



**HALLESCHÉ**

Private Krankenversicherung



## Rezepte – Vorschläge für einen Wochen- speiseplan nach den Regeln der DGE

Diese Rezeptsammlung wurde als Ergänzung zu unserer Broschüre »Essen genießen« erstellt. Unser Anliegen ist es, Sie zu einem bewussten und genussvollen Umgang mit Essen und Trinken zu motivieren und Ihnen das nötige Grundwissen dafür an die Hand zu geben. Natürlich können Sie aber auch einfach so die Rezepte nachkochen und ausprobieren, was Ihnen schmeckt. Guten Appetit!

# Wochenplan

Die folgenden Rezepte für eine Woche entsprechen den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE). Der Wochenplan ist so zusammengestellt, dass noch Raum für individuelle Wünsche und Vorlieben bleibt – unter anderem auch einmal eine Süßigkeit oder ein Glas Wein. Die vorgestellten Speisen sind fettarm, reich an Obst, Gemüse und Milchprodukten. Nach Belieben können Sie die Mahlzeiten variieren, zum Beispiel die Zwischenmahlzeiten zu einer Hauptmahlzeit als Dessert hinzufügen. Ebenso können natürlich Zwischenmahlzeiten ausgetauscht oder eine Abendmahlzeit als Mittagessen verzehrt werden.

	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag
<b>Frühstück</b>	Frühstücks-Müsli	Frischkäse-Bananenbrot	Vollkornbrot mit Quark und Marmelade	Frühstücks-Cerealien
<b>Zwischenmahlzeit</b>	Vollkornbrötchen mit Pilzpastete	Cappuccino mit Müsli-Vollkornkekse	Früchte-/Erdbeerquark	1 Kiwi, 1 Birne
<b>Mittag</b>	Spaghetti mit Tomatensoße und Rucola	Chili con Carne	Hirseschiffchen	Buntes Wok-Gemüse mit Pute
<b>Zwischenmahlzeit oder Nachtisch</b>	Bananen-Schoko-Muffins	1 Apfel	Obstsalat	Rote Grütze mit Sahne
<b>Abendbrot</b>	Putensandwich	Gemischter Salat mit Heringsbrot	Mediterraner Kartoffelsalat mit Würstchen	Tomaten-Mozzarella-Baguette
<b>Zwischenmahlzeit</b>	Joghurt mit frischen Früchten	Milch-Shake	Knabbergebäck (z. B. Käsegebäck, Salzbrezeln)	Traubensaft
	5. Tag	6. Tag	7. Tag	
<b>Frühstück</b>	Vollkornbrot mit Quark und Marmelade	Frühstücks-Müsli	Brötchen mit Quark und Honig	
<b>Zwischenmahlzeit</b>	Eisiger Espresso	1 Glas Milch, 2 Schokokekse	Multivitaminsaft	
<b>Mittag</b>	Schollenfilet mit Kräuter-Lauchgemüse und Sesamkartoffeln	Linsensuppe mit Kassler	Orangenhähnchen mit Naturreis	
<b>Zwischenmahlzeit oder Nachtisch</b>	Früchtequark	Buttermilchwaffeln	Schneller Käsekuchen	
<b>Abendbrot</b>	Bohnensalat mit Käsebrot	Zweierlei Quark mit Pellkartoffeln oder Brot	Kartoffel-Lachs-Suppe	
<b>Zwischenmahlzeit</b>	1 Möhre, 1 Tomate	Geeister Melonendrink	Früchtequark	

Die Rezeptangaben sind immer für zwei Personen, es sei denn es steht ausdrücklich anders vermerkt.

# 1. Tag

## Frühstücks-Müsli

2 EL Haferflocken	1 EL Sonnenblumenkerne oder Nüsse
2 EL Roggenflocken	1 - 2 Stück (200 g) Obst
2 EL Weizenflocken	300 ml Kuhmilch, 1,5 % Fett
2 - 4 EL Cornflakes	

### Zubereitung

Müslizutaten am besten gleich für mehrere Tage mischen und in einem verschließbaren Gefäß aufbewahren. Die Grundmischung kann durch Kokosflocken, Mandeln oder Trockenobststückchen variiert werden. Pro Portion ca. 5 EL (50 g) entnehmen, kleingeschnittenes Obst hinzufügen und mit Milch übergießen.

