

Gesunde Küche

G'smackige Rezepte einfach zubereitet



Für alle Freunde der gesunden Küche

Diese Rezeptsammlung soll Anregungen für Neues, einen Anstoß zum Ausprobieren und Selbermachen geben.

Die ausgewählten Rezepte beinhalten gesunde, schmackhafte und frische Zutaten, sind fett- und zuckerarm und somit für eine gesunde Ernährung bestens geeignet. Durch die bewusste Auswahl der Zutaten entsprechen diese Rezepte auch den Ernährungsempfehlungen bei erhöhten Blutfetten, Übergewicht, Gicht, Bluthochdruck und Zuckerkrankheit. Besonders möchten wir Sie aber dazu anregen, das Genießen wieder zu erlernen. Genuss ist etwas, das im Zeitalter von andauerndem Stress und dem Verlangen Schön-

heitsidealen zu entsprechen, leider zunehmend in Vergessenheit geraten ist oder für nicht wichtig erachtet wird. Das soll aber nicht so sein, denn eine schmackhafte Mahlzeit genießen zu können, tut dem Gaumen, der Seele und somit dem gesamten körperlichen und geistigen Wohlbefinden gut. Genießen essen langsamer, nehmen die verschiedenen Geschmackseindrücke besser wahr, lernen wieder mehr auf ihren Körper zu hören und essen in derselben Zeit viel weniger als jene, die die Mahlzeiten binnen weniger Minuten hinunterschlingen.

Also nichts wie zu den Kochtöpfen, Rezepte ausprobieren, kreativ sein und endlich wieder genießen.

■ Tipp: Mit Freunden oder der Familie gemeinsam genießen macht noch mehr Spaß!

Gutes Gelingen
wünscht Ihnen das
DiätologInnen-Team
der Österreichischen
Gesundheitskasse!



Inhaltsverzeichnis

Müsli	5
Porridge	7
Dinkelweckerl mit Karotten-Nuss-Aufstrich	9
Bruschetta mit Tomaten.....	11
Exotischer Waldorfsalat	13
Grießnockerlsuppe.....	15
Kürbiscremesuppe	17
Wiesenkräutersuppe.....	19
Scholle gebraten auf Zucchini­sauc­e mit Petersilerdäpfel und Blattsalat	21
Fleischlaibchen mit Erdäpfelpüree und Tomatensalat.....	23
Krautstrudel mit Salat	25
Pikanter Fischsalat.....	27
Vegetarisches Erdäpfelgulasch	29
Käsespätzle mit Salat.....	31
Vollkornnudeln mit Paprika-Tomatensauce und Salat	33
Hirse-Spinat Palatschinken mit Salat.....	35
Polenta-Gemüse-Laibchen mit Kräuter­dip und Salat.....	37
Gebratene Hühnerbrust mit Dinkelreis und Ratatouillegemüse.....	39
Brombeer-Topfen-Auflauf	41
Smoothie	43
Powerkugeln.....	45
Kürbiskernaufstrich	47
Erdäpfelaufstrich („Erdäpfelkas“)	49
Der Saisonkalender	50



Müsli

Zutaten (für 2 Portionen):

1 EL Dinkelflocken
 1 EL Haferflocken
 1 EL Roggenflocken
 2 EL Cornflakes
 250 ml Vollmilch
 250 ml Naturjoghurt fettarm (1,5 %)
 1 Apfel
 1 Banane
 40 g Nüsse nach Wahl

NÄHRWERTANGABE PRO PERSON:

Energie	427 kcal
Eiweiß	17 g
Fett	17 g
Kohlenhydrate	51 g
Ballaststoffe	7 g
BE	4
Cholesterin	23 mg

Zubereitung:

Dinkel-, Hafer- und Roggenflocken am Vortag mit Milch ansetzen und kühl stellen. Am nächsten Tag in der Früh die Cornflakes, das Joghurt und das Obst (klein geschnitten bzw. Apfel geraspelt) dazu mischen, zum Schluss die Nüsse darüber streuen.



Ernährungstipp

Ein vollwertiges Frühstück gibt Kraft für einen guten Start in den Tag. Naturjoghurt enthält Probiotika. Das sind Mikroorganismen, die eine gesundheitsfördernde Wirkung auf die Darmflora haben. Da der Darm der Sitz unserer Immunabwehr ist, wird ihnen somit eine immunfördernde Wirkung zugeschrieben.



Küchentipp

Je nach Geschmack können die Obstsorten saisonal ausgetauscht bzw. können auch Trockenfrüchte beigegeben werden (für Menschen mit Diabetes nicht empfohlen).



Porridge

Zutaten (für 2 Portionen):

8 EL Haferflocken
250 ml Vollmilch
etwas Salz nach Geschmack
ca. 125 ml Wasser
ev. Zucker oder Süßstoff

NÄHRWERTANGABE PRO PERSON:

Energie	228 kcal
Eiweiß	9 g
Fett	7 g
Kohlenhydrate	31 g
Ballaststoffe	2 g
BE	2,5
Cholesterin	16 mg

Zubereitung:

Die Haferflocken, Salz, Milch und Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und kontinuierlich bis zur gewünschten Festigkeit rühren. Süßen nach Belieben.



Ernährungstipp

Haferflocken sind ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Sie sind reich an Eisen, welches ein Bestandteil vom Blutfarbstoff, dem Muskelfarbstoff und verschiedenen Enzymen, die an energie-liefernden Prozessen beteiligt sind, ist. Außerdem ist Eisen ein wichtiger Sauerstoffträger im Organismus.



Küchentipp

Porridge kann bei Bedarf mit Zimt verfeinert werden.



