

## REZEPTE DES MONATS

Die Vorschläge zu Rezepten haben wir unter folgenden Überlegungen zusammengestellt:

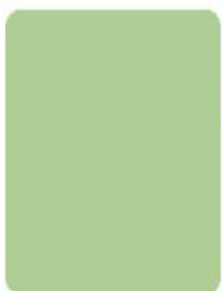
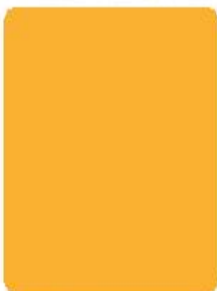
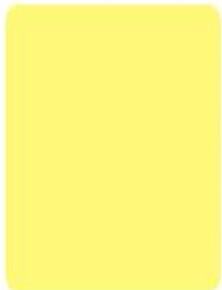
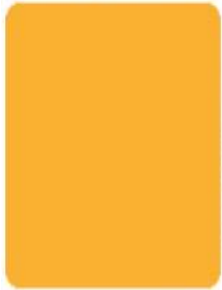
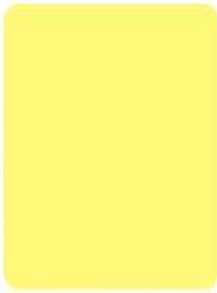
Gemüse, Früchte, Kräuter und Gewürze werden in erster Linie von uns nach Kriterien zur Ernährung für Osteoporose-Patienten ausgesucht.

Die Lebensmittel sollen überwiegend jene Nährstoffe enthalten, die für ein starkes Knochenwachstum, die Aufrechterhaltung der Knochenqualität und Muskeltätigkeit erforderlich sind.

Dies sind Nährstoffe mit in erster Linie hohem Kalziumanteil, Vitaminen und Spurenelemente.

Darüber hinaus haben wir dabei jene Lebensmittel im Blick:

- die aus der Region kommen
- die saisonbedingt überall zu kaufen sind
- die aus der bewährten, bekannten und gut bürgerlichen Küche kommen
- die das Haushaltsgeld-Konto nicht zu sehr belasten



Grüne Bohnen



Sanddorn



Pflaumen



Kümmel

### IMPRESSUM:

Herausgeber: Netzwerk-Osteoporose e.V. – Organisation für Patienten-Kompetenz

Ludwigstr. 22 | 33098 Paderborn

Idee, Konzept, Redaktion: Karin G. Mertel

Layout: Martin Hayrapetian

Bildernachweis: Fotolia 2014

© Copyright Netzwerk-Osteoporose e.V. 2020

## REZEPTE DES MONATS

zusammengestellt von Karin G. Mertel

### Rezepte mit Bohnen



#### Entenbrust mit Prinzessbohnen

für 2 Personen

##### Zutaten:

500 g feine Prinzessbohnen  
80 g durchwachsener,  
geräucherter Speck

3 Essl. Wasser  
Salz

2 dünne Speckscheiben  
2 Zahnstocher

Bohnenkraut nach Belieben

1 unbehandelte Orange

700 g Entenbrustfilets  
3 Essl. Öl

4 Essl. Madeira  
3 Essl. Entenfond  
150 g Creme fraiche  
weißer Pfeffer

##### Zubereitung:

- Die Bohnen an den Enden abschneiden und waschen.
- Den Speck in dünne Streifen schneiden.
- Bei mittlerer bis starker Hitze den Speck im Topf braten, bis das Fett geschmolzen ist
- Die Bohnen zugeben und kurz anbraten, dann das Wasser zugießen
- Mit Salz und nach Belieben mit Bohnenkraut würzen und anschließend bei schwacher Hitze 10 Minuten dünsten lassen
- Bohnen gebündelt in dünnen Speckscheiben einrollen
  
- Inzwischen die Orange waschen und trockentupfen, Schale abreiben Saft auspressen
  
- Die Entenbrust vom Fett befreien
- Im Ganzen oder in 1 cm breite Scheiben geschnitten von allen Seiten anbraten
- Scheiben etwa 5 Minuten
- Ganze Enten-Brust etwa 10 Min. je Seite
- Fleisch aus der Pfanne nehmen – warm stellen

Das Fleisch sollte nicht ganz durchgebraten werden, damit es saftig bleibt.