Inhaltsstoff	Menge/Portion
Energie	515 kcal
Fett	12 g
Kohlenhydrate	80 g
Protein (Eiweiß)	19 g

## Vollkornbrötchen mit Pilzpastete

1 Vollkornbrötchen	25 g vegetarische Pastete mit Pilzen
--------------------	--------------------------------------

### Zubereitung

Das Brötchen halbieren und mit Pilzpastete bestreichen.

Inhaltsstoff	Menge/Portion
Energie	181 kcal
Fett	4 g
Kohlenhydrate	30 g
Protein (Eiweiß)	6,3 g

## Spaghetti mit Tomatensauce und Rucola

250 g Spaghetti	jodiertes und fluoridiertes Speisesalz
200 g Rucola	Pfeffer
1 mittlere Zwiebel	Oregano
50 g Schinkenspeck	Thymian
1 Knoblauchzehe	4 - 5 Tomaten
1 EL Olivenöl	Parmesan

### Zubereitung

Spaghetti in ca. 2 l Wasser bissfest kochen. Zwiebelstücke im heißen Olivenöl glasig werden lassen, zerkleinerte Knoblauchzehe zugeben. Die mit Haut in Würfel geschnittenen Tomaten sowie den kleingeschnittenen Schinken hinzufügen und sanft kochen lassen. Den Rucola waschen und die Enden der Stiele grob entfernen. Die Tomatensauce mit Salz, Pfeffer, Thymian und Oregano würzen, den Rucola oben auflegen und bei geschlossenem Deckel einige Minuten mitköcheln lassen, bis er eingefallen ist. Dazu Parmesan reichen.

Inhaltsstoff	Menge/Portion
Energie	561 kcal
Fett	29 g
Kohlenhydrate	45 g
Protein (Eiweiß)	29 g

## Bananen-Schoko-Muffins

2 Bananen	2 gehäufte EL Zucker
1 TL Rapsöl	etwas Vanille
1 Ei	1 TL Kakaopulver
80 g Weizenmehl Type 550	1 kleine Prise jodiertes Speisesalz
1 gestrichener TL Backpulver	

### Zubereitung

Die Bananen pürieren, Öl und Ei hinzugeben und verrühren. Nacheinander Mehl mit Backpulver, Zucker, Vanille, Kakaopulver und eine kleine Prise Salz hinzugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Die Masse in vier Mulden einer gefetteten Muffin-Backform geben und bei 175° C 25 Minuten backen.

Inhaltsstoff	Menge/Portion (= 2 Muffins)
Energie	327 kcal
Fett	10 g
Kohlenhydrate	52 g
Protein (Eiweiß)	7 g

## Putensandwich

4 Baguette-Brötchen	120 g Putenbrust-Aufschnitt
4 gestrichene EL leichte/fettarme Mayonnaise	einige Blätter Kopfsalat
	1 Stück Salatgurke

### Zubereitung

Die Baguette-Brötchen aufschneiden und dünn mit Mayonnaise bestreichen. Putenbrust-Aufschnitt in dünnen Scheiben, Salatblätter und einige Scheiben Gurke darauflegen und mit der anderen Baguette-Hälfte bedecken.

Inhaltsstoff	Menge/Portion (= 2 Baguette-Brötchen)
Energie	512 kcal
Fett	17 g
Kohlenhydrate	63 g
Protein (Eiweiß)	26 g

## Joghurt mit frischen Früchten

150 Joghurt, 3,5 % Fett	1 TL Honig
1 Stück/150 g Obst, z. B. Erdbeeren, Pfirsich, Birne, ...	

### Zubereitung

Die Früchte waschen und putzen. Die Hälfte pürieren, den Rest klein schneiden. Joghurt mit Honig verrühren und die Früchte hinzugeben. Eventuell mit Zitronenmelisse oder gehackten Nüssen garnieren.

