

Ernährungsempfehlungen bei Histamin-Intoleranz

EINLEITUNG

1–8

Was ist Histamin?	1
Was ist eine Histamin-Intoleranz?	1
Wie äußert sich eine Histamin-Intoleranz?	2
Welche Lebensmittel enthalten Histamin?	2
Was sind biogene Amine?	2
Histamin-Liberatoren	3
Diaminoxidase blockierende Medikamente	3
Welche therapeutischen Maßnahmen gibt es?	4
Ernährung bei Histamin-Intoleranz	5
Küchentechnologische Tipps & allgemeine Hinweise	7
Weiterführende Informationen zur Histamin-Intoleranz	8

FRÜHSTÜCK (SEITE 9 – 15)

Joghurtbrot	9
Birchermüsli	10
Fladenbrot mit Oliven	11
Rührei mit Tomate	12
Feinschmecker-Müsli	13
Apfel-Zwiebel-Aufstrich	14
Aprikosenquark	15

HAUPTMAHLZEITEN (SEITE 16 – 29)

Gemüselasagne	16
Brokkolicremesuppe	17
Kräuteromelette	18
Hirse-Pilz-Auflauf	19
Zucchini-suppe mit Sonnenblumenkernen	20
Frische Röstkartoffeln	21
Rotbarschfilet mit Pestohaube auf Gemüsenudeln	22
Nudelpfanne mit Zwiebeln	23
Pizza Margherita	24
Curry-Risotto mit Huhn	25
Mediterrane Gemüsepfanne	26
Grillspieß mit Schwein	27
Gaisburger Marsch (traditioneller schwäbischer Eintopf)	28
Hähnchen mit Pilzen und Paprika	29

ZWISCHENMAHLZEITEN (SEITE 30 – 38)

Pellkartoffeln mit Kräuterrahm	30
Bunter Frühlingssalat mit Kräuter-Dip	31
Lauchsuppe mit Rahm	32
Knoblauchsüppchen	33
Kräutercremesuppe	34
Feine Kohlrabisuppe	35
Eisbergsalat mit Champignoncreme	36
Apfelkuchen	37
Feine Gemüsebrühe mit Koriander	38

Ernährungsempfehlungen bei Histamin-Intoleranz

EINFÜHRUNG

Erst in den letzten Jahren wurde das Krankheitsbild der Histamin-Intoleranz erkannt und diagnostische sowie therapeutische Möglichkeiten entwickelt. Die Histaminose verursacht Beschwerden, die einer Allergie zum Verwechseln ähnlich sind. In dieser Broschüre finden Sie neben medizinischem Hintergrundwissen vor allem gesunde und leckere histaminarme Kochrezepte zum Nachkochen.

Was ist Histamin?

Histamin ist ein chemischer Stoff, der zu den so genannten biogenen Aminen gehört und natürlicherweise in fast allen Nahrungsmitteln vorkommt. Der Verzehr von Histamin ist normalerweise unbedenklich denn das aufgenommene Histamin wird von körpereigenen Enzymen rasch abgebaut und verstoffwechselt. Bei einer Histaminintoleranz ist der Abbau jedoch verzögert und das Histamin sammelt sich im Körper an. Ein erhöhter Histaminspiegel kann dann zu allergieähnlichen Symptomen führen, obwohl es sich im eigentlichen Sinne nicht um eine „echte Allergie“ handelt.



Was ist eine Histamin-Intoleranz?

Eine Histaminintoleranz – oder auch Histaminose genannt – ist eine Unverträglichkeitsreaktion auf das mit der Nahrung aufgenommene Histamin. Die Ursache ist oftmals ein Mangel an dem histaminabbauenden Enzym Diaminoxidase (DAO) bzw. ein Missverhältnis zwischen anfallendem Histamin und der Fähigkeit des Organismus, dieses abzubauen. Die Symptome einer Histamin-Intoleranz treten immer dann auf, wenn zu viel Histamin in die Blutbahn gelangt. Nach dem Verzehr von histaminhaltigen Nahrungsmitteln wird dieses normalerweise bereits im Darm abgebaut. Besteht jedoch ein Mangel an DAO, gelangt das überschüssige Histamin ins Blut und löst dort die allergieähnlichen Symptome aus. Eine Histamin-Intoleranz kann unterschiedliche Ursachen haben. Hierzu zählen:

- histaminreiche Nahrung
- Verzehr hoher Mengen an biogener Amine
- Verzehr von Histamin-Liberatoren
- Hemmung der DAO
- akute oder chronische Darmerkrankung
- angeborener Enzymdefekt

Ernährungsempfehlungen bei Histamin-Intoleranz

Wie äußert sich eine Histamin-Intoleranz?

Bei Personen, die unter dieser Intoleranz leiden, kommt es insbesondere nach dem Verzehr von histaminhaltigen Lebensmitteln zu einem Anstieg der Histaminkonzentration im Blut. Dabei können folgende Symptome auftreten:

Symptome einer Histamin-Intoleranz:

- Magen-Darm-Störungen wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Krämpfe, weicher Stuhl, Übelkeit, Sodbrennen, Brechreiz, Völlegefühl
- leichte bis mittelschwere Kopfschmerzen oder Migräneattacken
- laufende Nase, Schnupfen
- Asthma, Atembeschwerden, Verengung der Luftwege
- niedriger Blutdruck mit Schwindelgefühl, Orientierungsstörungen, Übelkeit, Herzklopfen

Welche Lebensmittel enthalten Histamin?

Vor allem Lebensmittel, die lange reifen oder lange gelagert werden, weisen einen hohen Histamingehalt auf. Zu diesen Lebensmitteln zählen beispielsweise lang gereifter Käse, Rotwein, Fischkonserven, Sauerkraut, Rohwurst oder Alkohol. Während des Reifeprozesses werden die in der Nahrung vorhandenen Aminosäuren durch Mikroorganismen verstoffwechselt und teilweise abgebaut. Bei diesem natürlichen Vorgang entsteht aus der Aminosäure „Histidin“ als Abbauprodukt das Histamin. Viele Betroffene berichten insbesondere nach dem Verzehr von Rotwein in Kombination mit lang gereiftem Käse über ausgeprägte Beschwerden. Kein Wunder, denn beide Lebensmittel enthalten einen beträchtlichen Anteil an Histamin. Hinzu kommt noch, dass Alkohol die Eigenschaft besitzt, das Histamin abbauende Enzym Diaminoxidase (DAO) zu hemmen.

Was sind biogene Amine?