Dinkelweckerl mit Karotten-Nuss-Aufstrich

Zutaten:

Weckerl (Teig ergibt 12 Stk.):

500 g Dinkelvollmehl
1 TL Salz, 1 Würfel Germ
2 EL Brotgewürz
350 ml Wasser

Aufstrich (für 2 Portionen):

100 g Karotten, 20 g Walnüsse
1 EL Kren, etwas Zitronensaft
50 g Topfen (mager)
50 g Naturjoghurt fettarm (1,5%)
1 TL Senf, Pfeffer, Salz
etwas unbehandelte Orangenschale (gerieben)

NÄHRWERTANGABE PRO PERSON:

Energie	228 kcal
Eiweiß	9 g
Fett	7 g
Kohlenhydrate	31 g
Ballaststoffe	2 g
BE	2,5
Cholesterin	16 mg

Zubereitung:

Germ im lauwarmen Wasser auflösen, restliche Zutaten in eine große Schüssel geben und Wasser-Germ-Mischung dazugeben und verkneten. Den Teig an einem warmen Platz ca. 20 Minuten aufgehen lassen. Dann Weckerl formen, auf ein befettetes Blech geben, mit Wasser bestreichen und nochmals gehen lassen. Abschließend für ungefähr 30 Minuten bei ca. 200° C Heißluft backen.

Karotten raspeln und mit Zitronensaft beträufeln. Die Walnüsse zerkleinern. Karotten, Joghurt, Topfen, Kren, Senf und Nüsse verrühren. Mit Orangenschale, Salz und Pfeffer würzen.



Ernährungstipp

Karotten enthalten das fettlösliche Vitamin K (Phyllochinon). Durch das Fett in den Walnüssen kann es besser vom Körper aufgenommen werden. Vitamin K ist an einer Produktion der Blutgerinnungsfaktoren beteiligt.



Küchentipp

Sie können die Dinkelweckerl einfrieren und bei Bedarf auftauen.



Bruschetta mit Tomaten

Zutaten (für 2 Portionen):

2 Grahamweckerl
 oder Vollkorntoastbrot
 2 Fleischtomaten (vollreif)
 1/2 Zwiebel
 1 TL Olivenöl (kaltgepresst)
 1 Zehe Knoblauch
 1 TL Oregano (frisch oder getrocknet)
 1 EL Basilikum (frisch)
 Salz, Pfeffer
 20 g Rucola

NÄHRWERTANGABE PRO PERSON:

Energie	191 kcal
Eiweiß	6 g
Fett	4 g
Kohlenhydrate	34 g
Ballaststoffe	3 g
BE	2
Cholesterin	0 mg

Zubereitung:

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken, häuten, entkernen und von den Stängelansätzen befreien. Das Fruchtfleisch fein hacken. Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Zwiebel schälen und in hauchdünne Ringe schneiden. Oregano und Basilikum waschen, abtrocknen und hacken. Alle vorbereiteten Zutaten mischen, salzen und pfeffern und das Öl hinzufügen. Die Brotscheiben vorher toasten und die Tomatenmischung darauf verteilen und kurz im Rohr überbacken. Anschließend mit Rucola noch belegen.



Ernährungstipp

Knoblauch enthält den sekundären Pflanzenstoff Allicin. Allicin gehört zu der Gruppe der Sulfide, die dafür bekannt sind, dass sie wirksam gegen unerwünschte Bakterien, Viren und Pilze sind.



Küchentipp

Für Kräuter wie Oregano oder Basilikum braucht man nicht zwingend einen Garten, man kann sie auch in einem Topf in der Küche oder am Balkon einsetzen. So hat man seine Küchenkräuter immer frisch. Man kann dieses Rezept beliebig verändern – z.B. Frischkäse unter die Tomatenmischung rühren oder Sardellen dazugeben.



Exotischer Waldorfsalat

Zutaten (für 2 Portionen):

1/4 Ananas (frisch)
 1/2 Zitrone
 1 Apfel
 150 g Knollen- oder Staudensellerie
 15 g Walnüsse (gehackt)
 4 EL Sauerrahm
 Salz, Pfeffer

2 Scheiben Schwarzbrot à 50 g

NÄHRWERTANGABE PRO PERSON:

Energie	394 kcal
Eiweiß	8 g
Fett	15 g
Kohlenhydrate	54 g
Ballaststoffe	11 g
BE	4,5
Cholesterin	15 mg

Zubereitung:

Sauerrahm mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Danach das Fruchtfleisch der Ananas in kleine Würfel schneiden, Apfel und Sellerie schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Zutaten miteinander vermischen und den Salat vor dem Servieren mit den Walnüssen bestreuen.



Ernährungstipp

Ananas und Zitrone enthalten viel Vitamin C. Es verbessert die Immunabwehr und Eisenaufnahme des Körpers.



Küchentipp

Waldorfsalat ist auch als Brotbelag einsetzbar, dann sollten der Apfel und der Sellerie allerdings geraspelt werden. Wenn man das Ganze nicht so exotisch mag, einfach die Ananas weglassen und die Originalversion des Waldorfsalates genießen.



Grießnockerlsuppe

Zutaten (für 4 Portionen):

2 EL Butter (zimmerwarm)
 1 Ei
 30 g Vollkorn Grieß
 Salz, Muskat, Petersilie
 1 l Gemüsebrühe

NÄHRWERTANGABE PRO PERSON:

Energie	109 kcal
Eiweiß	3 g
Fett	8 g
Kohlenhydrate	6 g
Ballaststoffe	1 g
BE	0,5
Cholesterin	77 mg

Zubereitung:

Die Butter flaumig rühren. Das Ei, die gehackte Petersilie, Salz, Muskat und soviel Grieß, dass eine weiche Masse entsteht, hinzugeben. 10 Minuten ziehen lassen. Danach aus der Masse Nockerl formen, in die leicht siedende Suppe geben und 15 Minuten ziehen lassen.

Ernährungstipp



Vollkornprodukte enthalten mehr Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe als Weißmehlprodukte. Ballaststoffe fördern eine gute Verdauung, machen länger satt und helfen, Blutdruck und hohes Cholesterin zu senken. Für eine gute Verträglichkeit den Anteil an Vollkornprodukten Schritt für Schritt steigern und ausreichend trinken!

