

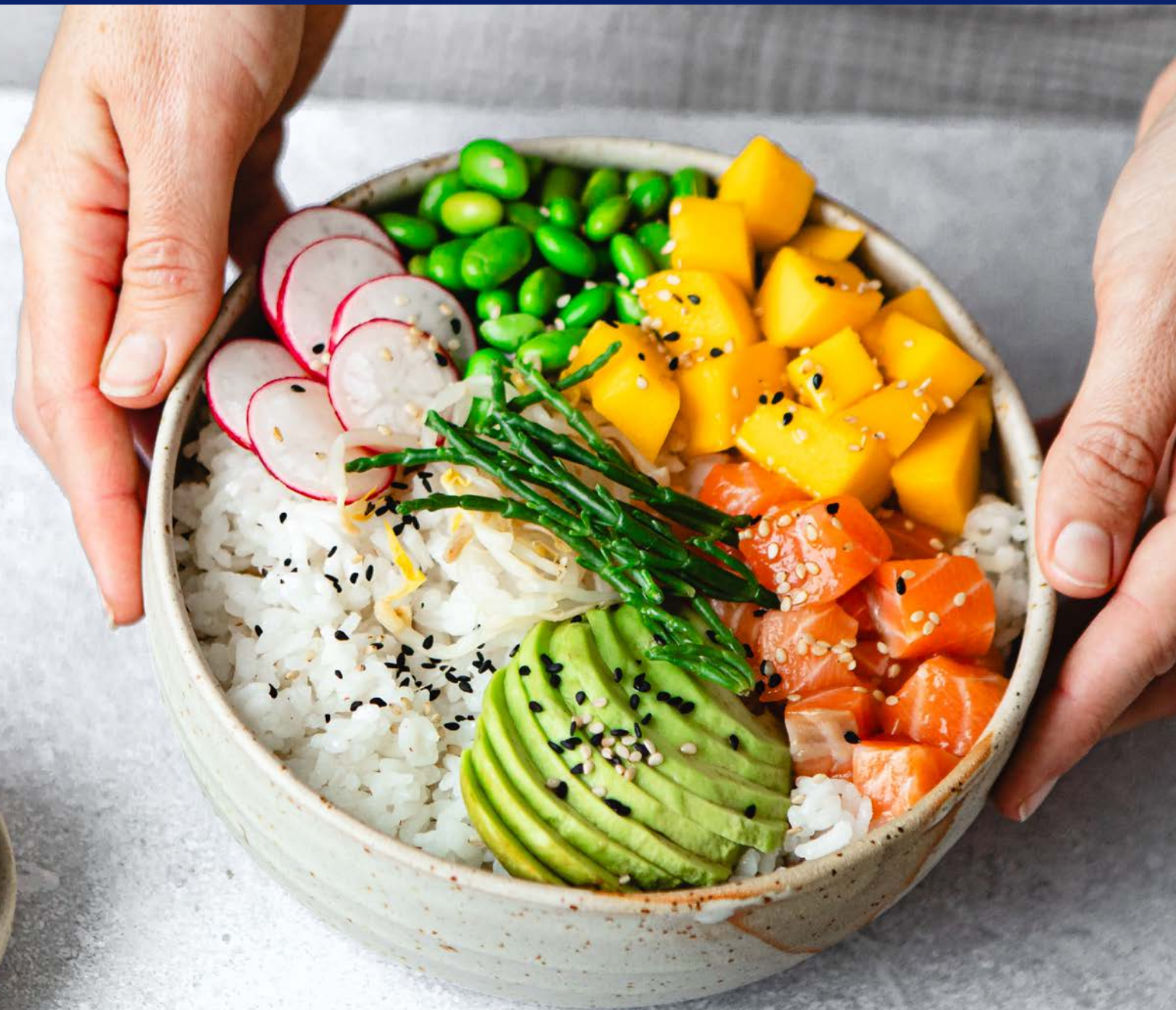


Ernähre ich mich gesund?

Leitfaden zu einer ausgewogenen Ernährung

Stand: Mai 2025

www.pv.at



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Pensionsversicherungsanstalt (PVA)
Friedrich-Hillegeist-Straße 1, 1020 Wien
Telefon: +43 (0)5 03 03
Website: www.pv.at
E-Mail: pva@pv.at

Verlags- und Herstellungsort: PVA, Wien

Druck: PVA, Wien

Stand: Mai 2025, 1. Auflage

Titelbild: © istockphoto.com/alvarez

Haftungsausschluss: Die bereitgestellten Inhalte dienen der allgemeinen Information. Eine Gewähr für Richtigkeit oder Vollständigkeit wird nicht übernommen. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen. Die Expert*innen der Pensionsversicherung können individuelle Fälle beurteilen und auf Fragen eingehen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
----------------------	----------

Grundregeln der Ernährung	3
--	----------

Die österreichische Ernährungspyramide	3
--	---

Mit Fisch und Fleisch	3
-----------------------------	---

Ohne Fisch und Fleisch.....	3
-----------------------------	---

7 Stufen zur Gesundheit.....	4
-------------------------------------	----------

1. Alkoholfreie Getränke	4
--------------------------------	---

2. Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst.....	4
--	---

3. Getreide und Erdäpfel.....	5
-------------------------------	---

4. Milch und Milchprodukte.....	5
---------------------------------	---

5. Fisch, Fleisch, Wurst und Eier.....	5
--	---

6. Fette und Öle	6
------------------------	---

7. Fett, Süßes und Salziges.....	6
----------------------------------	---

Körperliche Aktivität.....	6
----------------------------	---

Kleiner Ausflug in die Ernährungslehre.....	7
--	----------

Nährstoffe für unseren Körper	7
-------------------------------------	---

Kohlenhydrate	7
---------------------	---

Fette und Fettsäuren	8
----------------------------	---

Eiweiß.....	9
-------------	---

Getränke.....	9
---------------	---

Vitamine	10
----------------	----

Mineralstoffe.....	11
--------------------	----

Sekundäre Pflanzenstoffe	12
--------------------------------	----

10 Grundregeln für eine ausgewogene Ernährung.....	14
---	-----------

1. Vielseitig essen	14
---------------------------	----

2. Reichlich Getreideprodukte und Erdäpfel	14
--	----

3. Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“	15
--	----

4. Täglich Milch und Milchprodukte; 1- bis 2-mal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurst sowie Eier in Maßen	15
--	----

5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel.....	15
--	----

6. Zucker und Salz in Maßen.....	16
----------------------------------	----

7. Reichlich Flüssigkeit	16
--------------------------------	----

8. Schmackhaft und schonend zubereiten	17
--	----

9. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen	17
---	----

10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung	17
---	----

Schluss mit den Gerüchten	18
--	-----------

... auch immer wieder gefragt	18
-------------------------------------	----

Schmackhafte und gesunde Rezepte

aus den Reha-Zentren	19
-----------------------------------	-----------

Adressen und Links zur Ernährungsinformation	50
---	-----------

Vorwort

Mit dieser Ernährungsbroschüre wollen wir Ihnen den Weg zu einer gesünderen Lebensweise zeigen. Essen und Trinken sollen nicht nur Genuss und Freude bereiten, sondern sind auch eine unserer wesentlichsten Energiequellen.

Eine ausgewogene Ernährung aus tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln trägt zum Wohlbefinden sowie zur Gesundheit bei und stellt neben der körperlichen Aktivität eine entscheidende Säule in der Prävention von Erkrankungen dar.

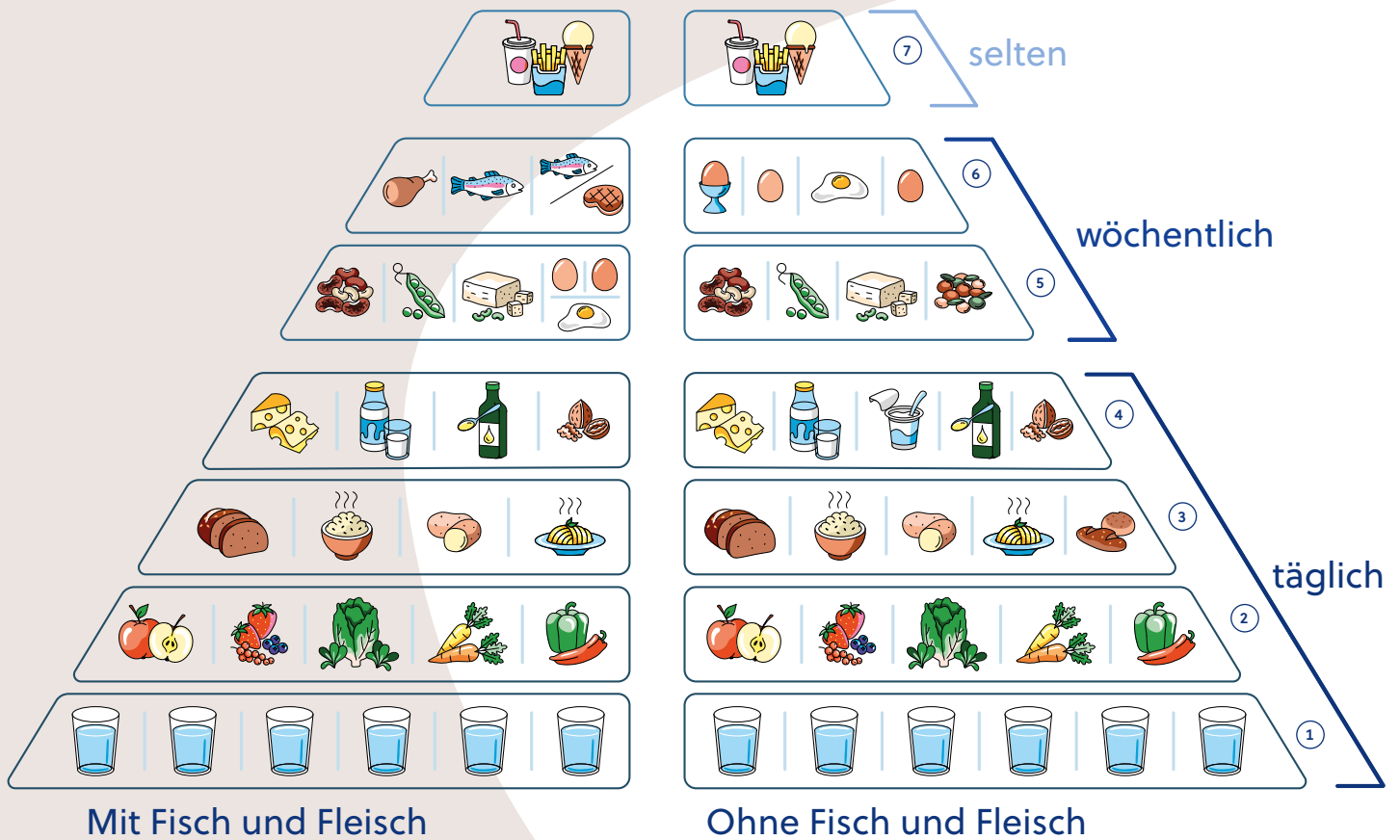
Mit nützlichen Tipps und schmackhaften Rezepten vermitteln wir Ihnen leicht verständlich die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung und erleichtern Ihnen die praktische Umsetzung der Empfehlungen der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung. Das hilft Ihnen bei der Erreichung Ihrer Reha-Ziele.

