Paprika waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in sehr kleine Stücke schneiden. Zucchini waschen Strunk entfernen und in sehr kleine Stücke schneiden. Mais abtropfen lassen. 100 g Mais und mit Zucchini, die Hälfte der Paprika und Tomaten mischen. Gemüsemischung auf den Brötchenhälften verteilen. Mozzarella in sehr kleine Stücke schneiden und auf die Brötchenhälften geben. Brötchen mit Jodsalz und Pfeffer würzen und im Backofen bei 200°C 15 min backen. Kopfsalat waschen, putzen und in Stücke schneiden. Balsamicoessig mit Senf und Olivenöl verrühren und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Kopfsalat, den Rest Paprika und den Rest Mais mit Dressing mischen und zu den Pizzabrötchen servieren.</p>
--	--

Snack

<p><u>Beeren-Tiramisu</u></p> <p>Zutaten für 2 Personen:</p> <p>140 g Magerquark 4 EL Schmand 2 EL Zucker 40 g Löffelbiskuit 4 EL Kirschsafte 125 g Himbeeren Wasser mit Kohlensäure Kakaopulver Minze</p>	<p>Pro Portion 280 kcal, Energiedichte 1,3 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Magerquark, Schmand, 2 EL Wasser und Zucker verrühren. Löffelbiskuit grob zerbröseln in 2 Gläser füllen und den Kirschsafte dazu geben. Quarkmasse und Himbeeren schichtweise ins Glas geben, die oberste Schicht ist Quarkmasse. Dessert mit Kakaopulver bestreuen, mit Minze dekorieren und 2 Stunden kaltstellen.</p>
--	---

Abendessen

<p><u>Broccoli-Kartoffel-Suppe</u></p> <p>Zutaten für 2 Portionen:</p> <p>600 g Broccoli 300 g Kartoffeln 1 Zwiebel 1 EL Rapsöl 300 ml Gemüsebrühe 100 ml Milch (1,5% Fett) Jodsalz Pfeffer Cayennepfeffer 2 Scheiben Vollkornbrot</p>	<p>Pro Portion 375 kcal, Energiedichte 0,5 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Broccoli putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel in Rapsöl anbraten, Kartoffeln und Broccoli dazu geben und kurz mit braten. Gemüsebrühe zum Gemüse geben und 20 min garkochen. Milch und evtl. noch Wasser zur Suppe geben, mit Jodsalz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und pürieren. Vollkornbrot zur Suppe servieren.</p> <p>AOK-TIPP: Statt Tomaten bei den Pizzabrötchen mehr Zucchini und Paprika verwenden. Die Suppe schmeckt auch mit Blumenkohl oder Karotten sehr gut.</p>
---	--

Rezeptsammlung

Mittwoch, 14.03.2018

Mittagessen

<p><u>Gemüsequiche mit Tomaten</u></p> <p>Zutaten für 2 Personen:</p> <p>100 g Mehl Type 1050 ½ TL Backpulver 3 EL Magerquark 2 Eier 1 kleine Paprika 1 kleine Stange Lauch 1 kleine Zucchini 2 Tomaten 100g Schmand 50 ml Milch (1,5% Fett) Jodsalz Pfeffer Paprikapulver Oregano</p>	<p>Pro Portion 450 kcal, Energiedichte 1,2 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Für den Teig Mehl mit Backpulver mischen und mit Magerquark, einem Ei und Jodsalz verrühren. Teig ausrollen, eine Springform mit Backpapier auslegen und Teig in die Springform geben. Für den Belag Paprika waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Lauch waschen, putzen und in dünnen Ringe schneiden. Tomaten und Zucchini waschen, halbieren, Strunk entfernen und in Stücke schneiden. Lauch, Zucchini, Paprika mit 1 EL Rapsöl anbraten und 5 min köcheln lassen. Tomaten zu den Paprika geben. Für den Guss Schmand, Milch und ein Ei verrühren und mit Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver und Oregano würzen. Gemüse Mischung auf den Teig geben und mit Jodsalz, Pfeffer und Oregano würzen. Schmandmasse auf das Gemüse geben und die Quiche im Backofen bei 180°C 20 min backen.</p>
---	---

Snack

<p><u>Ananasjoghurt</u></p> <p>Zutaten für 2 Personen</p> <p>250 g Ananas (Reste vom Montag) 3 EL Ananassaft 300 g Naturjoghurt 1,5% Fett</p>	<p>Pro Portion 175 kcal, Energiedichte 0,6 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Ananas in kleine Stücke schneiden. Naturjoghurt mit Ananassaft verrühren. Naturjoghurt mit Ananas mischen und kalt servieren.</p>
---	--

Abendessen

<p><u>Belegte Körnerbrötchen</u></p> <p>Zutaten für 2 Personen:</p> <p>2 Mehrkornbrötchen 20 g Butter 30 g Gouda 4 Scheiben roher Schinken 200 g Salatgurke Jodsalz Pfeffer</p>	<p>Pro Portion 370 kcal, Energiedichte 1,6 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Die Mehrkornbrötchen halbieren und mit Butter bestreichen. Brötchen mit Gouda und rohem Schinken belegen. Salatgurke waschen, schälen, in Scheiben schneiden und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Brötchen mit Salatgurke servieren.</p> <p>AOK-TIPP</p> <p>Statt den Tomaten mehr Lauch und Paprika verwenden. Die Quiche schmeckt auch mit Vollkornmehl, dabei evtl. mehr Wasser verwenden. Vegetarier legen eine Scheibe mehr Käse aufs Brötchen.</p>
---	---

Rezeptsammlung

Donnerstag, 15.03.2018

Mittagessen

<p><u>Erbseneintopf</u></p> <p>Zutaten für 2 Personen:</p> <p>200 g Erbsen tiefgekühlt 200 g mageres Kasseler 200 g Kartoffeln 200 g Karotten 100 g Stück Sellerie 1 Stange Lauch 650 ml Gemüsebrühe 1 Lorbeerblatt 1 EL Rapsöl Jodsalz Pfeffer Majoran Oregano</p>	<p>Pro Portion 580 kcal, Energiedichte 0,8 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Erbsen auftauen lassen. Kasseler mit Wasser abspülen und trocken tupfen. Kasseler in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln, Karotten, Sellerie waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kartoffeln, Karotten, Sellerie und Lauch mit Rapsöl kurz anbraten. Erbsen, Kasseler, Lorbeerblatt und Gemüsebrühe dazu geben und 25 min garkochen. Eintopf mit Jodsalz, Pfeffer, Majoran und Oregano würzen.</p>
---	---

