

# Ernährungsempfehlungen bei Lactoseintoleranz

**EINLEITUNG** 1–6

**REZEPTE** 6–34

## **FRÜHSTÜCK (SEITE 7 – 13)**

Himbeergelee .....	7
Honig-Gräpfruit .....	8
Aprikosen Orangen Aufstrich .....	9
Käsebrötchen mit Staudensellerie .....	10
Olivenknäcke .....	11
Schinkenknäcke mit Gurke .....	12
Pochiertes Ei auf Tomatenbrot .....	13

## **HAUPTMAHLZEITEN (SEITE 14 – 26)**

Puten-Reispfanne .....	14
Nudeln mit Lachsschinken .....	15
Gemüsepfanne mit Buchweizen .....	16
Geflügelleber mit Apfel-Lauchgemüse .....	17
Kräuterhähnchen mit Bohnengemüse .....	18
Spinatpfannkuchen mit Salat .....	19
Gebackener Kabeljau auf Gemüsebett .....	20
Erbsen-Eintopf .....	21
Käsespätzle .....	22
Möhrensuppe .....	23
Fruchtiger Quinoa-Salat mit Schinken .....	24
Orangen-Blattsalat mit Schweinefilet .....	25
Fischsuppe .....	26

## **ZWISCHENMAHLZEITEN (SEITE 27 – 36)**

Hummus .....	27
Lachsschinken auf Feldsalat .....	28
Frischer Obstsalat .....	29
Obatzter .....	30
Fruchtiger Karotten-Apfelsaft .....	31
Aprikosencreme .....	32
Tomatenbruschetta .....	33
Warmer Apfelstreusel-Kuchen .....	34
Tortilla .....	35
Antipasti .....	36

# Ernährungsempfehlungen bei Lactoseintoleranz

## EINFÜHRUNG

Der Name sagt es schon: Milchzucker (Lactose) gibt der Milch – auch der Frauenmilch – die Süße. Allerdings hat die Natur nicht vorgesehen, dass der menschliche Darm Milchzucker in seiner natürlichen Form aufnehmen kann. Nur die zwei Bestandteile, aus denen die Lactose aufgebaut ist, können die Darmwand passieren. Aus diesem Grund muss die Zuckerverbindung zunächst in diese Bestandteile gespalten werden. Dies geschieht mit Hilfe einer biologischen Schere, einem Enzym namens Lactase, welches in der Darmschleimhaut gebildet wird.

### Was ist eine Lactoseintoleranz?

Lactoseintoleranz bedeutet eine Unverträglichkeit von Lebensmitteln, die Lactose (Milchzucker) enthalten, weil das lactosespaltende Enzym Lactase teilweise oder vollständig im Darm fehlt. Das betrifft vor allem Milch- und Milchprodukte.

Das Enzym Lactase wird im Verdauungstrakt gebildet. Es spaltet Lactose in die Bestandteile Glucose (Traubenzucker) und Galactose (Schleimzucker). Diese Einfachzucker werden dann über die Darmwand in den Körper aufgenommen.

Wenn Lactase fehlt, gelangt Lactose „unverdaut“ in tiefere Darmabschnitte. Dort bindet Lactose Wasser und wird teilweise von den Darmbakterien abgebaut. Folglich entstehen Blähungen und Durchfälle.

Man unterscheidet verschiedene Formen der Lactoseintoleranz:

- **erworbene Lactoseintoleranz, die besonders Erwachsene betrifft.**  
Jüngere Menschen vertragen Milch besser als ältere.
- **Lactoseintoleranz, die in Zusammenhang mit akuten oder chronischen Darmerkrankungen wie z.B. Zöliakie/Sprue, Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa auftritt.**
- **genetisch bedingte Lactoseintoleranz**

### Wie äußert sich eine Lactoseintoleranz?

Nach dem Essen oder Trinken von lactosehaltigen Lebensmitteln kommt es zu Blähungen, Völlegefühl, krampfartigen Bauchschmerzen und/oder wässrigen, sauer riechenden Durchfällen. Da die Verträglichkeit von Lactose unter den Betroffenen variiert, können die Symptome mehr oder weniger stark auftreten. Oft werden die Beschwerden gar nicht mit dem Essen von lactosehaltigen Lebensmitteln in Verbindung gebracht, was die Diagnose einer Lactoseintoleranz erschwert.



# Ernährungsempfehlungen bei Lactoseintoleranz

## Ernährungsempfehlungen

### Testen Sie Ihre persönliche Lactosetoleranz aus.

Wenn eine Lactoseintoleranz diagnostiziert wurde, sollten Sie zunächst lactosehaltige Lebensmittel strikt meiden. Da nicht immer eine absolute Unverträglichkeit vorliegt, können Sie nach und nach Ihre individuelle Lactosetoleranz austesten.

Während manche Personen kleine Mengen von 5–10 g Lactose (entspricht etwa einer Tasse Milch) ohne Beschwerden vertragen, müssen andere ganz auf lactosehaltige Lebensmittel verzichten. Ein gesunder Erwachsener nimmt am Tag etwa 25–35 g Lactose mit der Nahrung auf.

Wie viel Lactose ein Lebensmittel enthält, können Sie anhand verschiedener Lebensmittellisten berechnen. Die untenstehende Tabelle gibt einen groben Überblick, in welchen Lebensmitteln Lactose vorkommt. Den genauen Lactosegehalt der häufigsten Milchprodukte können Sie der Tabelle auf Seite 5 entnehmen.

„Wenn eine Lactoseintoleranz diagnostiziert wurde, sollten Sie zunächst lactosehaltige Lebensmittel strikt meiden.“

### Vorkommen von Lactose

Lactosefreie Lebensmittel	Lactosearme Lebensmittel	Lactosereiche Lebensmittel
frisches Obst und Gemüse	Joghurt	Milch, Molke
Getreide, Brot (in der Regel)	reifer Schnittkäse	Quark, Frischkäse
Fleisch, Fisch, Geflügel	Sauermilcherzeugnisse	Schokolade
Eier	Butter	Sahne
Zucker, Honig, Konfitüre		Milchspeiseeis
Kartoffeln, Reis, Nudeln, Hülsenfrüchte		Kondensmilch
Butterschmalz, lactosefreie Margarine, naturreine Pflanzenöle		Säuglingsmilchnahrung

### Probieren Sie verschiedene Milchprodukte aus.

Auf Milch, Milchbrei, Pudding sowie milchhaltige Getränke reagieren die meisten Betroffenen mit starken Beschwerden. Dagegen müssen Sie auf Käse nicht generell verzichten: Sauermilchkäse (Harzer, Korbkäse) und gereifte Käsesorten enthalten nur noch sehr geringe Mengen Lactose, da diese im Herstellungsprozess weitestgehend abgebaut wird.