Wir wünschen gutes Gelingen!

Ihr Reha-Team

Grundregeln der Ernährung

Die österreichische Ernährungspyramide



- ① Alkoholfreie Getränke
- ② Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
- ③ Getreide und Erdäpfel
- ④ Milch und Milchprodukte
- ⑤ Fisch, Fleisch, Wurst und Eier
- ⑥ Fette und Öle
- ⑦ Fettiges, Süßes und Salziges

7 Stufen zur Gesundheit

Wie Sie in der Ernährungspyramide und auf den folgenden Seiten sehen werden, müssen Sie auf nichts verzichten. Wichtig ist, die richtige Auswahl zu treffen und das optimale Verhältnis der Lebensmittel zueinander zu finden.

Die Ernährungspyramide besteht aus 6 Lebensmittelgruppen und 1 Getränkegruppe. Je weiter unten ein Lebensmittel zu finden ist, desto häufiger sollten Sie dieses konsumieren.

Es gibt keine Verbote. Es kommt auf die richtige Auswahl, Menge und Kombination der Lebensmittel an. Schon Paracelsus sagte: „Die Dosis macht das Gift.“



1. Alkoholfreie Getränke

Trinken Sie mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit, vorzugsweise energiearme Getränke in Form von Wasser, Mineralwasser, ungesüßten Früchte- oder Kräutertees oder verdünnten Obst- und Gemüsesäften. Sie können 3–4 Tassen Kaffee bzw. Schwarz- oder Grüntee täglich genießen.

Getränke wie Limonaden, Fruchtsäfte, Eistees und Alkohol liefern durch ihren Zuckergehalt sehr viele Kalorien und sollten nur in moderaten Mengen konsumiert werden.



2. Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

Essen Sie täglich 3 Portionen Gemüse, Salat und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.

Eine Portion entspricht:

Obst	125–150 g
Salat	75–100 g
Gemüse- oder Obstsaft	200 ml
Gemüse	roh 100–200, gekocht 200–300 g
Hülsenfrüchte	roh ca. 70–100 g, gekocht ca. 150–200 g

Faustregel: Eine geballte Faust entspricht der Portionsgröße Obst, Gemüse oder Hülsenfrüchte.

3. Getreide und Erdäpfel



Essen Sie täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel (5 Portionen für sportlich Aktive). Bevorzugen Sie Vollkornprodukte.

Eine Portion entspricht:

Brot/Vollkornbrot	ca. 50–70 g
Gebäck	ca. 50–70 g
Müsli oder Getreideflocken	ca. 50–60 g
Teigwaren	roh ca. 65–80 g, gekocht ca. 200–250 g
Reis oder Getreide	roh ca. 50–60 g, gekocht ca. 150–180 g
Erdäpfel (3–4 mittelgroße)	gegart ca. 200–250 g

Faustregel: Eine Portion Brot entspricht einer Handfläche, eine Portion Erdäpfel, Nudeln oder Reis (gekocht) entspricht der Menge von 2 Fäusten.

4. Milch und Milchprodukte



Konsumieren Sie täglich 3 Portionen Milch oder Milchprodukte, 2 Portionen „weiß“ (z. B. Joghurt, Buttermilch, Topfen) und 1 Portion „gelb“ (Käse). Bevorzugen Sie fettärmere Varianten.

Eine Portion entspricht:

Milch	200 ml (1 Glas)
Joghurt	180–250 g (1 Becher)
Topfen	200 g
Hüttenkäse	200 g
Käse	50–60 g (2–3 Scheiben)

5. Fisch, Fleisch, Wurst und Eier



Essen Sie pro Woche mindestens 1–2 Portionen Fisch. Bevorzugen Sie heimische Kaltwasserfische sowie fettreiche Seefische. Achten Sie auf nachhaltigen Fischfang. Essen Sie pro Woche maximal 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst und maximal 3 Eier.

Faustregel: 1 Portion Fleisch oder Fisch entspricht in etwa 150 g
= 1 handtellergroßes Stück
1 Portion Wurst entspricht 50 g = ca. 4 dünne Scheiben Wurst



6. Fette und Öle

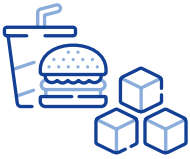
Verwenden Sie hochwertige Öle, vorzugsweise Rapsöl.

Für die kalte Küche eignen sich zusätzlich z. B. Olivenöl, Walnuss-, Hanf- und Leinöl.

Tierische Fette (Butter, Schmalz) sowie Kokosfett sollten Sie sparsam verwenden.

Auch Nüsse und Samen versorgen Sie mit wertvollen Fettsäuren.

Faustregel: Öl: max. 20 g (2 Esslöffel) tgl., Streichfett: max. 20 g (2 Teelöffel) tgl.



7. Fettiges, Süßes und Salziges

Süßigkeiten, Mehlspeisen, Fast-Food-Produkte, Snacks, Knabbereien und Limonaden können Sie in Maßen konsumieren.

Faustregel: Genießen Sie maximal eine Portion dieser Lebensmittel pro Tag (1 Rippe Schokolade oder 3 mittelgroße Kekse oder 1 kleine Handvoll Knabbereien etc.).



Körperliche Aktivität

Zu einem gesunden Lebensstil gehört auch regelmäßige Bewegung – mindestens 2,5 Stunden pro Woche.

Kleiner Ausflug in die Ernährungslehre

Nährstoffe für unseren Körper

Das richtige Verhältnis der Hauptnährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate und eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Ballaststoffen, Wasser und sekundären Pflanzenstoffen ist entscheidend.

Wie viel Energie liefern uns die Hauptnährstoffe?

Energiegehalt in Kilokalorien (kcal):	Gesamtenergiebedarf in Prozent:
1 g Kohlenhydrate 4 kcal	Kohlenhydrate 45–60 %
1 g Fett 9 kcal	Fett 30–35 %
1 g Eiweiß 4 kcal	Eiweiß 15–20 %

Kohlenhydrate

Unsere wichtigsten Energielieferanten sind die Kohlenhydrate. Unser Gehirn und die roten Blutkörperchen können ausschließlich aus Kohlenhydraten ihre Energie gewinnen.

Einteilung der Kohlenhydrate

Einfachzucker (Monosaccharide)	Traubenzucker (Glukose), Fructozucker (Fructose), Schleimzucker (Galaktose)	Traubenzucker, Obst
Zweifachzucker (Disaccharide)	Rohr-/Rübenzucker (Saccharose), Malzzucker (Maltose), Milchzucker (Laktose)	Haushaltszucker, Bier, Milch
Vielfachzucker (Polysaccharide)	Stärke	Getreideprodukte, Erdäpfel

Zucker – gelegentlich etwas Süßes?

Der Zuckeranteil kann 10 % der täglichen Gesamtkalorienzufuhr (max. 50 g) ausmachen.

Zuckergehalt von Lebensmitteln

100 g	Zuckergehalt	1 EL	Zuckergehalt
Milchschokolade	59 g	Marmelade	13 g
Gummibärchen	96 g	Zucker	12 g
Butterkeks	21 g	Traubenzucker	12 g
Schnitten	46 g	Nussnougatcreme	12 g

Ballaststoffe (Nahrungsfasern)

Ballaststoffe sind nicht verwertbare Kohlenhydrate, die in den Randschichten des Getreidekorns sowie in Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten enthalten sind.

Empfohlene Tageszufuhr: 30 g/Tag

- » Ballaststoffe sorgen für eine lang anhaltende Sättigung,
- » regeln die Verdauung,
- » tragen zu einem langsamen Blutzuckeranstieg bei und
- » haben einen positiven Effekt auf die Blutfette.

Ballaststoffe quellen im Darm und brauchen viel Flüssigkeit, um wirken zu können. Es ist daher wichtig, viel zu trinken!

Fette und Fettsäuren

Fette enthalten lebensnotwendige Fettsäuren.

Man unterscheidet zwischen pflanzlichen (Samen, Nüsse, Öle, Avocado, Kokosfett) und tierischen Fetten (Fleisch, Fisch, Wurst, Milchprodukte, Butter und Schmalz).

Funktionen

- » Schutz wichtiger Organe (z. B. Nieren)
- » Wärmeschutz
- » Aufbau jeder Zellmembran
- » Bildung wichtiger Reglerstoffe (z. B. Hormone)

Durchschnittlicher Fettgehalt diverser Lebensmittel

1 Hühnerbrustfilet	2 g	1 EL Öl (10 g)	10 g
4 Blatt Schinken ohne Fettrand	2 g	4 Blatt Extrawurst vom Schwein	10 g
¼ l Buttermilch, Joghurt 1 % F.i.T.	2,5 g	5 Stück Haselnussschnitten	10 g
1 Stück Biskuitrolade mit Marmelade	3 g	4 Blatt Hartkäse 45 % F.i.T.	18 g
4 Blatt Schnittkäse 25 % F.i.T.	8 g	1 Wiener Schnitzel vom Schwein	23 g
1 Portionsbutter 10 g	8 g	1 Paar Frankfurter	26 g
1 Becher Hüttenkäse 20 % F.i.T.	9 g	1 Stück Schokotorte mit Schokoglasur	32 g
¼ l Vollmilch, Joghurt 3,5 %	10 g	1 Tafel Schokolade (100 g)	33 g

Eiweiß

Wir unterscheiden zwischen tierischem Eiweiß (Ei, Milchprodukte, Fisch, Fleisch) und pflanzlichem Eiweiß (Getreideprodukte, Erdäpfel, Hülsenfrüchte, Sojaprodukte).

Die optimale Eiweißversorgung besteht aus einer Kombination von pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln.

Funktionen

- » Baumaterial für Muskeln, Organe, Blut, Haut und Haare
- » Bestandteil verschiedener Enzyme und Hormone
- » wichtige Rolle für das Immunsystem

Durch die Kombination von pflanzlichem und tierischem Eiweiß kann der Körper dieses besser verwerten. Gute Kombinationen sind:

- » Getreide mit Milcheiweiß (Müsli, Grießkoch, Haferbrei, Käsebrot, Topfenaufstrichbrot, Palatschinkenteig etc.)
- » Erdäpfel mit Ei/Erdäpfel mit Milch (Erdäpfel-Käse-Laibchen, Rahmsuppe mit Erdäpfeln, Erdäpfelpüree, Ofenerdäpfel mit Topfen-Sauerrahm-Dip, Erdäpfelaufguss etc.)
- » Nudeln mit Ei/Nudeln mit Milchprodukten (Eiernudeln, Nudelsalat mit Käse, Nudelauflauf, Nudelgerichte mit Käse etc.)
- » Reis mit Ei/Reis mit Milchprodukten (Risotto, Milchreis, Reisaufguss etc.)
- » Fleisch mit Hülsenfrüchten (Chili con carne, Fleisch mit Erbsengemüse, Specklinsen mit Knödeln etc.)

Getränke

Achten Sie darauf, ausreichend zu trinken.

Funktionen

- » Bestandteil von allen Zellen, Blut, Verdauungssäften
- » löst Inhaltsstoffe aus der Nahrung
- » Transportmittel für Nähr- und Wirkstoffe
- » temperaturregulierend für den Körper



Vitamine

Bei den Vitaminen unterscheiden wir **fettlösliche** (werden im Körper gespeichert) und **wasserlösliche** Vitamine (werden im Körper nicht gespeichert).