Inhaltsstoff	Menge/Portion
Energie	104 kcal
Fett	3 g
Kohlenhydrate	15 g
Protein (Eiweiß)	3 g

## 2. Tag

### Frischkäse-Bananenbrot

2 Scheiben Vollkornbrot      1/4 Päckchen Frischkäse  
2 Bananen

#### Zubereitung

Vollkornbrot mit Frischkäse bestreichen. Banane in Scheiben schneiden und auf die bestrichenen Brote legen.

#### Variante

Frischkäse-Bananen-Sandwich mit 2 Scheiben Vollkorn-Toastbrot.

Inhaltsstoff	Menge/Portion
Energie	259 kcal
Fett	7 g
Kohlenhydrate	41 g
Protein (Eiweiß)	8 g

### Cappuccino mit Müsli-Vollkornkekse

300 ml Kaffee oder Espresso      50 g Müsli-Vollkornkekse  
200 ml Kuhmilch, 1,5 % Fett

#### Zubereitung

Auch ohne aufwändige Geräte kann man sich einen leckeren Cappuccino zuhause zubereiten: Die Milch erhitzen und in ein leeres Marmeladenglas füllen. Verschließen und kräftig schütteln, bis Schaum entsteht. Auf den Kaffee geben und mit Kakaopulver bestreuen. Dazu die Kekse reichen. Aber natürlich geht es auch mit einer Espressomaschine oder mit Hilfe eines Milchsäumers!

Inhaltsstoff	Menge/Portion
Energie	275 kcal
Fett	15 g
Kohlenhydrate	30 g
Protein (Eiweiß)	8 g

### Chili con Carne

150 g Naturreis      1 Knoblauchzehe  
300 ml Wasser      2 Tomaten  
jodiertes und      200 g Kidneybohnen, Konserve  
fluoridiertes Speisesalz      Pfeffer  
150 g Hackfleisch, gemischt      Chilipulver  
1 EL Rapsöl      Kreuzkümmel, Cumin  
1 Zwiebel      Paprikagewürz

#### Zubereitung

Den Reis im Salzwasser zum Kochen bringen und 45 Minuten auf kleiner Flamme weiterkochen. Das Hackfleisch in wenig heißem Öl anbraten. Gehackte Zwiebel und Knoblauch dazugeben und mit andünsten. Die gewürfelte Tomate zugeben, die Pfanne mit einem Deckel verschließen und das Chili 10 Minuten köcheln lassen. 1/2 Dose Kidneybohnen mit ca. 2 EL Flüssigkeit hinzufügen, aufkochen lassen und mit Chili, Kreuzkümmel, Paprika, Pfeffer und Salz (oder einer Chili-con-Carne Gewürzmischung) abschmecken. Das Chili mit Reis servieren und nach Belieben mit saurer Sahne oder geriebenem Käse dekorieren.

Inhaltsstoff	Menge/Portion
Energie	492 kcal
Fett	19 g
Kohlenhydrate	48 g
Protein (Eiweiß)	31 g

### Gemischter Salat mit Heringsbrot

100 g Salat (z. B. Kopfsalat,      1 EL Olivenöl  
Eisberg-, Endivien-, Feldsalat)      jodiertes und fluoridiertes Speisesalz  
1 rote Gemüsepaprika      Pfeffer  
75 g Champignons      etwas Senf  
1 EL Sonnenblumenkerne      2 Scheiben Vollkornbrot  
1 TL Balsamico-Essig      200 g eingelegtes Heringsfilet

#### Zubereitung

Gemüse und Salat waschen und putzen/belesen. Paprika in Würfel und die Champignons in Scheiben schneiden. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten. Essig und Senf verrühren, Olivenöl dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu das Brot und den Hering reichen.

#### Variante

Brot mit Wurst, Käse oder vegetarischer Pastete.

Inhaltsstoff	Menge/Portion
Energie	595 kcal
Fett	37 g
Kohlenhydrate	23 g
Protein (Eiweiß)	42 g

### Milch-Shake

300 ml Kuhmilch, 1,5 % Fett  
300 g Obst, z. B. Birne, Banane, Erdbeere, Pfirsich, Mango

#### Zubereitung

Obst waschen, putzen und klein schneiden, im Mixer pürieren. Die Milch zugeben und noch einmal kräftig mixen. In große Gläser füllen und mit einem Stück Obst oder einem Blatt Zitronenmelisse dekorieren.