Küchentipp



Selbst hergestellte Gemüsebrühe enthält im Gegensatz zur Suppenwürze weniger Salz, mehr Vitamine und Mineralstoffe und vor allem keine Konservierungsstoffe.

Dafür Suppengrün (Karotte, Knollensellerie, Wurzelpetersilie, Lauch, Zwiebel, Petersilie und Liebstöckl), Wacholderbeeren und Pfefferkörner für ca. 1 Stunde leicht in Wasser köcheln lassen, dann abseihen und Gemüsebrühe weiterverarbeiten.



Kürbiscremesuppe

Zutaten (für 2 Portionen):

200 g Kürbis
 70 g Erdäpfel
 400 ml Gemüsebrühe
 30 g Zwiebel
 1 EL Rapsöl
 1 TL Kürbiskernöl
 10 g Kürbiskerne
 Salz, Pfeffer

NÄHRWERTANGABE PRO PERSON:

Energie	157 kcal
Eiweiß	4 g
Fett	10 g
Kohlenhydrate	12 g
Ballaststoffe	2 g
BE	0,5
Cholesterin	0 mg

Zubereitung:

Kürbis in Würfel schneiden. Erdäpfel schälen und ebenfalls würfelig schneiden. Die Zwiebel fein hacken und im Rapsöl glasig dünsten. Den Kürbis und die Erdäpfel dazugeben, kurz anrösten und mit Gemüsebrühe aufgießen. Etwa 20 Minuten köcheln lassen. Danach die Suppe pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kürbiskernöl und Kürbiskernen anrichten.



Ernährungstipp

Kürbis ist reich an Vitamin A, welches für Wachstum, Funktion und Aufbau der Haut sowie für den Sehvorgang wichtig ist.



Küchentipp

Diese Cremesuppe kann auch mit anderen Gemüsesorten, wie z.B. Brokkoli, Lauch (Porree), Karfiol zubereitet werden – je nach Saison.



Wiesenkräutersuppe

Zutaten (für 2 Portionen):

60 g Wiesenkräuter (Brennnessel, Löwenzahn, Gundelrebe, Kresse, Giersch etc.)
 1 EL Rapsöl
 1 EL Vollkornmehl
 1/2 Liter Gemüsebrühe
 1 Erdapfel
 Salz, Pfeffer, Muskatnuss
 1 TL Sauerrahm
 gehackte Wiesenkräuter und Gänseblümchen zum Garnieren

NÄHRWERTANGABE PRO PERSON:

Energie	161 kcal
Eiweiß	4 g
Fett	11 g
Kohlenhydrate	13 g
Ballaststoffe	4 g
BE	1
Cholesterin	2 mg

Zubereitung:

Die gewaschenen, abgetropften Wiesenkräuter fein hacken und in heißem Öl kurz andünsten. Mit Mehl stauben, mit Gemüsefond aufgießen, klein gewürfelte Kartoffeln dazumengen und gut kochen lassen. Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die in Suppentellern oder Schalen angerichtete Suppe vor dem Servieren mit Kräutern und Gänseblümchen bestreuen.



Ernährungstipp

Wildkräuter enthalten wesentlich mehr Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe als kultiviertes Gemüse. Aufgrund des besonders intensiven Aromas sollten jedoch anfangs nur kleine Mengen verwendet werden. Wildkräuter eignen sich sehr gut für Aufstriche oder zur Garnierung von Salaten und Desserts.



Küchentipp

Statt Sauerrahm kann man auch Magerjoghurt verwenden, das spart Fett. Falls Sie keine Wiesenkräuter zur Verfügung haben oder sich beim Sammeln unsicher sind, schmeckt die Suppe auch mit kultivierten Kräutern wie Schnittlauch, Petersilie und Basilikum.



Scholle auf Zucchini-auce

Zutaten (für 2 Portionen):

Fisch:

300 g Scholle bzw. anderes Fischfilet,
1 EL Rapsöl, Saft von ½ Zitrone

Zucchini-auce:

300 g Zucchini
1 EL Rapsöl, 2 EL Sauerrahm
10 g Gemüsebrühwürfel
10 g Vollkornmehl, Dillkraut

Petersilerdäpfel:

500 g Erdäpfel
1/2 Bund Petersilie, Salz

Blattsalat:

Blattsalat, Essig, 2 TL kaltgepresstes Öl
(z.B. Kürbiskernöl), Kräuter, Salz

NÄHRWERTANGABE PRO PERSON:

Energie	552 kcal
Eiweiß	42 g
Fett	21 g
Kohlenhydrate	46 g
Ballaststoffe	9 g
BE	4
Cholesterin	81 mg

Zubereitung:

Zucchini der Länge nach durchschneiden und blättrig schneiden. Das Öl erhitzen, Zucchini unter Zugabe von etwas Wasser und Suppenwürze dünsten, bis sie weich sind und danach würzen. Sauerrahm, ein halbes Glas Wasser und Mehl verquirlen, über die Zucchini gießen und einmal aufkochen lassen, um die Sauce zu binden.

Vor dem Anrichten mit gehacktem Dill würzen.

Schollenfilets salzen, mit Zitronensaft beträufeln und in einer beschichteten Pfanne in Öl langsam braten.

Die Erdäpfel weich kochen, anschließend schälen, salzen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Salat waschen, zerteilen und mit Essig, Öl, Salz und gehackten Kräutern marinieren.



Ernährungstipp

Erdäpfel sind eine ausgezeichnete Sättigungsbeilage – kohlenhydratreich und fettarm. Achten Sie bei der Zubereitung darauf, nur wenig Fett zu verwenden. In den Wintermonaten zählen Erdäpfel zu einer wichtigen Vitamin C-Quelle.