Viele Lebensmittel enthalten histaminähnliche Stoffe, so genannte biogene Amine, z.B. Tyramin, Phenylethylamin oder Serotonin. Diese Stoffe werden ebenfalls durch das Enzym Diaminoxidase abgebaut. Bei einem hohen Verzehr von biogenen Aminen wird das Enzym verbraucht und steht somit zum Abbau von Histamin nicht mehr in ausreichender Menge zur Verfügung. Schokolade z.B. enthält kein Histamin, aber die biogenen Amine Tyramin und Phenylethylamin des Kakaos.

» Nach der Diagnosestellung einer Histaminose ist die wichtigste Therapiemaßnahme die Vermeidung von histaminhaltigen Lebensmitteln.«

Ernährungsempfehlungen bei Histamin-Intoleranz

Histamin-Liberatoren

Andere Lebensmittel hingegen können körpereigenes Histamin freisetzen, ohne direkt selbst Histamin zu enthalten. Diese Lebensmittel werden als Histamin-Liberatoren bezeichnet. Hierzu gehören beispielsweise Erdbeeren und Zitrusfrüchte. Liberatoren und biogene Amine können also den Histaminspiegel im Körper auf unterschiedliche Art negativ beeinflussen.

Zu den wichtigsten biogenen Aminen und Liberatoren gehören:

- **Schokolade und Kakao**
- **Zitrusfrüchte (Orangen, Grapefruit)**
- **Nüsse (insbesondere Walnüsse)**
- **Erdbeeren, Bananen, Ananas, Kiwi, Papaya, Himbeeren, Birnen**
- **Hülsenfrüchte**
- **Weizenkeime**
- **schwarzer und grüner Tee**
- **Tomaten, insb. Tomatenmark**

Diaminoxidase blockierende Medikamente

Auch Medikamente können das Enzym Diaminoxidase hemmen oder deren Produktion blockieren. Diese Arzneimittel werden auch als DAO-Hemmer bezeichnet. Wenn Sie an einer Histamin-Intoleranz leiden, sollten Sie die Einnahme von einigen Medikamenten reduzieren bzw. Ihren Arzt oder Apotheker nach Ersatzpräparaten fragen.

DAO-blockierende Medikamente

Medikamentenwirkstoff	Anwendungsgebiet
Acetylcystein	Schleimlöser
Ambroxol	Schleimlöser
Aminophyllin	Antidepressivum
Clavulansäure	Antibiotikum
Chloroquin	Antirheumatikum
Metamizol	Schmerzmittel
Metoclopramid	Magen-Darm-Mittel
Propafenon	Antiarrhythmikum
Promethazin	Neuroleptikum
Verapamil	Herz-Kreislauf-Mittel

Ernährungsempfehlungen bei Histamin-Intoleranz

Welche therapeutischen Maßnahmen gibt es?

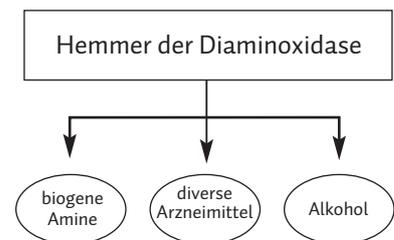
Die histaminarme Diät ist das wichtigste Standbein der Therapie und gleichzeitig notwendig, um die Diagnose Histamin-Intoleranz zu bestätigen. Mittels der Auslass-Diät kann auch die individuelle Toleranzgrenze für Histamin ermittelt werden, da man die verträgliche Menge nicht in Zahlen messen kann und die Grenzwerte bei jedem Menschen unterschiedlich sind. Dabei steht im Vordergrund, den Histamingehalt in der Nahrung auf ein verträgliches Maß zu reduzieren, um so eine weitestgehende Beschwerdefreiheit zu erreichen.

Es empfiehlt sich folgendes Vorgehen: Zu Beginn der Diät sollten für mindestens einen Monat konsequent alle histaminreichen Speisen gemieden werden. Haben sich die Beschwerden dann weitestgehend gebessert und der Verdacht der Histamin-Intoleranz erhärtet, kann man die individuelle Toleranzgrenze ermitteln. Mit anderen Worten: Man versucht durch den Verzehr von histaminhaltigen Lebensmitteln herauszufinden, wie viel Histamin man ohne Beschwerden vertragen kann.

Neben der Ernährungsumstellung besteht zusätzlich die Möglichkeit, das Enzym Diaminoxidase als Nahrungsergänzungspräparat einzunehmen oder die Beschwerden durch Antihistaminika zu lindern. Die Einnahme von Medikamenten sollte aber möglichst bei Speisen außer Haus mit unbekannter Zusammensetzung vorbehalten bleiben. Eine Dauertherapie mit Antihistaminika ist nur bei einer ausgeprägten Histaminose sinnvoll und bedarf der Rücksprache mit dem behandelnden Arzt.

Die wichtigsten therapeutischen Maßnahmen sind:

- Einhalten einer histaminarmen Diät
- Vermeiden von Lebensmitteln, die Histamin freisetzen können (Histamin-Liberatoren)
- Vermeiden von alkoholischen Getränken
- ggf. Einnahme von Antihistaminika (vor dem Essen)
- Einnahme des Enzyms Diaminoxidase als Nahrungsergänzungspräparat, z.B. DAOCUR®.
- Therapeutische Gaben von hoch dosiertem Vitamin B6, Vitamin C, Mangan, Zink
- Vermeiden von Medikamenten, die Histamin freisetzen und/oder die DAO hemmen



Achten Sie auf Ihre Vitaminversorgung

Bei wissenschaftlichen Studien wurde festgestellt, dass eine Histamin-Intoleranz gleichzeitig mit einer Verminderung von Vitaminen und Mineralstoffen einhergeht. Die Gabe von Vitaminen und Mineralstoffen kann die Aktivität der DAO verbessern. Hierzu zählen insbesondere Mangan, Vitamin C, Vitamin B6 und Zink. Fragen Sie Ihren Arzt, welche ergänzenden Vitaminpräparate eventuell förderlich sind.

Ernährungsempfehlungen bei Histamin-Intoleranz

Werdende Mütter sind übrigens in der Schwangerschaft meist völlig beschwerdefrei. Das liegt daran, dass die Plazenta während der Schwangerschaft das Enzym Diaminoxidase produziert, um das Baby vor Histamin zu schützen. Nach der Entbindung treten die Beschwerden dann allerdings wieder auf.