Snack

<p><u>Obstsalat</u></p> <p>Zutaten für 2 Personen:</p> <p>1 Apfel 1 Banane 1 Birne 100 g Naturjoghurt 1,5% Fett 3 EL Magerquark 1 Pack Vanillezucker 1 Limette unbehandelt</p>	<p>Pro Portion 160 kcal, Energiedichte 0,7 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Apfel und Birne waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Limette waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Naturjoghurt, Quark, Vanillezucker etwas Limettenschale und Limettensaft verrühren und auf das Obst geben. Obstsalat mit restlicher Limettenschale dekorieren.</p>
--	---

Abendessen

<p><u>Vollkornbrot mit Camembert</u></p> <p>Zutaten für 2 Personen:</p> <p>4 Scheiben Vollkornbrot je 50 g 2 EL Margarine 4 Blätter Kopfsalat 80 g Camembert (45% Fett i.Tr.) 1 Birne</p>	<p>Pro Portion 400 kcal, Energiedichte 1,7 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Vollkornbrote mit Margarine bestreichen. Kopfsalat waschen, trocken tupfen und auf de Vollkornbroten verteilen. Camembert in dünne Scheiben schneiden und auf die Vollkornbrote geben. Birne waschen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Vollkornbrote mit Birnenhälften servieren.</p> <p>AOK-TIPP</p> <p>Im Erbseneintopf schmecken auch getrocknete Erbsen gut, diese am Tag vorher in viel Wasser einweichen und vor dem Kochen abgießen. Vegetarier können statt Kasseler Käse oder Tofu verwenden.</p>
---	--

Rezeptsammlung

Freitag, 16.03.2018

Mittagessen

<p><u>Scholle mit Lauchgemüse</u></p> <p>Zutaten für 2 Personen:</p> <p>300 g Schollenfilets 100 g Karotte 120 g Staudensellerie 1 Stange Lauch 100 g Tomaten 3 EL Olivenöl 50 ml Gemüsebrühe 400 g Kartoffeln Rosmarin frisch Jodsalz Pfeffer</p>	<p>Pro Portion 430 kcal, Energiedichte 0,8 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Kartoffeln waschen und in Salzwasser 25 min garkochen. Schollenfilets waschen und trocken tupfen. Karotte schälen und in kleine Stücke schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und in Stücke schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen, halbieren, Stunk entfernen und in Stücke schneiden. Rosmarin waschen. Karotten, Staudensellerie, Lauch und Tomaten mit Olivenöl und Jodsalz und Pfeffer mischen. Gemüse in eine Auflaufform geben. Schollenfilets mit Jodsalz und Pfeffer würzen und auf das Gemüse geben. Gemüsebrühe über das Gemüse geben und Rosmarin auf die Schollenfilets geben. Schollenfilets im Backofen bei 180°C 25 min backen. Kartoffeln schälen und mit Gemüse und Scholle servieren.</p>
--	---

Snack

<p><u>Apfel-Zimt-Snack</u></p> <p>Zutaten für 2 Personen:</p> <p>300 g Naturjoghurt 1 Prise Zimt 1 TL Honig 2 Äpfel 20 g Rosinen 2 EL Zitronensaft</p>	<p>Pro Portion 200 kcal, Energiedichte 0,7 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Naturjoghurt mit Zimt und Honig verrühren. Äpfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Rosinen mit Zitronensaft mischen. Äpfel und Rosinen mischen, Joghurtmasse dazu geben und servieren.</p>
---	---

Abendessen

<p><u>Selleriesalat mit Thunfischbrot</u></p> <p>Zutaten für 2 Personen:</p> <p>1 Apfel 200 g Karotten 200 g Sellerie 2 EL Zitronensaft 100 g Naturjoghurt 1,5% Fett 1 EL Walnussöl 100 g Thunfisch 3 EL körniger Frischkäse 1 TL Meerrettich 2 Scheiben Vollkornbrot Jodsalz Pfeffer</p>	<p>Pro Portion 430 kcal, Energiedichte 0,9 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Apfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und grob reiben. Karotten und Sellerie waschen, schälen und grob reiben. Apfel mit Karotten, Sellerie, Zitronensaft, Walnussöl und Naturjoghurt mischen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Salat eine halbe Stunde ziehen lassen. Thunfisch mit Frischkäse und Meerrettich mischen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Vollkornbrote mit der Thunfischmasse bestreichen und zum Salat servieren.</p> <p>AOK-TIPP</p> <p>Statt Scholle anderes Fischfilet kaufen. Vegetarier können statt Fisch Fetakäse und statt Thunfisch mehr körnigen Frischkäse verwenden.</p>
--	--

Rezeptsammlung

Samstag, 17.03.2018

Mittagessen

<p><u>Kartoffel-Gemüse-Auflauf</u></p> <p>Zutaten für 2 Personen:</p> <p>500 g Kartoffeln 300 g Broccoli 150 g Tomaten 200 ml Milch (1,5% Fett) 2 Eier Jodsalz Pfeffer Pizzagewürz</p>	<p>Pro Portion 325 kcal, Energiedichte 0,6 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Kartoffeln in Salzwasser 25 min garkochen. Broccoli waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Broccoli in Salzwasser für 3 min blanchieren. Tomaten waschen, halbieren, den Strunk entfernen und in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln abwechselnd mit dem Gemüse in eine Auflaufform geben und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Milch mit den Eiern verrühren und mit Jodsalz, Pfeffer und Pizzagewürz würzen. Eimasse über das Gemüse geben und im Backofen bei 200°C 35 min backen.</p>
---	--

