



**KURPARKKLINIK**

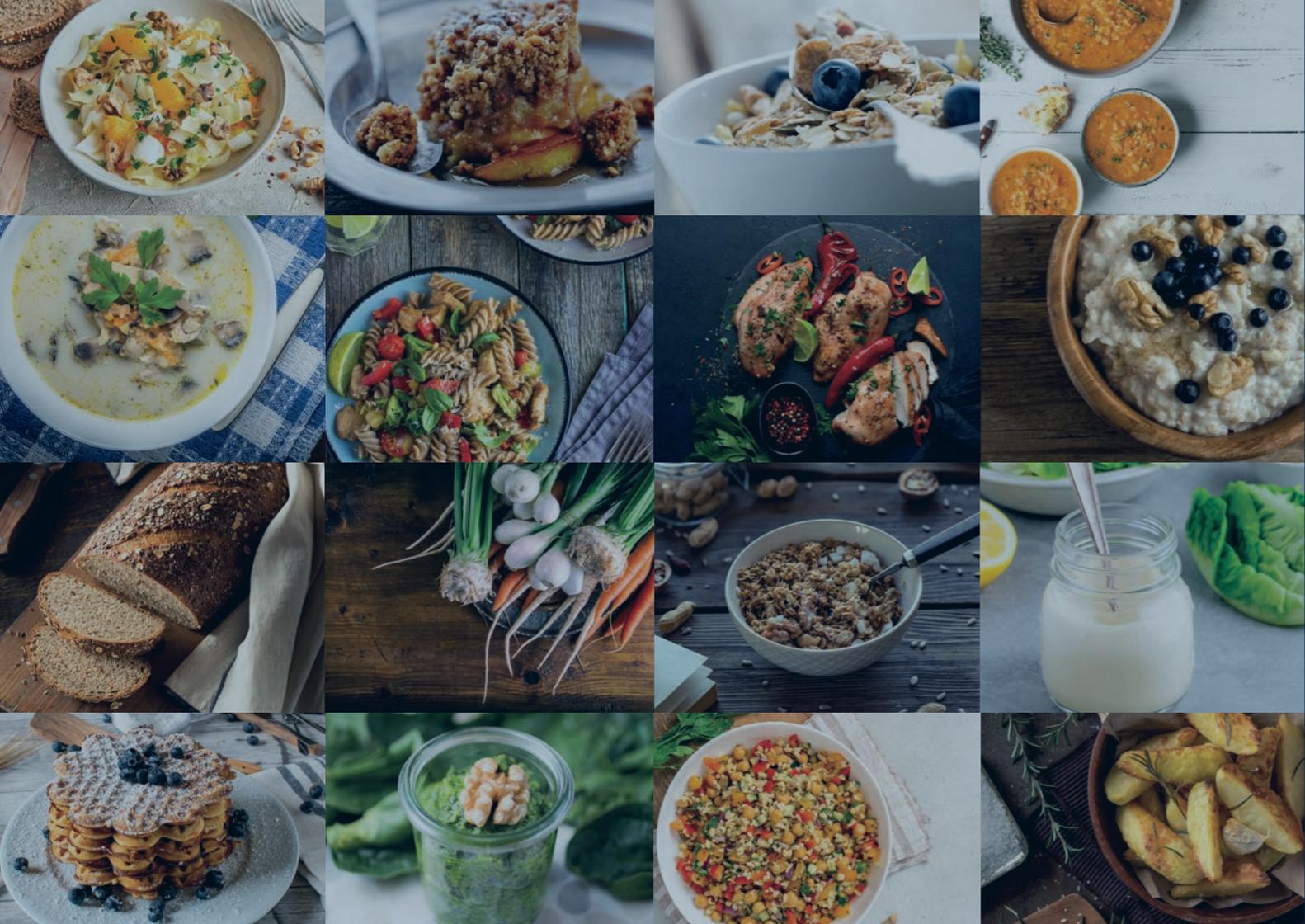
GESUNDHEIT AKTIVITÄT LEBENSFREUDE

22 TOLLE  
REZEPTIDEEN

# GESUNDE REZEPTE FÜR JEDEN TAG

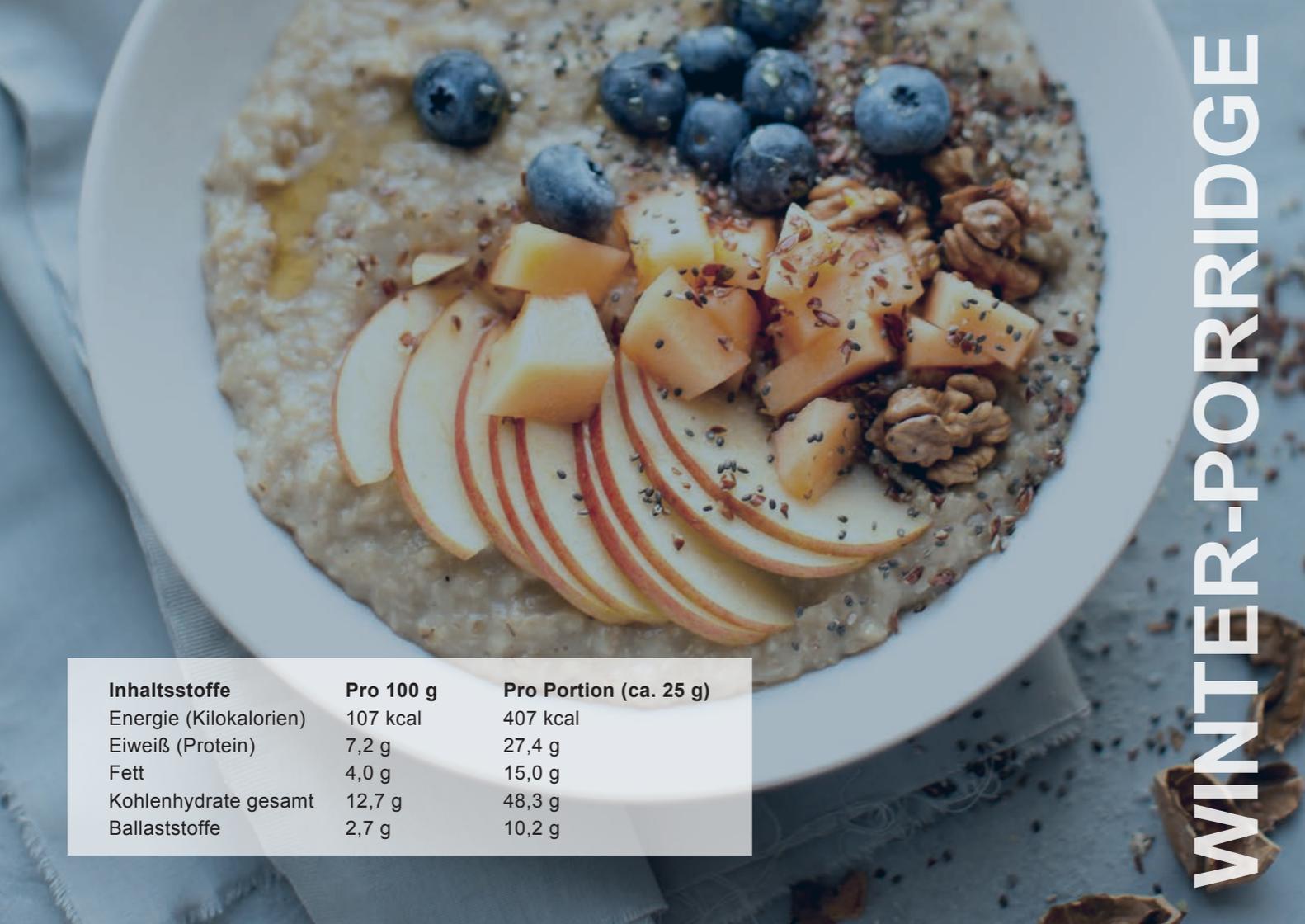
DIE KURPARK KLINIK WÜNSCHT IHNEN GUTEN APPETIT

[www.kurparkklinik-heiligenstadt.de](http://www.kurparkklinik-heiligenstadt.de)



22 GESUNDE & LECKERE  
**REZEPTE**

MÜSLI	4 – 7
BROTE	8 – 11
AUFSTRICHE & DIPS	12 – 15
SUPPEN	16 – 19
SALATE & SOßEN	20 – 23
FLEISCH- & FISCHGERICHTE	24 – 27
VEGETARISCH	28 – 31
DESSERTS	32 – 33
KUCHEN	34 – 35



# WINTER-PORRIDGE

Inhaltsstoffe	Pro 100 g	Pro Portion (ca. 25 g)
Energie (Kilokalorien)	107 kcal	407 kcal
Eiweiß (Protein)	7,2 g	27,4 g
Fett	4,0 g	15,0 g
Kohlenhydrate gesamt	12,7 g	48,3 g
Ballaststoffe	2,7 g	10,2 g

## GESUND GENIEßEN MÜSLI

### WINTER-PORRIDGE

**Menge**  
30 g  
20 g  
100 ml  
1 Prise  
1  
100 g  
1 TL

**Zutat**  
zarte Haferflocken  
geschrotete Leinsamen  
Milch (1,5 % Fett)  
Salz  
Bio-Orange  
Magerquark  
gehackte Walnüsse

**Zubereitung**  
Haferflocken mit Milch, 100 ml Wasser und 1 Prise Salz in einem kleinen Topf aufkochen und offen bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dabei öfter umrühren. Inzwischen die Orange heiß waschen und ca. ½ TL Schale fein abreiben. Orange so schälen, dass auch die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten heraus schneiden, austretenden Saft dabei auffangen. Orangensaft, -schale und Quark unter den Porridge rühren, in einer Schale anrichten. Orangenfilets darauf geben. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften und auf das Porridge geben.