#### Varianten

Je nach Obstsorte und Geschmack etwas Zucker oder Honig hinzugeben. Vanille, ein Löffel Mascarpone oder einen Teil der Milch durch Joghurt ersetzen, etwas Kakao- oder Kaffeepulver ergeben unterschiedliche Geschmacksrichtungen.

Inhaltsstoff	Menge/Portion
Energie	150 kcal
Fett	3 g
Kohlenhydrate	25 g
Protein (Eiweiß)	6 g

# 3. Tag

## Vollkornbrot mit Quark und Marmelade

2 Scheiben Vollkornbrot      3 – 4 TL Marmelade  
3 EL Magerquark

### Zubereitung

Vollkornbrote mit Quark und Marmelade bestreichen.

Inhaltsstoff	Menge/Portion
Energie	228 kcal
Fett	0,5 g
Kohlenhydrate	47 g
Protein (Eiweiß)	7 g

## Früchte-/Erdbeerquark

300 g Erdbeeren      2 EL Kuhmilch, 1,5 % Fett  
300 g Quark Magerstufe

### Zubereitung

Den Quark mit etwas Milch oder Mineralwasser cremig rühren. Die Erdbeeren putzen, einige für die Garnitur zur Seite legen. Die übrigen im Mixer pürieren. Das Fruchtピューree so in den Quark rühren, dass eine Marmorierung entsteht. Mit den übrigen Erdbeeren garnieren.

### Varianten

Andere Obstsorten verwenden, z. B. Kirschen, Aprikosen, Himbeeren, Bananen, Zitronen (Saft und etwas Schale verarbeiten).

Inhaltsstoff	Menge/Portion
Energie	167 kcal
Fett	1 g
Kohlenhydrate	15 g
Protein (Eiweiß)	22 g

## Hirseschiffchen

50 g Hirse      Chilipulver oder  
125 ml Gemüsebrühe      Cayennepfeffer  
1 Zwiebel      2 gehäufte EL Sesam  
1 Knoblauchzehe      1 kleine Zucchini  
40 g Käse      1/2 Aubergine  
jodiertes und fluoridiertes      1 rote Gemüsepaprika  
Speisesalz      1/2 Zitrone  
Thymian      3 TL Olivenöl

### Zubereitung

Die Hirse in der Gemüsebrühe einmal aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Minuten garen. In der Zwischenzeit die weiteren Zutaten vorbereiten: Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken, die Schale von 1/2 ungespritzten Zitrone abreiben, die Zitrone auspressen, Käse reiben, Zucchini, Aubergine und Paprika waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Sobald die Hirse gar ist, Zwiebeln, Knoblauch, Käse und Sonnen-

blumenkerne untermischen. Mit Salz, Thymian und einer Prise Cayennepfeffer würzen. Die vorbereiteten Gemüsescheiben auf ein Backblech legen, mit Zitronensaft beträufeln, leicht salzen und mit der Hirsemasse bestreichen. 2 bis 3 Teelöffel Olivenöl über die Masse träufeln und 30 – 40 Minuten im Backofen überbacken.

Inhaltsstoff	Menge/Portion
Energie	569 kcal
Fett	48 g
Kohlenhydrate	20 g
Protein (Eiweiß)	16 g

## Obstsalat

1 kleiner Apfel      1 EL Mandelstifte  
1 Banane      Zitronensaft  
1 Nektarine      2 EL Apfelsaft

### Zubereitung

Obst putzen und zerkleinern, mit den Mandelstiften, dem Zitronen- und Apfelsaft vermischen. Nach Geschmack eventuell mit Zimt oder Vanillezucker abschmecken.