Snack

<p><u>Creme-Trifle</u></p> <p>Zutaten für 2 Personen:</p> <p>300 g Rhabarber 2 EL Zucker 1 EL Speisestärke 100 g Himbeeren tiefgekühlt 50 g Butterkeks 100 g Schmand 1 Pack Vanillezucker</p>	<p>Pro Portion 350 kcal, Energiedichte 1,2 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Rhabarber putzen, waschen und in Stücke schneiden. Rhabarber mit Zucker aufkochen, Speisestärke einrühren und eindicken lassen. Himbeeren zum Rhabarber geben. Butterkeks zerbröseln. Schmand mit Vanillezucker verrühren. Butterkeks, Schmand und Rhabarber schichtweise in Gläser füllen und kühl servieren.</p>
---	---

Abendessen

<p><u>Feldsalat mit Hähnchenbruststreifen</u></p> <p>Zutaten für 2 Personen:</p> <p>170 g Hähnchenbrust 3 EL Rapsöl 350 g Feldsalat 300 g Tomaten 2 EL Balsamicoessig ½ TL Senf 1 Prise Zucker 2 Scheiben Vollkornbrot 10 g Butter Jodsalz Pfeffer</p>	<p>Pro Portion 445 kcal, Energiedichte 0,9 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Hähnchen waschen und trocken tupfen. Hähnchen in 1 EL Rapsöl anbraten. Feldsalat waschen putzen und Strunk entfernen. Tomaten waschen, halbieren, Strunk entfernen und in Stücke schneiden. Balsamicoessig mit Senf und Zucker verrühren, mit Jodsalz und Pfeffer würzen und 2 EL Rapsöl unterrühren. Feldsalat mit Tomaten und Dressing mischen. Vollkornbrot mit Butter bestreichen. Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und mit Jodsalz und Pfeffer würzen und mit Vollkornbrot zum Salat servieren.</p> <p>AOK-TIPP</p> <p>Statt Broccoli und Tomaten, Karotten und Zucchini verwenden. Im Salat schmecken auch Paprika und Zucchini statt Tomaten. Vegetarier können statt Hähnchenbrust Fetakäse oder Schnittkäse nehmen.</p>
--	---

Rezeptsammlung

Sonntag, 18.03.2018

Mittagessen

<p><u>Putengeschnetzeltes mit Champignons</u></p> <p>Zutaten für 2 Personen:</p> <table> <tr><td>100 g</td><td>Vollkornnudeln</td></tr> <tr><td>2</td><td>Putenschnitzel je 150 g</td></tr> <tr><td>200 g</td><td>Champignons braun</td></tr> <tr><td>1</td><td>Zwiebel</td></tr> <tr><td>200 g</td><td>Gewürzgurken</td></tr> <tr><td>1 EL</td><td>Senf</td></tr> <tr><td>4 EL</td><td>saure Sahne</td></tr> <tr><td>2 EL</td><td>Rapsöl</td></tr> <tr><td></td><td>Jodsalz</td></tr> <tr><td></td><td>Pfeffer</td></tr> </table>	100 g	Vollkornnudeln	2	Putenschnitzel je 150 g	200 g	Champignons braun	1	Zwiebel	200 g	Gewürzgurken	1 EL	Senf	4 EL	saure Sahne	2 EL	Rapsöl		Jodsalz		Pfeffer	<p>Pro Portion 520 kcal, Energiedichte 1,1 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Vollkornnudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser garkochen. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Champignons putzen, abbürsten und in Scheiben schneiden. Zwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Putenfleisch in Rapsöl 5 min scharf anbraten, Champignons, Gewürzgurken und Zwiebeln zum Fleisch geben und 5 min weiter braten. Fleisch mit Senf, Jodsalz und Pfeffer würzen und saure Sahne unterrühren. Putengeschnetzeltes mit Vollkornnudeln servieren.</p>
100 g	Vollkornnudeln																				
2	Putenschnitzel je 150 g																				
200 g	Champignons braun																				
1	Zwiebel																				
200 g	Gewürzgurken																				
1 EL	Senf																				
4 EL	saure Sahne																				
2 EL	Rapsöl																				
	Jodsalz																				
	Pfeffer																				

Snack (1 Stück)

<p><u>Kirschkuchen für 12 Stück</u></p> <p>Zutaten:</p> <table> <tr><td>2</td><td>Eier</td></tr> <tr><td>190 g</td><td>Zucker</td></tr> <tr><td>70 g</td><td>Mehl</td></tr> <tr><td>7 EL</td><td>Speisestärke</td></tr> <tr><td>1 TL</td><td>Backpulver</td></tr> <tr><td></td><td>Jodsalz</td></tr> <tr><td>1 Glas</td><td>Sauerkirschen</td></tr> <tr><td>250 g</td><td>Magerquark</td></tr> <tr><td>250 g</td><td>Quark 20% Fett</td></tr> <tr><td>200 ml</td><td>Schlagsahne</td></tr> <tr><td>2 Pack</td><td>Vanillezucker</td></tr> <tr><td>1 Pack</td><td>Sahnesteif</td></tr> </table>	2	Eier	190 g	Zucker	70 g	Mehl	7 EL	Speisestärke	1 TL	Backpulver		Jodsalz	1 Glas	Sauerkirschen	250 g	Magerquark	250 g	Quark 20% Fett	200 ml	Schlagsahne	2 Pack	Vanillezucker	1 Pack	Sahnesteif	<p>Pro Portion 235 kcal, Energiedichte 1,5 kcal/g, Portion 1 Stück</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Für den Boden die Eier trennen. Das Eiweiß mit Jodsalz steif schlagen und 70 g Zucker unterheben. Eigelb schaumig rühren, Mehl, 3 EL Speisestärke und Backpulver vermischen und unter die Eimasse heben. Den Teig in einer Springform bei 180°C im Backofen 25 min backen. Tortenboden auskühlen lassen. Für den Belag Kirschen abtropfen lassen. 50 ml Kirschsaff mit 4 EL Speisestärke verrühren. Restlichen Kirschsaff mit 20 g Zucker verrühren, aufkochen lassen und den Kirschsaff mit Speisestärke einrühren und eindicken lassen. Die Kirschen zum Kirschsaff geben und abkühlen lassen. Die Kirschmasse auf dem Tortenboden verteilen und kaltstellen. Magerquark mit Quark 20% Fett und 100 g Zucker verrühren. Sahne mit Vanillezucker und Sahnesteif steif schlagen und unter den Quark heben. Die Quarkmasse auf den Kirschen verteilen und den Kuchen 3 Stunden kaltstellen.</p>
2	Eier																								
190 g	Zucker																								
70 g	Mehl																								
7 EL	Speisestärke																								
1 TL	Backpulver																								
	Jodsalz																								
1 Glas	Sauerkirschen																								
250 g	Magerquark																								
250 g	Quark 20% Fett																								
200 ml	Schlagsahne																								
2 Pack	Vanillezucker																								
1 Pack	Sahnesteif																								