Für 1 Portion

Quelle: Food Forum 1/2022

## KNUSPERMÜSLI

Menge	Zutat
50 g	Sonnenblumenkerne
100 g	Mandel süß
200 g	Haferflocken
50 g	Cornflakes
100 g	Banane getrocknet

Für 10 Portionen

Quelle: Unbekannt

### Zubereitung

Sonnenblumenkerne und gehackte Mandeln ohne Fett auf niedriger Stufe goldgelb rösten. Diese dann mit Haferflocken, Cornflakes und getrockneten Bananenscheiben mischen. Abkühlen lassen und in eine Vorratsdose füllen. Etwas Müsli in ein Schälchen geben und Milch oder Joghurt dazugeben.

**Tipp:** Dem Müsli zusätzlich oder anstatt der getrockneten Bananen noch frisches, kleingeschnittenes Obst der Saison hinzufügen. Statt Kuhmilch kann auch ein Pflanzendrink (z.B. Hafer-, Mandel- oder Sojadrink) verwendet werden.

Eine Portion = 50 g Müsli + 150 ml Milch (1,5 % Fett) oder 150 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)

Inhaltsstoffe	Pro 100 g Müsli	Pro Portion (mit Kuhmilch)	Pro Portion (mit Sojadrink)
Energie (Kilokalorien)	401 kcal	273 kcal	241 kcal
Eiweiß (Protein)	14,2 g	12,2 g	12,3 g
Fett	16,1 g	10,4 g	9,1 g
Kohlenhydrate gesamt	57,7 g	36,1 g	32,9 g
Ballaststoffe	8,4 g	4,2 g	5,9 g

## OVERNIGHT-OATS (GRUNDREZEPT)

Menge	Zutat
100 ml	Milch (1,5% Fett)
75 g	Naturjoghurt (1,5% Fett)
40 g	Haferflocken
½ TL	Vanillezucker
125 g	Beerenobst roh (oder anderes kleingeschnittenes Obst)
1 TL	geriebene oder gemahlene Nüsse

Für 1 Portion

Quelle: modifiziert nach Food-Forum

### Zubereitung

Die Haferflocken mit Vanillezucker, Naturjoghurt und Milch verrühren. In ein Glas oder Schälchen füllen, abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen vor dem Servieren mit dem kleingeschnittenen Obst mischen und mit den geriebenen Nüssen bestreuen.

Inhaltsstoffe	Pro 100 g	Pro Portion (ca. 350 g)
Energie (Kilokalorien)	88 kcal	307 kcal
Eiweiß (Protein)	4,0 g	13,9 g
Fett	2,4 g	8,4 g
Kohlenhydrate gesamt	14,1 g	49,2 g
Ballaststoffe	2,0 g	7,0 g

# DINKEL HIRSE VOLLKORN BROT

Inhaltsstoffe	Pro 100 g	Pro Portion (ca. 50 g)
Energie (Kilokalorien)	179 kcal	88 kcal
Eiweiß (Protein)	6,8 g	3,3 g
Fett	2,1 g	1,0 g
Kohlenhydrate gesamt	36,7 g	18,0 g
Ballaststoffe	4,1 g	2,0 g

GESUND GENIEßEN

## BROT

### DINKEL-HIRSE-VOLLKORNBROT

#### Menge

100 g  
300 ml  
500 g  
1 Würfel  
12 g  
250 ml

#### Zutat

Hirse (roh)  
Wasser  
Dinkelvollkornmehl  
frische Hefe  
Salz  
Wasser (lauwarm)  
etwas Mehl  
etwas Fett  
Haferflocken (für die Backform)

#### Zubereitung

Hirse in 300 ml Wasser weichkochen (aufkochen, 40 Minuten ausquellen lassen) und abkühlen lassen. Hefe und Salz in 250 ml warmem Wasser auflösen, Mehl und Hirse untermengen und 8 Minuten kneten. Teig abdecken und 30 Minuten warm stellen. Kastenform (20 cm lang, Königskuchenform) ausfetten und mit Haferflocken ausstreuen. Den Teig nochmals durchkneten und mit etwas Streumehl zu einem länglichen Laib formen. Teig in die Form setzen. Backofen auf 240 °C vorheizen und eine Schüssel mit Wasser in den Ofen stellen. Backform nochmal abdecken und 20 Minuten warm stellen. Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen und mit Wasser besprühen.



Backzeit: 20 Minuten bei 240 °C, dann Hitze auf 190 °C reduzieren und noch 40 Minuten zu Ende backen.  
Zweite Backscheibe von unten.

Vegan | Für ca. 25 Scheiben à 50 g

Quelle:chefkoch.de

## BUTTERMILCHBROT

### Menge

500 g  
500 g  
1 Würfel  
800 ml  
2 TL  
2 EL  
1 EL  
ca. 30 g

### Zutat

Roggenvollkornmehl  
Weizenvollkornmehl  
frische Hefe  
Buttermilch  
Salz  
Essig  
Zitronensaft  
verschiedene Körner  
z.B. Sonnenblumenkerne,  
Sesam, Kürbiskerne



Im vorgeheizten Backofen ca. 50 bis 60 Minuten  
bei 200 bis 220 °C backen

### Zubereitung

Die beiden Mehlsorten in eine Schüssel geben. Die Hefe in der lauwarmen Buttermilch auflösen und zu dem Mehl geben. Salz, Essig und Zitronensaft dazugeben. Alles gründlich verkneten. Den Teig an einem warmen Ort ca. 20 Minuten aufgehen lassen, dann nochmals gründlich durchkneten. Dabei ggf. die Körner zugeben. Den Teig in eine gefettete Form füllen und weitere 20 Minuten gehen lassen. Eine Tasse Wasser in den Backofen stellen und dann das Brot im vorgeheizten Backofen backen.