- Mit dem Orangensaft und dem Madeira den Bratenfond ablöschen
- Orangenschalen zufügen
- Bei sehr schwacher Hitze 2 Minuten ziehen lassen. Die Creme fraiche unterrühren, salzen und pfeffern. Servieren

## Populäre Bohnensuppe

*für 4 Personen*

### Zutaten:

250 g grüne Bohnen  
1,5 L Gemüse- oder Fleischbrühe

60 – 80 g Zwiebeln  
100 g Speck

20 g Mehl  
Petersilie  
Salz  
Suppengewürze und  
Majoran

3 mittlere Kartoffeln geschält u.  
gewürfelt Markklößchen

### Zubereitung:

- Die Bohnen schnippeln und in der Brühe bissfest kochen
- Zwiebeln schälen und würfeln
- Speck würfeln, teilweise auslassen, die Zwiebeln hinzugeben, andünsten
- mit Mehl bestäuben, leicht bräunen
- Mit den Bohnen und den Gewürzen verbinden eine Weile kochen lassen und abschmecken

Mit Markklößchen und Kartoffelstückchen garnieren

## Bohneneintopf – mal ganz anders

*für 4 Personen*

### Zutaten:

500 g Kassler  
5 Zwiebeln  
Fett zum Anbraten  
500 g grüne Bohnen (frisch)  
1 Dose weiße Bohnen  
3 gewürfelte Möhren  
500 g Kartoffeln  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

- Das klein geschnittene Fleisch kräftig anbraten, erst dann die Zwiebeln mitschmoren
- Grüne Bohnen, Möhren und Kartoffeln 20 Minuten dünsten
- Weiße Bohnen zugeben, kurz aufkochen lassen
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken



## Pflaumen-Rezepte



### Linzer Torte

#### Zutaten:

##### Teig:

300 g Butter  
3 Eigelb  
150 g Zucker  
150 g Mandeln, fein gemahlen  
300 g Mehl  
Abgeriebene Schale einer Zitrone

Butter zum Einfetten  
Zucker zum Ausstreuen

##### Füllung:

1 Glas Pflaumenmarmelade (450g)

##### Außerdem:

1 Eigelb  
25 g Mandelstifte  
40 g Zucker zum Bestreuen

#### Zubereitung:

- Butter, Zucker und Eigelb schaumig schlagen.
- Mandeln, Zitronenschale und Mehl unter-rühren
- Zwei Drittel des Teiges in eine mit Butter eingefettete und mit Zucker ausgestreute Springform (Ø 26 cm) füllen und Oberfläche glattstreichen
- Pflaumenmarmelade darüber verteilen
- Restlichen Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Zuerst ein Gitter über die Füllung ,dann rundherum einen Rand spritzen
- Teigstreifen mit verquirltem Eigelb bestreichen und mit Mandelstiften bestecken.
- Im vorgeheizten Backofen auf der unteren Schiene bei 180° C 60 Min. backen.

### Pflaumen – Überraschung I

#### Zutaten:

500 g Pflaumen  
80 g Mandeln  
250 g Schokoladencreme  
200 g Zartbitterschokolade geschmolzen

#### Zubereitung:

- Die Pflaumen waschen, entkernen, dabei nicht ganz durchschneiden
- Die Mandeln brühen, abziehen, anstelle der Kerne in die Pflaumen füllen.
- Pflaumen in Kompottschalen anordnen
- mit Schokoladencreme oder mit im Wasserbad geschmolzener Zartbitterschokolade übergießen
- Vor dem Servieren mit Waffelröhrchen garnieren

## Pflaumen – Überraschung II

### Zutaten:

20 g Puderzucker  
2-3 Eiweiß  
150 g Walnüsse gerieben  
500 g Hauspflaumen

30 g Butter  
150 ml Sahne  
2 – 3 Eigelb  
20 g Puderzucker  
40 g Puderzucker mit Vanille

### Zubereitung:

- Puderzucker und Eiweiß schaumig schlagen und Nüsse unterrühren
- Die Pflaumen waschen, entkernen, dabei nicht bis zum Ende aufschneiden
- Mit der Nussmasse füllen und in eine feuerfeste, mit Butter eingeriebene Form geben
- Die Dotter mit dem Puderzucker und der Vanille schaumig rühren und mit der Sahne vermischen.
- Die Pflaumen damit begießen und in der heißen Röhre überbacken

## Pflaumen im Teigmantel

### Zutaten:

2 Eier  
40 g Puderzucker  
150 – 200 ml herber Weißwein  
oder Bier

150 g Mehl  
Salz

500 g Pflaumen  
Fett zum ausbacken

50 g Puderzucker mit Vanille

### Zubereitung:

- Die Dotter von dem Eiweiß trennen
- Eigelb mit dem Zucker schaumig rühren
- Eiweiß steif schlagen und mit Wein od. Bier vermischen
- Durchgeseibtes Mehl dazugeben und salzen
- Pflaumen waschen, entkernen und halbieren
- Pflaumen auf eine Gabel spicken, dann in den Teig tauchen
- In reichlich Fett auf beiden Seiten ausbacken
- Mit Puderzucker und Vanille bestäuben