Abendessen

<p><u>Bunter Wintersalat</u></p> <p>Zutaten für 2 Personen:</p> <table> <tr><td>150 g</td><td>Feldsalat</td></tr> <tr><td>200 g</td><td>Chicorée</td></tr> <tr><td>2</td><td>Kiwi</td></tr> <tr><td>4 EL</td><td>Naturjoghurt 1,5 % Fett</td></tr> <tr><td>2 EL</td><td>Weinessig</td></tr> <tr><td>2 EL</td><td>Olivenöl</td></tr> <tr><td></td><td>Jodsalz</td></tr> <tr><td></td><td>Pfeffer</td></tr> <tr><td>2</td><td>Vollkornbrötchen</td></tr> <tr><td>10 g</td><td>Butter</td></tr> </table>	150 g	Feldsalat	200 g	Chicorée	2	Kiwi	4 EL	Naturjoghurt 1,5 % Fett	2 EL	Weinessig	2 EL	Olivenöl		Jodsalz		Pfeffer	2	Vollkornbrötchen	10 g	Butter	<p>Pro Portion 320 kcal, Energiedichte 1,0 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Feldsalat putzen, waschen und verlesen. Chicorée putzen, waschen, Strunk entfernen und in kleine Stücke schneiden. Kiwi schälen und in Stücke schneiden. Naturjoghurt mit Weinessig, Jodsalz und Pfeffer verrühren und mit Olivenöl mischen. Chicorée, Kiwi und Feldsalat mit Dressing mischen. Vollkornbrötchen mit Butter bestreichen und zum Salat servieren.</p> <p>AOK-TIPP</p> <p>Den Chicorée kurz blanchieren oder andünsten, dann schmeckt er nicht so bitter. Vegetarier können Sojaschnetzel statt Putenfleisch verwenden.</p>
150 g	Feldsalat																				
200 g	Chicorée																				
2	Kiwi																				
4 EL	Naturjoghurt 1,5 % Fett																				
2 EL	Weinessig																				
2 EL	Olivenöl																				
	Jodsalz																				
	Pfeffer																				
2	Vollkornbrötchen																				
10 g	Butter																				

Rezeptsammlung

Montag, 19.03.2018

Mittagessen

<p><u>Paprikagulasch mit Vollkornnudeln</u></p> <p>Zutaten für 2 Personen:</p> <p>300 g Rindergulasch mager 2 EL Rapsöl 1 kleine Zwiebel 1 Knoblauchzehe 2 rote Paprika 300 ml passierte Tomaten Jodsalz Pfeffer Paprikapulver Cayennepfeffer 120 g Vollkornnudeln</p>	<p>Pro Portion 500 kcal, Energiedichte 0,8 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Rindergulasch waschen und trocken tupfen. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Paprika waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Rindergulasch in Rapsöl anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Paprika und dazu geben und mit anbraten. 300 ml Wasser und passierte Tomaten zum Gulasch geben, mit Jodsalz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Paprikapulver würzen und 40 min kochen lassen. Vollkornnudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung garkochen. Gulasch mit den Vollkornnudeln servieren.</p>
--	---

Snack

<p><u>Buttermilch</u></p> <p>Zutaten für 2 Personen:</p> <p>500 ml Buttermilch</p>	<p>Pro Portion 92 kcal, Energiedichte 0,4 kcal/g</p>
--	--

Abendessen

<p><u>Kartoffelsalat mit Geflügelwiener</u></p> <p>Zutaten für 2 Personen:</p> <p>600 g Kartoffeln 200 g Gewürzgurken 1 Zwiebel 2 EL Rapsöl 2 EL Weinessig 70 ml Gemüsebrühe ½ TL Senf Jodsalz Pfeffer Schnittlauch 2 Geflügelwiener (je 100g)</p>	<p>Pro Portion 460 kcal, Energiedichte 0,8 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Kartoffeln in Salzwasser 25 min garkochen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Gewürzgurken in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Gemüsebrühe erwärmen. Kartoffeln, Zwiebeln und Gewürzgurken mit Essig, Senf, Gemüsebrühe und Rapsöl mischen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Schnittlauch waschen, in kleine Ringe schneiden, zum Kartoffelsalat geben und eine halbe Stunde durchziehen lassen. Geflügelwiener erwärmen und mit Kartoffelsalat servieren.</p> <p>AOK-TIPP</p> <p>Vegetarier können statt Gulasch Sojaschnetzel oder Fetakäse nehmen und statt Geflügelwiener einen Backcamembert mit 75 g pro Portion.</p>
--	--