Für ca. 30 Scheiben (à 60 g)

Quelle:Unbekannt

# BUTTER MILCH BROT

Inhaltsstoffe	Pro 100 g	Pro Portion (ca. 60 g)
Energie (Kilokalorien)	185 kcal	118 kcal
Eiweiß (Protein)	7,7 g	4,9 g
Fett	1,9 g	1,2 g
Kohlenhydrate gesamt	39,7 g	25,4 g
Ballaststoffe	6,4 g	4,1 g



# WALNUSS-PESTO

Inhaltsstoffe	Pro 100 g	Pro Portion (ca. 25 g)
Energie (Kilokalorien)	539 kcal	132 kcal
Eiweiß (Protein)	9,7 g	2,4 g
Fett	55,1 g	13,5 g
Kohlenhydrate gesamt	4,5 g	1,1 g
Ballaststoffe	1,6 g	0,4 g

GESUND GENIEßEN

# AUFSTRICHE & DIPS

## WALNUSS-PESTO

### Menge

60 g

2

50 g

4 EL

½ TL

40 g

4 EL

### Zutat

Walnusskernbruch

Knoblauchzehen

Rucola oder anderes grünes  
Blattgemüse oder Kräuter  
z.B. Blattspinat, Basilikum

Raps- oder Olivenöl  
(kaltgepresst nativ)

Salz

Parmesan oder anderer würziger  
Hartkäse z.B. Pecorino

Walnussöl  
frisch gepresster Zitronensaft  
Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

Walnusskernbruch in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten, 10 Minuten abkühlen lassen. Knoblauchzehen abziehen. Rucola waschen, verlesen, trocken schütteln. Mit Walnüssen, Knoblauch und Raps- oder Olivenöl und Salz im Mixer nach Belieben gröber oder fein pürieren. Parmesan fein reiben. Mit Walnussöl unter das Pesto mischen. Mit frisch gepresstem Zitronensaft sowie Pfeffer abschmecken. Fest verschlossen in einem Glas im Kühlschrank aufbewahren, dazu mit Raps- oder Olivenöl bedecken. Oder: sofort mit gekochter Pasta (plus etwas Garwasser) vermischt anrichten.

Für ca. 10 Portionen à 25 g

Quelle: Food Forum 3/2021

## BOHNEN-ROTE-BETE-HUMMUS MIT SESAM

### Menge

200 g

100 g

2

2 EL

1 EL

4 EL

1 Prise

1 TL

### Zutat

Cannellini-Bohnen

(aus der Dose, abgetropft)

gegarte Rote Bete (vakuumverpackt)

Knoblauchzehen

Zitronensaft

Tahin (Sesampaste)

Olivenöl

Kreuzkümmelpulver

Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

gerösteter Sesam

### Zubereitung

Die Bohnen in den Blitzhacker geben. Die rote Bete in Würfel schneiden, den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Alles zusammen mit Zitronensaft, Tahin und 3 EL Olivenöl zu den Bohnen geben. Alles fein pürieren und mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Hummus in eine Schale füllen, mit dem übrigen Öl beträufeln und mit Sesam bestreuen.

Für ca. 10 Portionen à 40 g

Quelle: „Mein schönes Land Edition Rezepte“ 1/22

# BOHNEN ROTE BETE HUMMUS MIT SESAM

### Inhaltsstoffe

Energie (Kilokalorien)

Eiweiß (Protein)

Fett

Kohlenhydrate gesamt

Ballaststoffe

### Pro 100 g

163 kcal

4,0 g

12,5 g

11,2 g

2,0 g

### Pro Portion (ca. 40 g)

63 kcal

1,5 g

4,8 g

4,3 g

0,8 g

Dazu passen  
Vollkornbrot,  
Gemüsesticks oder  
Fladenbrot.

GESUND GENIEßEN

# SUPPEN

## SELBSTGEMACHTE GETROCKNETE GEMÜSEBRÜHE

Menge	Zutat
4	große Möhren
2 Stangen	Lauch (dicke)
¾	Knollensellerie (groß)
1 Bund	Petersilie
2 Stängel	Liebstöckel
500 g	Meersalz (grobes)

Vegan

**Zubereitung**  
Das Gemüse und die Kräuter im Mixer pürieren und das Püree mit dem Meersalz vermischen. Diese Paste auf einem Backblech ausstreichen und für mehrere Stunden (7-9 Stunden, je nach Dicke und Feuchtigkeit) bei 50 °C im Backofen trocknen. Den getrockneten Brei nach dem Abkühlen im Mörser zerreiben - fertig ist das selbst hergestellte Brühepulver ohne Fett und Zusatzstoffe

Inhaltsstoffe	Pro 100 g
Energie (Kilokalorien)	20 kcal
Eiweiß (Protein)	1,0 g
Fett	0,2 g
Kohlenhydrate gesamt	5,9 g
Ballaststoffe	2,3 g