Ernährung bei Histamin-Intoleranz

Die Histamin-Diät zielt darauf ab, den Konsum von histaminreichen und histaminfreisetzenden Lebensmitteln auf ein verträgliches Maß zu beschränken. Da viele Lebensmittel einen gewissen Anteil an Histamin oder biogenen Aminen enthalten, ist ein völliger Verzicht praktisch nicht möglich. Es kommt vor allem auf die Menge des verzehrten Histamins an. Beschwerden treten oft erst dann auf, wenn mehrere Faktoren zusammen kommen, wie beispielsweise der Genuss eines histaminhaltigen Essens mit gleichzeitigem Alkoholkonsum. Umgekehrt enthalten einige Nahrungsmittel - wie beispielsweise Bäckerhefe - zwar viel Histamin, werden aber nur in sehr geringen Mengen verarbeitet. So enthalten Brot- und Backwaren meist nur wenige Gramm an Hefe und werden deshalb gut vertragen. Das Gleiche gilt für Zitronen. Ein bis zwei Tropfen Zitronensaft für die Salatsoße oder für den Fisch führen meist noch nicht zu Beschwerden. Mit dem Verzehr von frischen und möglichst unbearbeiteten Lebensmitteln ist man weitestgehend auf der sicheren Seite. Hierzu zählen fangfrischer Fisch, frisches Fleisch, frisches Gemüse, die meisten Obstsorten außer Zitrusfrüchte, Trinkmilch, Frischkäse sowie fast alle alkoholfreien Getränke.

Histaminarme Lebensmittel:

- Frischkäse, wenig gereifter Käse, junger Gouda, pasteurisierte Vollmilch, Quark, Joghurt
- fangfrischer Fisch
- frisches Obst: Melone, Heidelbeeren, Preiselbeeren, Litchi, Mango, Khaki, Rhababer, Kirschen, Blaubeeren, Johannisbeeren, Aprikosen, Äpfel
- frisches Gemüse: grüner Salat, Kohlsorten, rote Beete, Kürbis, Zwiebel, Radieschen, Rettich, Rapunzel, Paprika, Karotten, Brokkoli, Kartoffeln, Gurke, Lauch, Zucchini, Mais, Spargel, Knoblauch, Brokkoli, Blumenkohl
- Getreide, Teigwaren: Dinkel-, Mais-, Reismudeln, hefefreies Roggenbrot, Mais-Reis-Knäckebrot, Reis, Haferflocken, Reiswaffeln
Mais-, Reis-, Hirsemehl
- Milchersatz: Reis-, Hafer-, Kokosmilch
- alle nicht zitrushaltigen Obstsäfte, alle Gemüsesäfte (außer Sauerkraut)
- Kräutertee
- Eigelb

Ernährungsempfehlungen bei Histamin-Intoleranz

Nahrungsmittel mit einem hohen Histamingehalt:

Gerade Alkohol wird bei einer Histamin-Intoleranz schlecht vertragen, da dieser nicht nur das körpereigene Histamin freisetzt und das Enzym Diaminoxidase hemmt, sondern zusätzlich die Durchlässigkeit der Darmwand erhöht und somit die Resorption des in dem Getränk vorhandenen Histamins fördert. Weitere Lebensmittel, die reichlich Histamin oder andere biogene Amine enthalten sind:

- **ingelegte/konservierte Lebensmittel**
- **Käse: vor allem Hartkäse (je älter desto mehr Histamin)**
- **geräuchertes Fleisch, Schinken, Salami**
- **die meisten Fischprodukte (alle Meeresfrüchte), v.a. Fischkonserven**
- **Bohnen und Hülsenfrüchte (besonders Kichererbsen und Sojabohnen, auch Erdnüsse)**
- **Sojaprodukte (Sojamilch, Sojasahne, Tofu, Sojasaucen, ...)**
- **Sauerkraut**
- **einige Obstsorten (Bananen, Birnen, Orangen, Kiwi, Erdbeeren)**
- **Alkohol, insbesondere Bier und Wein**
- **Hefe**
- **schwarzer Tee**
- **Schokolade, Kakao, Knabbergebäck, Süßigkeiten mit Konservierungs- und/oder Farbstoffen**
- **Weinessig**
- **Nüsse, Walnüsse, Cashewkerne**

Zum Vergleich ist in unten stehender Tabelle aufgeführt wie viel Milligramm Histamin sich ungefähr in einigen Lebensmitteln befindet. Die aufgeführten Mengenangaben können allerdings nur als Richtwert angesehen werden, da der tatsächliche Histamingehalt stark vom Reifegrad und der Lagerdauer abhängig ist.

Auswahl des Histamingehalts weit verbreiteter Nahrungsmittel:	
Lebensmittel	von bis (max.)
Käse	
Emmentaler	< 10 – 500 (2500) mg/kg
Gouda, Edamer Stangenkäse	< 10 – 200 (900) mg/kg
alkoholische Getränke	
Rotwein	bis 3800 µg/kg
Bier	20 – 50 µg/kg
Rohwürste/Rohschinken	
Salami	< 10 – 280 mg/kg
Frischfleisch	< 1 mg/kg
Fisch/Fischprodukte	
Fisch, fangfrisch	0 mg/kg
Fisch, verdorben	bis 13000 mg/kg
Gemüse	
Tomaten (Ketchup)	22 mg/kg
Sauerkraut	10 – 200 mg/kg
Essig	
Rotweinessig	4000 µg/kg

Quelle: Jarisch, Reinhart: Histamin-Intoleranz. Stuttgart (Thime Verlag) 1999, S. 34.

Ernährungsempfehlungen bei Histamin-Intoleranz

Küchentechnologische Tipps & allgemeine Hinweise

- Verzehren Sie frische Nahrungsmittel, diese sind histaminarm.
- Achten Sie auf Hygiene bei der Lagerung und Zubereitung der Speisen! Histamin entsteht durch Bakterien. Mangelnde Hygiene ist oftmals für den erhöhten Histamingehalt im Lebensmittel verantwortlich.
- Bei langer Lagerung und zunehmendem Reifegrad steigt der Histamingehalt in Lebensmitteln! Beispiel: Käse – je reifer ein Käse ist, umso histaminreicher ist er auch. Histamin kann auch Bestandteil vergorener, pflanzlicher Lebensmittel sein, z.B. von Sauerkraut, oder Bestandteil von Nahrungsmitteln, die zur Konservierung in Essigmarinaden eingelegt werden, z.B. Essiggurken, Mixed Pickels.
- Histamin ist temperaturunempfindlich! Es kann weder durch Erhitzen noch durch Tiefkühlen zerstört werden.
- Einige histaminhaltige Lebensmittel werden in kleinen Mengen teilweise vertragen! Dies gilt nur, wenn die individuelle Toleranzgrenze nicht überschritten wird.
- Beachten Sie, dass die Histaminaufnahme aus Flüssigkeiten viel rascher und konzentrierter ist als aus fester Nahrung! Gleichzeitiger Konsum von Nahrungsmitteln und Alkohol begünstigt das Auftreten von Symptomen, da Alkohol die Durchlässigkeit der Darmschleimhaut erhöht. Histamin gelangt so verstärkt in die Blutbahn und löst Beschwerden aus.
- Aufgepasst bei Fisch und Meeresfrüchten! Bereits bei geringen geschmacklich wahrnehmbaren Veränderungen müssen Sie mit einem erhöhten Gehalt an Histamin und anderen biogenen Aminen rechnen.
- Eine sichere Angabe, ob und in welcher Menge Histamin in einem Lebensmittel enthalten ist, ist nicht möglich, da der Histamingehalt in Lebensmitteln von verschiedenen variablen Faktoren abhängig ist, wie z.B.
 - Produktionsbedingungen
 - Hygienefaktoren
 - Lagerungsdauer
 - Reifegrad von Lebensmitteln