Rezeptsammlung

Dienstag, 20.03.2018

Mittagessen

<p><u>Kartoffelaufbau</u></p> <p>Zutaten für 2 Personen:</p> <table> <tr> <td>½</td> <td>Blumenkohl (Rest für Donnerstag)</td> </tr> <tr> <td>240 g</td> <td>Kartoffeln</td> </tr> <tr> <td>2 EL</td> <td>Butter</td> </tr> <tr> <td>2 EL</td> <td>Mehl</td> </tr> <tr> <td>250 ml</td> <td>Milch (1,5% Fett)</td> </tr> <tr> <td>100 ml</td> <td>Gemüsebrühe</td> </tr> <tr> <td>60 g</td> <td>gekochter Schinken</td> </tr> <tr> <td>100 g</td> <td>Erbsen tiefgekühlt (Reste von letzter Woche)</td> </tr> <tr> <td>½ TL</td> <td>Currypulver</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Jodsalz</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Pfeffer</td> </tr> </table>	½	Blumenkohl (Rest für Donnerstag)	240 g	Kartoffeln	2 EL	Butter	2 EL	Mehl	250 ml	Milch (1,5% Fett)	100 ml	Gemüsebrühe	60 g	gekochter Schinken	100 g	Erbsen tiefgekühlt (Reste von letzter Woche)	½ TL	Currypulver		Jodsalz		Pfeffer	<p>Pro Portion 375 kcal, Energiedichte 0,6 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln und Blumenkohl in Salzwasser 7 min köcheln lassen. Butter mit Mehl und Currypulver anschwitzen. Milch und Gemüsebrühe zur Butter geben, aufkochen und 2 min köcheln lassen. Currymilch mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Schinken in Würfel schneiden. Kartoffeln, Blumenkohl, Erbsen und Schinken in eine Auflaufform geben. Currymilch über das Gemüse geben und im Backofen bei 175°C 25 min backen.</p>
½	Blumenkohl (Rest für Donnerstag)																						
240 g	Kartoffeln																						
2 EL	Butter																						
2 EL	Mehl																						
250 ml	Milch (1,5% Fett)																						
100 ml	Gemüsebrühe																						
60 g	gekochter Schinken																						
100 g	Erbsen tiefgekühlt (Reste von letzter Woche)																						
½ TL	Currypulver																						
	Jodsalz																						
	Pfeffer																						

Snack

<p><u>Pfirsich-Kokos-Creme</u></p> <p>Zutaten für 2 Personen</p> <table> <tr> <td>2</td> <td>Pfirsiche (Dose)</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>Banane</td> </tr> <tr> <td>1 EL</td> <td>Kokosflocken</td> </tr> <tr> <td>200 g</td> <td>Magerquark</td> </tr> <tr> <td>1 EL</td> <td>Zitronensaft</td> </tr> <tr> <td>2 EL</td> <td>Pfirsichsaft</td> </tr> </table>	2	Pfirsiche (Dose)	1	Banane	1 EL	Kokosflocken	200 g	Magerquark	1 EL	Zitronensaft	2 EL	Pfirsichsaft	<p>Pro Portion 255 kcal, Energiedichte 0,8 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Pfirsich in kleine Stücke schneiden. Banane schälen und mit Pfirsich pürieren. Kokosflocken ohne Fett anrösten. Magerquark mit Zitronensaft und Pfirsichsaft verrühren, Pfirsichmus auf die Quarkmasse geben und kalt servieren.</p>
2	Pfirsiche (Dose)												
1	Banane												
1 EL	Kokosflocken												
200 g	Magerquark												
1 EL	Zitronensaft												
2 EL	Pfirsichsaft												

Abendessen

<p><u>Bunter Salat mit Brot</u></p> <p>Zutaten für 2 Personen:</p> <table> <tr> <td>200 g</td> <td>gelbe Paprika</td> </tr> <tr> <td>½</td> <td>Zwiebel</td> </tr> <tr> <td>160 g</td> <td>Tomaten</td> </tr> <tr> <td>½</td> <td>Salatgurke</td> </tr> <tr> <td>¼</td> <td>Eisbergsalat</td> </tr> <tr> <td>100 g</td> <td>Rucola</td> </tr> <tr> <td>1 EL</td> <td>Schnittlauch</td> </tr> <tr> <td>3 EL</td> <td>Naturjoghurt (1,5% Fett)</td> </tr> <tr> <td>1 EL</td> <td>Milch (1,5% Fett)</td> </tr> <tr> <td>2 EL</td> <td>Weißweinessig</td> </tr> <tr> <td>1 EL</td> <td>Rapsöl</td> </tr> <tr> <td>1 TL</td> <td>Senf</td> </tr> <tr> <td>2 Scheiben</td> <td>Vollkornbrot</td> </tr> <tr> <td>2 TL</td> <td>Margarine</td> </tr> <tr> <td>6 Scheiben</td> <td>Lachsschinken</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Jodsalz</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Pfeffer</td> </tr> </table>	200 g	gelbe Paprika	½	Zwiebel	160 g	Tomaten	½	Salatgurke	¼	Eisbergsalat	100 g	Rucola	1 EL	Schnittlauch	3 EL	Naturjoghurt (1,5% Fett)	1 EL	Milch (1,5% Fett)	2 EL	Weißweinessig	1 EL	Rapsöl	1 TL	Senf	2 Scheiben	Vollkornbrot	2 TL	Margarine	6 Scheiben	Lachsschinken		Jodsalz		Pfeffer	<p>Pro Portion 360 kcal, Energiedichte 0,7 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Paprika waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen, waschen und in Würfel schneiden. Tomaten waschen, halbieren, Strunk entfernen und in Würfel schneiden. Salatgurke schälen, waschen und in Würfel schneiden. Eisbergsalat putzen, waschen und mundgerechte Stücke zupfen. Rucola waschen und verlesen. Schnittlauch waschen und in Ringe schneiden. Naturjoghurt mit Milch, Weißweinessig, Rapsöl und Senf verrühren und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Joghurtdressing mit Paprika, Tomaten, Salat, Rucola und Salatgurke mischen. Vollkornbrot mit Margarine bestreichen und mit Lachsschinken belegen und zum Salat servieren.</p> <p>AOK-TIPP</p> <p>Im Salat statt Tomaten mehr Salatgurke und Paprika verwenden. Vegetarier lassen den gekochten Schinken weg und können mehr Blumenkohl, Erbsen und Harzer Käse verwenden.</p>
200 g	gelbe Paprika																																		
½	Zwiebel																																		
160 g	Tomaten																																		
½	Salatgurke																																		
¼	Eisbergsalat																																		
100 g	Rucola																																		
1 EL	Schnittlauch																																		
3 EL	Naturjoghurt (1,5% Fett)																																		
1 EL	Milch (1,5% Fett)																																		
2 EL	Weißweinessig																																		
1 EL	Rapsöl																																		
1 TL	Senf																																		
2 Scheiben	Vollkornbrot																																		
2 TL	Margarine																																		
6 Scheiben	Lachsschinken																																		
	Jodsalz																																		
	Pfeffer																																		