Quelle: „Ausgewählte Rezepte der Lehrküche“ Klinik am Homberg

## ROTE LINSENSUPPE

Menge	Zutat
150 g	Möhren (roh)
2 EL	Pflanzenöl
120 g	Zwiebeln (roh, gewürfelt)
2	Knoblauchzehen
200 g	rote Linsen
1 ¼ l	Wasser
5 TL	Gemüsebrühe (gekörnt)
200 g	Tomaten
2 Stiele	Thymian (frisch, gehackt)
6-8	Basilikumblätter
	Salz, Pfeffer

**Tipp:** In den Wintermonaten können Sie anstatt der frischen Tomaten auf Schäl-tomaten (Konserve) zurückgreifen.

**Zubereitung**  
Die Möhren putzen, waschen, schälen und grob reiben. Das Öl in einer Deckelpfanne oder einem Topf erhitzen, die Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben, glasig werden lassen. Die Möhren zufügen und 5 Minuten unter Wenden dünsten. Die Linsen unterheben, mit 1 ¼ Liter Wasser auffüllen, 3 TL Gemüsebrühe zugeben und bei kleiner Hitze etwa 8 bis 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die Suppe mit dem Pürierstab sehr fein zerkleinern, die restlichen 2 TL Gemüsebrühe zufügen. Die Tomaten obenauf kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser übergießen, häuten und dabei den Stielansatz keilförmig herausschneiden. Die Tomaten vierteln, die Kerne entfernen, die Tomatenstücke in feine Streifen schneiden und in die Linsensuppe geben. Die Suppe erhitzen, die Kräuter unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für 5 Portionen

Quelle: modifiziert nach „Das neue Kochbuch durchs Jahr“ Stiftung Warentest 2004

Inhaltsstoffe	Pro 100 ml	Pro Portion (ca. 400 ml)
Energie (Kilokalorien)	46 kcal	180 kcal
Eiweiß (Protein)	2,8 g	11,1 g
Fett	1,3 g	5,2 g
Kohlenhydrate gesamt	7,9 g	31,2 g
Ballaststoffe	2,2 g	8,7 g



# ROGGEN SCHROTSUPPE

Inhaltsstoffe	Pro 100 ml	Pro Portion (ca. 350 ml)
Energie (Kilokalorien)	31 kcal	105 kcal
Eiweiß (Protein)	1,3 g	4,5 g
Fett	1,0 g	3,4 g
Kohlenhydrate gesamt	5,5 g	18,5 g
Ballaststoffe	1,3 g	4,2 g

## ROGGENSCHROTSUPPE

### Menge

1 Liter  
2 TL  
75 g  
1 TL  
100 g  
100 g  
1 EL  
1 Bund

### Zutat

Wasser  
Gemüsebrühe  
Roggen  
Kümmel  
Lauch  
Champignons  
Öl  
Petersilie

### Zubereitung

Wasser mit der Gemüsebrühe aufkochen. Den Roggen mit dem Kümmel mittelfein schroten, mit dem Schneebesen in die Gemüsebrühe einrühren. Lauch fein schneiden, dazugeben und alles 5 Minuten kochen lassen. Die Champignons blättrig schneiden, in dem Öl andünsten und zu der Suppe geben. Die Petersilie hacken und vor dem Servieren unterrühren.

Vegan | Für 4 Portionen

Quelle: Unbekannt

GESUND GENIEßEN

# SALATE

# BULGURSALAT MIT KICHERERBSEN

## BULGURSALAT MIT KICHERERBSEN

Menge	Zutat
200 g	Bulgur (vorgegarter getrockneter Weizen)
400 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Chilisoße (Sambal Oelek)
1 TL	Kreuzkümmel (getrocknet)
	Salz, Pfeffer
1 Dose	Kichererbsen
2	Paprikaschoten (rot)
½	Salatgurke
5	Tomaten
1 Bund	Petersilie
½ Bund	Basilikum
	Saft einer ½ Zitrone
4 EL	Olivenöl

### Zubereitung

Bulgur in eine Schüssel geben. Gemüsebrühe kochen und mit dem Bulgur verrühren. Sambal Oelek, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer zufügen und den Bulgur unter gelegentlichem Umrühren quellen lassen. Kichererbsen auf einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Gemüse waschen und trocknen. Blättchen von den Kräutern zupfen und fein hacken. Das Gemüse putzen, in Würfel schneiden und mit den Kichererbsen und gehackten Kräutern unter den Bulgur mischen. Salat mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen, evtl. vor dem Servieren nochmals abschmecken und mit frischen Kräutern bestreuen.

Vegan | Für 5 Portionen

Quelle: Unbekannt

**Tipp:** In einem verschließbaren Glas oder einer Büchse auch zum Mitnehmen für die Arbeit geeignet. Kann dann als sattmachender Salat statt belegtem Brot gegessen werden.