Küchentipp

Vorsicht beim Zubereiten von Saucen, hier schleicht sich leicht verstecktes Fett durch die Zugabe von Schlagobers oder Crème fraiche ein und macht gesunde zu fettreichen Speisen.



Fleischlaibchen mit Püree und Tomatensalat

Zutaten (für 2 Portionen):

Fleischlaibchen:

300 g mageres Rinderfaschiertes
 2 EL Haferflocken, 1 EL Rapsöl
 10 g Vollkornsemmelbrösel, 10 g Vollkornmehl
 ½ Ei, ½ Zwiebel
 Salz, Pfeffer, Petersilie, Majoran

Erdäpfelpüree:

500 g Erdäpfel
 10 g Butter, 1/8 l Vollmilch
 Muskat, Salz

Tomatensalat:

300 g Tomaten, Salz, 1 Zwiebel
 Essig, 1 TL Olivenöl, Wasser

NÄHRWERTANGABE PRO PERSON:

Energie	658 kcal
Eiweiß	45 g
Fett	24 g
Kohlenhydrate	62 g
Ballaststoffe	10 g
BE	5
Cholesterin	185 mg

Zubereitung:

Die Haferflocken, Ei, geröstete Zwiebel, Petersilie, Mehl und Gewürze mit dem Faschierten vermischen und Laibchen formen. Diese in einer beschichteten Pfanne mit möglichst wenig Öl auf beiden Seiten braten.

Die geschälten, geviertelten Erdäpfel in Salzwasser kochen, passieren, mit heißer Milch und Butter glatt rühren und würzen.

Die Tomaten und die Zwiebel blättrig schneiden und marinieren.



Ernährungstipp

Salat zur Hauptspeise oder als Vorspeise genossen liefert viele Vitamine, Ballast- und Mineralstoffe und lässt weniger Platz für die kalorienreichen Gerichte.



Küchentipp

Hochwertige, kaltgepresste (native) Öle wie z.B. Lein-, Walnuss-, Hanf- und Camelinaöl (Leindotter) liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken, und bringen mehr Geschmacksvielfalt in Salate und kalte Gerichte.



Krautstrudel

Zutaten (für 4 Portionen):

Strudelteig:

150 g Mehl glatt, 1 TL Rapsöl, Salz
100 ml Wasser lauwarm
etwas Milch zum Bestreichen

Fülle:

½ kl. Kopf Weißkraut, 2 Zwiebeln
20 g Vollkornsemmelbrösel
1 EL Rapsöl, 1 Lorbeerblatt
Kümmel, Wacholderbeeren
Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Knoblauch

Karottensalat:

500 g Karotten geraspelt, 4 TL kaltgepresstes Öl (z.B. Walnussöl), Essig

NÄHRWERTANGABE PRO PERSON:

Energie	356 kcal
Eiweiß	8 g
Fett	16 g
Kohlenhydrate	44 g
Ballaststoffe	11 g
BE	3
Cholesterin	0 mg

Zubereitung:

Mehl, Öl, Wasser und Salz zu einem glatten, geschmeidigen Teig verarbeiten und zugedeckt rasten lassen (30 Minuten). Backrohr auf 200° C vorheizen.

Für die Fülle das Weißkraut feindudelig schneiden. Zwiebel fein hacken und in etwas Öl anrösten. Weißkraut zugeben, mit etwas Wasser aufgießen, würzen und weich dünsten. Semmelbrösel kurz in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Teig auf einem bemehlten Strudeltuch ausrollen und dann händisch dünn ausziehen. Fülle darauf verteilen, mit Semmelbröseln bestreuen, einrollen und mit Milch bestreichen. Im vorgeheizten Backrohr ca. 25 Minuten backen. In 4 gleich große Stücke schneiden.

Für den Salat Karotten waschen, raspeln und marinieren.



Ernährungstipp

Weißkraut ist reich an Vitamin C, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen wie z.B. Glucosinolaten. Diese wirken immunstärkend und gegen die Bildung von Krebszellen.



Küchentipp

Selbst hergestellter Strudelteig spart Konservierungsstoffe, Fett und Geld, und ist zudem viel kalorienärmer als Blätterteig. Durch die Zugabe von Kümmel wird der Krautstrudel bekömmlicher.



Pikanter Fischsalat

Zutaten (für 2 Portionen):

250 g Kabeljaufilet
 Zitronensaft
 je 50 g rote, gelbe und
 grüne Paprikaschoten
 50 g Lauch, 200 g Zucchini
 1 EL Olivenöl, 2 EL Weinessig
 Salz, etwas Tabasco
 1 EL Sojasoße
 1 Knoblauchzehe zerdrückt
 1 EL Petersilie gehackt
 1 EL Schnittlauch gehackt

2 Vollkornweckerl à 100 g

NÄHRWERTANGABE PRO PERSON:

Energie	411 kcal
Eiweiß	33 g
Fett	8 g
Kohlenhydrate	49 g
Ballaststoffe	11 g
BE	3
Cholesterin	63 mg

Zubereitung:

Fischfilets würfelig schneiden. Topf mit Salzwasser aufstellen, etwas Zitronensaft ins Wasser geben und Fisch bei milder Hitze für 5 - 8 Min. darin garen. Paprika würfelig schneiden. Lauch in Ringe und Zucchini in Scheiben schneiden, alles kurz blanchieren. Für die Marinade Öl, Weinessig, Salz, Tabasco, Sojasoße, Knoblauch und Kräuter vermengen und eventuell noch mit Wasser verdünnen. Fischwürfel aus dem Wasser nehmen und in einem Teil der Marinade ziehen lassen. Restliche Marinade mit dem Gemüse vermengen. 20 Minuten ziehen lassen, dann den Fisch vorsichtig unterziehen und abschmecken.
 Mit Vollkornweckerl genießen.