Rezeptsammlung

Mittwoch, 21.03.2018

Mittagessen

<p><u>Tortellini mit Tomatensoße</u></p> <p>Zutaten für 2 Personen:</p> <table> <tr><td>1</td><td>kleine Zwiebel</td></tr> <tr><td>1</td><td>Knoblauchzehe</td></tr> <tr><td>160 g</td><td>Tomaten</td></tr> <tr><td>2 EL</td><td>Basilikum</td></tr> <tr><td>1 EL</td><td>Olivenöl</td></tr> <tr><td>500 ml</td><td>passierte Tomaten</td></tr> <tr><td>1 TL</td><td>Zucker</td></tr> <tr><td>400 g</td><td>Tortellini mit Ricotta-Spinat-Füllung</td></tr> <tr><td></td><td>Jodsalz</td></tr> <tr><td></td><td>Pfeffer</td></tr> <tr><td></td><td>Cayennepfeffer</td></tr> <tr><td>1 EL</td><td>Balsamicoessig</td></tr> <tr><td>1 TL</td><td>Gemüsebrühpulver</td></tr> </table>	1	kleine Zwiebel	1	Knoblauchzehe	160 g	Tomaten	2 EL	Basilikum	1 EL	Olivenöl	500 ml	passierte Tomaten	1 TL	Zucker	400 g	Tortellini mit Ricotta-Spinat-Füllung		Jodsalz		Pfeffer		Cayennepfeffer	1 EL	Balsamicoessig	1 TL	Gemüsebrühpulver	<p>Pro Portion 550 kcal, Energiedichte 1,1 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, halbieren, Strunk entfernen und in Würfel schneiden. Basilikum waschen, trocken tupfen und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anbraten, passierte Tomaten dazu geben, mit Jodsalz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zucker, Balsamicoessig und Gemüsebrühpulver würzen und einkochen lassen. Tomaten zur Soße geben und 5 min kochen lassen. Basilikum unter die Soße geben. Tortellini in Salzwasser 2 min garkochen. Tomatensoße mit Tortellini mischen und servieren.</p>
1	kleine Zwiebel																										
1	Knoblauchzehe																										
160 g	Tomaten																										
2 EL	Basilikum																										
1 EL	Olivenöl																										
500 ml	passierte Tomaten																										
1 TL	Zucker																										
400 g	Tortellini mit Ricotta-Spinat-Füllung																										
	Jodsalz																										
	Pfeffer																										
	Cayennepfeffer																										
1 EL	Balsamicoessig																										
1 TL	Gemüsebrühpulver																										

Snack

<p><u>Vanillebirnen</u></p> <p>Zutaten für 2 Person:</p> <table> <tr><td>2</td><td>Birnen</td></tr> <tr><td>1 Pack</td><td>Vanillezucker</td></tr> <tr><td>1 Prise</td><td>Zimt</td></tr> <tr><td>2 EL</td><td>kernige Haferflocken</td></tr> </table>	2	Birnen	1 Pack	Vanillezucker	1 Prise	Zimt	2 EL	kernige Haferflocken	<p>Pro Portion 150 kcal, Energiedichte 0,9 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Birnen waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Vanillezucker und Zimt zu den Birnen geben. Haferflocken ohne Fett anrösten und mit den Birnen mischen.</p>
2	Birnen								
1 Pack	Vanillezucker								
1 Prise	Zimt								
2 EL	kernige Haferflocken								

Abendessen

<p><u>Schinkenbrot mit Rohkost</u></p> <p>Zutaten für 2 Personen:</p> <table> <tr><td>4 Scheiben</td><td>Vollkornbrot</td></tr> <tr><td>1 EL</td><td>Margarine</td></tr> <tr><td>4 Scheiben</td><td>roher Schinken</td></tr> <tr><td>4 EL</td><td>Magerquark</td></tr> <tr><td>2 EL</td><td>Mineralwasser</td></tr> <tr><td>4</td><td>Cocktailtomaten</td></tr> <tr><td>2</td><td>Gewürzgurken</td></tr> <tr><td>1 kleine</td><td>Paprika gelb</td></tr> <tr><td></td><td>Jodsalz</td></tr> <tr><td></td><td>Pfeffer</td></tr> <tr><td></td><td>Schnittlauch</td></tr> </table>	4 Scheiben	Vollkornbrot	1 EL	Margarine	4 Scheiben	roher Schinken	4 EL	Magerquark	2 EL	Mineralwasser	4	Cocktailtomaten	2	Gewürzgurken	1 kleine	Paprika gelb		Jodsalz		Pfeffer		Schnittlauch	<p>Pro Portion 350 kcal, Energiedichte 1,2 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Zwei Scheiben Vollkornbrot mit Margarine bestreichen und mit rohem Schinken belegen. Magerquark mit Mineralwasser verrühren und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Zwei Scheiben Vollkornbrot mit der Quarkmasse bestreichen. Tomaten waschen, halbieren und Strunk entfernen und auf die Quarkmasse legen. Schnittlauch waschen, in Ringe schneiden und auf den Broten verteilen. Gewürzgurke in Stücke schneiden. Paprika waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Paprika und Gewürzgurke zu den Broten servieren.</p> <p>AOK-TIPP</p> <p>Statt Tomaten und passierte Tomaten schmecken Zucchini mit Karotten und Lauch als Gemüsesoße gut. Die Gemüse mit Gemüsebrühe kochen und pürieren. Vegetarier verwenden fettreduzierten Frischkäse statt rohem Schinken.</p>
4 Scheiben	Vollkornbrot																						
1 EL	Margarine																						
4 Scheiben	roher Schinken																						
4 EL	Magerquark																						
2 EL	Mineralwasser																						
4	Cocktailtomaten																						
2	Gewürzgurken																						
1 kleine	Paprika gelb																						
	Jodsalz																						
	Pfeffer																						
	Schnittlauch																						