Inhaltsstoffe	Pro 100 g	Pro Portion (ca. 325 g)
Energie (Kilokalorien)	97 kcal	316 kcal
Eiweiß (Protein)	3,0 g	9,6 g
Fett	3,6 g	11,7 g
Kohlenhydrate gesamt	16,0 g	52,1 g
Ballaststoffe	2,8 g	9,2 g

## CHICORÉE-SALAT

Menge	Zutat
500 g	Chicorée
2	mittelgroße Orangen
2 kleine	Äpfel
20 g	Walnüsse
150 g	Joghurt (1,5% Fett)
Saft	einer Zitrone
Saft	einer ½ Orange
1 TL	Senf
¼ TL	Salz
	Pfeffer
1 Msp.	Zucker

### Zubereitung

Aus Joghurt, Orangen- und Zitronensaft und den Gewürzen eine Soße zubereiten. Chicorée putzen, waschen, in schmale Streifen schneiden und in die Marinade geben. Orangen schälen und in Stücke schneiden. Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien. Dann in schmale Scheiben schneiden. Walnüsse hacken und mit den Apfel- und Orangenstücken zu den übrigen Zutaten geben, alles vermischen.

Für 4 Portionen

Inhaltsstoffe	Pro 100 g	Pro Portion (ca. 325 g)
Energie (Kilokalorien)	44 kcal	142 kcal
Eiweiß (Protein)	1,4 g	4,5 g
Fett	1,2 g	3,8 g
Kohlenhydrate gesamt	8,0 g	26,0 g
Ballaststoffe	1,3 g	4,4 g

**Tipp:** Wenn Sie unbehandelte Äpfel verwenden, dann brauchen Sie die Äpfel nicht zu schälen.

Quelle: Unbekannt

## JOGHURT-SALATSOSE

Menge	Zutat
150 g	Joghurt (1,5 % Fett)
	Salz
1 Prise	Zucker
	Pfeffer (frisch gemahlen)
1 EL	Zitronensaft oder Weißweinessig
2 EL	Öl

### Zubereitung

Den Joghurt in eine Schüssel geben und die Gewürze zufügen. Zitronensaft oder Weißweinessig zugießen, alles gut verrühren und das Öl langsam in einem Strahl einrühren.

**Tipp:** Statt Joghurt können Sie auch Dickmilch (Sauermilch), saure Sahne oder alle drei Sorten verwenden. Dann ist die Soße allerdings fett- und kalorienreicher.

Für 4 Portionen

Inhaltsstoffe	Pro 100 ml	Pro Portion (15 ml)
Energie (Kilokalorien)	130 kcal	60 kcal
Eiweiß (Protein)	2,6 g	1,2 g
Fett	11,1 g	5,1 g
Kohlenhydrate gesamt	5,2 g	2,4 g
Ballaststoffe	0,1 g	0 g

## KLASSISCHE SALATMARINADE

Menge	Zutat
3 EL	Weinessig oder Zitronensaft
	Salz
1 Prise	Zucker
	Pfeffer (frisch gemahlen)
2 EL	Öl

### Zubereitung

Den Essig oder den Zitronensaft in eine Schüssel geben. Salz, Zucker und Pfeffer zufügen und so lange rühren, bis sich Salz und Zucker gelöst haben. Dann langsam in einem Strahl das Öl einrühren. Je nach Geschmack beliebige weitere Zutaten zufügen. (z.B. mit 1 TL feinem Senf und mit Stabmixer aufpürieren)

Für 4 Portionen

Inhaltsstoffe	Pro 100 ml	Pro Portion (15 ml)
Energie (Kilokalorien)	357 kcal	47 kcal
Eiweiß (Protein)	0,4 g	0,1 g
Fett	37,8 g	5,0 g
Kohlenhydrate gesamt	3,5 g	0,5 g
Ballaststoffe	0,3 g	0 g

Quellen: Unbekannt

GESUND GENIEßEN

# FISCH & FLEISCH

## SÜSS-SCHARFES HÄHNCHEN

### SÜSS-SCHARFES HÄHNCHEN

#### Menge

600 g

15 g

150 g

20 ml

1 TL

1

1

#### Zutat

Hähnchenbrustfilet

etwas Salz und Pfeffer

Aprikosenmarmelade

Tomaten, stückig (Dose)

Sojasoße

etwas Currypulver

Senf

Zwiebel

Knoblauchzehe

#### Zubereitung

Hähnchenbrustfilets leicht würzen und in eine flache, ausgefettete Backform geben.

Aprikosenmarmelade, Tomatenstücke, Sojasoße, Currypulver, Senf, Zwiebel und Knoblauch mischen. Auf den Hähnchenbrustfilets verteilen.

Für 4 Portionen

Quelle: Unbekannt



Bei 160 °C 20-30 Minuten backen lassen.