Inhaltsstoff	Menge/Portion
Energie	262 kcal
Fett	14 g
Kohlenhydrate	28 g
Protein (Eiweiß)	6 g

## Mediterraner Kartoffelsalat mit Würstchen

5 Kartoffeln      1 Knoblauchzehe  
1 kleine Zwiebel      10 schwarze Oliven  
1/2 Zucchini      2 EL Olivenöl  
1/2 ungespritzte Zitrone      jodiertes und fluoridiertes Speisesalz  
1/3 Tasse Gemüsebrühe      Pfeffer  
Schnittlauch      2 kleine Wiener- oder Geflügel-  
Basilikum      würstchen

### Zubereitung

Gekochte, festkochende Pellkartoffeln und die Zwiebel fein würfeln. Die Zucchini in hauchdünne Scheiben schneiden. Kartoffeln und Zucchini in der Gemüsebrühe ca. 30 Minuten marinieren. Anschließend mit Salz, Pfeffer, klein geschnittenem Schnittlauch und Basilikum, der zerdrückten Knoblauchzehe, den entsteinten Oliven, dem Olivenöl, etwas abgeriebener Zitronenschale und ggf. etwas Zitronensaft abschmecken. Die Würstchen erhitzen und beides zusammen servieren.

Inhaltsstoff	Menge/Portion
Energie	422 kcal
Fett	26 g
Kohlenhydrate	33 g
Protein (Eiweiß)	14 g

# 4. Tag

## Frühstücks-Cerealien

2 Portionen (30 g) Cornflakes, Smacks etc. oder feine Haferflocken 200 ml Kuhmilch, 1,5 % Fett	200 g Joghurt, 1,5 % Fett 1 – 2 Stück Obst (200 g), z. B. Apfel, Birne, Pfirsich
---	--

### Zubereitung

Beliebige Frühstücks-Cerealien wie Cornflakes, Smacks, o. a. oder feine Haferflocken mit Milch und Joghurt in eine Schüssel geben. Das klein geschnittene Obst hinzufügen.

Inhaltsstoff	Menge/Portion
Energie	251 kcal
Fett	6 g
Kohlenhydrate	38 g
Protein (Eiweiß)	10 g

## Buntes Wok-Gemüse mit Pute

1 Knoblauchzehe	300 g Putenfleisch
2 cm Ingwerknolle	125 g chinesische Nudeln
1 Lauchzwiebel	2 EL Rapsöl
2 Mohrrüben	3 EL Sojasoße
1 gelbe Gemüsepaprika	1 TL Sesamöl
100 g Champignon	jodiertes und fluoridiertes Speisesalz
100 g Sojasprossen	Chilipulver

### Zubereitung

Knoblauchzehe und Ingwer putzen und in feine Scheiben schneiden. Das Gemüse waschen und in schmale Scheiben oder Streifen schneiden, ebenso das Putenfleisch. Ca. 2 l Wasser zum Kochen bringen und – je nach Herstellerangaben – die chinesischen Nudeln hineingeben, vom Herd ziehen und gar ziehen lassen. Nach der erforderlichen Garzeit das Wasser abgießen. Es können auch beliebige andere Nudeln oder Reis zu dem Gericht gereicht werden.

Das Öl im Wok oder einer Pfanne erhitzen, die Putenstücke darin anbraten, aus dem Wok nehmen und zur Seite stellen. Nun Knoblauchzehe und Ingwer hineingeben und nach und nach die verschiedenen Gemüsesorten; zuletzt die Sojasprossen mit anbraten. Die chinesischen Nudeln mit einer Gabel zerteilen, zum Gemüse geben. Die Putenstreifen hinzufügen und mit Sojasauce, Sesamöl, wenig Salz, Chilipulver oder Sambal Oelek abschmecken.

Inhaltsstoff	Menge/Portion
Energie	748 kcal
Fett	40 g
Kohlenhydrate	42 g
Protein (Eiweiß)	55 g

## Rote Grütze mit Sahne

75 g rote Johannisbeeren	60 g Zucker
75 g Himbeeren	2 EL Speisestärke
75 g Sauerkirschen	100 ml Sahne
200 ml Wasser	

### Zubereitung

Die gewaschenen Früchte (auch Tiefkühlware) mit dem Wasser aufkochen. Den Zucker zugeben (evt. Zucker durch Süßstoff ersetzen). Das Stärkemehl mit 2 EL kaltem Wasser glatt rühren und unter Rühren in die kochende Fruchtmasse geben. Kurz aufkochen, die rote Grütze vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die rote Grütze mit der ungeschlagenen Sahne reichen.