Fettlösliche Vitamine	Wirkung	Vorkommen
A – Retinol	Wachstum, Schutz und Aufbau der Haut und Schleimhäute, Sehkraft	Marillen, Zuckermelonen, dunkelgrünes Blattgemüse, Karotten, Kürbis, Feldsalat, Fenchel, Leber, Eigelb, Milchprodukte, Margarine
D – Calciferol	Knochenstoffwechsel, Zähne	Käse, Pilze, Eier, Leber, Hefe, Margarine, Fisch
E – Tocopherol	Schutz der Zellmembran, Blutbild, Fruchtbarkeit, Hormonproduktion	Nüsse, Vollkornprodukte, Getreidekeimlinge, Broccoli, Spinat, Kohl, Fenchel, Pflanzenöle, Margarine
K – Phyllochinon	Faktor für die Blutgerinnung, Knochenbildung	Kraut, Mangold, Spinat, Kohl, Karfiol, Broccoli, Sauerkraut, Milchprodukte, Vollkornprodukte, Erdbeeren, Orangen, Bananen
Wasserlösliche Vitamine	Wirkung	Vorkommen
B1 – Thiamin	Muskeln, Gehirn und Nervensystem, Kohlenhydratstoffwechsel	Vollkornprodukte, Orangen, Zwetschken, Ananas, Avocados, Tomaten, Erdäpfel, Hülsenfrüchte, Hefe, Kleie, Schweinefleisch, Leber
B2 – Riboflavin	Sehkraft, Energiegewinnung, Wachstum, Fettstoffwechsel	Eier, Käse, Avocados, Vollkornprodukte, Fleisch, Leber, Hefe, Milch, Fisch
B3 – Niacin	Energiegewinnung, Haut, Nervensystem, Insulinwirkung	Äpfel, Karotten, Avocados, Pfirsiche, Bananen, Erdbeeren, Erbsen, Kopfsalat, Pilze, Fleisch, Fisch
B5 – Pantothen-säure	Hormonaufbau, Nervensystem, Haut, Nägel, fördert Wundheilung	Tomaten, schwarze Ribisel, Avocados, Hülsenfrüchte, Mais, Getreide
B6 – Pyridoxin	Stoffwechsel, Nervensystem, Wachstum, Blutkörperchenbildung	Zucchini, Nüsse, Bananen, Erdäpfel, Vollkornprodukte, Fleisch, Geflügel, Seefisch, Eigelb
B9 – Folsäure	Zellwachstum, Stoffwechsel	Blattsalat, grünes Blattgemüse, Bohnen, Karfiol, Mandarinen, Bananen, Äpfel, Vollkornprodukte, Getreidekeime, Streichfette
B12 – Cobalamin	Zellteilung, Blutbildung, Nervensystem, Wachstum	Milch, Leber, Eigelb, Fisch, Käse, Fleisch, Vollkornprodukte, Sauerkraut
C – Ascorbinsäure	Immunsystem, antioxidativ, Verbesserung der Eisenversorgung	Paprika, schwarze Ribisel, Sanddorn, Zitrusfrüchte, Kraut, Kohl, Spinat, Erdäpfel, Broccoli
Vitamin H – Biotin	Energiegewinnung, Haut, Haar, Nägel, Wachstum	Birnen, Tomaten, Bananen, Erdbeeren, Grapefruit, Kirschen, Erbsen, Spinat, Karotten, Spargel, Nüsse, Eigelb

Mineralstoffe

Wir unterscheiden **Mengen-** und **Spurenelemente**.

Mengenelemente	Wirkung	Vorkommen
Kalzium	Knochen- und Zahnaufbau, Blutgerinnung, Nerven- und Muskelfunktionen, Energiestoffwechsel	Milch und Milchprodukte, grünes Gemüse
Phosphor	Knochen- und Zahnaufbau, Energiestoffwechsel	Hülsenfrüchte, Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, Sojabohnen, Trockenfrüchte, Kakao
Natrium	reguliert Wasser- und Säure-Basenhaushalt	Brot und Gebäck, Kochsalz, Käse, Wurst, Fertiggerichte, Konserven, Fertiggewürze
Kalium	reguliert Wasserhaushalt, Nerven- und Muskelreize	Erdäpfel, Obst, Gemüse, Trockenfrüchte, Salat
Magnesium	Knochen- und Zahnaufbau, Energiestoffwechsel, Enzym-, Nerven- und Muskelfunktionen	Beeren, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Trockenfrüchte, Bananen, Milchprodukte, Kürbiskerne
Spurenelemente	Wirkung	Vorkommen
Eisen	Blutbildung, Sauerstofftransport im Blut	rote Rüben, Fleisch, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte
Jod	Schilddrüsenhormone, Energiestoffwechsel	jodiertes Speisesalz, Seefisch, Meeresfrüchte
Zink	Immunsystem, Enzyrnaufbau, Wundheilung	Nüsse, Fleisch, Geflügel, Vollkornprodukte, Milchprodukte, Eier
Fluor	gegen Karies, gut für die Erhaltung des Zahnschmelzes	schwarzer Tee, Seefisch, Fleisch, fluoridiertes Speisesalz
Selen	Schutz der Körperzellen, Immunsystem, Schilddrüsenfunktion	Spargel, Fleisch, Fisch, Eier, Getreide, Hülsenfrüchte

Sekundäre Pflanzenstoffe

Sekundäre Pflanzenstoffe sind natürliche Inhaltsstoffe von Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Getreide. Sie verleihen ihnen Aroma, Farbe und Duft.

Sekundäre Pflanzenstoffe	Wirkung	Vorkommen
Carotinoide	Krebsschutz, Antioxidans, Immunsystem, Herz-Kreislauf, Sehfunktion	Karotten, Marillen, Melonen, Grapefruits, Paprika, Kürbis, Broccoli, Spinat, Erbsen, Kohl
Glucosinolate	Krebsschutz, Antioxidans, Immunsystem, hemmen Bakterien- und Pilzwachstum	Radieschen, Kohl, Kresse, Senf
Flavonoide	Antioxidans, Herz-Kreislauf, Immunsystem, Krebsschutz, hemmen das Bakterien- und Pilzwachstum, fördern die Gedächtnisleistung	Trauben, Äpfel, Birnen, Steinobst, Beeren, Soja, Zwiebel, Kohl, Tee
Phenolsäuren	Krebsschutz, Antioxidans, antimikrobielle Wirkung	Beeren, Kaffee, Tee, Vollkornprodukte, Nüsse, Kohl
Phytosterine	cholesterinsenkend, Krebsschutz	Pflanzenkeimlinge, Nüsse, Hülsenfrüchte
Sulfide	Antioxidans, Krebsschutz, setzen Blutgerinnung herab	Zwiebel, Lauch, Knoblauch, Schnittlauch, Spargel
Monoterpene	Krebsschutz, Antioxidans, cholesterinsenkend	Zitronen, Minze, Kümmel
Saponine	Krebsschutz, cholesterinsenkend, hemmen Pilzwachstum	Spargel, Hülsenfrüchte
Polyphenole	Krebsschutz, Immunstimulanz, Antioxidans	Beeren, Artischocken, Kohl, Rotkraut, Weizenvollkorn, Tee, rote Rüben

Je bunter die Obst- und Gemüseauswahl, umso mehr sekundäre Pflanzenstoffe nehmen Sie auf. Eine ausgewogene Mischkost enthält in ausreichender Menge sekundäre Pflanzenstoffe, Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine.



10 Grundregeln für eine ausgewogene Ernährung

Um gesund und leistungsfähig zu bleiben und sich wohl zu fühlen, benötigt Ihr Körper eine Vielzahl von Nährstoffen.

Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) hat zehn praktische Grundregeln für eine gesunde Ernährung zusammengestellt, um Ihnen die richtige Auswahl zu ermöglichen.

1. Vielseitig essen

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt mit einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährung.

2. Reichlich Getreideprodukte und Erdäpfel

Diese enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Die enthaltenen Ballaststoffe sorgen für eine geregelte Verdauung.

Brot, Nudeln und Erdäpfel sind keine Dickmacher. In der Regel liefern fette Soßen und fettreicher Brotbelag die überschüssigen Kalorien.

Praxistipps

- » Essen Sie täglich Vollkornprodukte.
- » Starten Sie mehrmals mit einem Müsli aus Getreideflocken mit Obst garniert in den Tag.
- » Ersetzen Sie helles Mehl zu $\frac{1}{3}$ durch Vollkornmehl.
- » Probieren Sie öfter neue Getreidesorten wie z. B. Dinkel, Hirse, Grünkern, Buchweizen, Einkorn, Bulgur, Couscous oder Mais aus.
- » Ersetzen Sie Weißmehlprodukte durch Vollmehlprodukte.

3. Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“

Bauen Sie diese Vitalstoffspender frisch oder kurz gegart in jede Hauptmahlzeit oder als Zwischenmahlzeit ein.

Praxistipps

- » Kaufen Sie frisches Obst und Gemüse der Saison und aus der Region.
- » Bringen Sie Farbe auf den Teller.
- » Wechseln Sie häufig die Sorten.
- » Lagern Sie Frischware nur kurz.
- » Im Winter sind tiefgekühltes Gemüse, Kräuter oder Beeren gute Vitaminspender.

4. Täglich Milch und Milchprodukte; 1- bis 2-mal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurst sowie Eier in Maßen

Milchprodukte enthalten Kalzium; Fisch enthält Eiweiß, Vitamin D, Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren (Meeresfisch); Fleisch enthält Eisen und B-Vitamine.

Praxistipps

- » Bevorzugen Sie fettarme Milch, Milchprodukte und Käse.
- » Ersetzen Sie Fleisch 1- bis 2-mal wöchentlich durch Fisch.
- » Greifen Sie zu mageren Fleisch- und Wurstsorten.

5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fett ist besonders energiereich, zu viel fördert Übergewicht. Ein zu hoher Anteil gesättigter Fettsäuren erhöht das Risiko für Fettstoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Bevorzugen Sie daher pflanzliche Öle und Fette. Achten Sie auch auf versteckte Fette.

Fettspartipps

- » Binden Sie gegartes Gemüse, indem Sie einen Teil passieren.
- » Bevorzugen Sie fettsparende Zubereitungsarten, wie Dämpfen, Dünsten, Garen im Römertopf oder im Bratschlauch.
- » Paniertes und Frittiertes sollten Sie selten genießen.
- » Marinieren Sie Salate mit hochwertigen Ölen oder Joghurtdressings.
- » Genießen Sie statt Knabbergebäck knackige Gemüsesticks mit einem frischen Kräuterdip.
- » Greifen Sie statt zu Salami oder Extrawurst zu Krakauer oder Schinken ohne Fettrand.

6. Zucker und Salz in Maßen

Zuckerspartipps

- » Verwenden Sie Süßstoffe und Stevia sparsam.
- » Bevorzugen Sie verdünnte Fruchtsäfte, Wasser bzw. ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.
- » Sie können beim Backen $\frac{1}{3}$ der Zuckermenge problemlos einsparen.