Auch die Verträglichkeit von Sauermilchprodukten, die nicht wärmebehandelt sind, wie Joghurt, Kefir, Dickmilch oder Buttermilch können Sie testen. Trotz ihres relativ hohen Lactosegehaltes werden sie in der Regel gut vertragen, weil die enthaltenen Milchsäurebakterien die Lactose schon vorher spalten.

# Ernährungsempfehlungen bei Lactoseintoleranz

## Verlassen Sie sich nicht nur auf die Zutatenliste.

Lactose findet sich vor allem in Milch- und Milchprodukten, aber auch in Produkten, in denen man sie nicht vermutet. Dazu gehören z. B. Soßen, Zahncreme, Medikamente und Gewürzmischungen. Deshalb sollten Sie immer genau auf die Zutatenliste achten. Lactose versteckt sich z.B. hinter den Begriffen Molkepulver, Magermilchpulver und Vollmilchpulver (siehe auch Tabelle auf Seite 4).

Lactose kann auch als Hilfsstoff oder Trägerstoff enthalten sein. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob ein Lebensmittel oder Produkt lactosehaltig ist, erkundigen Sie sich am besten beim Hersteller. Wenn Sie Medikamente einnehmen, besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche Produkte für Sie geeignet sind.

Lebensmittel aus Reformhäusern und Bioläden enthalten immer Volldeklarationen oder den Hinweis: lactosefrei bzw. milchfrei. Wenn Sie sicher sein wollen, dass Ihre Kost keine bzw. wenig Lactose enthält, verwenden Sie möglichst naturbelassene Lebensmittel, frische oder tiefgekühlte Ware. Meiden Sie Fertigprodukte oder Konserven. Bereiten Sie daher die Mahlzeiten möglichst selbst zu.

## Ersetzen Sie Milch- und Milchprodukte durch geeignete Lebensmittel.

Mittlerweile wird im Handel lactosefreie Milch angeboten, in der die Lactose schon in Glucose und Galactose aufgespalten ist, z. B. Minus L<sup>®</sup>, Lactofree<sup>®</sup>. Durch die freie Glukose schmeckt diese Milch sehr süß. Eine breite Palette von Milchersatzprodukten finden Sie in den Reformhäusern und Naturkostläden, teilweise auch im Supermarkt (siehe untenstehende Tabelle).

## Vorschläge für Ersatzlebensmittel

Ersatz für Milch- und Milchprodukte	Ersatz für Brotbelag
Mandelmilch, Sojamilch, Sojatrunk, Reismilch, Reisdink, Sojajoghurt, Sojadessert, Sojacreme, Hafermilch, Kokosmilch	Marmelade, Honig, Zuckerrübensirup, Apfelkraut, Birnenkraut, Mandel-, Sesam-, Nussmus, Pflaumenmus, vegetarische Brotaufstriche, kalter Braten, Roastbeef, Corned Beef, Krabben, Fisch, Tofupastete, Tofuscheiben

## Achten Sie auf Ihre Calciumversorgung.

Da Milch- und Milchprodukte die Hauptcalciumlieferanten sind, sollten Sie die entstehende Lücke durch calciumreiche Lebensmittel ausgleichen. Empfehlenswert sind calciumreiche Mineralwässer (mindestens 150 mg Calcium pro Liter), calciumangereicherte Fruchtsäfte oder Sojadrinks. Einige Gemüse wie z.B. Brokkoli, Fenchel, Grünkohl und Lauch können helfen, den Calciumbedarf zu decken.

„ Lebensmittel aus Reformhäusern und Bioläden enthalten immer Volldeklarationen. “

# Ernährungsempfehlungen bei Lactoseintoleranz

Ebenso sollte Obst auf Ihrem Speiseplan nicht fehlen. Das enthaltene Vitamin C erhöht die Calciumaufnahme aus dem Darm. Calcium- und Vitamin-C-reiche Sorten sind beispielsweise schwarze Johannisbeeren, Apfelsinen, Brombeeren und Kiwis.

Weil die Oxalsäure ein „Calciumräuber“ ist, meiden Sie besser oxal-säurereiche Lebensmittel wie Rhabarber oder Spinat. Des Weiteren steigt bei übermäßigem Kaffeekonsum die Ausscheidung von Calcium über die Nieren.

## Lactasepräparate können helfen.

Wollen Sie nicht ständig auf Milch- und Milchprodukte verzichten – beim Restaurantbesuch oder im Urlaub – können Sie auf Lactasepräparate zurückgreifen. Diese sind in der Apotheke erhältlich und werden zusammen mit dem Essen eingenommen. Die Wirksamkeit ist jedoch von unterschiedlichen Faktoren abhängig. Für den ständigen Gebrauch sind Lactasepräparate nicht zu empfehlen. Sinnvoller ist hier die langfristige Ernährungsumstellung.

## Planen Sie Ihre Außer-Haus-Verpflegung.

Wenn Sie nicht die Möglichkeit haben, in der Kantine lactosefreie Kost zu erhalten, sollten Sie eine kalte Verpflegung (z. B. belegte Brote und Rohkost) für mittags mitnehmen und abends warm essen. Bei Einladungen empfiehlt es sich, die besondere Ernährungssituation vorher mit dem Gastgeber abzuklären.



Diese Tabelle können Sie beim Einkaufen zusammen mit Ihrer Einkaufsliste benutzen.