#### Inhaltsstoffe

Pro 100 g

Pro Portion  
(ca. 220 g)

Energie (Kilokalorien)

84 kcal

185 kcal

Eiweiß (Protein)

16,7 g

36,6 g

Fett

0,7 g

1,5 g

Kohlenhydrate gesamt

3,0 g

6,5 g

Ballaststoffe

0,5 g

1,1 g

# FISCHFILET AUF GEMÜSEBETT

Inhaltsstoffe	Pro 100 g	Pro Portion (ca. 400 g)
Energie (Kilokalorien)	68 kcal	272 kcal
Eiweiß (Protein)	9,2 g	36,9 g
Fett	1,7 g	6,6 g
Kohlenhydrate gesamt	4,9 g	19,5 g
Ballaststoffe	1,0 g	4,2 g

## FISCHFILET AUF GEMÜSEBETT

### Menge

4 Stück  
2 EL  
¼ l  
100 g  
1 EL  
1 EL  
300 g  
300 g

### Zutat

Seelachsfilet (je ca. 150 g)  
Zitronensaft  
Milch (1,5 % Fett)  
Frischkäse (ca. 30 % Fett i. Tr.)  
Senf, Dill, Pfeffer  
Mehl  
Möhren  
Lauch (2 dünne Stangen)

### Zubereitung

Fischfilet waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Milch erwärmen, Frischkäse unterrühren, evtl. mit etwas Wasser verlängern. Mit Senf, Dill, Pfeffer abschmecken und mit Mehl andicken. Möhren und Lauch putzen, in Scheiben schneiden und ca. 10 Minuten in wenig kochendem Wasser dünsten. In die Auflaufform zunächst das Gemüse schichten, darauf den Fisch legen und mit der Soße aufgießen.

Für 4 Portionen



Ca. 20 Minuten bei 200 °C im vorgeheizten Ofen backen.

Quelle: Unbekannt

GESUND GENIEßEN

# VEGETARISCH

## NUDEL-GEMÜSE-PFANNE

### Menge

250 g  
1 TL  
je 150 g  
150 g  
50 g  
1  
2 EL  
1 EL  
1-2 EL  
1 EL  
1 Msp.  
1 Prise  
50 g  
4 EL

### Zutat

Vollkornnudeln  
Salz  
Möhren, Lauch, Champignons  
Paprikaschoten (rot und grün)  
Zwiebeln  
Knoblauchzehe  
Olivenöl  
Curry  
Sojasoße  
Basilikum (gehackt)  
Kräutersalz  
Pfeffer (gemahlen)  
Saure Sahne (10 % Fett)  
Sonnenblumenkerne (geröstet)

### Zubereitung

Vollkornnudeln in etwa 2 Liter gesalzenem Wasser bissfest garen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken. Möhren, Paprika und Lauch in feine Streifen schneiden, Champignons vierteln oder achteln. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und in 2 EL Olivenöl glasig dünsten. Möhren, Paprikaschoten, Lauch sowie Pilze nacheinander zugeben und mitdünsten, bis sie bissfest gegart sind. Die gegarten Vollkornnudeln untermischen, mit Curry, Sojasoße, Basilikum, Kräutersalz und Pfeffer würzen und abschmecken. Sahne unterziehen und mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Für 4 Portionen

Quelle: UGB

# NUDEL-GEMÜSE PFANNE

Inhaltsstoffe	Pro 100 g	Pro Portion (ca. 250 g)
Energie (Kilokalorien)	140 kcal	364 kcal
Eiweiß (Protein)	5,6 g	14,6 g
Fett	4,7 g	12,2 g
Kohlenhydrate gesamt	22,9 g	59,8 g
Ballaststoffe	4,4 g	11,4 g

Special Tipp:  
Geben Sie  
Brokkoliröschen  
und Zucchini  
hinzu.

## GEBACKENE KARTOFFELSPALTEN

### Menge

800 g  
1 EL  
1 TL  
¼ TL

### Zutat

festkochende Kartoffeln  
Rapsöl  
Paprikapulver (edelsüß)  
Salz  
Oregano, Rosmarin

### Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen und in Achtel schneiden. In einer Schüssel mit dem Öl und den Gewürzen mischen. Dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und bei 190 °C ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Quelle: Unbekannt

Vegan | Für 4 Portionen

Special Tipp:  
Probieren Sie einen  
Sauerrahm-Dip  
dazu aus.

# GEBACKENE KARTOFFEL SPALTEN

Inhaltsstoffe	Pro 100 g	Pro Portion (ca. 200 g)
Energie (Kilokalorien)	86 kcal	177 kcal
Eiweiß (Protein)	2,0 g	4,1 g
Fett	1,6 g	3,2 g
Kohlenhydrate gesamt	16,7 g	34,5 g
Ballaststoffe	1,3 g	2,7 g

GESUND GENIEßEN

# DESSERTS

## APFEL-CRISP

Menge	Zutat
4	mürbe Äpfel (z.B. Boskoop)
15 g	Butter
1 TL	Zitronensaft
75 g	kernige Haferflocken
½ TL	Zimt
1 EL	Honig
1 EL	Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne

### Sauce:

150 g	Joghurt (1,5% Fett)
1 TL	Honig
½ TL	Zimt

Für 8 Portionen

Quelle: Unbekannt

### Zubereitung

Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelstücke in dünne Spalten schneiden. Eine feuerfeste Form mit wenig Butter ausstreichen und die Apfelstücke schuppenartig einschichten. Mit Zitronensaft beträufeln. Haferflocken, Zimt, restliche Butter und Honig in einem Gefäß mit einer Gabel mischen und über die Äpfel verteilen. Die Kerne darüber streuen. Die Form in den vorgeheizten Backofen geben und bei 170 °C 30-40 Minuten backen. Joghurt mit Zimt und Honig verrühren und auf einen Teller geben. Anschließend die gebackenen Apfelstückchen darauf anrichten.