Ernährungsempfehlungen bei Histamin-Intoleranz

Weiterführende Informationen zur Histamin-Intoleranz

Informationen zur Histamin-Intoleranz erhalten Sie über folgende Einrichtungen:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. DGE

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

Berufsverband Deutscher Ernährungsmediziner e.V.

Telefon: 0761 / 78 98 0
Fax: 0761 / 72 02 4
E-Mail: info@bdem.de
Internet: www.bdem.de

Literaturempfehlungen:

Reinhart Jarisch, Histamin-Intoleranz.

(Thieme Verlag, Stuttgart 1999, ISBN 3-13-105381-X)

Thilo Schleip, Histamin-Intoleranz

(Trias Verlag, Stuttgart 2004, ISBN 3-8304-3204-6)

Interessante Internetadressen:

www.histaminintoleranz.de

<http://de.wikipedia.org/wiki/Histamin-Intoleranz>

Joghurtbrot

Zutaten für 1 Brot:

- 3 EL Weizenmehl, Type 405
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Speisesalz
- 1 TL Kümmel
- 1/2 TL Koriander
- 250 g Weizenvollkornmehl
- 250 g Joghurt, vollfett
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 3 EL Trinkwasser

Zubereitung:

1. **Alle Zutaten** in der angegebenen Reihenfolge zu einem krümeligen Teig vermengen.
2. Dann mit dem **Wasser** zu einem glatten Teig kneten. Auf einem Blech zu einem Fladen, etwa 20 cm Durchmesser, flachdrücken und kreuzweise einschneiden.
3. Brot sofort in den kalten Backofen schieben und 35-40 min bei 180°C (Umluft: 160°C) backen. Fertiges Brot noch 5-10 min im ausgeschalteten Backofen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Protein	Ballaststoffe
100 kcal	2,22 g	16,3 g	–	–

Birchermüsli

Zutaten für 4 Personen:

- 240 g kernige Haferflocken
- 500 ml Trinkmilch
- 200 g Joghurt 3,5%
- 1 Apfel
- 12 EL gehackte Haselnüsse

Zubereitung:

1. Die **Haferflocken** mit der **Trinkmilch** und den **Joghurt** vermengen.
2. Den **Apfel** entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Zum Schluss den Apfel und die **gehackten Nüsse** unter das Müsli geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
344,08 kcal	11,17 g	46,38 g	13,48 g

Fladenbrot mit Oliven

Zutaten für 4 Personen:

125 g	schwarze Oliven
250 g	Weizen-Vollkornmehl
0,5	Päckchen Trockenhefe
0,5 TL	Meersalz
1 g	Kräutersalz
2 EL	Rosmarin
2 Zehen	Knoblauch
175 ml	Kuhmilch
3 EL	Olivenöl

Zubereitung:

1. **Oliven** entsteinen, klein schneiden und mit **Mehl** bestäuben.
2. Mehl mit **Trockenhefe**, **Meersalz**, **Kräutersalz**, der Hälfte der **Rosmarinnadeln**, zerdrücktem **Knoblauchzehen** und lauwarmer **Milch** oder **Wasser** verrühren und einen geschmeidigen Teig kneten. 40 min. gehen lassen, nochmals durchkneten und dabei die **Oliven** einarbeiten.
3. Zwei Kugeln formen und mit dem Wellholz ausrollen.
4. Mit **Olivenöl** bestreichen, mit dem restlichen **Rosmarin** bestreuen und noch mal 10 min. gehen lassen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C 25 min. backen.

Tipp:

Wenn Sie statt Milch Wasser nehmen, ist das Brot auch für Milch-/Ei-Allergiker geeignet.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
402 kcal	21,7 g	41,5 g	9,69 g

Rührei mit Tomate

Zutaten für 4 Personen:

3 Hühnereier
75 ml Kuhmilch
1/2 Tomate
1/2 Bund Schnittlauch
etwas Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. **Eier** aufschlagen, mit der **Milch** verquirlen mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
2. **Tomaten** würfeln, **Schnittlauch** schneiden und zur Masse geben, in heißem **Pflanzenfett** stocken lassen.

Tipp:

Muss frisch zubereitet werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
76,9 kcal	5,16 g	1,65 g	5,99 g

Feinschmecker-Müsli

Zutaten für 4 Personen:

100 g	Hafer
150 ml	Trinkwasser
2	Birnen
7	Pflaumen
1 EL	Zitronensaft
2 Becher	Joghurt
1 TL	Honig
2 TL	Zimt
10 g	Mandeln, süß

Zubereitung:

1. Die **Haferkörner** im **Getreide-Flocker** zu Flocken verarbeiten und 10 min. in Wasser einweichen oder die ganzen **Haferkörner** 30 min. einweichen und mit einem Wellholz zerquetschen.
2. **Birnen** vierteln, **Kerngehäuse** entfernen und in Streifen oder Würfel schneiden. Die **Pflaumen** entkernen und ebenfalls klein schneiden. Mit **Zitronensaft** beträufeln.
3. Alles auf vier Teller verteilen. **Joghurt** mit **Honig** und **Zimt** verrühren und darüber geben. Zur Dekoration mit gerösteten **Mandelblättchen** bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
226 kcal	6,32 g	35,1 g	6,61 g

Apfel-Zwiebel-Aufstrich

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- 30 g Margarine
- etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. **Apfel** waschen, entkernen, schälen und klein schneiden. **Zwiebel** ebenfalls schälen und fein würfeln.
2. Beides zusammen in einem Topf mit etwas **Wasser** andünsten.
3. Die Masse mit dem Pürierstab mixen und die **Margarine** untermengen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
71,2 kcal	6,2 g	3,6 g	0,3 g

Aprikosenquark

Zutaten für 4 Personen:

250 g	Aprikosen
250 g	Quark
75 ml	Kuhmilch
Saft	1/4 Zitrone
4	Teelöffel Honig
20 g	Mandeln, süß
4 g	Leinsamen
1 Messerspitze	Vanillemark

Zubereitung:

- 1. Aprikosen** enthäuten und achteln. **Quark** mit **Milch**, **Zitronensaft**, **Honig** und **Vanillemark** cremig rühren.
- 2. Aprikosen** und **Mandelstifte** untermengen. Mit **Leinsamen** garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
153 kcal	3,9 g	17 g	10,9 g

Gemüselasagne

Zutaten für 4 Personen:

2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
50 g	Butter
5	Mohrrüben
2 Stangen	Porree
600 g	Brokkoli
1 Bund	Petersilie
30 g	Mehl
1,0 l	Kuhmilch
100 g	Sahne
3	Lasagneblätter
125 g	Gouda
etwas	geriebene Muskatnuss
etwas	Meersalz
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

- 1. Zwiebeln** und **Knoblauchzehen** klein würfeln und in heißem **Fett** andünsten.
- 2. Möhren**, eine Stange **Lauch** und **Brokkoli** putzen, klein schneiden und in etwas **Butter** andünsten. Mit klein geschnittener **Petersilie**, **Meersalz** und schwarzem **Pfeffer** würzen.
- 3.** Für die Béchamelsoße restliche **Butter** erhitzen, **Mehl** einrühren. **Milch** und Sahne unter **Rühren** zugießen, aufkochen lassen und mit etwas **Meersalz** und Muskatnuss abschmecken.
- 4.** Eine Auflaufform fetten, etwas **Soße** hineingießen. Eine Schicht **Lasagneblätter** darüber legen. Darauf ein Teil **Gemüse** schichten. Mit einem Teil des **Käses** bestreuen. Mit etwas Soße begießen. Diesen Vorgang dreimal wiederholen.
- 5.** Zum Schluss mit Soße abdecken und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 45 min. backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
662 kcal	37,5 g	50,8 g	29,3 g

Brokkolicremesuppe

Zutaten für 4 Personen:

200 g	Brokkoli, frisch oder tief gefroren
320 g	Kartoffeln, geschält
1	Zwiebel
40 g	Weizengrieß
60 g	Sahne 30% Fett
etwas	geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

1. Den tief gefrorenen **Brokkoli** auftauen. **Kartoffeln** schälen und waschen.
2. **Kartoffeln** und **Zwiebel** in feine Würfel schneiden und in einen Topf geben. Wasser und **Grieß** dazugeben, umrühren und aufkochen lassen.
3. **Brokkoli** hinzugeben und alles 3 min. kochen lassen. Topf vom Herd nehmen und die Suppe fein pürieren. Mit **Salz** und **Muskatnuss** würzen und mit **Sahne** verfeinern.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
143 kcal	4,85 g	19,6 g	4,41 g

Kräuteromelette

Zutaten für 4 Personen:

8	Eier
6 TL	Küchenkräuter
1 EL	Weizenmehl Type 1050
60 ml	Trinkwasser
1 Msp.	Backpulver
etwas	Meersalz
etwas	geriebener Muskatnuss

Zubereitung:

- 1. Eier trennen, Eigelb** mit gehackten **Kräutern** (Dill, Petersilie, Schnittlauch, Kerbel), **Mehl, Wasser, Backpulver, Vollmeersalz** und geriebener **Muskatnuss** verrühren.
- 2. Eischnee** schlagen und locker unterziehen.
- 3.** In einer gut gefetteten Grillpfanne 4 Omeletts von beiden Seiten goldgelb braten und zum Anrichten zusammenklappen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
173 kcal	11,9 g	2,66 g	14,1 g

Hirse-Pilz-Auflauf

Zutaten für 4 Personen:

500 ml	Wasser
2 TL	Hefebrühe-Extrakt
2	Zwiebeln
250 g	Hirse (gewaschen)
400 g	Champignons
4 TL	Margarine
2	Eier
10 EL	saure Sahne
wenig	Meersalz
etwas	geriebene Muskatnuss
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Petersilie

Zubereitung:

1. **Wasser** zum Kochen bringen. **Gemüsebrühe-Extrakt**, eine **Zwiebel** und die gewaschene **Hirse** zugeben. Mit **Meersalz** abschmecken. Aufkochen lassen und mit geschlossenem Deckel bei geringer Energiezufuhr ca. 20 min. leicht kochen lassen.
2. Zwischenzeitlich die **Champignons** waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die zweite **Zwiebel** schälen, würfeln und zusammen mit den **Champignons** in heißem Fett ca. 10 min. dünsten.
3. **Eier** und die **saure Sahne** verquirlen, mit **Muskatnuss**, **Pfeffer** aus der Mühle und **Meersalz** abschmecken.
4. **Hirse**, **Champignons** und gehackte **glatte Petersilie** vermengen, in eine gefettete Auflaufform geben und mit der **Ei-Sahne-Masse** übergießen.
5. Bei 200 °C ca. 20–30 min. überbacken. Dazu passt eine Kräuter- oder Tomatensoße.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
355 kcal	13,7 g	43,3 g	14,2 g

Zucchini-suppe mit Sonnenblumenkernen

Zutaten für 4 Personen:

500 g	Zucchini
80 g	Zwiebeln
750 ml	Brühe (frisch oder instant)
1 Bund	glatte Petersilie
3 EL	Schmand
2 TL	Sonnenblumenkerne
etwas	Meersalz
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Die **Zucchini** waschen, putzen und in Stücke schneiden.
2. **Zwiebeln** schälen und in grobe Würfel schneiden.
3. **Zucchini** und **Zwiebeln** in etwas **Margarine** kurz andünsten. Mit **Gemüsebrühe** ca. 15 min. kochen und mit **glatter Petersilie, Meersalz** und **Pfeffer** würzen.
4. **Schmand** zugeben und alles im Mixer oder mit dem Pürrierstab pürieren.
5. Vor dem Servieren mit leicht angerösteten **Sonnenblumenkernen** garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
80 kcal	5,25 g	4,34 g	3,59 g

FrISChe RÖstkartoffeln

Zutaten für 4 Personen:

680 g	kleine Kartoffeln (Frühkartoffeln)
3	Knoblauchzehen
5	Zweige frischer Thymian
1 TL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Ofen auf 260° C vorheizen.
2. Eine 32,5 x 18 cm große Backform mit **Backspray** besprühen.
3. Die **Kartoffeln** waschen und mit dem Knoblauch in die vorbereitete Form legen.
4. **Thymian** und **Öl** hinzufügen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.
5. Form mit Alufolie zudecken und 20 min. backen, danach die **Kartoffeln** kurz wenden und evtl. weitere 15 min. garen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
190 kcal	1,4 g	41,2 g	4,4 g