Lebensmittelgruppe	Lactosehaltige Lebensmittel
Brot/Backwaren	Brot- u. Kuchenbackmischungen, Milchbrötchen, Waffeln, Kuchen, Kekse, Knäcke, Kräcker
Instant-Erzeugnisse	Kartoffelpulver (z.B. für Püree, Knödel), Suppen, Soßen, Cremes, Bratlingmischungen
Fertiggerichte, Fertigsoßen	Konserven, Pizza u. a. Tiefkühlgerichte, Fertigmenüs, Grill- u. Salatsoßen, Mayonnaise, Pesto
Süßwaren	Schokolade, Sahne- und Karamellbonbons, Nougat, Nuss-Nougat-Creme, Pralinen, diverse Riegel, Eiscreme, Kaubonbons, Fruchtgummis
Fleisch- u. Wurstwaren, Fette	Brühwürste, Leberwurst, fettreduzierte Wurstwaren, Wurstkonserven, Schinken, Margarine
Sonstige	Aromen, Süßstofftabletten, Kleietabletten, Müslimischungen, Medikamente, Kaffeeweißer, Cremeliköre

# Ernährungsempfehlungen bei Lactoseintoleranz

Lebensmittel	Portion in g	g Lactose/Portion	g Lactose/100 g
Kuhmilch	150	7,6	5,1
Schafsmilch	150	7,0	4,7
Ziegenmilch	150	6,6	4,4
Dickmilch	150	20	13,3
Molke	150	7,5	5,0
Buttermilch	150	6,0	4,0
Joghurt	150	6,1	4,1
Fruchtjoghurt mit Süßstoff	150	4,0	2,7
Kefir	150	6,2	4,2
Butter	5	0,1	0,6
Butter halbfett	5	0,7	3,5
Butterschmalz	10	0	0
Frischkäse Rahmstufe	30	1,0	3,4
Frischkäsezubereitung	30	0,7	2,5
Quark Magerstufe	30	1,2	4,0
Quark Rahmstufe	30	0,9	2,9
Fruchtquark mit Süßstoff	150	5,4	3,6
Hüttenkäse	30	1,0	3,3
Kochkäse	30	1,6	5,4
Schmelzkäse	30	2,3	7,5
Scheiblette	30	1,9	6,3
Schichtkäse	30	1,1	3,8
Camembert, Brie, Limburger	30	0	0
Mozarella	150	0	0
Edamer, Gouda usw.	30	0	0
Hartkäse, Bergkäse u.ä.	30	0	0
Schlagsahne	25	1,0	4,1
Saure Sahne	25	0,8	3,4
Kaffeeweißer	5	2,8	55
Kaffeesahne	5	0,2	3,6
Kondensmilch	15	9,0	60
Milchschokolade	20	2,8	14,1
Schokokekks/Waffeln	20	1,0	9,5
Haselnuß-Nougat	20	1,1	5,4
Blätterteig/Käsegebäck	70	1,5	2,1
Obstkuchen aus Quarkölteig	150	2,1	1,4
Cremetorte	120	2,1	1,8
Eiscreme	75	2,9	3,9

Diese Tabelle erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. – Diese Tabelle können Sie sich in der Küche aufhängen, damit Sie bei der Essenszubereitung jederzeit einen Blick darauf werfen können.  
Quelle: Optidiet

# Ernährungsempfehlungen bei Lactoseintoleranz

## Weiterführende Informationen zur Lactoseintoleranz

Informationen zur Lactoseintoleranz erhalten Sie über folgende Einrichtungen:

### **Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. DGE**

Godesberger Allee 18  
53175 Bonn  
Telefon: 0228 / 377 66 00  
Fax: 0228 / 377 68 00  
E-Mail: [webmaster@dge.de](mailto:webmaster@dge.de)  
Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)

### **Berufsverband Deutscher Ernährungsmediziner e.V.**

Telefon: 0761 / 78 98 0  
Fax: 0761 / 72 02 4  
E-Mail: [info@bdem.de](mailto:info@bdem.de)  
Internet: [www.bdem.de](http://www.bdem.de)

### **Verbraucherzentralen NRW, Baden Württemberg etc.**

Internet: [www.vz-nrw.de](http://www.vz-nrw.de), etc.

### **Landesvereinigung der Milchwirtschaft**

Internet: [www.milch-brandenburg.de](http://www.milch-brandenburg.de)

## Literaturempfehlungen:

Nora Kirchner: **Milchallergie und Lactoseunverträglichkeit**  
(Jopp/Oesch Verlag, Zürich 2003 ISBN 3-0350-5001-5)

Thilo Schleip: **Lactose-Intoleranz, Wenn Milchzucker krank macht**  
(TRIAS Verlag 2005 ISBN 3431040276)

Dagmar Kiehm-Schreiber: **Sammlung von 800 lactosefreien Rezepten**,  
Eigenverlag  
(bei: Dagmar Kiehm-Schreiber, Potsdamer Str. 10, D-66424 Homburg)

# Himbeergelee

## Zutaten für 4 Personen:

- 4 Blatt weiße Gelatine
- 2 Tasse Wasser
- 4 Orangen, Schalen verwenden
- 4 Mandarinen
- 4 TL Honig
- 500 g Himbeeren (TK)

## Zubereitung:

- 1. Gelatine** 5 Minuten in kaltem **Wasser** einweichen.  
**Wasser** mit **Orangenschalen** aufkochen, von der Kochstelle nehmen, die Gelatine hineingeben und unter Rühren auflösen.
- 2. Mandarinen** auspressen und mit dem Honig zur Gelatine geben.
- 3.** Aufgetaute **Himbeeren** etwas zerdrücken und mit dem abgekühlten Sud verrühren. Im Kühlschrank fest werden lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Lactose (Milchzucker)
108 kcal	0,52 g	19,1 g	3,78 g	–



# Honig-Grapefruit

## Zutaten für 4 Personen:

2 Grapefruits  
4 TL Honig

## Zubereitung:

1. **Grapefruit** halbieren, jeweils die Hälfte mit **Honig** bestreichen.  
Das Fruchtfleisch ringsum mit einem spitzen Messer von der Schale lösen und auslöfeln.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Lactose (Milchzucker)
93 kcal	188 mg	18,7 g	788 mg	–

# Aprikosen Orangen Aufstrich

## Zutaten für 4 Personen:

125 g getrocknete Aprikosen  
100 ml Orangensaft  
1 EL gemahlene Haselnüsse  
1 TL Zitronensaft  
etwas Zimt  
evtl. etwas gemahlene Vanillemark