Salzspartipps

- » Verwenden Sie Salz immer nur sparsam.
- » Würzen Sie stattdessen kreativ mit Kräutern und Gewürzen.
- » Meiden Sie Fertiggerichte mit hohem Salzgehalt.

Wenn Sie gewohnt sind, viel zu salzen, wird Ihnen der Verzicht anfangs schwer fallen. Doch nach etwa zwei Wochen gewöhnt sich Ihr Gaumen an eine salzärmere Kost und Sie werden den Unterschied nicht mehr schmecken.

7. Reichlich Flüssigkeit

Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit in Form von Leitungs-, Mineralwasser, ungesüßten Tee etc.



© istock.com/PeopleImages

8. Schmackhaft und schonend zubereiten

Garen Sie Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen mit wenig Wasser und wenig Fett. Das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Stoffe.

Praxistipps

- » Bevorzugen Sie Gemüse und Obst.
- » Verarbeiten Sie Frischware so rasch wie möglich.
- » Lagern Sie Gemüse, Obst und Salat kühl und dunkel.
- » Bereiten Sie Gemüse, Salat und Obst erst kurz vor dem Verzehr zu.
- » Vermeiden Sie das Warmhalten und Wiederaufwärmen von Speisen.
- » Streuen Sie kurz vor dem Servieren reichlich frisch gehackte Kräuter auf die Speisen, dasertet diese optisch auf.

9. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen

Auch das Auge isst mit. Lassen Sie sich Zeit beim Essen, das Sättigungsgefühl tritt nach ca. 20 Minuten ein.

10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung

Eine ausgewogene Ernährung sowie regelmäßige körperliche Bewegung gehören zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl und fördern nebenbei Ihre Gesundheit.

Gesunde Ernährung ist ein wichtiger Faktor in der Prävention von Erkrankungen. Abwechslung macht Ihr Leben bunt, sorgt für Spaß und bringt vollen Genuss, daher: nicht vergessen – essen Sie gesund.

Schluss mit den Gerüchten*

» Ist Salz gleich Salz?

Ja, Spezsals hat keinerlei Vorteile gegenüber Kochsalz. Bis zu einer Menge von 2 g Salz pro Tag brauchen wir es sogar, die Empfehlung lautet max. 6 g pro Tag. Die Devise lautet: Würzen statt salzen, denn zu viel Salz schadet uns.

» Gibt es gesunden Zucker?

Kalorien- und Karieseffekt sind bei allen Zuckerarten gleich. Achten Sie auf zugesetzten Zucker z. B. bei Fruchtjoghurt.

» Ist Kaffee ein Flüssigkeitsräuber?

In „normalen“ Mengen nicht. Ein Glas Wasser zum Kaffee – wie in vielen Kaffeehäusern üblich – ist dennoch ratsam, denn viele vergessen tagsüber aufs Trinken.

» Muss man 5-mal am Tag Obst und Gemüse essen?

Nein, es geht um die Menge, nicht um die Häufigkeit. Ihre Faust ist das Maß: 3 Fäuste Gemüse und 2 Obstfäuste kann man auf die Mahlzeiten aufteilen.

» Sind Brot, Nudeln und Erdäpfel Dickmacher?

Nein, sie sind Sattmacher. Die wahren Kalorienbomben sind die begleitenden Soßen, der üppige Brotbelag und fette Zubereitungsarten wie z. B. das Frittieren.

» Sind Eier bei erhöhtem Cholesterin tabu?

Nein, das Nahrungscholesterin beeinflusst das Blutcholesterin kaum. Der Cholesterinspiegel bleibt im Lot, wenn fettbewusst und ballaststoffreich gegessen wird. Fette Wurst, deftige Soßen und Plundergebäck richten in den Blutgefäßen größeren Schaden an.

... auch immer wieder gefragt

» Ist Kokosfett gesund?

Nein, denn Kokosfett enthält einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren, die das Arterioskleroserisiko erhöhen und somit Herzinfarkt und Schlaganfall begünstigen. Besser geeignet sind pflanzliche Öle wie Rapsöl, Olivenöl usw.

» Kann man Süßstoffe unbedenklich verwenden?

Süßstoffe sind kalorien- und zuckerfrei und somit eine gute Alternative zu Zucker, um kalorienreduziert zu genießen. Allerdings sollten Süßstoffe sehr bewusst verwendet werden, um sich nicht zu sehr an den Süßgeschmack zu gewöhnen.

Schmackhafte und gesunde Rezepte

Diese Köstlichkeiten wurden speziell für Sie von den Diätolog*innen der Reha-Zentren der Pensionsversicherung zusammengestellt.

Jedes Haus präsentiert Ihnen ein schmackhaft zubereitetes Menü, welches Sie zum Nachkochen inspirieren soll.

Bei einer Stoffwechselerkrankung oder Unverträglichkeiten können die Rezepte leicht angepasst werden.

Zum Beispiel: bei Diabetes → Süßstoff/Stevia (statt Zucker), bei Milchzuckerunverträglichkeit → laktosefreie Produkte etc.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen und guten Appetit!



Blattsalate mit Schafkäse und Kresse

Für 4 Personen, 1 Portion: 178 kcal

- » 400 g gemischte Blattsalate
- » 1 Zwiebel
- » 8 Cocktailtomaten
- » 30 ml Kürbiskernöl
- » Balsamicoessig, Salz
- » 1 Knoblauchzehe
- » 160 g Schafkäse
- » 1 EL gehackte Petersilie
- » 40 g gehackte Kürbiskerne
- » 4 Kapuzinerkresseblüten, Gartenkresse

Zubereitung

1. Die Blattsalate putzen, waschen und in mundgerechte Stücke teilen. Den Zwiebel in Ringe schneiden und die Tomaten halbieren.
2. Das Dressing aus einer fein gehackten Knoblauchzehe, Essig, Kürbiskernöl und Salz zubereiten und den Salat marinieren. Den Schafkäse in gehackter Petersilie wälzen, in Stücke schneiden und mit dem Salat, den Tomaten und den Zwiebelringen anrichten. Kürbiskerne in einer Pfanne rösten, auskühlen lassen und hacken.
3. Den Salat mit Kresse, Kapuzinerkresseblüten und den gehackten Kürbiskernen garnieren.

Lammfleisch mit Gemüse

Für 4 Personen, 1 Portion: 399 kcal

- » 500 g Lammfleisch von der Keule
- » 600 g Gemüsemischung (Zucchini, Karotte, Sellerie, Fenchel)
- » ¼ Liter Milch
- » 20 g Mehl
- » Salz, Pfeffer, Muskat, Thymian, Knoblauch, Petersilie

Zubereitung

1. Das Gemüse kleinwürfelig schneiden und in wenig Wasser bissfest dünsten. Das Gemüsewasser mit Milch und Mehl verkochen. Das Lammfleisch von Sehnen und Häuten befreien und das Fleisch scharf anbraten, würzen, mit dem Gemüsewasser aufgießen und weich dünsten.
2. Vor dem Servieren das Gemüse zugeben, kurz mitdünsten und mit Petersilie verfeinern.

Tipp: Mit Bröselknödeln oder Semmelknödeln servieren.

Tiramisu

Für 4 Personen, 1 Portion: 179 kcal

- » 375 ml Milch
- » 30 g Vanillepuddingpulver
- » 50 ml Schlagobers
- » 12 Stück Biskotten
- » starker Kaffee, Zucker
- » 10 g Kakaopulver

Zubereitung

1. 300 ml Milch aufkochen. Das Puddingpulver mit der restlichen Milch anrühren und zügig in die kochende Milch einrühren, aufkochen lassen und kalt stellen.
2. Das Schlagobers steif schlagen und unter den Pudding heben, mit Zucker abschmecken.
3. Eine Form mit Folie auslegen und abwechselnd Puddingcreme und in Kaffee getauchte Biskotten schichten.
4. Mit einer Folie abdecken und ca. 3 Stunden kalt stellen. Mit Kakaopulver bestreuen und servieren.

Forelle mit Kürbiskern-Sesamkruste auf Blattsalat

Für 4 Personen, 1 Portion: 180 kcal

- » 4 Forellenfilets á 100 g
- » Salz, Pfeffer, Zitronensaft
- » Kürbiskerne, Sesam
- » 1 EL Öl
- » 280 g gemischte Blattsalate:
Lollo Rosso, Radicchio, Chicorée
- » 8 Cocktailtomaten
- » Dill
- » 60 ml Balsamicoessig
- » 2 EL Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Die Forellenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Esslöffel Öl erhitzen und die Filets darin kurz anbraten. Mit Kürbiskernen und Sesam bestreuen und im vorgeheizten Backrohr bei 150° C etwa 3 Minuten garen.
2. Die Blattsalate waschen, in mundgerechte Stücke teilen und mit einer Marinade aus Balsamicoessig, Öl, Salz, Pfeffer marinieren. Abschließend die Blattsalate gemeinsam mit den Forellenfilets, Tomaten und Dill anrichten.

Grünkernlaibchen mit Kräutersauce

8 Stück, 1 Stück: 110 kcal, 1 Portion Kräutersauce: 20 kcal

Grünkernlaibchen

- » 100 g Grünkernschrot grob
- » 100 g Zwiebel
- » ¾ Liter Gemüsesuppe
- » 1 Ei
- » 80 g Edamer 30 % F.i.T.
- » 30 g Haferflocken
- » Paprikapulver, Pfeffer, Salz, Petersilie

Kräutersauce

- » 80 g Magertopfen
- » ½ Zwiebel, Kapern, Essiggurkerl
- » 20 g Buttermilch, 10 g Sauerrahm
- » 1 TL Essig, Salz, Zucker
- » 1 EL gehackte Kräuter

Zubereitung

Grünkernlaibchen

1. Die Zwiebel hacken und in wenig Öl anrösten.
2. Den Grünkernschrot zugeben, mitrösten und mit Gemüsesuppe aufgießen. Beides einkochen lassen und kalt stellen.
3. Den Edamer reiben, das Ei, die Haferflocken sowie die Gewürze mit der Grünkernmasse vermengen und abschmecken. Im Anschluss gleich große Laibchen formen.
4. Die Laibchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Rohr bei 180° C goldgelb backen.

Kräutersauce

Die Zwiebeln, Kapern und Essiggurkerl fein hacken und unter den Magertopfen mischen. Buttermilch, Sauerrahm, Essig und gehackte Kräuter zugeben. Alles verrühren sowie mit Pfeffer und Zucker würzen und bei Bedarf Mineralwasser zugießen.

Apfel-Zimt-Buttermilch

Für 4 Personen, 1 Portion: 70 kcal

- » 300g Äpfel
- » 400 ml Buttermilch
- » etwas Zitronensaft
- » Zucker
- » Zimt zum Bestreuen

Zubereitung

1. Die Äpfel mit der Schale raspeln und mit der Buttermilch sowie dem Zucker verrühren.
2. Die Masse in 4 gleich große Portionen teilen, mit Zimt bestreuen und kalt stellen.