Ernährungstipp

Kabeljau ist reich an Jod. Dieses essenzielle Spurenelement ist unentbehrlich für die Schilddrüsenhormonbildung. Neben Fisch sind Käse und bestimmte Mineralwässer eine gute Jodquelle. In Österreich wird aufgrund der Jodmangelsituation das Speisesalz jodiert.



Küchentipp

Wenn es schnell gehen soll, kann man auch Fisch aus der Konserve verwenden, wie z.B. Makrele oder Hering.



Vegetarisches Erdäpfelgulasch

Zutaten (für 2 Portionen):

600 g Erdäpfel
 100 g Tomatenmark
 150 ml Wasser
 300 g Zwiebeln
 1 EL Rapsöl
 1 Prise Salz
 1 EL Essig
 2 EL Paprikapulver

NÄHRWERTANGABE PRO PERSON:

Energie	337 kcal
Eiweiß	10 g
Fett	6 g
Kohlenhydrate	57 g
Ballaststoffe	12 g
BE	4
Cholesterin	0 mg

Zubereitung:

Erdäpfel waschen, schälen und in mittelgroße Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und grob hacken. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln goldgelb rösten. Paprikapulver dazugeben, kurz mitrösten und rasch mit Essig und Wasser ablöschen. Anschließend Erdäpfel, Gewürze und Tomatenmark dazugeben. Wasser aufgießen, bis die Erdäpfel gut bedeckt sind. Auf kleiner Flamme weich dünsten.



Ernährungstipp

Zwiebel enthalten Sulfide, die den charakteristischen Geruch und Geschmack ausmachen und eine positive Wirkung auf die Gesundheit (z.B. entzündungshemmend) haben.



Küchentipp

Das Gericht mit frischen Tomaten, Paprika und/oder Fisolen aufpeppen.



Käsespätzle

Zutaten (für 2 Portionen):

175 g Dinkelvollmehl
 90 ml Wasser
 1 Ei
 Prise Salz
 1 Zwiebel
 150 g Käse (Gouda 30 % F.i.T.)
 1 EL Rapsöl
 Pfeffer

Grüner Salat:

Grüner Salat, z.B. Grazer Kraut-
 häuptel, Essig, 2 TL kaltgepresstes Öl
 (z.B. Leinöl), Kräuter, Salz

NÄHRWERTANGABE PRO PERSON:	
Energie	625 kcal
Eiweiß	36 g
Fett	28 g
Kohlenhydrate	57 g
Ballaststoffe	11 g
BE	4
Cholesterin	137 mg

Zubereitung:

Mehl, Ei, Salz und Wasser zu einem zähflüssigen Teig verrühren. Teig durch eine Nockerlreibe in kochendes Wasser reiben und 3 Minuten kochen lassen. Danach Spätzle mit kaltem Wasser abschrecken. Zwiebel in Öl anrösten, Spätzle zugeben und Käse untermengen. Eventuell noch mit Pfeffer würzen. Salat waschen, marinieren und mit den Käsespätzle genießen.



Ernährungstipp

Käsesorten mit max. 35 % F.i.T. (Fett in der Trockenmasse) verwenden, um tierische Fette zu reduzieren und den Cholesterinspiegel positiv zu beeinflussen. Cholesterin ist nur in tierischen Produkten enthalten.



Küchentipp

Beschichtete Pfannen verwenden, um Fett einzusparen.



Vollkornnudeln mit Paprika-Tomatensauce

Zutaten (für 2 Portionen):

250 g Vollkornnudeln (roh)
 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
 1 EL Rapsöl
 2 Paprika, 240 g frische Tomaten
 100 ml Gemüsebrühe
 2 TL Tomatenmark
 Pfeffer, Salz, frisches Basilikum,
 30 g geriebener Parmesan

Blattsalat:

Blattsalat, Essig, 2 TL kaltgepresstes Öl
 (z.B. Hanföl), Kräuter, Salz

NÄHRWERTANGABE PRO PERSON:

Energie	631 kcal
Eiweiß	26 g
Fett	19 g
Kohlenhydrate	86 g
Ballaststoffe	21 g
BE	6
Cholesterin	13 mg

Zubereitung:

Nudeln in Salzwasser kochen. Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und.. und die kleingeschnittene Zwiebel und Knoblauch in der Pfanne glasig andünsten. Klein geschnittenen Paprika, Tomaten, Brühe, Tomatenmark dazu geben und offen einkochen lassen. Die Nudeln in einen tiefen Teller füllen und mit der Soße übergießen. Mit Pfeffer würzen, mit geriebenen Parmesan bestreuen und mit frischem Basilikum garnieren.

Blattsalat waschen, marinieren und gemeinsam mit Nudeln genießen.



Ernährungstipp

Bei einer Umstellung auf Vollkornprodukte sollte der Vollkornanteil langsam gesteigert werden, damit sich das Verdauungssystem daran gewöhnen kann. Das Positive an Vollkornprodukten ist der höhere Anteil an Ballaststoffen wie z.B. Inulin. Diese Stoffe sind sogenannte Präbiotika und haben eine positive Wirkung auf unsere Darmflora.



Küchentipp

Mit Gewürzen verfeinern - dies bringt Geschmack und zusätzlich Vitamine und Mineralstoffe. Frische Kräuter erst kurz vor dem Servieren dazugeben, sie verlieren sehr schnell an wichtigen Inhaltsstoffen und Geschmack.