Rezeptsammlung

Donnerstag, 22.03.2018

Mittageessen

<p><u>Omelett mit Spinat und Käse</u></p> <p>Zutaten für zwei Personen:</p> <p>500 g Kartoffeln 4 Eier 4 EL Milch (1,5% Fett) 1 Zwiebel 60 g Tomaten 80 g Fetakäse 1 EL Rapsöl 200 g Blattspinat tiefgekühlt Jodsalz Pfeffer Muskatnuss Cayennepfeffer 2 Scheiben Vollkornbrot</p>	<p>Pro Portion 505 kcal, Energiedichte 1,3 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Eier mit Milch verrühren und mit Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss und Cayennepfeffer würzen. Zwiebel schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, halbieren, Strunk entfernen und in kleine Würfel schneiden. Fetakäse in Würfel schneiden. Zwiebel in Rapsöl anbraten, Spinat dazu geben und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Eimasse teilen und zwei Omeletts ausbacken. Spinat, Fetakäse und Tomaten auf die Omeletts geben, zu klappen und im Backofen bei 180°C 5 min fertig backen. Vollkornbrot zum Omelett servieren.</p>
--	--

Snack

<p><u>Schoko-Himbeer-Creme</u></p> <p>Zutaten für 2 Personen:</p> <p>½ Pack Cremedessertpulver mit Schokoladengeschmack 30 g 150 ml Milch 1,5% Fett 250 g Himbeeren oder Erdbeeren tiefgekühlt Minze</p>	<p>Pro Portion 160 kcal, Energiedichte 0,7 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Das Cremedessertpulver mit der Milch aufschlagen. Himbeeren auftauen lassen. Cremedessert in 2 Gläser füllen und Himbeeren auf die Creme geben. Mit Minze dekorieren und kaltstellen.</p>
---	--

Abendessen

<p><u>Blumenkohlsalat mit Vollkornbrot</u></p> <p>Zutaten für 2 Personen:</p> <p>300 g Blumenkohl (Reste vom Dienstag) 2 Karotten 1 rote Zwiebel 50 g gekochter Schinken 2 EL Olivenöl 1 TL Currypulver 100 g Kichererbsen 3 EL Weinessig ¼ TL Chilipulver oder Cayennepfeffer 2 Scheiben Vollkornbrot Jodsalz Pfeffer</p>	<p>Pro Portion 360 kcal, Energiedichte 0,9 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. Karotten schälen, waschen und in schräge Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Schinken in Würfel schneiden. 1 EL Öl, Currypulver, Jodsalz und Pfeffer verrühren und mit Blumenkohl, Karotten und Zwiebeln vermischen. Das Gemüse im Ofen bei 200°C 20 min backen. Kichererbsen abgießen. Essig, 3 EL Wasser, Jodsalz, Pfeffer, Chilipulver und 1 EL Olivenöl verrühren und mit der heißen Blumenkohlmischung, Schinken und Kichererbsen mischen. Salat 20 min. durchziehen lassen und mit Jodsalz, Pfeffer und Curry nachwürzen. Vollkornbrot zum Salat servieren.</p> <p>AOK-TIPP</p> <p>Statt Omeletts zu backen alle Zutaten in eine Auflaufform geben und 20 min backen. Statt Tomaten mehr Spinat verwenden. Vegetarier nehmen beim Salat mehr Kichererbsen statt gekochtem Schinken.</p>
---	---

Rezeptsammlung

Freitag, 23.03.2018

Mittagessen

<p><u>Seelachs mit Reis und Salat</u></p> <p>Zutaten für 2 Personen:</p> <p>300 g Seelachs frisch oder tiefgekühlt 1 kleine Zwiebel 2 EL Petersilie 100 g Vollkornreis 2 EL Butter 1 EL Mehl 60 ml Milch 1,5% Fett 150 ml Gemüsebrühe 1 Kopfsalat 2 Frühlingzwiebeln 2 EL Rapsöl 2 EL Weißweinessig ½ TL Senf Jodsalz Pfeffer</p>	<p>Pro Portion 570 kcal, Energiedichte 1,3 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Seelachs waschen und trocken tupfen. Zwiebel schälen, waschen und in Würfel schneiden. Petersilie waschen, putzen und grob hacken. Vollkornreis in Salzwasser 30 min garkochen. Zwiebel mit Butter anbraten, Mehl unterrühren und Milch, Gemüsebrühe und Petersilie dazu geben. Soße mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Kopfsalat putzen, waschen und in Stücke rupfen. Frühlingzwiebel waschen, putzen und in Ringe schneiden. Weinessig mit Senf verrühren, mit Jodsalz und Pfeffer würzen und 1 EL Rapsöl unterrühren. Seelachs mit 1 EL Rapsöl anbraten und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Kopfsalat und Frühlingzwiebel mit Dressing mischen. Seelachs, Reis und Soße mit Salat servieren.</p>
---	--

Snack

<p><u>Obstsnack</u></p> <p>Zutaten für 2 Personen:</p> <p>2 Stücke Obst (Apfel, Birne)</p>	<p>Pro Portion 75 kcal, Energiedichte 0,5 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Obst waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden.</p>
--	---

Abendessen

<p><u>Spitzkohlsalat mit Mais</u></p> <p>Zutaten für 2 Personen:</p> <p>300 g Spitzkohl 200 g Karotten 1 kleine Dose Mais 4 EL Schmand 1 EL Senf 2 EL Rapsöl ½ Pack Kresse (Reste für Samstag) 2 Scheiben Vollkornbrot 10 g Butter Jodsalz Pfeffer</p>	<p>Pro Portion 400 kcal, Energiedichte 0,9 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Spitzkohl putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Karotten schälen, waschen und grob raspeln. Mais abgießen. Schmand mit Senf, 2 EL Wasser und Rapsöl verrühren und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Kresse waschen und abschneiden. Schmandcreme mit Spitzkohl, Mais und Karotten mischen, mit Kresse bestreuen und 30 min durchziehen lassen. Vollkornbrot mit Butter bestreichen und zum Salat servieren.</p> <p>AOK-TIPP</p> <p>Vegetarier können statt Fisch Räuchertofu verwenden.</p>
--	--