Fenchelsuppe

Für 4 Personen, 1 Portion: 44 kcal

- » 240 g Fenchelknolle
- » 120 g Frühlingszwiebeln
- » 1 Liter Gemüsebrühe
- » 1 EL Rapsöl
- » etwas Zitronensaft
- » Pfeffer, Kräuter, Muskatnuss

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln in Stücke schneiden und in etwas Öl anbraten.
2. Den Fenchel waschen, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden.
Danach ebenfalls mit den Frühlingszwiebeln anbraten.
3. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und solange kochen bis der Fenchel weich ist.
4. Die Suppe fein pürieren und mit Pfeffer, Muskatnuss, Zitronensaft sowie Kräutern abschmecken.

Tipp: Das Gemüse kann auch mit etwas Wein abgelöscht und mit Gemüsebrühe aufgegossen werden.

Gebratene Polentaschnitte mit Paprikagemüse

Für 4 Personen, 1 Portion: 571 kcal

Polentaschnitten

- » 400 g Maisgrieß (Polenta)
- » 1,2 Liter Wasser
- » 40 g Margarine
- » 4 EL Rapsöl
- » Salz, Pfeffer, Kräuter

Gemüse

- » je ½ Stück gelber, roter, grüner Paprika
- » 200 ml Magermilch
- » 1 EL Rapsöl
- » 20 g Mehl
- » Salz, Pfeffer, Kräuter

Zubereitung

1. Für die Polentaschnitte den Maisgrieß mit Wasser, Margarine, Gewürzen sowie Kräutern aufkochen.
2. Eine Form mit Frischhaltefolie auslegen, mit der Polentamasse füllen und erkalten lassen. Anschließend in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit wenig Öl in einer beschichteten Pfanne anbraten.
3. Für die Sauce Paprika in feine Streifen schneiden und in Öl anbraten. Milch mit Kräutern und Gewürzen aufkochen, Mehl einsieben und erneut aufkochen lassen. Die Paprika zugeben und kurz mitdünsten.

Tipp: Je nach Jahreszeit kann auch eine Champignonsauce, Letscho oder Kürbis-gemüse serviert werden.

Dominocreme

Für 4 Personen, 1 Portion: 113 kcal

- » 375 ml Magermilch
- » 23 g Vanillepuddingpulver
- » 200 g Heidelbeeren
- » 150 g Topfen
- » etwas Zitronensaft
- » Zucker bei Bedarf

Zubereitung

1. Aus Milch, Vanillepuddingpulver und Zucker einen Pudding zubereiten und kalt stellen.
2. Die Heidelbeeren mit etwas Zitronensaft beträufeln.
3. Den Topfen mit dem ausgekühlten Pudding vermischen, in die Hälfte der Pudding-Topfenmasse die Heidelbeeren unterheben.
4. Die Vanillecreme und die Heidelbeercreme schichtweise in 4 hohe Gläser füllen und eventuell mit einem Minzeblatt garnieren.

Tipp: Die Creme kann auch mit anderen Obstsorten kombiniert werden.

Räucherfischtatar mit Nüssen

Für 4 Personen, 1 Portion: ca. 300 kcal

- » 400 g Räuchermakrelenfilet
- » 80 g Zwiebel fein gewürfelt
- » 80 g Tomatenwürfel
- » 1 KL Dill gehackt
- » ½ Liter Joghurt 1 % Fett
- » 1 EL Zitronensaft
- » 1 EL Senf, Salz, Pfeffer
- » 40 g Walnüsse gehackt

Zubereitung

1. Die Räucherfische von der Haut befreien, fein hacken.
2. Die restlichen Zutaten begeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fettzugabe leicht rösten und über das Tatar streuen.

Tipp: Mit Gurkenscheiben garnieren und Vollkorng Gebäck dazu reichen.

Kohlroulade mit Gemüsefülle auf Paprikasauce

Für 4 Personen, 1 Portion: 410 kcal

- » 160 g Hirse
- » 200 g Champignons
- » 300 g Lauch
- » 300 g Karotten
- » 800 g Kohl
- » Knoblauch, Salz, Pfeffer, Muskatnuss gerieben
- » 500 g gelbe oder rote Paprikaschoten
- » 2 mittelgroße Zwiebeln (200 g)
- » 2 EL Rapsöl
- » Gemüsefond
- » 50 g Erdäpfel
- » Zitronensaft
- » 1 EL Sauerrahm

Zubereitung

1. Die Hirse im Sieb heiß abschwemmen, wie Reis kochen und abkühlen lassen. Die Champignons, den Lauch und die Karotten klein schneiden und bissfest kochen. Eine in Würfel geschnittene Zwiebel und Knoblauch in 1 EL Rapsöl anschwitzen und das Gemüse beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Hirse ebenfalls zugeben, alles vermengen und beiseitestellen.
2. Die Kohlblätter trennen und kurz überkochen. Diese mit der Hirse-Gemüsefülle füllen, einrollen und in einer Form zugedeckt im Ofen dünsten.

3. Für die Paprikasauce die Paprika halbieren, die Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Die Erdäpfel und die zweite Zwiebel ebenfalls in Würfel schneiden und mit 1 EL Rapsöl anschwitzen. Alles mit Gemüsefond aufgießen und weich kochen sowie mit einem Mixstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Muskatnuss würzen. Zum Schluss den Sauerrahm einrühren.

Joghurtnockerl mit Fruchtsauce

Für 4 Personen, 1 Portion: 235 kcal

- » 250g Topfen 10 % Fett
- » 250g Joghurt 1 % Fett
- » Saft von 1 Zitrone
- » Saft von 1 Orange
- » 250g QimiQ Vanille
- » Zucker, 200g Birnen
- » 1 Stück Zimtrinde und 3 Gewürznelken

Zubereitung

1. QimiQ glatt rühren, mit Topfen, Joghurt, Saft einer ½ Zitrone, 1 Orange und etwas Zucker gut mischen. In eine Schüssel füllen und mindestens 1,5 Std. kalt stellen. Anschließend mit einem Löffel Nockerl ausstechen.
2. Für die Fruchtsauce die Birnen schälen, entkernen und in Würfel schneiden. In einem kleinen Topf mit dem Saft einer ½ Zitrone, Zimt und Nelken weich dünsten. Bei Bedarf etwas Flüssigkeit zugeben, mit Zitronensaft und Zucker abschmecken, die Gewürze entfernen und mit einem Mixstab pürieren. Die Nockerln auf der Birnensoße anrichten.

Tipp: Mit frischer Minze oder Zitronenmelisse garnieren.

Erdäpfel-Schwammerlsuppe

Für 4 Personen, 1 Portion: 131 kcal

- » 400 g mehlig-e Erdäpfel
- » 250 g Eierschwammerl oder Steinpilze
- » ½ Liter Gemüsefond
- » 3 Schalotten
- » 3 EL Schlagobers
- » Olivenöl
- » 1 Lorbeerblatt
- » 1 Muskatblüte
- » frischer Majoran
- » Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. 2 Schalotten schälen und kleinwürfelig schneiden, ebenso die Erdäpfel waschen und in Stücke schneiden, beides in etwas Olivenöl glasig anschwitzen, im Gemüsefond weich kochen, mit dem Stabmixer pürieren, Lorbeerblatt, Muskatblüte, Salz und Pfeffer dazugeben und bei kleiner Hitze köcheln lassen.
2. Die Eierschwammerl oder Steinpilze putzen, 1 Schalotte schälen und klein würfelig schneiden. Pilze und Schalotten in etwas Olivenöl glasig anschwitzen und in die Suppe geben. Geschlagenes Schlagobers unterrühren und mit gehacktem Majoran bestreuen.

Mit Dinkelflocken und Grieß gefüllte rote Paprika auf Estragonsauce

Für 4 Personen, 1 Portion: 387 kcal

Gefüllte Paprika

- » 4 Stück rote Paprika
- » 3 Schalotten
- » 400 g Topfen (mager)
- » 60 g Dinkelflocken
- » 50 g Weizengrieß
- » 3 Eier
- » Salz, Pfeffer aus der Mühle
- » 15 g Olivenöl
- » 2 Knoblauchzehen

Sauce

- » 3 Schalotten
- » ¼ Liter Gemüse- oder Geflügelfond
- » 50 ml Milch
- » 10 g Schlagobers
- » gehackter Estragon, Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung

1. Die Paprika vom Strunk trennen, putzen und waschen. Die Schalotten schälen und in Olivenöl glasig anschwitzen, auskühlen lassen und beiseite stellen. Den Knoblauch schälen und ganz fein hacken.

2. Für die Fülle die restlichen Zutaten (Schalotten und Knoblauch) in einer Schüssel vermengen und ruhen lassen, bis der Grieß aufgequollen ist.
3. Für die Sauce Schalotten schälen, klein schneiden und in Olivenöl glasig anschwitzen, mit Geflügelfond oder Gemüsefond ablöschen, einkochen lassen, erneut mit Geflügelfond oder Gemüsefond aufgießen und bis auf die Hälfte einkochen lassen. Schlagobers und Milch begeben, nochmals alles reduzieren lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehacktem Estragon vollenden.
4. Die Paprika mit der Dinkel-Grieß-Masse füllen und in ein tiefes Backblech setzen, mit Estragonsauce untergießen und bei 140° C im Backrohr ca. 35 bis 40 Minuten (je nach Größe der Paprika) schmoren lassen. Die geschmorten Paprika auf Teller setzen, mit Estragonsauce übergießen und mit Estragonblättern garnieren.

Müsliterrine auf Marillenmus

Für 4 Personen, 1 Portion: 325 kcal

- | | |
|---------------------|---|
| » 500g Naturjoghurt | » 10g Buchweizenkörner |
| » 100g Honig | » Saft von einer Zitrone und einer Orange |
| » 50g Haferflocken | » 1 Apfel, 6 Blatt Gelatine |
| » 20g Cornflakes | » 500g Marillen |
| » 50g Dinkelflocken | » 1 Sternanis, 1 Nelke, ½ Stange Zimt |

Zubereitung

1. Das Naturjoghurt mit dem Getreide, 80g Honig sowie Zitronensaft verrühren und quellen lassen.
2. Den geschälten Apfel grob reiben und untermengen. Die Gelatine im kalten Wasser einweichen, erhitzen und zur Joghurtmasse geben. Die Masse in eine mit Klarsichtfolie ausgelegte Terrinenform gießen und für mindestens 3 Stunden kalt stellen.
3. Die Marillen waschen, halbieren, entkernen und mit etwas Wasser, Sternanis, Nelken und Zimtrinde aufkochen. Anschließend mit einem Stabmixer pürieren (Achtung: vorab Sternanis, Nelke und Zimtrinde entfernen) und mit restlichem Honig abschmecken.

Zucchinicremesuppe

Für 4 Personen, 1 Portion: 130 kcal

- » 50 dag Zucchini
- » 1 Liter Gemüsebrühe
- » 2 EL cremiges Naturjoghurt
- » 2 EL Öl
- » 1 Zwiebel
- » Petersilie, Salz (ev. Kräuter der Provence)

Zubereitung

1. Die Zwiebel würfelig schneiden und mit dem Gemüse in Öl anrösten.
2. Alles mit Gemüsebrühe aufgießen, weich garen, mixen, mit Salz abschmecken, Kräuter hinzufügen und mit einem cremig gerührten Naturjoghurt verfeinern (nicht mehr aufkochen).