Zutaten (für 2 Portionen):

Palatschinken:

80 g Weizenvollkornmehl
ca. 125 ml Milch, 1 Ei, 1 EL Rapsöl

Fülle:

30 g Hirse, 100 ml Wasser
150 g Blattspinat frisch oder tiefgekühlt, 1/2 Zwiebel, Knoblauch, Muskatnuss, Pfeffer, 1 TL Rapsöl

Überguss:

125 g Sauerrahm, Knoblauch,
2 EL Gartenkräuter der Saison

Grüner Salat:

Grüner Salat z.B. Häuptelsalat,
Essig, 2 TL kaltgepresstes Öl (z.B. Camelinaöl (Leindotter)), Kräuter, Salz

NÄHRWERTANGABE PRO PERSON:

Energie	449 kcal
Eiweiß	16 g
Fett	27 g
Kohlenhydrate	35 g
Ballaststoffe	8 g
BE	3
Cholesterin	159 mg

Zubereitung:

Palatschinkenteig herstellen, etwa 15 Minuten rasten lassen: In einer Pfanne in wenig Öl mehrere Palatschinken herausbacken. Hirse heiß abschwemmen, in Wasser ungefähr 10 Minuten kochen und mindestens 15 Minuten zugedeckt ausquellen lassen.

Zwiebel schälen, fein hacken, in wenig Öl anschwitzen, mit Spinat, Muskat, Pfeffer und Knoblauch vermengen. Zuletzt die überkühlte Hirse beimengen.

Für den Überguss Sauerrahm, Knoblauch und Kräuter glatt verrühren. Die Spinat-Hirse-Masse auf den Palatschinken verteilen und einrollen. Palatschinken in eine Auflaufform schichten und mit Überguss übergießen – im Rohr ca. 10 Minuten überbacken.



Ernährungstipp

Dass Spinat reich an Eisen ist, ist ein Irrglaube. Er ist jedoch reich an Vitamin C. Weiters enthält er Saponine und Xantophylle (sekundäre Pflanzenstoffe). Diese stärken u.a. die Immunabwehr und senken das Risiko an Krebs zu erkranken.



Küchentipp

Palatschinken kann man nach Belieben füllen, wie z.B. mit Gemüse der Saison, Fleisch oder – die süße Version – mit Topfen oder Nüssen. Achten Sie auf eine fettarme Zubereitung mit nur wenig Öl!



Polenta-Gemüse-Laibchen mit Kräuterdip

Zutaten (für 2 Portionen):

120 g Polenta (Maisgrieß), 250 ml Wasser
 200 g Gemüse (z.B. Karotten,
 Zucchini, Mais, Sellerie, Lauch, etc.)
 20 g Brösel, 50 g Zwiebel, 1 Ei
 50 g Käse (max. 35 % F.i.T.) gerieben
 Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Rapsöl

Dip:

100 g Magertopfen
 150 g Naturjoghurt fettarm
 2 Knoblauchzehen gepresst
 Salz, Pfeffer, Petersilie, Kräuter

Blattsalat:

Blattsalat, Essig, 2 TL kaltgepresstes Öl

NÄHRWERTANGABE PRO PERSON:

Energie	620 kcal
Eiweiß	31 g
Fett	21 g
Kohlenhydrate	75 g
Ballaststoffe	9 g
BE	5
Cholesterin	122 mg

Zubereitung:

Gemüse klein schneiden – Karotten, Sellerie und Zucchini reiben, Lauch fein nudelig schneiden.

Polenta in Wasser gut kochen, die gewürfelten Zwiebel in wenig Öl anrösten und Gemüse kurz mitrösten oder auch dünsten. Polentamasse auskühlen lassen, die restlichen Zutaten untermengen und Laibchen formen.

Ein wenig Öl in einer Pfanne erhitzen und die geformten Laibchen langsam beidseitig braten.

Für den Dip Magertopfen und Joghurt mit Gewürzen und Kräutern glattrühren. Blattsalat waschen, marinieren und mit Laibchen und Dip anrichten.



Ernährungstipp

Polenta hat unter den Getreidesorten den höchsten β -Carotin-Gehalt (Vorstufe zu Vitamin A).

Vitamin A ist wichtig für das Wachstum, den Stoffwechsel und den Sehvorgang sowie für Funktion und Aufbau von Haut, Schleimhäuten und Blutkörperchen.



Küchentipp

Polenta kann auch gegen andere Getreidesorten (Hirse, Buchweizen...) ausgetauscht werden. Ausprobieren und genießen.



Gebratene Hühnerbrust, Dinkelreis und Gemüse

Zutaten (für 2 Portionen):

2 Stk. Hühnerbrust
1 EL Rapsöl
100 g Dinkelreis

Ratatouille-Gemüse:

1/2 Aubergine, 1/2 Zucchini,
1/2 Paprika, 1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
2 Tomaten, 2 Knoblauchzehen
1 TL Tomatenmark
1 Lorbeerblatt, etwas Essig
Salz, Pfeffer, Rosmarin

Grüner Salat:

Grüner Salat, Essig, 2 TL kaltgepresstes Öl, Kräuter, Salz

NÄHRWERTANGABE PRO PERSON:

Energie	544 kcal
Eiweiß	44 g
Fett	18 g
Kohlenhydrate	49 g
Ballaststoffe	9 g
BE	3,5
Cholesterin	99 mg

Zubereitung:

Hühnerbrust mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen und in etwas Rapsöl anbraten. Dinkelreis wie Reis in doppelter Menge Salzwasser dünsten.

Aubergine, Zucchini, Paprika, Tomaten und Knoblauch waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Olivenöl erhitzen, Zwiebel schneiden und goldgelb anrösten. Das Gemüse dazugeben, durchrösten und dann das Tomatenmark einrühren. Lorbeerblatt und etwas Wasser sowie Essig beifügen und zugedeckt kernig dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Hühnchen anrichten.



Ernährungstipp

Fleisch enthält Vitamin B12 und ist ein sehr guter Lieferant für Eisen. Das aktive Vitamin B12 ist nur in tierischen Lebensmitteln enthalten. Es ist am Aufbau der DNA und an der Bildung der roten Blutkörperchen beteiligt, daher spielt es eine große Rolle für unseren Organismus.



Küchentipp

Vom Ratatouillegemüse die doppelte Menge zubereiten und die Hälfte für „kochfaule Tage“ einfrieren oder kalt verwenden. So werden auch gleich die anderen Auberginen-, Zucchini- und Paprikahälften verarbeitet.