Rotbarschfilet mit Pestohaube auf Gemüsenudeln

Zutaten für 4 Personen:

1 TL	Zitronensaft
1/2 TL	Meersalz
1 1/2 EL	kalt gepresstes Olivenöl
etwas	frisch gemahlener Pfeffer
400 g	Rotbarschfilet
1	Bund Basilikum
1 EL	Pinienkerne oder Mandeln
120 g	Bandnudeln
2	Mohrrüben
1	Zucchini
1	kleine Zwiebel
1 TL	Butter
50 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Kräutersalz
100 g	saure Sahne

Zubereitung:

- 1. Zitronensaft, Salz, 1/3 des Öls und Pfeffer** verrühren. **Rotbarschfilet** mit Marinade einstreichen und in eine feuerfeste Form legen. Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen.
- Für das **Pesto Basilikum** waschen, trocken tupfen, Blätter fein schneiden. **Pinienkerne** oder **Mandeln** mit einem Blitzhacker fein zerkleinern. Übriges **Öl** unterrühren, **Basilikum** unterheben.
- Pesto auf das **Fischfilet** streichen. **Fisch** in der Mitte des Ofens 15 min. backen.
- Inzwischen Bandnudeln kochen. **Möhren, Zucchini** waschen, putzen, längs in dünne Streifen schneiden.
- Zwiebel** schälen, fein würfeln, in der heißen **Butter** anschwitzen und mit der **Brühe** ablöschen. **Möhrenstreifen** darin 3 min. dünsten, **Zucchiniastreifen** hinzufügen, alles in weiteren 3 min. bissfest garen. Gemüse mit **Kräutersalz** würzen.
- 6. Nudeln** abgießen, mit der **sauren Sahne** unter das Gemüse heben. Fisch auf den Gemüsenudeln anrichten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
517 kcal	16,8 g	55,5 g	35,1 g

Nudelpfanne mit Zwiebeln

Zutaten für 4 Personen:

250 g	Vollkornnudeln
20 g	Pflanzenmargarine
5	Zwiebeln
2	Zucchini
4	Eier
150 g	Kuhmilch
1	Zehe Knoblauch
30 g	Kokosfett
30 g	Gouda, gerieben
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Gemüsebrühe (Instant)
1 TL	Kräutern der Provence

Zubereitung:

1. Die **Vollkornnudeln** in Salzwasser ca. 10 - 15 Minuten kochen und abtropfen lassen.
2. Die Zucchini und die Zwiebeln in Scheiben schneiden und zusammen mit den Nudeln in heißer **Pflanzenmargarine** andünsten, mit sehr wenig Flüssigkeit ca. 5 -10 min. garen lassen und mit **Meersalz** und **Pfeffer** aus der Mühle abschmecken.
3. **Eier** mit **Milch** verrühren und mit **Gemüsebrühe, Knoblauchzehen, Meersalz, Pfeffer** aus der Mühle und **Kräutern der Provence** sehr pikant abschmecken.
4. **Kokosfett** in der Pfanne erhitzen und Nudeln, Zwiebeln und **Ei-Milch** miteinander vermischen, nacheinander 4 Omeletts backen.

Tipp:

Dazu passt ein kalorienarmer Salatteller.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
481 kcal	23,3 g	46,2 g	21,1 g

Pizza Margherita

Zutaten für 1 Backblech:

Für den Teig:

200 g	Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
1/2 TL	Salz
1/2	Würfel Hefe (20 g) oder
1/2	Päckchen Trockenhefe
100 ml	Trinkwasser
2 EL	Olivenöl

Für den Belag:

1	kleiner Bund Basilikum
1	mittelgroße Aubergine
500 g	Tomaten*
2 EL	Olivenöl
1 Prise	schwarzer Pfeffer
Backpapier für das Blech	
Vollkornmehl für die Arbeitsfläche	

* Achtung:

Tomaten sind Histamin-Liberatoren – individuelle Toleranzgrenze beachten

Zubereitung:

1. Für den Teig **Mehl** in einer **Schüssel** mit dem **Salz** mischen. Eine Mulde hineindrücken, Hefe hineinbröckeln, Wasser dazugießen und kräftig durchkneten.
2. Zugedeckt 20 min. an einem warmen Ort stehen lassen.
3. Blech mit **Backpapier** auslegen.
4. Den Teig auf einer Arbeitsfläche ausrollen, dabei den Rand etwas dicker lassen und auf das Blech legen.
5. Backofen auf 200°C vorheizen.
6. Für den Belag **Auberginen** und Tomaten waschen, putzen, in hauchdünne Scheiben schneiden und auf dem Teig verteilen.
7. Den frischen **Basilikum** über die **Pizza** streuen und alle Zutaten mit etwas **Öl** beträufeln und im Backofen (unten, Umluft 180°C) in 20 min. goldbraun backen.
8. Vor dem servieren die Pizza mit schwarzem **Pfeffer** bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
362 kcal	16,2 g	36,2 g	17,2 g

Curry-Risotto mit Huhn

Zutaten für 4 Personen:

2	kleine Zwiebeln
2	Frühlingszwiebeln
1	Möhre
10 EL	Rapsöl
250 g	Rundkornreis
1/2 l	Gemüsebrühe
1-2 EL	Curry
etwas	Kreuzkümmel
etwas	Koriander
400 g	Hühnerbrust
2	Scheiben Ananas

Zubereitung:

- 1. Zwiebeln** schälen und fein würfeln, **Frühlingszwiebeln** in Ringe, die **Möhre** in dünne Stifte schneiden. Alles mit 6 EL **Rapsöl** andünsten.
- 250 g **Rundkornreis** zugeben und unter Rühren erhitzen, bis die Körner glasig sind und glänzen. **Gemüsebrühe** angießen und alles einkochen, dabei mit **Curry**, **Kreuzkümmel** und etwas **Koriander** kräftig würzen.
- Inzwischen die **Hühnerbrust** kalt abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Hühnerfleisch** in 4 EL **Rapsöl** knusprig anbraten. **Ananas** in Stücke schneiden, kurz mitbraten und mit dem **Fleisch** unter das **Curry-Risotto** heben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
590 kcal	28 g	54 g	28 g

Mediterrane Gemüsepfanne

Zutaten für 4 Personen:

1,6 kg	Gemüse der Saison (Aubergine, Brokkoli, Fenchel, Schalotten, Zucchini, Paprika)
4	Knoblauchzehen
8 EL	Raps-Kernöl
8 EL	Gemüsebrühe
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
4 TL	Kräuter der Provence

Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen und putzen. Die **Aubergine** in Scheiben schneiden, salzen und einige Minuten ziehen lassen, dann trocken tupfen und die Scheiben nochmals halbieren. **Brokkoli** in Röschen schneiden und circa 5 min. in kochendem Wasser blanchieren.
2. **Fenchel** in Stücke schneiden. **Knoblauch** schälen und würfeln. Die **Schalotten** schälen, **Tomaten** achteln und die **Zucchini** und **Paprika** in mundgerechte Stücke schneiden.
3. **Raps-Kernöl** in der Pfanne erhitzen und das Gemüse 8-10 min. dünsten. Die Gemüsebrühe hinzugeben, mit **Salz**, **Pfeffer** und **Gewürzen** kräftig abschmecken und nochmals einige Minuten schmoren lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
265 kcal	21 g	11,6 g	7,3 g

Grillspieß mit Schwein

Zutaten für 4 Spieße:

400 g	Schweinefilet
4	Cherrytomaten
1	kleine Zucchini
2	rote Zwiebeln
6 EL	Raps-Kernöl
1	Endiviensalat
etwas	Salz
etwas	weißer Pfeffer
etwas	Paprikapulver
etwas	Rosmarin
1	Knoblauchbaguette

Zubereitung:

1. Das **Filet** säubern, waschen und mit **Küchenkrepp** trocken tupfen.
2. Die **Cherrytomaten** und Zucchini waschen.
3. **Zwiebeln** abziehen und halbieren.
4. Das **Schweinefilet** in 12, die **Zucchini** in 8 Scheiben schneiden und diese mit den **Zwiebeln** und **Partytomaten** auf vier Spieße stecken.
5. Mit **Salz**, **Pfeffer** und **Paprikapulver** würzen und in einer Grillpfanne in heißem **Rapsöl** rundherum knusprig braten. Dazu schmeckt Knoblauchbaguette, das in **Raps-Kernöl** goldbraun geröstet wird, und ein knackiger Salat.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
169 kcal	7,2 g	2,7 g	23,2 g

Gaisburger Marsch (traditioneller schwäbischer Eintopf)

Zutaten für 4 Personen:

500 ml	Wasser
3 geh. EL	klare Fleischsuppe
500 g	Rindfleisch
3	Kartoffeln
300 g	Gemüsemischung (Karotten, Lauch, Sellerie)
150 g	Spätzle
1,5	Zwiebeln
1 EL	Sonnenblumenöl
1,5	Bund Petersilie

Zubereitung:

1. **Wasser** zum Kochen bringen und die klare **Fleischsuppe** darin auflösen.
2. **Rindfleisch** zufügen und bei geringer Wärmezufuhr ca. eine Stunde köcheln.
3. Das **Fleisch** herausnehmen und in kleine Würfel schneiden. **Kartoffeln** schälen, waschen und ebenfalls in Würfel schneiden.
4. Das **Suppengemüse** und das klein geschnittene Fleisch dazugeben und weitere 15 - 20 min. kochen.
5. Spätzle nach Anweisung auf der Packung zubereiten und dem Eintopf z zufügen. **Zwiebeln** schälen und in Scheiben schneiden. In **Öl** braun braten. Herausnehmen und abtropfen lassen. **Petersilie** waschen und klein hacken. Den Eintopf mit **Petersilie** und den **Zwiebelscheiben** anrichten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
464 kcal	13,8 g	39,5 g	44 g

Hähnchen mit Pilzen und Paprika

Zutaten für 4 Personen:

1 EL	Olivenöl
	Zwiebel
10	Knoblauchzehen
1	rote Paprika
230 g	Pilze
450 g	Hähnchenbrust ohne Haut
1 EL	gehacktes frisches Basilikum
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. **Öl** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen.
2. **Zwiebeln, Knoblauch, rote Paprika** und **Pilze** in grobe Scheiben schneiden und 2 min. andünsten.
4. Die **Hähnchenbrust** ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden und in die Pfanne geben. Hähnchenbrust so lange mit dem **Gemüse** andünsten, bis dieses von innen nicht mehr rosa ist.
5. Den frischen **Basilikum** untermengen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
224 kcal	6,8 g	13 g	28,2 g

Pellkartoffeln mit Kräuterrahm

Zutaten für 4 Personen:

600 g	Kartoffeln
150 ml	Crème fraîche
80 g	Quark
3 EL	Sonnenblumenkerne
8 g	Küchenkräuter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

- 1. Kartoffeln** als Pellkartoffeln garen. Die **Crème fraîche** mit **Quark** verrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
- 2. Sonnenblumenkerne** und 3/4 von den geschnittenen **Kräutern** untermischen.
- 3.** Die **Pellkartoffeln** oben etwas aufschneiden und den **Kräuterrahm** hineinfüllen, mit den restlichen frischen Kräutern bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
273 kcal	15,5 g	24,3 g	8,28 g

Bunter Frühlingssalat mit Kräuter-Dip

Zutaten für 4 Personen:

600 g	Spargel
1 kleiner	Frisée-Salat
1	gelbe Paprikaschote
2	Frühlingszwiebeln
1	kleine Zwiebel
1	Bund Radieschen
4	hart gekochte Eier
200 g	saure Sahne
3 EL	fein gehackte Kräuter
1	rote Chilischote
etwas	Saft von einer Zitrone
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Paprikapulver

Zubereitung:

1. Den **Spargel** putzen und je nach Geschmack bissfest oder weich kochen.
2. Den **Frisée-Salat** in kleine Stücke rupfen und waschen.
3. Die **Paprika** waschen und putzen.
4. Die **Zwiebel** häuten und die **Frühlingszwiebel** waschen. Dann das Gemüse in Streifen bzw. Ringe schneiden. Die **Radieschen** ebenfalls waschen und in feine Scheiben schneiden.
5. Die **Eier** kochen und halbieren, das **Eigelb** mit 100 g **saurer Sahne** und den fein gehackten **Kräutern** mischen, mit **Salz, Pfeffer** und **Zitrone** abschmecken und in die Eihälften füllen.
6. Die **Chilisoße** in kleine Streifen schneiden, mit der restlichen **saurer Sahne** mischen und mit **Paprika** und **Zitrone** abschmecken.
Den Salat und das Gemüse auf vier Tellern anrichten. Mit Eihälften und den Dips servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
243 kcal	14,3 g	7,1 g	20 g

Lauchsuppe mit Rahm

Zutaten für 4 Personen:

200 g	Lauch
200 g	Kartoffeln
1 l	Gemüsebrühe
100 g	saure Sahne extra oder Schmand
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Den **Lauch** putzen, waschen und in Ringe schneiden.
2. **Kartoffeln** schälen und würfeln. Den Lauch in feine Scheiben schneiden und glasig dünsten, 1/3 des Lauches wieder herausnehmen und an die Seite stellen.
3. **Brühe** aufgießen, **Kartoffeln** zugeben und die Suppe circa 10 min. kochen, dann die **Saure Sahne** dazugeben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren.
4. Den restlichen **Lauch** in die Suppe einrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und auf vorgewärmten Suppentellern servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
168 kcal	6,8 g	10,1 g	11,4 g

Knoblauchsüppchen

Zutaten für 4 Personen:

2	Knoblauchzehen
1 EL	Rapsöl
0,75 l	Wasser
1 l	klare Gemüsebrühe
200 g	saure Sahne
1-2 EL	Weizenstärke
1 Scheibe	Weißbrot
1 EL	Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

1. **Knoblauchzehen** abziehen, fein hacken und in heißem **Rapsöl** andünsten.
2. Das Ganze mit einem Liter **Gemüsebrühe** aufgießen und zum Kochen bringen.
3. Die **Saure Sahne** unterrühren.
4. Die **Weizenstärke** mit etwas Wasser anrühren und die Suppe damit binden.
5. Nochmals kurz aufkochen und dann vom Herd nehmen. Inzwischen das **Brot** toasten und in Würfel schneiden. Die Suppe mit **Salz** und frischem **Pfeffer** abschmecken, mit **Brotwürfeln** und **Schnittlauchröllchen** bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
116 kcal	7 g	16,6 g	3,1 g

Kräutercremesuppe

Zutaten für 4 Personen:

1	Knoblauchzehe
30 g	Butter
40 g	Mehl
1 l	Gemüsebrühe (Instant)
2 Bund	frische Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, Basilikum, Kerbel, Kresse)
1	Scheibe Weißbrot
2 EL	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Mineralwasser

Zubereitung:

1. Die **Knoblauchzehe** fein hacken und mit der **Butter** in einem Topf andünsten.
2. Dann **Mehl** darüber streuen und kurz anschwitzen, mit der **Gemüsebrühe** ablöschen. Das Ganze aufkochen und einige Minuten ziehen lassen.
3. Die frischen **Kräuter** hacken und unter die Suppe geben, etwas **Petersilie** aufbewahren. Suppe mit dem Pürierstab pürieren, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Weißbrot rösten und würfeln.
4. Die Suppe mit den zwei Esslöffeln **Sahne** abschmecken und kurz vor dem Servieren mit den **Croutons** bestreuen und den **Petersilienblättern** garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
150 kcal	6,8 g	17,5 g	4,4 g

Feine Kohlrabisuppe

Zutaten für 4 Personen:

3	Frühlingszwiebeln
2 EL	Rapsöl
2	Kohlrabi
500 g	Kartoffeln
1 l	Gemüsebrühe
30 g	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Petersilie
etwas	Majoran

Zubereitung:

- 1. Frühlingszwiebeln** in feine Ringe schneiden und in heißem **Rapsöl** andünsten.
- 2. Kohlrabi** und **Kartoffeln** schälen, in Streifen beziehungsweise Würfel schneiden und kurz mitdünsten.
- 3. Gemüsebrühe** angießen und 20 min. kochen.
- 4.** Die Suppe nach 20 min. fein pürieren und **Sahne, Salz, Pfeffer, Petersilie** und **Majoran** abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
343 kcal	23,8 g	1,3 g	16,1 g

Eisbergsalat mit Champignoncreme

Zutaten für 4 Personen:

1	Eisbergsalat
1 - 2	Bund Radieschen
20	Champignons
150 g	Joghurt
150 g	Frischkäse
3 EL	Tomatenketchup
1/2 TL	Paprika, edelsüß
1/2 TL	Honig
1/2 Bund	Basilikum
etwas	Meersalz
etwas	Pfeffer
etwas	Cayennepfeffer

Zubereitung:

- 1. Eisbergsalat** putzen und in mundgerechte Streifen schneiden.
- 2. Radieschen** und **5 Champignons** putzen, in Scheibchen schneiden und unter den **Eisbergsalat** mengen.
- Die **Pilze** zusammen mit dem **Zitronensaft, Joghurt, Frischkäse, Tomatenketchup, Paprika, Meersalz, Pfeffer, Cayennepfeffer** und **Honig** pürieren. Das ganze mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
- 4. Salat** und **Radieschen** mit der **Champignonsoße** überziehen und mit dem **Basilikum** bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
201 kcal	13,8 g	9,9 g	8,44 g

Apfelkuchen

Zutaten für 1 Kuchen:

200 g	Weizen-Vollkornmehl
1 TL	Backpulver
3	Hühnereier
1	Hühnereigelb
120 g	Honig
150 g	Butter
4	Äpfel
1 TL	Vanillezucker
7 EL	Sahne

Zubereitung:

- 1. Mehl** mit **Backpulver** mischen, auf ein Backbrett geben und in die Mitte eine Mulde drücken.
- 2. 1 Ei, Eigelb** und $\frac{1}{10}$ **Honig** in die Vertiefung geben. Kalte **Butterflöckchen** auf dem Rand verteilen. Mit den Händen sehr schnell einen Teig kneten oder mit der Küchenmaschine auf niedriger Schaltstufe durcharbeiten. Den Teig circa eine Stunde ruhen lassen. Auswellen und eine gefettete Springform damit belegen, den Rand hoch drücken. Die **Äpfel** - eventuell mit Schale - achteln und entkernen. Den Teig damit belegen. Restliche Eier mit **Honig, Vanille** und **Sahne** verquirlen und über die Äpfel gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 30–40 min. backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
239 kcal	14,8 g	22,3 g	4,34 g

Feine Gemüsebrühe mit Koriander

Zutaten für 4 Personen:

1	Möhre
1/2 Knolle	Sellerie
2	Stangen Porree
150 g	Wurzelpetersilien
1 l	Brühe
1 TL	Koriander
1 Bund	Petersilie
etwas	Meersalz
etwas	Gemüsebrühepulver

Zubereitung:

- 1. Möhre, Sellerieknolle, Lauchstangen und Petersilienwurzeln** putzen, waschen und in etwas Margarine kurz andünsten. Dann mit der **Brühe** ablöschen und 20 min. köcheln lassen.
- Dann mit Meersalz, **Gemüsebrühepulver** und zerstoßenen **Korianderkörnern** abschmecken.
- Mit grob gehackter **Petersilie** garnieren.
- Dazu passt getoastetes **Grahambrot**.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
47,1 kcal	1,17 g	5,34 g	3,62 g