Zander unter der „Mandel-Kräuterkruste“ mit Petersilienerdäpfeln

Für 4 Personen, 1 Portion: 500 kcal

Zanderfilet

- » ca. 600g Zanderfilet
- » Salz, Zitronensaft
- » Fischgewürz
- » 6 EL Mandelblätter
- » 6 EL Semmelbrösel
- » Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill)
- » etwas Öl

Petersilienerdäpfel

- » 750g Erdäpfel
- » 1 EL Rapsöl
- » Petersilie

Zubereitung

1. Das Fischfilet säubern, säuern, würzen und auf ein Backblech (leicht mit Öl bepinselt) legen.
2. Die Mandeln mit Bröseln und Kräuter mischen, auf den Fisch streuen und mit Öl beträufeln. Den Fisch bei 190° C für ca. 15 Minuten ins Backrohr schieben, mit Petersilienerdäpfeln (und Salat) servieren.

Topfencreme mit Waldbeeren

Für 4 Personen, 1 Portion: 120 kcal

Creme

- » ¼ kg Magertopfen
- » Saft von ½ Zitrone
- » ½ Liter Buttermilch
- » Saft von ½ Orange

Sauce

- » 500 g Waldbeeren tiefgekühlt
- » 1 TL Maisstärke, Zucker

Zubereitung

1. Den Topfen mit Buttermilch, Zitronen- und Orangensaft glattrühren.
2. Die feste Masse mit einem nassen Schöpflöffel in 4 kleine Schalen portionieren.
3. In die aufgetauten, noch kalten Beeren Maisstärke einrühren, kurz aufkochen lassen und mit Zucker abschmecken. Die ausgekühlte Sauce um die Topfencreme gießen.

Ziegenkäseterrine

Für 4 Personen, 1 Portion: 62 kcal

- » 60g QimiQ
- » 80g Ziegenkäse
- » Kräuter
- » Salz

Zubereitung

1. QimiQ glatt rühren und Ziegenkäse daruntermischen. Nach Belieben Kräuter dazugeben und mit Salz abschmecken.
2. Eine befettete Form mit Klarsichtfolie auslegen, die Masse einfüllen und ca. 6 Stunden kühl stellen. Dann die Form stürzen, die Terrine portionieren und bunt garniert anrichten (z. B. auf Blattsalat, mit Cocktailtomaten und Oliven).

Gebratener Lachs mit Paprika-Lauch-Gemüse und Curry-Reis

Für 4 Personen, 1 Portion: 522 kcal

Lachsfilets

- » 4 Lachsfilets (à 140 g)
- » Zitronensaft
- » Salz, Pfeffer
- » 2 EL Öl

Gemüse

- » 200g Paprika
- » 200g Lauch
- » 1 EL Olivenöl
- » Salz, Pfeffer
- » frische Kräuter

Curry-Reis

- » 160g Reis
- » Curry, Salz

Zubereitung

1. Lachs: Die Filets mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft würzen und beidseitig goldgelb braten.
2. Gemüse: Paprika und Lauch schneiden, in Öl anschwitzen und weich dünsten. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern würzen.
3. Curry-Reis: Das Kochwasser mit Salz und Curry würzen, dann Reis darin weich dünsten.

Buttermilchgelee mit Beeren

Für 4 Personen, 1 Portion: 90 kcal

- » ½ Liter Buttermilch
- » 7 Blatt Gelatine
- » Saft von ½ Orange
- » Zucker
- » Vanille
- » 400 g Beeren

Zubereitung

1. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen – inzwischen die Beeren für das Fruchtmarm waschen und mit dem Mixer pürieren.
2. Die Buttermilch mit Zucker, Vanille und Orangensaft abschmecken, $\frac{3}{4}$ des Fruchtmarm und 6 Blatt Gelatine beifügen. Das restliche Fruchtmarm mit 1 Blatt Gelatine gut durchrühren.
3. In eine Form oder ein Stielglas zuerst Buttermilch und dann Fruchtmarm füllen – dazwischen leicht stocken lassen.

Tipp: Mit Minzeblättern und frischen Beeren oder Beerensauce garnieren.

Obst-Käse-Salat

Für 4 Personen, 1 Portion: 350 kcal

Salat

- » 400 g Schlossdamer (35 % F.i.T)
- » 300 g Gemüse (z. B. Karotten, Paprika, Radieschen, Gurken)
- » 100 g Äpfel
- » 100 g Trauben
- » Zitronensaft

Dressing

- » 1 EL Rapsöl
- » Essig
- » Salz
- » Kräuter

Zubereitung

1. Den Schlossdamer in feine Streifen schneiden. Die Karotten würfeln und dünsten.
2. Alle anderen Gemüsesorten sowie Äpfel und Weintrauben klein schneiden.
3. Alle Zutaten mit etwas Zitronensaft vermengen.
4. Für das Dressing Essig (Balsamico weiß oder Apfelessig) mit Öl, Salz und Kräutern verrühren, abschmecken und den Salat damit marinieren. Den Salat am besten einige Stunden oder über Nacht durchziehen lassen.

Hirse-Mozzarella-Laibchen

Für 4 Personen, 1 Portion: 491 kcal

- » 300 g Hirse (= 2 Tassen)
- » 4 Tassen Wasser
- » 1 Zwiebel
- » 2 Karotten
- » 240 g Mozzarella
- » 2 Eier
- » 1 EL Rapsöl
- » 1 Zehe Knoblauch
- » Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- » Petersilie

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und Karotten reiben. Den Mozzarella gut abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf das Rapsöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Karotten darin anschwitzen.
2. Die Hirse mit heißem Wasser abspülen und zum Gemüse dazugeben, kurz mit-schwitzen lassen, mit 4 Tassen Wasser aufgießen. Unter ständigem Rühren alles bei mäßiger Hitze ca. 15 Minuten quellen lassen.

3. Den Hirsebrei abkühlen lassen, die Mozzarellawürfel und die Eier unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Falls die Masse zu weich ist, einen Esslöffel Semmelbrösel dazugeben.
4. Anschließend aus der Masse mit nassen Händen kleine Laibchen formen. Die Laibchen auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Rohr bei 200° C etwa 15 Minuten backen.

Tipp: Ratatouille oder Joghurtdip und Salat als Beilage.

Topfencreme mit Pfirsich

Für 4 Personen, 1 Portion: 118 kcal

- » 350 g Topfen (mager)
- » 80 g Pfirsich (Kompottpfirsich)
- » 80 g Vanillepudding (fertig gekocht)
- » 1 Packung Vanillezucker, Zucker
- » 40 g QimiQ
- » Orangenzesten

Zubereitung

1. QimiQ glatt rühren, mit kaltem Vanillepudding und Topfen gut verrühren, dass keine Klümpchen entstehen.
2. Den Pfirsich pürieren und unter die Creme mischen, mit Vanillezucker, Orangenzesten und Zucker abschmecken.
3. Die Creme über Nacht kühl stellen.

Dinkelschrotsuppe

Für 4 Personen, 1 Portion: 89 kcal

- » 40 g Dinkelkerne
- » 100 g Karotten
- » 40 g Sellerie
- » 40 g Lauch
- » 10 ml Rapsöl
- » Gemüsebouillon
- » Salz, frische Kräuter

Zubereitung

1. Die Dinkelkerne grob schroten, Karotten, Sellerie und Lauch klein schneiden. Das Öl erhitzen, Dinkelschrot kurz anrösten, Gemüse dazugeben und alles durchrösten.
2. Mit Gemüsebouillon aufgießen und leicht köcheln lassen, bis das Getreide bissfest ist. Die Suppe mit Salz und frischen Kräutern würzen und anrichten.

Fischfilet „Andalusisch“

Für 4 Personen, 1 Portion: 284 kcal

Fisch

- » 4 Stück div. Fischfilets
- » 1 Zitrone
- » Salz, Pfeffer
- » frische Dille
- » 30 ml Rapsöl

Gemüse

- » 100 g Zwiebeln weiß
- » 100 g Paprika grün
- » 100 g Äpfel
- » 100 g Bananen
- » 10 ml Rapsöl
- » 2 Tomaten
- » Salz, Pfeffer, Curry

Zubereitung

1. Die Tomaten enthäuten und klein würfeln. Zwiebeln und Paprika blättrig schneiden, in Öl kurz anbraten, grob geraspelte Äpfel und die Tomaten dazu geben, würzen und alles kurz dünsten.
2. Die Fischfilets würzen, in Öl von beiden Seiten kurz anbraten und einige Minuten durchziehen lassen. In die Gemüsesauce die grob geschnittenen Bananen geben.

3. Die Fischfilets auf Tellern anrichten, das Gemüse dazu geben und mit Zitrone garnieren.
4. Als Beilage eignen sich Petersilienerdäpfel oder Reis.

Grießauflauf mit Fruchtsauce

Für 4 Personen, 1 Portion: 539 kcal

- | | |
|---------------------|--------------------|
| » 200 g Weizengrieß | » 2 Eier |
| » 700 ml Milch | » 60 g Staubzucker |
| » 50 g Margarine | » 1 Zitrone, Salz |
| » 300 g Topfen | » Vanillezucker |

Zubereitung

1. Die Milch aufkochen lassen und leicht salzen. Den Weizengrieß unter ständigem Rühren einkochen, danach kalt stellen. Inzwischen die Margarine mit Zucker schaumig rühren. Topfen, Vanillezucker und erkalteten Grieß unterrühren.
2. Aus Eiklar mit etwas Zitronensaft Schnee schlagen und unter die Masse heben.
3. In eine gefettete Form geben und 35 Minuten bei ca. 150° C backen.
4. Anschließend mit Fruchtmus je nach Saison anrichten.

Minestrone

Für 4 Personen, 1 Portion: 49 kcal

- » 800 ml Wasser
- » 40 g Zwiebeln (½ Stück)
- » ½ EL Rapsöl
- » 1 Bund Suppengrün
- » 1 Handvoll Kohl und Karfiolröschen
- » 3 EL Tomatenmark
- » 1 gehäufte EL Suppennudeln
- » Salz
- » Oregano, Knoblauch

Zubereitung

1. Das Gemüse säubern und klein schneiden, die Zwiebeln schälen und fein hacken.
2. Die Zwiebeln in Rapsöl anschwitzen, das Gemüse und den fein gehackten Knoblauch sowie das Tomatenmark begeben, mit Wasser aufgießen, würzen und etwas köcheln lassen.
3. Wenn das Gemüse bissfest ist, die Suppennudeln einkochen.

Gefüllte Hühnerbrust mit buntem Perlweizen

Für 4 Personen, 1 Portion: 383 kcal

Gefüllte Hühnerbrust

- » 4 Hühnerbrusthälften
- » 250 g Broccoli
- » 30 g geriebener Edamer
- » 1 EL Sauerrahm
- » 1 Ei
- » Knoblauch
- » Salz, weißer Pfeffer, Grillgewürz
- » Rapsöl für die Form

Gemüseweizen

- » 150 g Perlweizen
- » 150 g frisches Saisongemüse (ersatzweise Tiefkühlgemüse)
- » Salz

Zubereitung

Hühnerbrust

1. Den Broccoli weich kochen und zerstampfen. Mit geriebenem Käse, Rahm und Ei vermischen, mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.
2. In die Hühnerbruststücke Taschen einschneiden und mit der Broccolimasse füllen. Mit Salz und Grillgewürz würzen, in einen befetteten Bräter geben und bei 200° C im vorgeheizten Rohr ca. 30 Minuten braten – dazwischen aufgießen.