Brombeer-Topfen-Auflauf

Zutaten (für 4 Portionen):

300 g Magertopfen
 1 Ei
 40 g Zucker
 50 g Vollkorn-Semmelbrösel
 250 g Brombeeren

NÄHRWERTANGABE PRO PERSON:

Energie	182 kcal
Eiweiß	14 g
Fett	3 g
Kohlenhydrate	24 g
Ballaststoffe	5 g
BE	2
Cholesterin	55 mg

Zubereitung:

Ei mit dem Zucker schaumig rühren. Den Topfen und die Semmelbrösel mit der Zucker-Ei-Masse vermischen und die Brombeeren unterziehen.

Bei 180° C ungefähr 40 Minuten backen.



Ernährungstipp

Topfen ist eine hervorragende Eiweißquelle und eine gute Zutat, wenn man Mehlspeisen fettärmer gestalten möchte. Er eignet sich auch sehr gut als Brotbelag, z.B. statt Butter.



Küchentipp

Als Hauptgericht verwendet man die doppelte Menge. Die Brombeeren sind selbstverständlich durch das jeweilige Obst der Saison austauschbar. Im Winter kann eine Tiefkühl-Beerenmischung verwendet werden.



Smoothie

Zutaten (für 2 Portionen):

(nicht für Menschen mit Diabetes geeignet)

2 EL Haferflocken (fein)
 5 EL Wasser
 200 ml Sojajoghurt natur
 2 Orangen (Saft)
 250 g Erdbeeren (in Stücke geschnitten)
 eventuell 2 TL Honig

NÄHRWERTANGABE PRO PERSON:

Energie	223 kcal
Eiweiß	8 g
Fett	4 g
Kohlenhydrate	36 g
Ballaststoffe	6 g
BE	3
Cholesterin	0 mg

Zubereitung:

Die Haferflocken mit dem Wasser vermischen und 15 Minuten aufquellen lassen. Mit dem Mixstab oder im Mixglas die eingeweichten Haferflocken samt Einweichwasser mit dem Sojajoghurt, Orangensaft, Erdbeeren und Honig fein pürieren.



Ernährungstipp

Im Winter, wenn der Schnupfen droht, können Sie 1 EL Vitamin-C-reichen Sanddornsaft in den Drink mixen, um der Immunabwehr etwas unter die Arme zu greifen.



Küchentipp

Wenn heimische Erdbeeren keine Saison haben, den Smoothie mit tiefgekühlten Beeren zubereiten. Sie wurden kurz nach der Ernte eingefroren und enthalten noch die meisten Vitamine.



Powerkugeln

Zutaten (für ca. 40 Stück):

Nicht für Menschen mit Diabetes geeignet!

100 g gemischte Getreideflocken
 50 g Walnüsse
 50 g Sonnenblumenkerne
 100 g Trockenfrüchte
 50 g gepufften Amaranth
 1 EL Honig
 1 EL Sauerrahm

NÄHRWERTANGABE PRO STÜCK:

Energie	36 kcal
Eiweiß	1 g
Fett	2 g
Kohlenhydrate	4 g
Ballaststoffe	1 g
BE	0,5
Cholesterin	0 mg

Zubereitung:

Walnüsse und Sonnenblumenkerne klein hacken, Trockenfrüchte klein schneiden und mit den Flocken und gepufftem Amaranth vermischen. Die Masse mit etwas Honig und Sauerrahm binden und kleine Kugeln formen.

Diese im Backrohr bei ca. 150 °C 30 Minuten backen.



Ernährungstipp

Auch Vollwert-Naschereien bleiben Naschereien und enthalten somit viel Energie, daher immer in Maßen genießen.

Honig hat einige wertvolle Inhaltsstoffe, wie z.B. Eisen, Zink und Vitamin B6 (Pyridoxin). Vitamin B6 ist Bestandteil von vielen Enzymen des Eiweißstoffwechsels und ist an der Verstoffwechsellung der essenziellen Fettsäuren beteiligt.



Küchentipp

Wenn man dazu neigt, große Portionen Süßigkeiten auf einmal zu essen, hilft es, wenn man sich immer nur eine kleine Portion, z.B. 3-4 Kugeln, anrichtet bzw. zur Jause einpackt.



© iStock.com/Marek Minich



© iStock.com/boiling



© iStock.com/yvan Bajic

Kürbiskernaufstrich

Zutaten (für 2 Portionen):

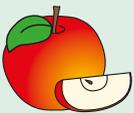
100 g Magertopfen
 25 g Naturjoghurt fettarm (1,5 %) 1
 EL Kürbiskernöl
 1 Knoblauchzehe
 20 g gehackte (ungesalzene) Kürbiskerne
 Pfeffer, etwas Salz
 Schnittlauch, Petersilie
 2 Scheiben Bauernbrot à 100 g
 Frisches Gemüse als Garnitur, z.B. Gurkenscheiben, Kohlrabistreifen,...

NÄHRWERTANGABE PRO PORTION:

Energie	394 kcal
Eiweiß	17 g
Fett	11 g
Kohlenhydrate	55 g
Ballaststoffe	4 g
BE	4
Cholesterin	1 mg

Zubereitung:

Topfen mit Joghurt und Kürbiskernöl glatt rühren. Knoblauchzehe auspressen und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und frisch gehackten Kräutern abschmecken. Zum Schluss gehackte Kürbiskerne untermengen. untermengen und mit Bauernbrot und Knabbergemüse genießen.



Ernährungstipp

Kürbiskernöl wird auch als „schwarzes Gold“ der Steiermark bezeichnet. Es zeichnet sich durch seinen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten und niedrigen Anteil an gesättigten Fettsäuren aus. Somit kann es im Rahmen einer gesunden Ernährung in kleinen Mengen verwendet werden.