## Zubereitung:

1. Für den Brotaufstrich **Aprikosen** zerkleinern, über Nacht in **Orangensaft** einweichen. Am nächsten Tag mit dem Saft pürieren, **Haselnüsse** und **Zitronensaft** hinzufügen, so dass eine streichfähige Paste entsteht. Mit **Zimt** und **Vanille** abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Lactose (Milchzucker)
49,2 kcal	501 mg	9,18 g	1,03 g	–

# Käsebrötchen mit Staudensellerie

## Zutaten für 4 Personen:

- 4 Vollkornbrötchen
- 4 TL Tomatenmark
- 4 Scheiben Schnittkäse (lactosefrei 30% F.i.Tr.)
- 4 TL geh. Kräuter (Kresse oder Basilikum)
- 600 g Bleichsellerie

## Zubereitung:

1. Die **Brötchenhälften** mit **Tomatenmark** bestreichen und mit einer Scheibe **Käse** pro Brötchen und **Kräutern** belegen. Sellerie aufschneiden und dazu essen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Lactose (Milchzucker)
240 kcal	6,05 g	30,1 g	15,1 g	–

# Olivenknäcke

## Zutaten für 4 Personen:

4	Tomaten
2 TL	gehackte Kräuter (Petersilie oder Basilikum)
16	grüne Oliven
8 Scheiben	Knäckebrot
etwas	frisch gemahlener Pfeffer

## Zubereitung:

1. **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden, **Kräuterblätter** abzupfen und **Oliven** hacken. **Knäckebrote** damit belegen und mit **Pfeffer** würzen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Lactose (Milchzucker)
131 kcal	2,26 g	23,4 g	3,57 g	–

# Schinkenknäcke mit Gurke

## Zutaten für 4 Personen:

4 Scheiben	Vollkornknäcke
4 TL	Senf
4 Scheiben	magerer gekochter Schinken
etwas	Kräuter (Petersilie oder Basilikum)
8	Gewürzgurken

## Zubereitung:

1. **Knäcke** mit **Senf** bestreichen und mit **Schinken** und **Kräuterblättchen** belegen. Die **Gurken** dazu essen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Lactose (Milchzucker)
104 kcal	1,85 g	12,9 g	7,99 g	–

# Pochiertes Ei auf Tomatenbrot

## Zutaten für 4 Personen:

etwas	Jodsalz
etwas	Apfelessig
4	Eier
4 Scheiben	Vollkornbrot
4	Tomaten
1–2 TL	gehackte Kräuter (Basilikum oder Kresse)
etwas	frisch gemahlener Pfeffer

## Zubereitung:

1. **Wasser** mit **Salz** und einem Schuss **Essig** zum Kochen bringen. Die **Eier** in eine Tasse aufschlagen, in das siedende, nicht mehr sprudelnde Wasser gleiten lassen und 4 bis 5 Minuten pochieren.
2. Inzwischen die **Brote** toasten, die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden und mit **Kräuterblättern** auf die zwei Brote legen. Die Eier aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und auf die Brote setzen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

## Tipp:

Das Pochieren funktioniert nur mit ganz frischen Eiern.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Lactose (Milchzucker)
181 kcal	6,73 g	19 g	10,7 g	–

# Puten-Reispfanne

## Zutaten für 4 Personen:

- 2 kleine Putenschnitzel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Sojasoße
- 90 g Reis
- 180 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 150 g Zucchini
- 60 g Lauch
- 2 Paprikaschoten (rot, gelb)
- 1 EL Petersilie
- 1 EL Sojaöl
- etwas Ingwer, Curry, Kurkuma
- etwas Cayennepfeffer

## Zubereitung:

- 1. Putenschnitzel** in dünne Streifen schneiden. **Knoblauch** schälen und durch eine Presse drücken. **Putenstreifen, Knoblauch** und **Sojasauce** miteinander vermischen und 30 Minuten ziehen lassen.
- 2. Den Reis** in 30 bis 45 Minuten in der **Gemüsebrühe** garen. Inzwischen **Gemüse** waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. **Petersilie** waschen, trockenschwenken und fein wiegen. **Öl** in einer Pfanne erhitzen und Putenstreifen darin kurz scharf anbraten, herausnehmen und warmstellen.
- 3. In dem Bratfett Gemüsestreifen** andünsten, mit der restlichen **Sojasauce** aufgießen und mit den **Gewürzen** abschmecken. Reis nach Ende der Garzeit zusammen mit Putenstreifen unter das Gemüse mischen. Vor dem Servieren Petersilie über die Putenpfanne streuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Lactose (Milchzucker)
350 kcal	7,84 g	36,2 g	32,4 g	–

# Nudeln mit Lachsschinken

### Zutaten für 4 Personen:

200 g	Vollkornnudeln (Rohgewicht)
Etwas	Jodsalz
4	Knoblauchzehen
8	Zwiebeln
4	rote Paprikaschoten
600 g	grüne Bohnen (frisch oder TK)
etwas	Kräuter (Schnittlauch, Petersilie und Bohnenkraut)
2 Tassen	Gemüsebrühe
etwas	abgeriebene Zitronenschale
4 EL	Zitronensaft
3 EL	Olivenöl
etwas	frisch gemahlener Pfeffer
12 Scheiben	Lachsschinken

### Zubereitung:

- 1. Nudeln** in Salzwasser kochen.
- 2. Knoblauch** hacken, **Zwiebeln** abziehen, **Paprikaschoten** entkernen. Alles klein schneiden und zusammen mit den **Bohnen** und dem **getrockneten Bohnenkraut** in die Brühe geben. Etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Gekochte Nudeln zufügen und 1 bis 2 Minuten mit aufwärmen.
- 3.** Frische **Kräuter** hacken und dazugeben. **Zitronenschale, -saft** und **Öl** zugeben, mit **Pfeffer** würzen und die **Gemüse-Nudel-Mischung** mit dem **Lachsschinken** auf einem Teller anrichten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Lactose (Milchzucker)
414 kcal	13,3 g	49,3 g	22,5 g	–