Gemüseweizen

1. Den Perlweizen in der 1 ½-fachen Wassermenge dünsten.
2. Das klein geschnittene Gemüse kurz in Salzwasser kochen und unter den fertigen, gesalzenen Perlweizen mischen.

Obstgeleeschnitte

Für 10 Portionen, 1 Portion: 186 kcal

Biskuit

- » 100g Staubzucker
- » 100g Mehl Universal
- » 4 Eier

Belag

- » 40g Ribiselmarmelade
- » 50g Staubzucker
- » ca. 4 Handvoll Früchte der Saison
- » 250 ml Wasser
- » 1 Packerl Tortengelee
- » Saft von ½ Zitrone

Zubereitung

1. Die Dotter mit Zucker schaumig rühren, das Eiklar zu Schnee schlagen. Das Mehl unter die Dotter-Zuckermischung sieben, dann den Eischnee unterheben.
2. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und im vorgeheizten Rohr bei 200°C ca. 10–15 Minuten backen.
3. Das Biskuit auskühlen lassen, mit Marmelade bestreichen und mit dem geschnittenen Obst belegen.
4. Ein Packerl Tortengelee, Staubzucker, Wasser und Zitronensaft kalt verrühren, kurz zum Kochen bringen, den Geleeguss etwas abkühlen lassen und auf dem Kuchen verteilen – kalt stellen.

Karottenschaumsuppe

Für 4 Personen, 1 Portion: 82 kcal

- » 240g Karotten
- » 160g Erdäpfel
- » 430 ml Gemüsefond
- » 150 ml Milch
- » 20 ml Schlagobers
- » Ingwer frisch oder gemahlen
- » Salz
- » Kümmel gemahlen

Zubereitung

1. Die Karotten und Erdäpfel schälen, würfeln, den Gemüsefond beugeben, würzen und weich kochen.
2. Gegen Schluss Milch dazugeben und die Suppe mit einem Pürierstab fein mixen. Kurz davor Schlagobers beugeben und mit fein geschnittenem Schnittlauch servieren.

Chinapfanne

Für 4 Personen, 1 Portion: 226 kcal

- » 400g Hühnerfilet
- » 80g Lauch
- » 40g Zwiebeln
- » 60g Karotten
- » 60g Erbsen
- » 80g Paprika gelb
- » 20g Maizena
- » 20g Sojaöl
- » Sojasprossen
- » Shiitakepilze
- » Reiswein
- » Sojasauce
- » Curry, Ingwer frisch oder gemahlen
- » Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Das Fleisch in Streifen schneiden und in wenig Öl gut anbraten, danach aus der Pfanne nehmen.
2. Die klein geschnittenen Zwiebeln anrösten, in feine Streifen geschnittenes Gemüse, Fleisch und Pilze dazugeben, würzen.
3. Mit Wasser aufgießen, die Erbsen mitkochen, mit Reiswein und Sojasauce verfeinern, leicht köcheln lassen, Sojasprossen dazugeben.
4. Die Sauce mit Maizena eindicken.
5. Dazu passt gut Basmatireis.

Kokosterrine

Für 4 Personen, 1 Portion: 175 kcal

- » 280 g Joghurt 1 % Fett
- » 30 g Zucker, 2 Blatt Gelatine
- » 40 ml Schlagobers
- » Vanillezucker
- » 60 g Kokosflocken hell anrösten (ohne Öl)

Zubereitung

1. Die Blattgelatine in kaltem Wasser einweichen. Joghurt, Zucker und Vanillezucker gut durchrühren.
2. Die Kokosflocken dazugeben, das Schlagobers aufschlagen und vorsichtig unterheben.
3. Die Gelatine auflösen und zur Masse geben. Die Masse in eine mit Klarsichtfolie ausgelegte Terrinenform füllen und einige Stunden kühl stellen.
4. Mit Fruchtsauce servieren.

Nudeln mit Lachsforellenfiletstreifen

Für 4 Personen, 1 Portion: 665 kcal

- | | |
|---|---|
| » 240 g Nudeln | » 40 g Mehl |
| » 600 g Lachsforellenfilet | » 40 g Butter |
| » 2 EL Rapsöl | » 800 ml Milch (ev. etwas Weißwein) |
| » 200 g Gemüsestreifen
(Karotten, gelbe Rübe, Lauch) | » Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Kräuter,
Muskat, Zitronenschale |

Zubereitung

1. Die Fischfilets säubern, säuern (mit Zitronensaft), salzen und pro Portion in 3 Stücke teilen.
2. Für die Sauce eine Béchamel bereiten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und etwas Zitronenschale abschmecken.
3. Das Gemüse fein nudelig schneiden und in wenig Salzwasser dünsten, mit Petersilie vermischen.
4. Das Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln „al dente“ – bissfest – kochen.
5. In der Zwischenzeit Öl erhitzen, die Fischfilets beidseitig braten (zuerst mit der Hautseite nach unten).
6. Die Nudeln portionsweise auf Teller anrichten, Sauce darüber gießen. In der Mitte das Gemüse anrichten und zuletzt die Fischfilets auflegen.

Gefüllte Putenschnitzel mit Reis und Broccoli

Für 4 Personen, 1 Portion: 375 kcal

- | | |
|---|----------------------------|
| » 4 Putenschnitzel á 150 g | » 10 g Butter |
| » 20 g Rapsöl | » Salz, Pfeffer, Knoblauch |
| » 150 g Gemüsestreifen (Karotten, gelbe Rübe, Zucchini, Sellerie) | » Muskat |
| » 60 g Rucola | » 120 g Basmatireis |
| » 400 g Broccoli | |
| » 10 g Mehl | |

Zubereitung

1. Für die Fülle das Gemüse fein raffeln und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken. Die Putenschnitzel etwas klopfen, die Fülle und den Ruccola darauf verteilen und fest zusammenrollen. Mit Zahnstochern fixieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen auf allen Seiten gut anbraten, mit Wasser aufgießen und dünsten lassen.
2. Etwas Wasser mit Mehl verrühren, in die kochende Flüssigkeit einrühren und aufkochen lassen, etwas Butter dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Broccoli dünsten, mit Muskat und Salz würzen. Den Basmatireis kochen und alles anrichten.

Erdbeer-Joghurt-Terrine

8 Portionen, 1 Portion: 100 kcal (Die Masse reicht für eine Dreiecksterrinenform.)

- » 60g Joghurt 1 % Fett
- » 60g QimiQ Whip
- » 3 Blatt Gelatine
- » Saft von 2 Orangen
- » 100g Erdbeeren passiert
- » 8g Vanillezucker
- » 30g Zucker

Zubereitung

1. QimiQ Whip aufschlagen, den Orangensaft dazugeben und weiterschlagen bis die Masse das 3-fache Volumen erreicht hat.
2. Das Joghurt untermischen und die in kaltem Wasser eingeweichte und aufgelöste Gelatine (1,5 Blatt) dazugeben.
3. Die Hälfte der Masse in die mit einer Frischhaltefolie ausgelegte Terrinenform füllen und kalt stellen.
4. Die zweite Hälfte der Joghurtmasse mit den passierten Erdbeeren und den restlichen 1,5 Blatt (eingeweichte und aufgelöste) Gelatine vermengen und auf die schon etwas gefestigte Joghurtmasse geben.
5. Die Terrine ein paar Stunden kühl stellen, wenn die Masse gefestigt ist, stürzen und in Stücke schneiden.

Tipp: Mit Schokoladenornament, Erdbeermark, etwas Sauerrahm und Minzeblatt garnieren.

Vorspeisenvariationen

(Geflügelcocktail, Tomate gefüllt mit Kräutercreme, bunte Salatschüssel nach Saison)

Für 4 Personen, 1 Portion: 420 kcal

Geflügelcocktail

- » 2 Hühnerfilets
- » 8 Champignons
- » Zwiebeln
- » Grüne, gelbe und rote Paprika
- » Mandarinspalten, Ananasstücke
- » Curry, Salz, Pfeffer, Apfelessig, Olivenöl

Zubereitung

1. Die Hühnerfilets mit Salz, Curry, Paprikapulver würzen, braten und anschließend in kleine Stücke schneiden.
2. Die Champignons in Scheiben schneiden und sautieren.
3. Die fein geschnittenen Zwiebeln und Paprika mit den ausgekühlten Hühnerfilets und Champignons sowie mit Mandarinen und Ananasstücken locker vermischen.
4. Mit Gewürzen, Essig und Öl pikant abschmecken.

Tomate gefüllt mit Kräutercreme

- » 4 kleine Tomaten
- » 150 g Magertopfen
- » 3 EL Sauerrahm
- » Salz, Pfeffer, Senf, verschiedene Kräuter

Zubereitung

1. Von den Tomaten den Deckel abschneiden und aushöhlen.
2. Den Magertopfen mit dem Sauerrahm und den Gewürzen vermischen und in die Tomate füllen.

Bunte Salatschüssel nach Saison

- » Hauptsalat
- » Lollo Rosso
- » grüne Bohnen
- » roh geriebener Kohlrabi

Zubereitung

1. Dressing: 2 EL Apfelessig, Wasser, Salz, Pfeffer, Spritzer Zitronensaft, 1 EL Senf und 2 EL Öl.
2. Den Salat auf einem Teller oder Schüsserl anrichten und mit dem Dressing marinieren.

Dinkelpenne alla Kreta

Für 4 Personen, 1 Portion: 620 kcal

- » 400 g Dinkelpenne
- » 400 g Blattspinat
- » Zwiebel, Knoblauch
- » 200 g Tomaten gewürfelt
- » Salz, Pfeffer, 2 EL Öl
- » 200 g Schafkäse

Zubereitung

1. Die fein gehackten Zwiebeln in wenig Öl goldgelb rösten, Blattspinat, Tomatenwürfel, Knoblauch und Gewürze begeben. Alles kurz weiter rösten und mit den gekochten Penne vermengen.
2. Die Nudel-Gemüse-Mischung mit würfelig geschnittenem Schafkäse anrichten.

Apfel-Cottage-Creme

Für 4 Personen, 1 Portion: 145 kcal

- » 1 Becher Landfrischkäse
- » 500 g Naturjoghurt mager gerührt
- » 200 g Äpfel
- » Zitrone, Zimt, 2 EL Zucker

Zubereitung

1. Landfrischkäse natur und Naturjoghurt mit etwas Zitronensaft, Zimt (nach Geschmack) und grob geriebenen Äpfeln mischen und mit Zucker abschmecken.

Erdäpfelsuppe mit Lauch

Für 4 Personen, 1 Portion: 42 kcal

- » 120 g Erdäpfel
- » 1 EL Öl
- » 10 g Mehl
- » 20 g Lauch
- » Salz, Pfeffer, Muskat,
etwas Gemüsebrühwürfel
- » 800 ml Wasser

Zubereitung

1. Die Erdäpfel schälen, würfelig schneiden und in Öl anrösten.
2. Das Mehl mitrösten und mit Suppe oder Wasser aufgießen.
3. Wenn die Erdäpfel weich sind, die Suppe passieren, den Lauch zugeben und würzen.

