

REZEPTE DES MONATS

Die Vorschläge zu Rezepten haben wir unter folgenden Überlegungen zusammengestellt:

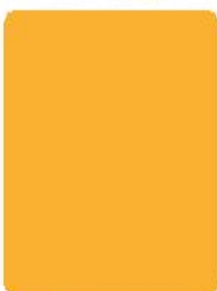
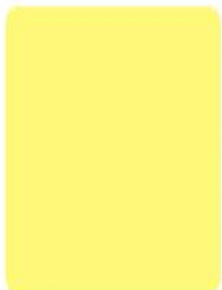
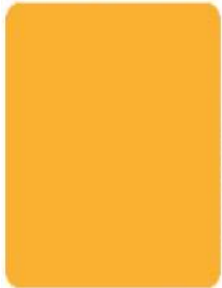
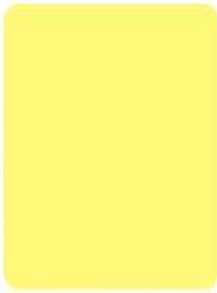
Gemüse, Früchte, Kräuter und Gewürze werden in erster Linie von uns nach Kriterien zur Ernährung für Osteoporose-Patienten ausgesucht.

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



Kohl



Weintrauben



Hülsenfrüchte



Oliven



Kerbel

REZEPTE DES MONATS

Rezepte mit Hülsenfrüchten

Weiter Nährstoffe ...hier klicken
Wofür sie gut sind !
Was passiert bei Mangel ?
In welchen Lebensmitteln sind sie drin?

Erbisenrisotto

für 2 Personen

Zutaten:

2 Zwiebeln
2 Essl. Olivenöl
250 g Reis (Risottoreis)
1 L Gemüsebrühe

500 g Erbsen
30 g Butter
150 g Käse (Parmesan o. Edamer)

50 g Basilikum
evtl. Salz

Zubereitung:

- Zwiebeln fein würfeln und in Öl anschwitzen
- Reis beifügen und mit anbraten
- Brühe nach und nach aufgießen, bis der Reis die Brühe aufgesogen hat
- Ca. 20 – 25 Min. den Reis bissfest garen
- Erbsen hinzufügen und erwärmen
- Butter und Käse unterrühren

- Risotto ruhen lassen, bis der Reis die restliche Flüssigkeit eingezogen hat
- Basilikum hinzufügen (evtl. mit Salz abschmecken) und sofort servieren

Linsen-Bolognese

für 2 Personen

Zutaten:

3 – 6 Champignons
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Essl. Olivenöl

Gemüsebrühe nach Wahl

2 Tassen rote Linsen

1 Möhre
1 Stange Porree
2 Dosen Tomatenstücke
Etwas Tomatenmark nach Geschmack

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- alle Zutaten zerkleinern und in Öl kurz anbraten

- mit Brühe aufgießen

- Linsen mit kochen lassen
- Evtl. ein wenig Brühe nachgießen, nicht zu viel, damit es keine Suppe wird

- Möhre raspeln und dazugeben
- Porree in Ringe schneiden und dazugeben
- Tomatenstücke und Tomatenmark hinzufügen
- Ca. 10 – 15 Minuten weiterköcheln lassen, damit die Flüssigkeit etwas einkocht
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken
Dazu passen Nudeln aller Art!

Rezepte mit Weißkohl



Weißkohltaschen

für 4 Personen

Zutaten:

ca. 500 g Weißkohl
2 Eier

2 Zwiebeln
200 g Schinkenwürfel
Pfeffer, Muskat
1/8 l Sahne
1 Teel. Kümmel

1 Paket Tiefkühlblättertieg

Kondensmilch

Zubereitung:

- Weißkohl waschen, putzen, sehr fein zerkleinern
- Eier hartkochen und würfeln
- Zwiebeln und Schinken goldgelb andünsten
- Mit Pfeffer und Muskat würzen
- Den zerkleinerten Weißkohl ca. 20 Min. weich dünsten und Sahne dazugeben
- Mit Kümmel abschmecken
- Eierwürfel unterheben
- zur Seite stellen
- Blättertieg nach Vorschrift auftauen lassen
- Rechtecke mit Kohlfüllung belegen (Rand freilassen)
- Eine weitere Teigplatte darüber geben und die Teigländer mit Kondensmilch bestreichen und mit einer Gabel fest ineinander drücken
- Auf einem gefetteten Backblech im vorgeheizten Ofen nach den Angaben auf der Tiefkühlverpackung backen.