# Gemüsepfanne mit Buchweizen

## Zutaten für 4 Personen:

600 g	grüne Bohnen (TK)
Etwas	Jodsalz
2 TL	Olivenöl
500 g	Champignons
8	Lauchzwiebeln
2	rote Paprikaschoten
8 Scheiben	Ziegenkäse (lactosefrei, 30% F.i.Tr.)
4	Knoblauchzehen
etwas	Petersilie
200 g	Buchweizen
400 ml	Gemüse-Hefebühe
Etwas	frisch gemahlener Pfeffer

## Zubereitung:

- Bohnen** in kochendem **Salzwasser** etwa 15 Minuten garen, abgießen und mit dem **Öl** mischen.
- Inzwischen **Champignons** und **Lauchzwiebeln** klein schneiden, **Paprika** und **Käse** würfeln. **Knoblauch** und **Petersilie** hacken.
- Eine Pfanne erhitzen, den **Buchweizen** eine knappe Minute ohne Fett anrösten, das **Gemüse** zufügen und eine weitere Minute mitrösten. **Knoblauch** und **Brühe** dazugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt 15 Minuten kochen. Zwischendurch umrühren und evtl. etwas **Wasser** nachgießen. Die letzten 3 Minuten die **Käsewürfel** zugeben.
- Auf einem großen Teller anrichten und mit **Pfeffer** würzen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Lactose (Milchzucker)
437 kcal	14,2 g	45,5 g	30,5 g	–

# Geflügelleber mit Apfel-Lauchgemüse

## Zutaten für 4 Personen:

200 g	Grünkern
Etwas	Jodsalz
300 g	Geflügelleber
Etwas	frisch gemahlener Pfeffer
4 Stangen	Porree
4	Äpfel
2 Tassen	Gemüse-Hefebrühe
4 TL	Tomatenmark
Etwas	getrockneter Majoran
2 EL	Olivenöl

## Zubereitung:

- 1. Grünkern** und einer Tasse **Salzwasser** zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze zugedeckt 40 Minuten quellen lassen.
- 2. Leber** mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Porree** und **Äpfel** klein schneiden. **Brühe** mit **Tomatenmark** und etwas **Majoran** verrühren.
- 3.** Eine Pfanne dünn mit **Öl** einpinseln und die **Leberstücke** bei mittlerer Hitze rundherum etwa 5 Minuten braten. Leber herausnehmen und auf einem Teller zugedeckt warm halten.
- 4. Brühe** in die Pfanne gießen, aufkochen und dabei den **Bratsatz** lösen. **Porree** und **Apfelstücke** zufügen und etwa 3 Minuten kochen. Flüssigkeit etwas verdampfen lassen.
- 5. Gemüse** und **Grünkern** zur Leber geben und die **Leber** mit dem restlichen **Öl** bepinseln.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Lactose (Milchzucker)
420 kcal	11,9 g	52,2 g	24,7 g	–

# Kräuterhähnchen mit Bohnengemüse

### Zutaten für 4 Personen:

etwas	Jodsalz
etwas	frisch gemahlener Pfeffer
4 gestr. TL	provenzalische Kräuter
4	Knoblauchzehen
2	Zitronen
4	kleine Hähnchenkeulen
140 g	Hirse (Rohgewicht)
4	Möhren
600 g	grüne Bohnen (frisch oder TK)
2 Tassen	Brühe

### Zubereitung:

1. Eine Prise **Salz**, **Pfeffer** und die **Kräutermischung** auf einem Teller vermengen. Die **Zitrone** schälen, **Zitrone** und eine **Knoblauchzehe** in dünne Scheiben schneiden. **Zitrone** in der **Gewürzmischung** wenden und zusammen mit den **Knoblauchscheiben** unter die Haut der Keulen schieben.
2. Keulen in eine kalte Bratpfanne mit zwei Esslöffel **Wasser** legen und 10 Minuten bei starker Hitze zugedeckt braten. Weitere 25 Minuten bei mittlerer Hitze unter häufigem Wenden offen bräunen.
3. Hirse mit einer Tasse **Salzwasser** einmal aufkochen und bei geringer Hitze oder ausgeschalteter Herdplatte 15 bis 20 Minuten zugedeckt quellen lassen. Zuviel Flüssigkeit zum Schluss ohne Deckel verdampfen lassen.
4. (Faustregel zum Kochen von Hirse: ein Teil Hirse plus zwei Teile Salzwasser)
5. Die Möhren in Stücke schneiden und mit den **Bohnen** in der **Brühe** 15 Minuten zugedeckt garen. Die restlichen **Knoblauchzehen** hacken.
6. Hähnchenkeule aus der Pfanne nehmen, auf einem Teller abgedeckt warm stellen. Das Bratfett abgießen, **Knoblauch** in der Pfanne kurz anrösten, **Gemüse** mit der **Brühe** zufügen und unter Rühren den **Bratsatz** lösen. Zuviel Flüssigkeit verdampfen lassen. **Gemüse** und **Hirse** zum **Hähnchen** auf den Teller geben, mit **Pfeffer** würzen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Lactose (Milchzucker)
444 kcal	15,2 g	37 g	37,1 g	–

# Spinatpfannkuchen mit Salat

## Zutaten für 4 Personen:

20 EL	Vollkornmehl	etwas	Schnittlauch
160 ml	Mineralwasser	4	Zwiebeln
4	Eier	800 g	Blattspinat (TK)
etwas	Jodsalz	etwas	Jodsalz
2 Stück	Peperoni	etwas	Muskat
4	Äpfel	etwas	Pfeffer, frisch gemahlen
4	Möhren	2 TL	Öl
4 EL	Zitronensaft	2 TL	Sesamsaat
300 ml	Gemüsebrühe		