### Tip

In manchen Gegenden werden die Früchte durch ein Sieb passiert. Die Grütze kann statt mit Wasser auch mit Fruchtsaft gekocht werden. Etwas säuerlicher wird sie, wenn ein Teil der Flüssigkeit durch Weißwein ersetzt wird. Statt Sahne Vanillesoße servieren.

Inhaltsstoff	Menge/Portion
Energie	399 kcal
Fett	15 g
Kohlenhydrate	61 g
Protein (Eiweiß)	2,5 g

## Tomaten-Mozzarella-Baguette

6 kleine Scheiben Weißbrot	1 EL Olivenöl
3 – 4 Tomaten	125 g Mozzarella
1 Knoblauchzehe	jodiertes und fluoridiertes Speisesalz
Basilikumblätter	Pfeffer

### Zubereitung

Tomaten in Würfel schneiden und mit der kleingehackten Knoblauchzehe und dem Basilikum vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse auf die Baguettescheiben geben, mit wenig Olivenöl beträufeln und jeweils mit einer dünnen Scheibe Mozzarella bedecken. Im Ofen bei 200 °C 10 – 15 Minuten überbacken.

Inhaltsstoff	Menge/Portion
Energie	589 kcal
Fett	31 g
Kohlenhydrate	62 g
Protein (Eiweiß)	16 g

# 5. Tag

## Eisiger Espresso

150 ml Espresso  
2 EL Zucker

500 ml Kuhmilch, 1,5 % Fett  
2 EL Schlagsahne

### Zubereitung

Espresso mit Zucker verrühren, abkühlen lassen. In zwei große Gläser jeweils 2 – 3 Eiswürfel geben, den Espresso hinzufügen und mit Milch aufgießen. Mit Sahnehäubchen und Kakaopulver dekorieren.

Inhaltsstoff	Menge/Portion
Energie	286 kcal
Fett	9 g
Kohlenhydrate	43 g
Protein (Eiweiß)	9 g

## Schollenfilet mit Kräuter-Lauchgemüse und Sesamkartoffeln

320 g (4 Stück) Schollenfilets  
400 g neue Kartoffeln  
2 Stangen Lauch  
50 g Crème fraîche  
50 g saure Sahne  
1/2 Zitrone  
Schnittlauch

Petersilie  
Estragon  
Dill  
jodiertes und fluoridiertes Speisesalz  
Pfeffer  
1 EL Olivenöl  
1 – 2 EL Sesam

### Zubereitung

Die Kartoffeln ungeschält kochen. Den Lauch gründlich putzen und waschen; in fingerlange Stücke schneiden. Ca. 15 Minuten in wenig Wasser vorgaren. Den Ofen auf 220° C vorheizen. Crème fraîche, saure Sahne, Zitronensaft, Kräuter (ggf. auch eine Tiefkühl-Kräutermischung), Salz und Pfeffer verrühren. Die Schollenfilets rollen, abwechselnd mit dem Lauch in eine ofenfeste Form legen und mit Kräutersahne überziehen. Fünfzehn Minuten bei 220° C garen. In der Zwischenzeit Öl und Sesam in die Pfanne geben und die ungeschälten Kartoffeln von allen Seiten leicht anbräunen.

Inhaltsstoff	Menge/Portion
Energie	679 kcal
Fett	37 g
Kohlenhydrate	40 g
Protein (Eiweiß)	46 g

## Bohnensalat mit Käsebrot

100 g weiße Bohnen, trocken,  
oder 300 g weiße Bohnen aus  
dem Glas  
1 Zwiebel  
Petersilie  
2 EL Rapsöl  
Zitronensaft

2 TL Weinessig  
jodiertes und fluoridiertes Speisesalz  
Pfeffer  
Paprika edelsüß  
2 Scheiben Graubrot  
2 Scheiben Käse

### Zubereitung

100 g getrocknete weiße Bohnen am Vortag in Wasser einweichen. Im Einweichwasser 40 Minuten kochen. Oder 300 g Bohnen aus dem Glas verwenden: Flüssigkeit abgießen. Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, mit der kleingeschnittenen Petersilie, dem Olivenöl, Essig und Zitronensaft vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Dazu ein Bauernbrot mit Käse reichen.