Weißkohleintopf mit Hack

für 4 Personen

Zutaten:

500 g Weißkohl
1 Zwiebel
100 g Schinkenwürfel
1 Essl. Olivenöl
1 Teel. Kümmel
3 – 4 Kartoffeln

1/2 Brötchen
500 g Hackfleisch
1 Ei
1 Zwiebel
Salz / Pfeffer

Zubereitung:

- Weißkohl waschen, putzen, fein hobeln
 - Weißkohl und alle weiteren Zutaten in einem Topf dünsten
 - Kartoffeln schälen und würfeln, zum Weißkohl dazugeben und ca. 10 Min. dünsten
 - Brötchen einweichen
 - Hackfleisch und weitere Zutaten vermengen und zu kleinen Bällchen formen
 - nach ca. 10 – 12 Minuten auf das Gemüse legen und mit dünsten lassen, bis sie gar sind
Garprobe machen !
- Wenn die Hackfleischbällchen gar sind, dann dem Weißkohlgericht unterheben.

Rezepte mit Weintrauben



Putengeschnetzeltes mit Currysauce

für 2 Personen

Zutaten:

2 Putenschnitzel
oder Hähnchenschnitzel
(pro Person ca. 200 g)

1 Zwiebel

1 Essl. Mehl
100 ml Fleischbrühe
1 Becher Creme fraiche
Salz, Pfeffer
Curry + Zucker

250g Weintrauben

2 mittlere Bananen

Zubereitung:

- Putenschnitzel waschen und in feine Streifen schneiden und scharf anbraten
- Zwiebeln fein geschnitten mit dem Fleisch glasig dünsten (nicht bräunen)
- Fleisch und Zwiebeln mit Mehl bestäuben
- Brühe dazu gießen und gut vermengen
- Creme fraiche unterrühren
- Mit Salz u. Pfeffer fein abschmecken
- Wer den Currygeschmack liebt, kann auch gern etwas mehr davon verwenden!
- Weintrauben halbieren, entkernen und unter das Fleischgericht mischen
- Bananen in Scheiben schneiden und unter das Fleischgericht mischen
- Alles leicht durchziehen lassen – nicht kochen

[Weitere Nährstoffehier klicken](#)

Wofür sie gut sind !

Was passiert bei Mangel ?

In welchen Lebensmitteln sind sie drin?

Rezepte mit Weintrauben

Nährstoffehier klicken
Wofür sie gut sind !
Was passiert bei Mangel ?
In welchen Lebensmitteln sind sie drin?

Chicoréesalat mit Weintrauben

Zutaten:

500 g Chicorée

250 g blaue Weintrauben

2 rote Äpfel

½ Zitrone

Für die Salatsoße:

1 Becher Joghurt o. Dickmilch

4 Essl. süße Sahne

1 Essl. Olivenöl

½ Zitrone

Salz, Pfeffer, etwas Zucker

Zubereitung:

- Chicorée waschen und putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden
- Weintrauben halbieren und entkernen
- Äpfel waschen und mit der Schale in dünne Scheiben schneiden
- mit Zitronensaft beträufeln, damit der Apfel nicht braun wird
- alle Zutaten vermengen oder in einer Schüssel anrichten

- alle Zutaten zur Salatsoße vermengen
- Marinade vorsichtig unter die Gemüse- und Obstzutaten unterheben

Weintraubentorte

Zutaten:

Teig:

250 g Mehl

1 Prise Salz

2 Eigelb

125 g Zucker

125 g Butter oder Margarine

Belag:

500 g Weintrauben

½ Zitrone

2 Eiweiß

80 g Zucker

100 g gemahlene Mandeln

Zubereitung:

- Aus den Zutaten einen Mürbeteig herstellen oder einen fertigen zum Abbacken kaufen
- Den selbst zubereiteten Teig ca. 20 Min. im Kühlschrank ruhen lassen
- Teig ausrollen und in eine gefettete Springform mit Teigrand geben
- Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 10 – 15 Min. backen

- Weintrauben waschen, halbieren, entkernen und mit Zitronensaft mischen
- Eiweiß zu steifem Schnee schlagen
- Zucker nach und nach einrieseln lassen
- Mandeln unterheben
- Zubereitete Weintrauben unterheben
- Belag auf vorgebackenem Teig geben und bei 160°C ca. 30 – 40 Min. fertig backen
- auf Kuchengitter auskühlen lassen

Rezepte mit Oliven



Griechischer Bauernsalat mit Oliven

Zutaten:

1 Glas entkernte Oliven
1 gelbe Paprika
1 rote Paprika
1 Kopf Blattsalat

200 g Champignons
oder 1 Dose Champignons
2 große Zwiebeln
200 g Ziegen- oder Schafskäse

Marinade:

Thymian, Majoran, Kerbel
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Oliven halbieren
- Paprika waschen, entkernen u. in Streifen schneiden
- Salat putzen, waschen, abtropfen lassen, zerpflücken
- Champignons waschen, putzen, klein schneiden
- Zwiebeln in Ringe schneiden
- Käse klein würfeln
- alle Zutaten in eine Salatschüssel füllen
- Kräuter mit Öl und Essig, Salz und Pfeffer vermengen und über die Zutaten in der Schüssel gießen

Frischkäse-Olivenpaste

Zutaten:

200 g Frischkäse
200 g entsteinte Oliven
1 Essl. Olivenöl
1 Prise Salz u. Pfeffer
1 kleine Knoblauchzehe

100 g frische Sardellen

Zubereitung:

- alle Zutaten pürieren
- Sardellen klein schneiden und unter die Olivencreme mischen

Olivenbrot

Zutaten:

100 g grüne Oliven
100 g schwarze Oliven
1 große Zwiebel
Frischer schwarzer Pfeffer

500 g Fertigteig für Weißbrot

Zubereitung:

- Oliven entsteinen und zerkleinern
- Zwiebeln fein würfeln
- alle Zutaten im rohen Zustand unter das Brotmehl mischen
- anschließend wie auf der Teigpackung beschrieben, den Brotteig zubereiten und backen

Rezepte mit Kerbel

Weitere Nährstoffehier klicken
Wofür sie gut sind!
Was passiert bei Mangel?
In welchen Lebensmitteln sind sie drin?

Grüne Soße mit Kerbel

Zutaten:

3 Eier

1 Bund Schnittlauch

¼ Bund Petersilie

4 Blätter Sauerampfer

2-3 Zweige Borretsch (Gurkenkraut)

2 Hände voll Kerbel

5 Zweige Zitronenmelisse

200 g Creme fraiche

350 g Dickmilch oder Kefir

50 g Mayonnaise

1 Teel. scharfer Senf

Etwas Worcester-Sauce

Salz u. Pfeffer

Zubereitung:

- Hart kochen, abkühlen lassen und würfeln
- alle Kräuter putzen und waschen
- Sauerampfer fein zerkleinern (**nicht** pürieren)
- Zutaten mit Kerbel und Zitronenmelisse vermengen
- alle Zutaten gut vermischen und abschmecken
- danach die Kräutermischung vorsichtig unterheben und durchziehen lassen

Kerbel-Creme-Suppe

Zutaten:

40 g Butter

40 g Mehl

1L Fleischbrühe

1 Becher Creme fraiche

½ L süße Sahne

Pfeffer, Salz

200 g frischen Kerbel

Zubereitung:

- aus Butter und Mehl eine klumpchenfreie Mehlschwitze herstellen
- Mehlschwitze mit Brühe ablöschen
- Creme fraiche unterrühren
- Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben
- Mit Pfeffer und Salz abschmecken
- Kerbel fein zerkleinert zufügen
- Nicht mehr kochen, nur durchziehen lassen

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)

Weitere Nährstoffehier klicken
 Wofür sie gut sind !
 Was passiert bei Mangel ?
 In welchen Lebensmitteln sind sie drin?