## Zubereitung:

- 1.** Mehl mit Mineralwasser, den Eiern, einer Prise Salz und gehackter Peperoni verrühren. Den Teig mindestens 20 Minuten stehen lassen.
- 2.** Für den Salat Äpfel und Möhren raspeln, mit Zitronensaft, etwas Gemüsebrühe, Salz und Schnittlauchröllchen mischen und einige Minuten durchziehen lassen.
- 3.** Zwiebeln in Ringe schneiden und mit Gemüsebrühe 2 bis 3 Minuten kochen. Den Spinat zufügen und nach Packungsanweisung garen, mit wenig Salz, geriebenem Muskat und Pfeffer würzen.
- 4.** Eine heiße Pfanne dünn mit Öl einpinseln, die Hälfte des Teiges hineingeben und einen Pfannkuchen backen. Sobald die Unterseite leicht braun ist, Sesam drüberstreuen und den Pfannkuchen wenden.
- 5.** Auf eine Pfannkuchenhälfte einen Teil des Spinats geben, leicht bräunen und anschließend die andere Seite überklappen. Den Pfannkuchen auf einen Teller gleiten lassen.
- 6.** Dazu Apfel-Möhren-Salat servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Lactose (Milchzucker)
439 kcal	14 g	54,3 g	21 g	–

# Gebackener Kabeljau auf Gemüsebett

### Zutaten für 4 Personen:

10	mittelgroße Kartoffeln
Etwas	Jodsalz
600 g	Kabeljau (2 Filets je 150g)
2 EL	Zitronensaft
2 TL	Jodsalz
2 TL	Pfeffer
Etwas	Kräuter (Petersilie, Dill, etc.)
2	Knoblauchzehen
1	kleine Stange Lauch
1	Mohrrübe
1/4	Knollensellerie
2	mittelgroße Zwiebeln
2	mittelgroße Tomaten
16 EL	geriebener Käse, lactosefrei

### Zubereitung:

- 1. Kartoffeln** schälen und in **Salzwasser** circa 25 Minuten garen lassen. **Fischfilet** säubern und mit **Zitronensaft** beträufeln. Mit **Salz, Pfeffer, Gewürzen** und zerdrücktem **Knoblauch** bestreuen.
- 2. Lauch, Mohrrüben, Sellerie** und **Zwiebeln** in feine Streifen oder Würfel schneiden und in der Pfanne mit etwas **Wasser** dünsten.
- 3.** Das **Gemüse** in eine Auflaufform geben und die **Fischfilets** darauf legen. **Tomaten** in Scheiben schneiden und auf den **Fisch** legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C circa 20 Minuten garen. Käse reiben und kurz vor Ende der Garzeit über den Fisch streuen.
- 4.** Das Ganze im Backofen noch mal kurz überbacken. **Kartoffeln** zu dem **Fisch** servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Lactose (Milchzucker)
387 kcal	7,82 g	34,6 g	42,2 g	–

# Erbsen-Eintopf

## Zutaten für 4 Personen:

250 g	getrocknete Erbsen	6	Möhren
1/2 l	Wasser	1	kleine Knolle Sellerie
300 g	Rinderlende	7	Kartoffeln
1 l	Wasser	1/2 TL	Jodsalz
1/2 TL	Jodsalz	etwas	weißer Pfeffer
1 EL	Sonnenblumenöl	1 Bund	Petersilie
2	Lorbeerblätter	4 EL	Oregano
4	Pimentkörner		
6	weiße Pfefferkörner		

## Zubereitung:

1. Die **Erbsen** heiß abspülen und über Nacht in Wasser einweichen.
2. Am nächsten Tag das **Fleisch** kalt abspülen. Mit **Salzwasser** aufsetzen und zusammen mit dem **Öl** und den **Gewürzen** bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten zugedeckt kochen.
3. **Erbsen** mit dem Einweichwasser zum Fleisch geben und weitere 30 Minuten kochen.
4. Die **Möhren** und den **Sellerie** waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Das **Fleisch** aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. **Möhren** und **Sellerie** zu den **Erbsen** geben und 10 Minuten kochen lassen.
5. Das **Fleisch** in der Zwischenzeit in kleine Stücke schneiden. Die **Kartoffeln** schälen, waschen, würfeln und zusammen mit dem Fleisch in den Eintopf geben. Weitere 10 Minuten garen lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
6. **Petersilie** waschen und hacken. Zusammen mit dem **Oregano** in den Eintopf einrühren und servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Lactose (Milchzucker)
483 kcal	7,26 g	57,4 g	44,2 g	–

# Käsespätzle

## Zutaten für 4 Personen:

- 2 große Zwiebeln
- 2 TL Sonnenblumenöl
- 2 EL Petersilie
- etwas Pfeffer, grob gemahlen
- etwas Muskatnuss
- 200 g Ziegenkäse, lactosefrei
- 350 g Weizen Vollkornmehl
- 200 ml Wasser
- 4 Eier
- 1/2 TL Jodsalz

## Zubereitung:

- 1. Zwiebel** schälen und in Ringe schneiden. **Sonnenblumenöl** erhitzen und **Zwiebelringe** darin goldgelb andünsten.
- 2. Petersilie** waschen, trockenschwenken, fein wiegen und mit den Zwiebelringen andünsten. Mit grob gemahlenem **Pfeffer** und **Muskatnuss** würzen.
- 3.** Den **Käse** reiben. Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3–4; Umluft 180 °C) vorheizen. Einen großen Topf **Wasser** zum Kochen bringen. **Mehl, Wasser, Eier** und etwas **Salz** zu einem zähflüssigen Teig verrühren. Den **Spätzleteig** portionsweise mit einem Spätzlehobel in das kochende Wasser hineingeben.
- 4. Spätzle** im offenen Topf kochen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Gare Spätzle mit einem Schaumlöffel herausnehmen, kurz unter kaltem Wasser abrausen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Spätzle, **Zwiebel-Petersilien-Masse** und den **Käse** schichtweise in eine feuerfeste Auflaufform geben.
- 5.** Nochmals mit **Pfeffer** und **Muskatnuss** abschmecken und mit **Käse** abschließen.
- 6.** Die **Käsespätzle** auf der mittleren Schiene des Backofens in etwa 15 Minuten überbacken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Lactose (Milchzucker)
572 kcal	25,1 g	53,8 g	32,3 g	–

# Möhrensuppe

## Zutaten für 4 Personen:

- 8 Möhren
- 1 Zwiebel
- etwas körnige Hefewürze
- 1 Lorbeerblatt
- 10 EL Trinkwasser
- etwas Vollmeersalz
- evtl. Muskatnuss
- etwas Petersilie oder Möhrenraspeln
- einige Sojakerne