Inhaltsstoff	Menge/Portion
Energie	475 kcal
Fett	28 g
Kohlenhydrate	36 g
Protein (Eiweiß)	20 g

# 6. Tag

## Linsensuppe mit Kassler

150 g Linsen, getrocknet	1 EL Rapsöl
3/4 l Wasser	200 g Kassler
2 Mohrrüben	jodiertes und fluoridiertes Speisesalz
1 Stange Lauch	Pfeffer
1 Zwiebel	Petersilie
100 g Sellerie (Knolle)	1 TL Brühe, gekörnt
4 Kartoffeln	1 EL Essig oder 1 TL Senf

### Zubereitung

Die Linsen in ca. 3/4 l Wasser zum Kochen bringen und 45 Minuten garen lassen. Nach 15 Minuten Garzeit die in kleine Würfel geschnittenen Kartoffeln hinzufügen. Weitere 10 Minuten später das geputzte, kleingeschnittene und in 1 EL Öl angegünstete Gemüse hinzufügen. Die letzten 10 Minuten den gewürfelten Kassler zum Erwärmen in die Linsensuppe geben. Mit Salz, Pfeffer, Brühe und Petersilie abschmecken. Je nach gewünschter Geschmacksrichtung 1 EL Essig oder 1 TL Senf zugeben.

Inhaltsstoff	Menge/Portion
Energie	636 kcal
Fett	23 g
Kohlenhydrate	65 g
Protein (Eiweiß)	39 g

## Buttermilchwaffeln

1 Ei	ggf. 1 Tropfen Bittermandelaroma
3 TL Rapsöl	1 TL Backpulver
100 g Weizenmehl Type 1050	jodiertes und fluoridiertes Speisesalz
1 EL Zucker	150 ml Buttermilch
1 TL Vanillezucker	1 EL Puderzucker

### Zubereitung

Das Eiklar vom Eigelb trennen und steif schlagen. Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker und eine sehr kleine Prise Salz mischen, Buttermilch, Eigelb und Öl unterrühren. Ggf. das Bittermandelaroma zugeben; den Eischnee unter den Teig heben. In einem leicht gefetteten Waffeleisen Waffeln backen und mit Puderzucker bestreuen.

Inhaltsstoff	Menge/Portion
Energie	428 kcal
Fett	14 g
Kohlenhydrate	63 g
Protein (Eiweiß)	11 g

## Zweierlei Quark mit Pellkartoffeln oder Brot

400 g Magerquark	1 Stück Salatgurke
4 EL Kuhmilch, 1,5 % Fett	1/2 rote Gemüsepaprika
1 Lauchzwiebel	1/2 gelbe Gemüsepaprika
Petersilie	jodiertes und fluoridiertes Speisesalz
Schnittlauch	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	500 g Pellkartoffeln
1/2 TL Senf	

### Zubereitung

Den Quark mit ca. 4 EL Milch glatt rühren. Die fein gewürfelte Zwiebel darunter mischen und die Masse halbieren. Für den Kräuterquark nach Geschmack Knoblauch, Kräuter (auch Tiefkühlkräuter) und Senf unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den bunten Quark fein gewürfelte Zwiebel, Salatgurke und Paprikaschote untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu Pellkartoffeln oder Bauernbrot reichen.

### Varianten

Als Gemüsedipp mit schmal geschnittenen Mohrrüben, Stangensellerie, Paprika oder anderen Gemüsesorten servieren.

Inhaltsstoff	Menge/Portion
Energie	375 kcal
Fett	2 g
Kohlenhydrate	50 g
Protein (Eiweiß)	35 g

## Geeister Melonendrink

250 ml Trinkwasser	200 g Wassermelone
1 Zitrone	Zitronenmelisse
1 EL Zucker	

### Zubereitung

Zucker in eiskaltem Wasser auflösen. Zitrone auspressen und den Zitronensaft zufügen. Kerne vom Melonen-Fruchtfleisch entfernen, die Melone im Mixer pürieren und mit dem Zitronen-Zucker-Wasser verrühren. In zwei Gläser etwas Eis geben, die Melonen-Mischung hinzufügen und mit Zitronenmelisse dekorieren.