### Inhaltsstoffe

	Pro 100 g	Pro Portion (ca. 130 g)
Energie (Kilokalorien)	103 kcal	133 kcal
Eiweiß (Protein)	2,0 g	2,6 g
Fett	2,2 g	2,9 g
Kohlenhydrate gesamt	20,6 g	26,4 g
Ballaststoffe	2,3 g	2,9 g

## SCHNELLES BEERENEIS

### Menge

350 g

½

125 ml

1 TL

4 EL

2 Stiele

Für 4 Portionen

### Zutat

gemischte Beeren  
(tiefgekühlt)

Zitrone

Buttermilch

Zimt

flüssiger Honig

Zitronenmelisse

### Zubereitung

Die Beeren in ein hohes Gefäß geben und ca. 5 Minuten antauen lassen. Aus der Zitrone 1-2 EL Saft auspressen. Buttermilch, Zimt, Honig und Zitronensaft verrühren. Gewürzte Buttermilch zu den Beeren gießen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Eis für 10 Minuten in das Gefrierfach stellen. Mit dem Eisportionierer Kugeln abstechen. Zitronenmelisse waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und das Eis damit garnieren.

Quelle: EatSmarter!

### Inhaltsstoffe

	Pro 100 g	Pro Portion (ca. 135 g)
Energie (Kilokalorien)	55 kcal	74 kcal
Eiweiß (Protein)	1,4 g	1,9 g
Fett	0,4 g	0,6 g
Kohlenhydrate gesamt	11,8 g	16,0 g
Ballaststoffe	1,4 g	1,9 g

GESUND GENIEßEN

# KUCHEN

## HAFERFLOCKEN-APFEL-KUCHEN

### Menge

125 g  
1 Pä.  
150 g  
5  
125 g  
200 g  
3 TL  
150 g  
800 g

### Zutat

Butter  
Vanillezucker  
Zucker  
Eier  
Apfelmus (ungesüßt)  
Weizenmehl Type 550  
Backpulver  
Haferflocken  
Äpfel  
Zimt

Für ein Backblech (ca. 24 Stück)

Quelle: Unbekannt

### Zubereitung

Butter mit dem Zucker schaumig schlagen. Nach und nach die Eier dazugeben und weiter schlagen. Nacheinander Apfelmus, Mehl und Backpulver zugeben und vermischen. Die Haferflocken unterheben. Den Rührteig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und verstreichen. Äpfel schälen und in Würfel oder Scheiben schneiden. Auf dem Teig verteilen und mit Zimt bestreuen. Den Kuchen bei 200 °C etwa 30-35 Minuten backen.

### Inhaltsstoffe

	Pro 100 g	Pro Portion (ca. 75 g)
Energie (Kilokalorien)	206 kcal	156 kcal
Eiweiß (Protein)	4,5 g	3,4 g
Fett	8,0 g	6,0 g
Kohlenhydrate gesamt	31,0 g	23,4 g
Ballaststoffe	2,1 g	1,6 g

## BUTTERMILCHWAFFELN

### Menge

125 g  
50 g  
2 EL  
1 Prise  
4  
125 g  
125 g  
1 TL  
250 ml

### Zutat

Butter  
Zucker  
Vanillezucker  
Salz  
Eier  
Weizenmehl Type 405  
Weizenvollkornmehl  
Backpulver  
Buttermilch  
etwas Zimt

### Zubereitung

Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig rühren, dann die Eier dazugeben und unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen und nach und nach unterrühren. Dann die Buttermilch dazugeben und evtl. mit Zimt abschmecken. Den Teig im Waffeleisen backen.

Für ca. 14 Waffeln

Quelle: Unbekannt

### Inhaltsstoffe

	Pro 100 g	Pro Waffel (ca. 65 g)
Energie (Kilokalorien)	261 kcal	176 kcal
Eiweiß (Protein)	6,9 g	4,7 g
Fett	14,0 g	9,4 g
Kohlenhydrate gesamt	28,5 g	19,1 g
Ballaststoffe	1,7 g	1,2 g

Auch bei Kindern  
sehr beliebt.



**KURPARKKLINIK**

GESUNDHEIT AKTIVITÄT LEBENSFREUDE

### **Kurparkklinik**

**Fachklinik für Orthopädie und Innere Medizin**

Felgentor 4

37308 Heilbad Heiligenstadt

[www.kurparkklinik-heiligenstadt.de](http://www.kurparkklinik-heiligenstadt.de)

### **Anmeldung Rehaaufnahme**

Telefon: 03606 663-677

E-Mail: [dispo@kggh.de](mailto:dispo@kggh.de)

### **Hauskontakt**

Telefon: 03606 663-0

E-Mail: [info@kggh.de](mailto:info@kggh.de)

22 TOLLE  
REZEPTIDEEN

1. Auflage 01/2023

Fotos: iStock

### **In Zusammenarbeit mit:**

Doreen Steineke

Leiterin Ernährungsberatung

[d.steineke@kggh.de](mailto:d.steineke@kggh.de)