## Zubereitung:

- 1. Möhren** waschen, bürsten und in Stücke schneiden, mit **Zwiebel, körniger Hefewürze, Lorbeerblatt** und **Wasser** ca. 15–20 Minuten garen.
- Durch ein Sieb streichen, im Mixer oder mit dem Pürierstab zerkleinern. Mit **Vollmeersalz** und eventuell **Muskat** abschmecken.
- Mit gehackter **Petersilie** oder mit rohen **Möhrenraspeln** und gerösteten **Sojakernen** garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Lactose (Milchzucker)
45,2 kcal	434 mg	7,76 g	2,05 g	–



# Fruchtiger Quinoa-Salat mit Schinken

## Zutaten für 4 Personen:

120 g	Quinoa (Rohgewicht)
240 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Olivenöl
180 ml	Gemüsebrühe
etwas	Rosenpaprika
4	Tomaten
400 g	Orangen
2 Beete	Kresse
4 Scheiben	magerer, gekochter Schinken

## Zubereitung:

- 1. Quinoa** in der doppelten Menge an **Gemüsebrühe** garen und erkalten lassen.
- 2. Öl** mit **Gemüsebrühe** und **Rosenpaprika** in einem Suppenteller verrühren. **Tomaten** und **Orangen** in Stücke schneiden. Alles zusammen mit dem Quinoa und der **Kresse** in die Soße geben und durchziehen lassen.
- 3. Den Schinken** dazulegen und alles servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Lactose (Milchzucker)
219 kcal	5,7 g	28,7 g	11,7 g	–

# Orangen-Blattsalat mit Schweinefilet

## Zutaten für 4 Personen:

160 g	gebratenes Schweinefilet
2 TL	Sojaöl
2 Portionen	Blattsalat
4	Orangen
4 TL	Olivenöl
4 EL	Kapern
1 TL	Jodsalz
Etwas	frisch gemahlener Pfeffer
1 Bund	Schnittlauch
4 Scheiben	Vollkornknäckebrötchen

## Zubereitung:

- 1. Schweinefilet** in Öl anbraten und in Scheiben schneiden.
- 2. Blattsalat** auf Teller verteilen und ausbreiten. **Orangen** schälen und in Stücke schneiden, mit **Öl, Kapern, Jodsalz** und **Pfeffer** mischen.
- 3. Orangensalat** und **Fleischscheiben** auf den **Salatblättern** anrichten und mit **Schnittlauch** bestreuen. Die **Knäckebrötchen** dazu essen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Lactose (Milchzucker)
279 kcal	8,46 g	31,8 g	16,8 g	–

# Fischsuppe (Maggi Kochstudio)

### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Kabeljau (Dorsch) gegart
- 4 EL Zitronensaft
- 2 Gemüsepaprika rot
- 4 Tomaten
- 10 Lauchzwiebel frisch
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1l Wasser
- 7 Brühe instant
- 3 Bund Dill
- 4 Vollkornbrötchen-Roggenvollkornbrötchen

### Zubereitung:

- 1. Kabeljaufilet** in Stücke schneiden und mit 4 Esslöffeln **Zitronensaft** marinieren. 2 rote **Paprikaschoten**, 4 **Tomaten** und 4 **Frühlingszwiebeln** waschen, putzen, klein schneiden und in 4 TL **Sonnenblumenöl** anbraten.
- 2. Wasser** zugießen, 4 TL **Klare Gemüsebrühe** zugeben, circa 5 Minuten dünsten. **Fischstücke** zufügen, circa 5 Minuten in der Brühe garziehen lassen. Mit 4 Esslöffeln gehacktem **Dill** bestreuen.
- 3.** Dazu 4 **Roggenbrötchen** servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Lactose (Milchzucker)
347 kcal	7,67 g	30,9 g	36,8 g	–

# Hummus

## Zutaten für 4 Personen:

- 1 Dose Kichererbsen (à 425 ml)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Zitronensaft
- 1/2 TL gemahlener Kümmel
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1/4 Zwiebel
- 2 EL frische Petersilie

## Zubereitung:

1. Die **Kichererbsen** abtropfen lassen, die Flüssigkeit dabei auffangen. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Presse drücken.
2. Die **Kichererbsen**, etwa die Hälfte der aufgefangenen Flüssigkeit, den **Knoblauch**, den **Zitronensaft**, den **Kümmel** und den **Cayennepfeffer** in einer Küchenmaschine zu einer groben Paste zerkleinern.
3. Die **Zwiebel** schälen und fein hacken. Die **Petersilie** waschen und ebenfalls hacken. Beides unter die Paste rühren.
4. Geeignet als Brotaufstrich oder Beilage zu rohem oder gedämpftem Gemüse.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Lactose (Milchzucker)
101 kcal	1,85 g	15,3 g	5,18 g	–

# Lachsschinken auf Feldsalat

## Zutaten für 4 Personen:

- 4 Zwiebeln
- 4 EL Zitronensaft
- 4 EL Gemüsebrühe
- etwas frisch gemahlener Pfeffer
- 4 Portionen Feldsalat
- 8 Scheiben Lachsschinken ohne Fettrand
- 4 Scheiben Vollkornknäckebrötchen

## Zubereitung:

- Zwiebeln** in dünne Ringe schneiden und mit **Zitronensaft, Brühe** und **Pfeffer** mischen.
- Feldsalat** auf einem Teller anrichten, die **Schinkenscheiben** drauflegen und die **Zwiebel-Marinade** darübergeben. Einige Minuten durchziehen lassen.
- Dazu **Knäckebrötchen** servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Lactose (Milchzucker)
111 kcal	1,72 g	16,3 g	6,59 g	–

# Frischer Obstsalat

## Zutaten für 4 Personen:

- 1 1/2 Äpfel
- 1 Birne
- 1 Orange
- 1 TL Honig
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL gehackte Haselnüsse

## Zubereitung:

1. Das **Obst** schälen, entkernen und zerkleinern.
2. Den **Honig** in etwas warmem **Wasser** auflösen. Anschließend das zerkleinerte **Obst** mit dem flüssigen **Honig** vermischen.
3. Bei sehr süßem Obst zusätzlich **Zitronensaft** verwenden. Mit gehackten **Nüssen** garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Lactose (Milchzucker)
77,4 kcal	1,14 g	15,4 g	866 mg	–