Inhaltsstoff	Menge/Portion
Energie	104 kcal
Fett	0,3 g
Kohlenhydrate	23 g
Protein (Eiweiß)	1 g

# 7. Tag

## Brötchen mit Quark und Honig

2 Brötchen  
80 g Magerquark

1 EL Honig

### Zubereitung

Brötchen halbieren, mit Quark und Honig bestreichen.

Inhaltsstoff	Menge/Portion
Energie	202 kcal
Fett	1 g
Kohlenhydrate	39 g
Protein (Eiweiß)	9 g

## Orangenhühnchen mit Naturreis

2 Hähnchenschenkel  
1 Tasse Orangensaft  
3 EL Sojasoße  
1 Zwiebel  
Ingwerpulver

etwas abgeriebene Zitronenschale  
1 EL Rapsöl  
140 g Naturreis  
300 g Broccoli

### Zubereitung

Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und mit dem Orangensaft, der Sojasauce, der Zitronenschale und dem Ingwerpulver vermischen. In dieser Marinade die gewaschenen Hähnchenschenkel einige Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Danach die Hähnchenbeine abtupfen und im heißen Öl anbraten. Die Marinade dazugeben und alles 40 Minuten garen. Mit Reis und Broccoli oder beliebigem Gemüse bzw. Salat servieren.

Inhaltsstoff	Menge/Portion
Energie	661 kcal
Fett	31 g
Kohlenhydrate	40 g
Protein (Eiweiß)	54 g

## Schneller Käsekuchen

500 g Quark, Magerstufe  
2 Eier  
2 EL Weizengrieß  
2 EL Vanillepuddingpulver

6 gehäufte EL Zucker  
1 ungespritzte Zitrone  
2 Stück Obst

### Zubereitung

Ofen auf 175° C vorheizen. Boden und Rand der Springform mit Backpapier auslegen. Quark, Eier, Weizengrieß, Puddingpulver, Zucker (ggf. durch Süßstoff ersetzen), abgeriebene Schale einer halben Zitrone sowie den Saft der Zitrone mit dem Mixer verrühren. Den Kuchenteig in eine gefettete 20-cm-Springform füllen. Apfel- oder Birnenscheiben, Kirschen oder Aprikosen auf den Teig legen. Backzeit: etwa 45 - 50 Minuten; eventuell gegen Ende der Backzeit den Kuchen mit Alufolie abdecken, damit er nicht zu dunkel wird. Der Kuchen kann kalt oder lauwarm gegessen werden.

Inhaltsstoff	Menge/Portion (= 1/4 des Kuchens)
Energie	355 kcal
Fett	4 g
Kohlenhydrate	54 g
Protein (Eiweiß)	23 g

## Kartoffel-Lachs-Suppe

1 - 2 Kartoffeln  
1 kleine Zwiebel  
1 Lauchzwiebel  
1 EL Rapsöl  
300 ml Gemüsebrühe

100 g geräucherten Lachs  
etwas Saft und Schale einer ungespritzten Zitrone  
50 g saure Sahne  
4 Scheiben Vollkorntoastbrot

### Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und raspeln. Die Zwiebel und Frühlingszwiebel fein hacken und im heißen Öl andünsten, Kartoffeln hinzufügen und kurz mit anbraten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und 15 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Lachs von Gräten befreien und in 1/2 cm breite Scheiben schneiden. In vorgewärmte Teller legen, mit Zitronensaft beträufeln und obenauf feine Zitronenschalenstreifen geben. Die saure Sahne in die Suppe rühren und bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Lachs in die Suppenteller füllen. Dazu getoastetes Vollkorntoastbrot reichen.

Inhaltsstoff	Menge/Portion
Energie	372 kcal
Fett	14 g
Kohlenhydrate	43 g
Protein (Eiweiß)	17 g