Küchentipp

Die grünen Flecken, die das Kürbiskernöl auf Tischtüchern und Kleidungsstücken hinterlässt, können leicht entfernt werden - einfach in die Sonne legen!



Erdäpfelaufstrich oder "Erdäpfelkas"

Zutaten (für 2 Portionen):

3-4 Erdäpfel
 1 kleine Zwiebel
 Salz, Pfeffer, Muskat
 125 g Sauerrahm
 125 g Joghurt mager

4 Scheiben Vollkornbrot à 50 g

NÄHRWERTANGABE PRO PORTION:

Energie	430 kcal
Eiweiß	14 g
Fett	12 g
Kohlenhydrate	65 g
Ballaststoffe	13 g
BE	5,5
Cholesterin	35 mg

Zubereitung:

Die Erdäpfel kochen und auskühlen lassen. Die Zwiebel klein schneiden, die geschälten Erdäpfel mit der Gabel zerdrücken und mit Joghurt und Sauerrahm vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.



Ernährungstipp

Muskat zählt zu den Gewürzen, die bei uns relativ häufig Verwendung finden. Muskatnuss ist in größerer Menge giftig, in kleiner Menge jedoch immunstimulierend.



Küchentipp

Falls Sie einmal zuviel Erdäpfel gekocht haben, können Sie diese zu diesem leckeren Aufstrich verwerten. Nach der Zubereitung kühl stellen und rasch verbrauchen.

Der Saisonkalender

Im Supermarkt gibt es das ganze Jahr fast das gleiche Angebot. Ganz anders sieht es am Bauernmarkt aus: Hier finden Sie Obst und Gemüse der Saison. Heimische Produkte punkten mit Frische, vollem Geschmack, intensivem Aroma und mehr Inhaltsstoffen. Dieser Saisonkalender soll Ihnen einen Überblick über die Reife- und Lagerzeiten von österreichischem Obst und Gemüse geben. Lassen Sie sich inspirieren und probieren Sie es einfach aus.



Obst	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Brombeeren												
Erdbeeren												
Frühäpfel												
Frühbirnen												
Holler												
Kirschen/Weichseln												
Marillen												
Melonen												
Nektarinen												
Pfirsiche												
Preiselbeeren												
Quitten												
Rhabarber												
Ribisel												
Spätäpfel												
Spätbirnen												
Stachelbeeren												
Walnüsse												
Weintrauben												
Zwetschken												

		Lagerobst		Frischobst		keine Saison
--	--	-----------	--	------------	--	--------------

Gemüse	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Brokkoli						■	■	■	■	■		
Erbsen						■	■	■				
Erdäpfel	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Fisolen						■	■	■	■			
Gemüsefenchel						■	■	■	■	■		
Gurken						■	■	■	■			
Karfiol						■	■	■	■	■		
Karotten	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Knoblauch	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Knollensellerie	■	■	■	■	■		■	■	■	■	■	■
Kohl										■	■	■
Kohlrabi				■	■	■	■	■	■	■		
Kohlsprossen	■	■									■	■
Kürbis (Hokkaido)	■	■	■					■	■	■	■	■
Mangold					■	■	■	■	■	■	■	
Melanzani							■	■	■	■		
Paprika					■	■	■	■	■	■		
Paradeiser					■	■	■	■	■	■		
Porree	■	■	■	■	■		■	■	■	■	■	■
Radicchio												
Radieschen				■	■	■	■	■	■	■	■	
Rettich												
Rote Rüben	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rotkraut	■	■	■						■	■	■	■
Salat (Butterhüpl)				■	■	■	■	■	■	■	■	
Salat (Chinakohl)	■	■	■							■	■	■
Salat (Eissalat)					■	■	■	■	■	■	■	
Salat (Endivie)											■	■
Salat (Rucola)		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Salat (Vogerlsalat)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■		■
Schwarzwurzel	■	■								■	■	■
Spargel							■	■	■			
Spinat			■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Weißkraut	■	■					■	■	■	■	■	■
Zucchini						■	■	■	■	■	■	
Zuckermais								■	■	■	■	
Zwiebel	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

■	Lagergemüse	■	Frischgemüse	■	keine Saison
---	-------------	---	--------------	---	--------------

Mein Gesundheitszentrum Graz

Friedrichgasse 18, 8010 Graz

Ernährungsberatung

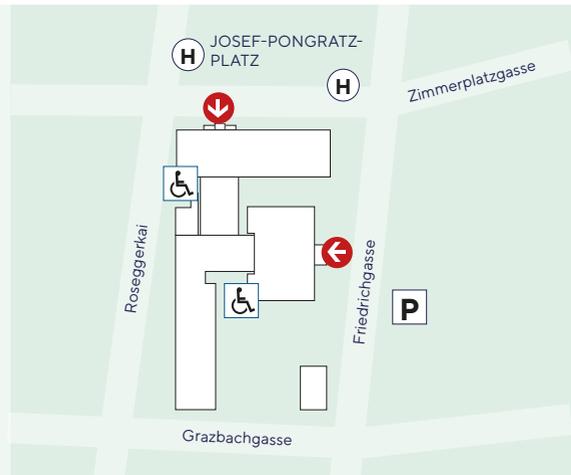
Kontakt und Terminvereinbarung

Mo-Fr 07.00-14.00 Uhr

Tel.: 05 0766-155521 oder

E-Mail: ernaehrung-15@oegk.at

www.gesundheitskasse.at



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Österreichische Gesundheitskasse

Haidingergasse 1, 1030 Wien

www.gesundheitskasse.at/impressum

Redaktion: ÖGK Landesstelle Steiermark,
Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz

Hersteller: Druckerei Niegelhell GmbH,
Leitinger Hauptstrasse 23, 8435 Leitring
2020

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit beziehen sich geschlechtsspezifische Formulierungen stets in gleicher Weise auf Frauen und Männer.