## REZEPTE DES MONATS

### Rezepte mit Sanddorn



#### Sanddorn – Marmelade

**Zutaten:**

1 kg Sanddorn  
500 g Gelierzucker  
100 ml Wasser

**Zubereitung:**

- Beeren mit Wasser aufkochen, bis sie platzen
- Durch ein feines Sieb streichen
- Mit Zucker vermischen
- 4 Minuten aufkochen - ständig rühren
- Gelierprobe machen & abfüllen

#### Sanddorn – Bowle

**Zutaten:**

1 L Sanddornsaft  
200 g Honig  
3 – 4 Gewürznelken  
½ L Kräutertee  
50 g Rum

**Zubereitung:**

- Alle Zutaten mischen – einige Zeit ziehen lassen
- Mit Kräutertee und Rum aufgießen
- im Kühlschrank aufbewahren und kalt servieren

#### Vitaminbombe Sanddornsaft

**Zutaten:**

500 g Sanddornbeeren  
Honig oder Zucker oder Säfte

**Zubereitung:**

- Beeren waschen, abtropfen lassen
- Im Mixer zerkleinern
- Anschließend durch ein Sieb streichen

Das Sanddornmus mit Honig, Zucker oder Säften etc. verfeinern und verdünnen

#### Sanddorn – Milch

**Zutaten:**

2 Essl. Sanddornsirup  
2 Essl. Honig  
1 Päckchen Vanillinzucker  
Saft von 1 Orange und 2 Zitronen  
½ L Milch  
½ Packung Vanille-Eiscreme (150g)

**Zubereitung:**

- Sanddornsirup, Honig, Vanillinzucker, Orangen- und Zitronensaft und Milch in einen Krug geben und verquirlen.
- Vanille-Eiscreme würfeln
- Auf 4 Gläser verteilen
- Darüber die Sanddornmilch gießen

Sofort mit Strohhalm servieren

## Rezepte mit Kümmel

### Kümmelgetränk

#### Zutaten:

150 g Kümmel  
700 ml Wasser  
150 g Zucker

40 g Hefe  
25 ml Zitronensaft

50 ml Branntwein

#### Zubereitung:

- Kümmel mit siedendem Wasser begießen und
  - 25 Minuten ruhen lassen
  - abseihen, mit Zucker mischen, abkühlen lassen
  - Zerpflückte Hefe und Zitronensaft hinzugeben,
  - 12 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen
  - danach wieder abseihen,
  - Branntwein zugießen und mit Zitronensaft abschmecken
- Eignet sich gut zum Einfrieren!

### Kartoffelsuppe mit Kümmel für 4 Personen

#### Zutaten:

150 g Zwiebeln, fein gehackt  
100 g Schweineschmalz m.  
Grieben- oder anderes Fett  
1000 g geschälte Kartoffeln,  
in kleine Würfel geschnitten  
500 g geschälte Möhren,  
in kleine Würfel geschnitten  
250 g geschälter Sellerie,  
in kleine Würfel geschnitten  
1 L kaltes Wasser

1 Essl. Selleriekraut, fein gehackt  
evtl. etwas Petersilie  
1 ½ Teel. Salz  
¼ Teel. Pfeffer, gemahlen  
1 gestrichener Teel. Majoran  
¼ Teel. Kümmel  
1 – 2 Knoblauchzehen  
Evtl. etwas gekörnte Gemüse-  
od. Fleischbrühe nach  
Geschmack

#### Zubereitung:

- Zwiebeln im Fett hellgelb rösten
- Kartoffeln, Möhren, Sellerie und Salz dazugeben und mit Wasser aufgießen
- Zugedeckt 20 Min. dünsten
- die Hälfte der Kartoffel- und Gemüsewürfel herausnehmen
- die im Topf verbleibenden Würfel mit dem Mixstab pürieren
- mit Wasser auffüllen
- die herausgenommenen Selleriewürfel wieder in den Topf zurückgeben
- mit Majoran, Kümmel, Knoblauch, Salz und Pfeffer, Brühe abschmecken

#### Serviervorschlag:

Weißbrotwürfelchen in Speck geröstet und mit Petersilie überstreut  
oder - in feine Scheiben geschnittene Würstchen,  
in ein wenig Butter geröstet dazugeben  
oder - roher oder gekochter Schinken, gewürfelt  
frisch od. angeröstet dazugeben