Rezeptsammlung

Samstag, 24.03.2018

Mittagessen

<p><u>Kartoffelsuppe</u></p> <p>Zutaten für 2 Personen:</p> <p>300 g Karotten 300 g Kartoffeln 2 Stangen Lauch 400 ml Gemüsebrühe 1 EL Petersilie 2 Vollkornbrötchen 1 EL Butter Jodsalz Pfeffer</p>	<p>Pro Portion 385 kcal, Energiedichte 0,5 kcal</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Karotten und Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke scheiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Karotten und Kartoffeln mit Gemüsebrühe aufgießen und 10 min köcheln lassen. Lauch dazu geben und weitere 5 min garkochen. Petersilie waschen und grob hacken. Vollkornbrötchen halbieren und mit Butter bestreichen. Suppe mit Jodsalz und Pfeffer würzen, mit Petersilie bestreuen und mit Vollkornbrötchen servieren.</p>
--	---

Snack

<p><u>Süßer Couscous-Snack</u></p> <p>Zutaten für 2 Personen:</p> <p>200 ml Milch 1,5% Fett 60 g Couscous 2 EL Honig 2 Orangen</p>	<p>Pro Portion 250 kcal, Energiedichte 0,8 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Milch erwärmen. Couscous in die Milch einrühren und 5 min ausquellen lassen. Honig zum Couscous geben. Orangen schälen, filetieren, in kleine Stücke schneiden und unter den Couscous rühren. Couscous kalt servieren.</p>
---	---

Abendessen

<p><u>Senf-Eier-Salat</u></p> <p>Zutaten für 2 Personen:</p> <p>4 Eier 1 Apfel 3 EL Silberzwiebeln 200 g Salatgurke ½ Pack Kresse (Reste vom Freitag) 1 EL Senf 2 EL Schmand 2 Scheiben Vollkornbrot 10 g Butter 2 Scheiben gekochter Schinken Jodsalz Pfeffer</p>	<p>Pro Portion 460 kcal, Energiedichte 1,0 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Eier hart kochen. Apfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Silberzwiebeln abtropfen lassen. Salatgurke waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Kresse waschen und verlesen. Senf mit Schmand verrühren. Vollkornbrote mit Butter bestreichen und mit gekochtem Schinken belegen. Eier schälen und in Stücke schneiden. Eier, Apfel, Salatgurke und Silberzwiebel mit Senfcreme mischen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Eiersalat mit Schinkenbroten servieren.</p> <p>AOK-TIPP</p> <p>Statt Couscous Weizengrieß verwenden und länger ausquellen lassen. Vegetarier essen aufs Vollkornbrot fettreduzierten Frischkäse.</p>
---	---

Rezeptsammlung

Sonntag, 25.03.2018

Mittagessen

<p><u>Hähnchen mit mediterranem Gemüse</u></p> <p>Zutaten für 2 Personen:</p> <p>100 g Vollkornreis 2 Hähnchenbrüste je 125 g 1 kleine Zwiebel 2 Frühlingszwiebeln 1 kleine Aubergine 1 kleine rote Paprika 1 kleine Zucchini 1 große Tomate 3 EL Olivenöl Rosmarin frisch Jodsalz Pfeffer Cayennepfeffer</p>	<p>Pro Portion 505 kcal, Energiedichte 0,8 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Vollkornreis in Salzwasser 30 min garkochen. Hähnchenbrüste waschen und trocken tupfen. Zwiebel schälen, waschen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in Ringe scheiden. Aubergine waschen, Strunk entfernen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Zucchini waschen, Strunk entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Tomate waschen, halbieren, Strunk entfernen und in Würfel schneiden. Rosmarin waschen und Blätter abzupfen. Zwiebel, Frühlingszwiebel, Aubergine, Paprika, Zucchini und Tomate mit 2 EL Olivenöl mischen, Rosmarin, Jodsalz, Cayennepfeffer und Pfeffer mischen. Gemüse in einer Auflaufform bei 200°C 20 min backen. Hähnchenbrüste in 1 EL Olivenöl anbraten und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Hähnchen mit Vollkornreis und mediterranem Gemüse servieren.</p>
---	---

Snack

<p><u>Käse-Himbeer-Kuchen für 12 Stück</u></p> <p>Zutaten:</p> <p>5 Eier 1 Zitrone unbehandelt 6 EL Zucker 60 g Butter 250 g Magerquark 250 g Frischkäse 20% Fett i.Tr. 6 EL Weizengrieß 300 g Himbeeren frisch oder tiefgekühlt</p>	<p>Pro Portion 180 kcal, Energiedichte 1,6 kcal/g, Portion 1 Stück</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen und 3 EL Zucker unterrühren. Zitrone abwaschen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Butter mit 3 EL Zucker schaumig schlagen und die Eigelbe unterrühren. Magerquark, Eigelbe, Frischkäse, Weizengrieß und ¼ TL Zitronenschale mit Zitronensaft verrühren und den Eischnee unterheben. Die Quarkmasse in eine Springform geben und die Himbeeren darauf verteilen. Den Kuchen im Backofen bei 180°C 50 min backen.</p>
---	---

Abendessen

<p><u>Chinakohlsalat</u></p> <p>Zutaten für 2 Personen:</p> <p>1 kleiner Chinakohl 2 Frühlingszwiebeln 60 g Reismudeln 1 TL Sesam 2 EL Weinessig 2 EL Sojasoße 2 EL Rapsöl 60 ml Gemüsebrühe Jodsalz Pfeffer</p>	<p>Pro Portion 290 kcal, Energiedichte 0,8 kcal/g</p> <p>Zubereitung:</p> <p>Chinakohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Reismudeln nach Packungsanleitung mit kochendem Wasser übergießen, Frühlingszwiebeln dazu geben und Nudeln gar werden lassen. Sesam ohne Fett anrösten. Essig mit Gemüsebrühe, Jodsalz und Pfeffer verrühren und mit Rapsöl mischen. Chinakohl, Nudeln, Sesam und Frühlingszwiebeln mit Dressing mischen und durchziehen lassen.</p> <p>AOK-TIPP</p> <p>Statt Reismudeln schmecken auch Suppennudeln. Statt Tomaten mehr Auberginen, Zucchini und Paprika verwenden. Vegetarier geben statt Hähnchenfleisch Fetakäse zum Gemüse in die Auflaufform.</p>
---	---