Kalbsschnitzel mit Tomaten und Mozzarella

Für 4 Personen, 1 Portion: 220 kcal

- » 4 Stück Kalbsschnitzel à 100 g
- » 100 g Mozzarella
- » 2 Tomaten
- » 10 g Mehl
- » 2 EL Öl zum Anbraten
- » Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Die Kalbsschnitzelwürzen, in Mehl wenden und in Öl anbraten, mit Suppe aufgießen und weichdünsten.
2. Die Schnitzel auf ein Backblech legen, mit Mozzarella und Tomaten belegen und im Rohr überbacken.

Tipp: Als Beilage empfehlen wir Naturreis und Gemüse.

Apfel-Mohn-Kuchen

Für 14 Portionen, 1 Portion: 110 kcal

- » 4 Eier
- » Zimt, Zitronensaft, Zitronenschale
- » 80g Honig
- » Vanillezucker
- » 10g Backpulver
- » 50g Vollkornmehl
- » 50g Weizenmehl
- » 120g Mohn gemahlen
- » 200g Äpfel

Zubereitung

1. Die Dotter mit Zucker, Honig und Vanillezucker schaumig rühren.
2. Den Schnee schlagen.
3. Die Äpfel reiben und mit Zimt, Zitronensaft und Zitronenschale abschmecken und unter die Dottermasse heben.
4. Das Mehl mit Backpulver und Mohn mischen, danach abwechselnd gemeinsam mit dem Schnee unterheben.
5. Die Masse in eine befettete, mit Mehl bestreute Kastenform füllen und backen.

Kürbiskernterrine auf Rucola

Für 4 Personen, 1 Portion: 169 kcal

- » 250 g Topfen mager
- » 200 g QimiQ
- » 2 EL Sauerrahm
- » ½ EL Kürbiskernöl
- » 1 EL Kürbiskerne
- » 2 Blatt Gelatine
- » Salz, Pfeffer, Knoblauchzehe
- » Rucola, Tomaten, Radieschen als Garnitur
- » Balsamico glace

Zubereitung

1. Die Kürbiskerne hacken und rösten. QimiQ aufschlagen, Topfen glatt rühren, würzen, alle Zutaten vermengen und aufgelöste Blattgelatine begeben. In die halbe Menge Kürbiskerne und Kürbiskernöl einrühren.
2. In die mit Klarsichtfolie ausgelegte Form zuerst die grüne Masse, dann die weiße Masse einfüllen.
3. Die Terrine ca. 4 Stunden im Kühlschrank kühlen.
4. Den Rucola mit Balsamico glace marinieren, darauf die Terrine anrichten und mit Gemüse der Saison z. B. Tomaten oder Radieschen garnieren.

Grill-Fischplatte auf Paprika-Ratatouille und gedünstetem Naturreis

Für 4 Personen, 1 Portion: 300 kcal

Fischplatte

- » je 120 g Zander, Lachsfilet, Forellenfilet, Garnelenspieß
- » 60 g Naturreis
- » Estragon, Salbei, Petersilie, frisch gemahlener Koriander, Zitrone, Salz und Pfeffer

Ratatouille

- » je 100 g rote, grüne, gelbe Paprika
- » 100 g Zwiebeln
- » 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer
- » 1 EL Tomatenmark

Zubereitung

1. **Fisch:** Die Filets in Stücke schneiden, würzen und in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl anbraten.
2. **Ratatouille:** Die Paprika in 2 cm große Stücke schneiden und mit fein gehackten Zwiebeln in Olivenöl weich dünsten, Tomatenmark mitrösten und würzen.
3. Die gebratenen Fischstücke auf das Ratatouille setzen und mit Naturreis anrichten.

Brandteigkrapferl mit fruchtiger Füllung

8 Stück, 1 Stück: 200 kcal

Teig

- » ¼ Liter Wasser
- » 4 Eier
- » 60g Butter
- » Prise Salz
- » 160g Dinkelvollkornmehl fein gemahlen

Fülle

- » 400 ml Magermilch
- » 100g QimiQ
- » 40g Puddingpulver
- » Früchte der Saison (z. B. Himbeeren)
- » 40g Zucker

Zubereitung

1. Wasser, Butter und Salz kurz aufkochen lassen. Das Mehl auf einmal in die kochende Flüssigkeit geben und unter kräftigem Rühren etwa 2 Minuten lang „abbrennen“, bis sich der Teig zu einem Klumpen zusammenballt und sich vom Topf löst.
2. Den Teig abkühlen lassen.
3. Die Eier einzeln nacheinander unterrühren, bis eine glatte Masse entstanden ist.
4. Mit einem Spritzbeutel 8 Krapferl auf ein Blech setzen und mit Wasser besprengen, ins vorgeheizte Rohr geben und bei 180° C ca. 20–30 Minuten backen.
5. In den ersten 15 Minuten das Backrohr nicht öffnen.
6. Im lauwarmen Zustand die Krapferl aufschneiden.
7. Für die Fülle aus Milch, Puddingpulver und Zucker einen etwas festeren Pudding kochen, abkühlen lassen. QimiQ aufschlagen und unter die Puddingmasse heben. Die Puddingcreme in die Krapferl füllen, mit Früchten der Saison belegen und eventuell anzuckern.

Adressen und Links zur Ernährungsinformation

Pensionsversicherung Österreich

Friedrich-Hillegeist-Straße 1, 1020 Wien

Tel: +43 (0)5 03 03

www.pv.at

Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

Stubenring 1, 1010 Wien

Tel. +43 (0)1 71 10 00

www.sozialministerium.gv.at

AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH

Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien

Tel. +43 (0)50 555-0

www.ages.at

forum.ernährung heute

Verein zur Förderung von Ernährungsinformationen

Schwarzenbergplatz 6, 1030 Wien

Tel: +43 (0)1 71 23 344

www.forum-ernaehrung.at

Department für Ernährungswissenschaften der Universität Wien

Althanstraße 14, 1090 Wien

Tel. +43 (0)1 42 77-54 901

<https://nutrition.univie.ac.at/>

Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE)

Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien

Tel. +43 (0)1 71 47 193

www.oege.at

Verband der Diätolog*innen Österreichs

Grüngasse 9/Top 20, 1050 Wien

Tel. +43 (0)1 60 27 960

www.diaetologie.at

Verband der Ernährungswissenschaften Österreichs (VEÖ)

Grundlgasse 5, 1090 Wien

Tel. +43 (0)1 33 33 981

www.veoe.org

Diese Broschüre und Rezeptauswahl entstand unter Mitarbeit der Diätolog*innen aller Reha-Zentren der Pensionsversicherung.

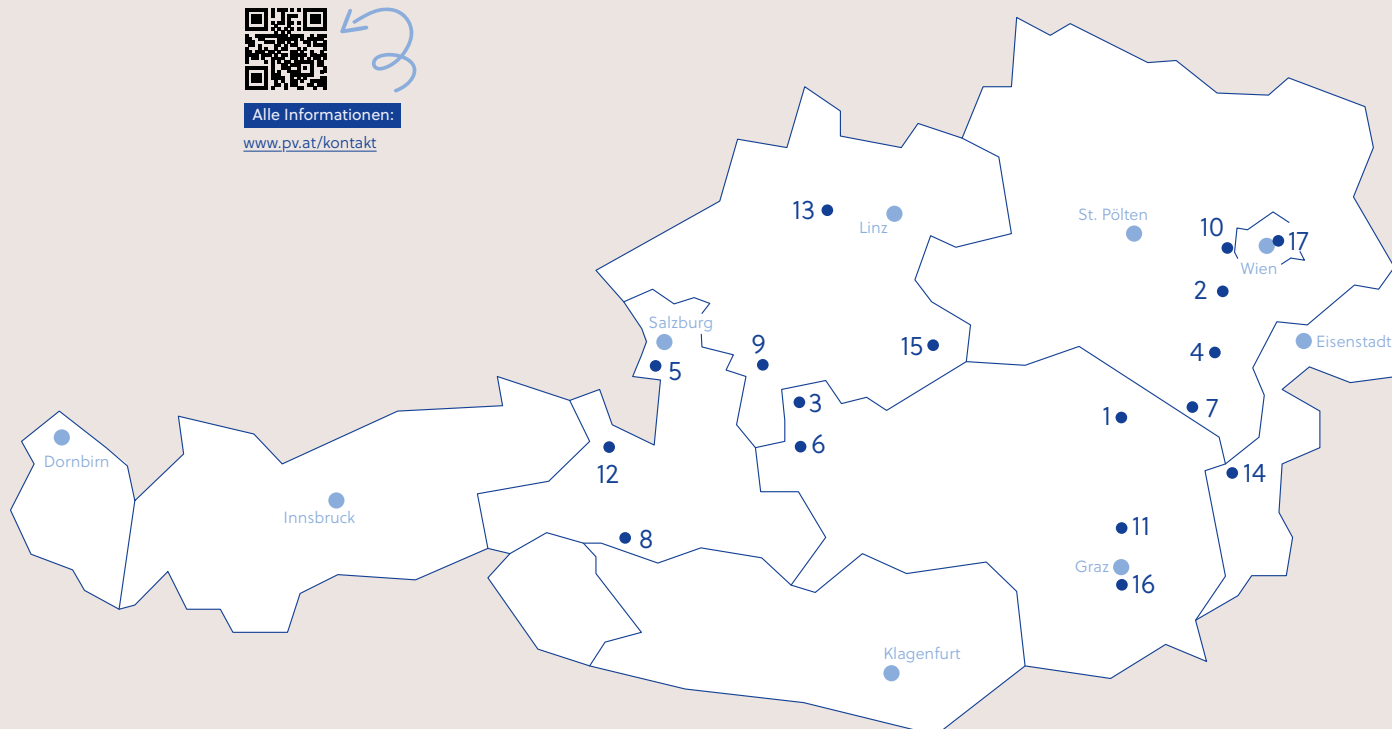
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Unsere Reha-Zentren und Landesstellen

Wir sind österreichweit für Sie da. Hier erhalten Sie alle Informationen zu unseren Standorten, Landesstellen und Reha-Zentren sowie die passenden Kontaktmöglichkeiten.



Alle Informationen:
www.pv.at/kontakt



- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| 1. Reha-Zentrum Aflenz | 10. Reha-Zentrum Laab im Walde |
| 2. Reha-Zentrum Alland | 11. Reha-Zentrum St. Radegund |
| 3. Reha-Zentrum Bad Aussee | 12. Reha-Zentrum Saalfelden |
| 4. Reha-Zentrum Felbring | 13. Reha-Zentrum Bad Schallerbach |
| 5. Reha-Zentrum Großgmain | 14. Reha-Zentrum Bad Tatzmannsdorf |
| 6. Reha-Zentrum Gröbming | 15. Reha-Zentrum Weyer |
| 7. Reha-Zentrum Hohegg | 16. PV ZAR Graz |
| 8. Reha-Zentrum Bad Hofgastein | 17. PV ZAR Wien |
| 9. Reha-Zentrum Bad Ischl | |

Ernähre ich mich gesund?

Eine ausgewogene Ernährung aus tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln trägt zum Wohlbefinden sowie zur Gesundheit bei und stellt neben der körperlichen Aktivität eine entscheidende Säule in der Prävention von Erkrankungen dar.

Diese Broschüre soll Sie mit praktischen Tipps und Rezeptvorschlägen bei der Umsetzung unterstützen.