## Rezepte mit Kümmel

### Weizenmischbrot mit Kümmel

*für 2 Brote á 20 Scheiben*

#### Zutaten:

600 g Weizenmehl  
500 g Roggenmehl Type 1150  
2 Päckchen Trockenhefe  
1 Prise Zucker  
1 ½ Essl. Salz  
2 Essl. gemahlener Kümmel  
1 Essl. gemahlener Koriander

Mehl für die Arbeitsfläche,  
Margarine für das Blech

#### Tipp:

Hefeteig braucht zum Gehen Wärme und Ruhe. Deshalb für Brot oder Brötchen zum Frühstück, Napf- oder Blechkuchen zum Kaffee den Teig am Vorabend zubereiten und über Nacht zugedeckt an einen warmen Ort stellen. Morgens ist der Teig dann genau richtig zum Formen und Backen.

**Tipp:** kalt aufgegangener Teig wird sehr feinporig und schmeckt besonders aromatisch.

#### Zubereitung:

- Beide Mehlsorten mit Hefe, Zucker, Salz, Kümmel und Koriander vermischen, ¼ L lauwarmes Wasser zugießen
- Alles mit den Knetbacken des Handrührgerätes etwa 10 Minuten durchrühren, bis der Teig Blasen bildet
- Zugedeckt bei Zimmertemperatur etwa eine Stunde ruhen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.
- Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten.
- Hände in Mehl tauchen und zwei Brotlaibe formen
- Brote auf ein gefettetes Backblech legen und weitere 20 Minuten gehen lassen
- Mit kaltem Wasser bepinseln
- Brot in den **kalten** Backofen (mittlere Schiene) auf 180° C (Umluft 160° C, Gas Stufe 2) schieben und ca. 60 Min. backen





## Welche und wie viele Nährstoffe brauchen Menschen?

Vergleichen Sie die Nährwerttabelle der im Kalender besprochenen Gemüse – und Obstsorten, Kräuter und Gewürze mit der allgemein empfohlenen Nährwerttabelle zum täglichen Bedarf, dann zeigt sich ganz schnell, ob Ihre täglichen Mahlzeiten ausreichend Ihren persönlichen Nährstoffbedarf decken.

### EMPFOHLENE NÄHRSTOFFTABELLE

### MINERALSTOFFE

Jugendliche und Erwachsene	Energie Kcal		Flüssigkeit ml	Calcium mg	Magnesium mg		Eisen mg		Jod µg	Zink mg	
	M	W			M	W	M	W		M	W
15 bis unter 19 J.	2500	2000	2800	1200	400	350	12	15	200	10	7
19 bis unter 25 J.	2500	1900	2700	1000	400	310	10	15	200	10	7
25 bis unter 51 J.	2400	1900	2600	1000	350	300	10	15	200	10	7
51 bis unter 65 J.	2200	1800	2250	1000	350	300	10	10	180	10	7
Über 65 J.	2000	1600	2250	1000	350	300	10	10	180	10	7

### EMPFOHLENE NÄHRSTOFFTABELLE

### VITAMINE

Jugendliche und Erwachsene	Vitamin A mg		Vitamin D µg	Vitamin E mg		Vitamin K µg		Folsäure µg
	M	W		M	W	M	W	
15 bis unter 19 J.	1,1	0,9	5	15	12	70	60	400
25 bis unter 51 J.	1,0	0,8	5	14	12	70	60	400
51 bis unter 65 J.	1,0	0,8	5	13	12	80	65	400
Über 65 J.	1,0	0,8	10	12	11	80	65	400

Jugendliche und Erwachsene	Vitamin B1 mg		Vitamin B2 mg		Vitamin B6 mg		Vitamin B12 µg	Vitamin C mg
	M	W	M	W	M	W		
15 bis unter 19 J.	1,3	1,0	1,5	1,2	1,6	1,2	3,0	100
19 bis unter 25 J.	1,3	1,0	1,5	1,2	1,5	1,2	3,0	100
25 bis unter 51 J.	1,2	1,0	1,3	1,2	1,5	1,2	3,0	100
51 bis unter 65 J.	1,2	1,0	1,3	1,2	1,5	1,2	3,0	100
Über 65 J.	1,1	1,0	1,2	1,2	1,4	1,2	3,0	100

Quelle: DGE Prof. Dr. Elmadfa / Prof. Dr. Muskat / Dipl. Oec. Troph. D. Fritzsche / W-Agin

KJ = Kilojoule

Kcal = Kilokalorie (1 Kcal = 4,184 Kilojoule)

mg = Milligramm (1 mg = 0,001 g)

µg = Mikrogramm (1 µg = 0,001 mg)