# Obatzter

### Zutaten für 4 Personen:

200 g Limburger (20 % F.i.Tr.)  
4 EL Diät-Margarine, lactosefrei  
1 Zwiebel  
1 TL Paprikapulver, edelsüß  
1 Bund Schnittlauch

### Zubereitung:

1. Den **Limburger** und die **Margarine** zu einer streichfähigen Masse kneten.  
Die Zwiebel schälen und fein hacken. Mit dem **Paprikapulver** zu der **Käsemasse** geben und nochmals kräftig durchkneten.
2. Den **Schnittlauch** waschen, feinschneiden und untermengen.  
Etwas durchziehen lassen und gekühlt servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Lactose (Milchzucker)
170 kcal	12,6 g	679 mg	13,6 mg	–

# Fruchtiger Karotten-Apfelsaft

## Zutaten für 4 Personen:

2 Orangen  
400 ml Möhrensaft  
500 ml Apfelsaft

## Zubereitung:

1. Die Orangen auspressen und mit den Säften mixen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Lactose (Milchzucker)
118 kcal	725 mg	23,9 g	1,99 g	–



# Aprikosencreme

## Zutaten für 4 Personen:

400 g frische Aprikosen  
10 ml Weißwein  
2 EL Honig  
4 Eiweiß von 4 Eiern

## Zubereitung

1. Die abgezogenen und entsteinten **Aprikosen** in Stücke schneiden und mit dem **Wein** zu Mus kochen, pürieren und abkühlen lassen.
2. **Honig** unterrühren. Geschlagenes **Eiweiß** unterheben. Masse in eine gefettete Auflaufform füllen und 10 Minuten bei 200° C backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Lactose (Milchzucker)
94,3 kcal	175 mg	16,7 g	4,87 g	–

# Tomatenbruschetta

### Zutaten für 4 Personen (als Vorspeise):

8	Baguettescheiben (schräg geschnitten)
5	Tomaten
1/2	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 Bund	Basilikum
1 EL	Rotweinessig
1/2 TL	Jodsalz
1 Prise	Pfeffer

### Zubereitung:

1. Die **Baguettescheiben** von beiden Seiten toasten und beiseite stellen. Die **Tomaten** waschen, halbieren, Saft und Kerne entfernen und das **Fruchtfleisch** in kleine Würfel hacken.
2. Die **Zwiebel** schälen und fein hacken. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Presse drücken. **Tomatenstücke** mit der **Zwiebel** und dem **Knoblauch** vermischen.
3. Das **Basilikum** waschen und in kleine Stücke zupfen. Unter die **Tomaten** rühren. Mit **Essig**, **Salz** und **Pfeffer** würzen. Die Tomatenmischung auf den **Baguettetoasts** verteilen und sofort servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Lactose (Milchzucker)
167 kcal	1,01 g	33,1 g	5,4 g	–

# Warmer Apfelstreusel-Kuchen

## Zutaten für 1 Springform: (6 Portionen)

- 6 Äpfel
- 200 ml Apfelsaft
- 300 ml Wasser
- 1 EL Honig
- 1 EL Maisstärke
- 2 TL Zitronensaft
- 1/2 TL Zimt

## Für die Streusel:

- 150 g Vollkornhaferflocken (15 EL)
- 1 EL Rosinen
- 2 EL gehackte Mandeln
- 1 EL Pfirsichkonfitüre

## Zubereitung:

1. Den Ofen auf 190° C vorheizen. Die **Äpfel** schälen, vierteln, entkernen und grob würfeln. In einem Topf die Äpfel mit **Saft, Wasser, Honig, Maisstärke, Zitronensaft** und **Zimt** bei mittlerer Hitze aufkochen. Dann bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten weiterkochen lassen.
2. Für die Streusel die **Haferflocken** mit den **Rosinen, den Mandeln** und der **Konfitüre** vermengen und in der Küchenmaschine so lange mixen bis die Konfitüre gleichmäßig verteilt ist und die Mischung die gewünschte Feinheit erreicht hat.
3. Die **Äpfel** in eine Springform füllen und gleichmäßig mit der Streusel-  
mischung bedecken. Etwa 25 Minuten backen bis die Kruste leicht gebräunt ist. Warm servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Lactose (Milchzucker)
220 kcal	4,1 g	40,5 g	4,28 g	–

# Tortilla (Reformhaus Kochstudio)

### Zutaten für 4 Personen:

60 g Maismehl  
2 g Meersalz  
50 ml Trinkwasser  
etwas Kokosfett

### Zubereitung:

1. Aus **Mehl**, **Vollmeersalz** und **Wasser** einen Knetteig herstellen. Kleine flache Kuchen formen und diese in heißem **Kokosfett** (ähnlich wie Krapfen) ausbacken.
2. Tortilla ist das tägliche Brot des Mexikaners und wird kalt oder heiß zu allen pikanten Speisen gegessen. Sie eignen sich auch als Partybrötchen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Lactose (Milchzucker)
53,1 kcal	423 mg	10,9 g	1,25 g	–

# Antipasti (Maggi Kochstudio)

### Zutaten für 4 Personen:

1	Gemüsepaprika rot
1	Gemüsepaprika gelb
2	Zucchini
300 g	Champignons
6 EL	Sonnenblumenöl
1	Knoblauchzehe
etwas	Thymian, Oregano
etwas	Pfeffer

### Zubereitung:

- 1. Rote Paprikaschote** und **gelbe Paprikaschote** halbieren, Kerne und weiße Innenhäute entfernen. Paprikaschote waschen und vierteln. **Zucchini** waschen, in Scheiben schneiden.
- 2. Champignons** putzen, halbieren und alles zusammen nach und nach in **Öl** circa 5 Minuten braten. Knoblauchzehe schälen, klein schneiden und mit etwas **Thymian, Oregano** und **Pfeffer** würzen.
- 3. Gemüse** in einer flachen Auflaufform anrichten, Fond darüber gießen und 2–3 Stunden kalt stellen.

### Tipp:

Mit französischem Weißbrot servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Lactose (Milchzucker)
174 kcal	15,7 g	4,28 g	4,19 g	–