

REZEPTE DES MONATS

Die Vorschläge zu Rezepten haben wir unter folgenden Überlegungen zusammengestellt:

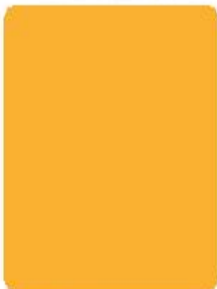
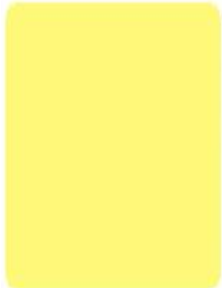
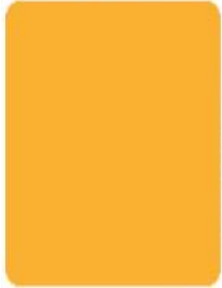
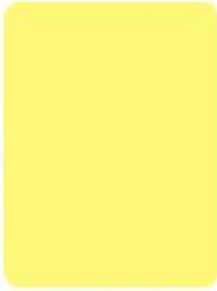
Gemüse, Früchte, Kräuter und Gewürze werden in erster Linie von uns nach Kriterien zur Ernährung für Osteoporose-Patienten ausgesucht.

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



Knollensellerie



Himbeeren



Estragon



Zwiebeln

REZEPTE DES MONATS

Rezepte mit Sellerie



Gebratener Sellerie mit Käsekruste

für 2 Personen

Zutaten:

2 Sellerie-Knollen
Saft einer Zitrone, Salz
4 Eigelb

Etwas Sahne
Pfeffer, Muskat
Semmelbrösel
200g geriebener Parmesankäse
etwas Butterschmalz oder
Pflanzenöl zum Braten

Petersilie

Zubereitung:

- Sellerie schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- Zitronensaft und Salz ins Wasser geben und den Sellerie ca. 5 Minuten blanchieren.
- Danach abschrecken und abtropfen lassen.
- Eigelb und Sahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Semmelbrösel mit Parmesankäse Pfeffer und Muskat mischen
- Selleriescheiben in die Ei-Sahne tauchen, in Semmelbrösel/ Parmesan wälzen und in reichlich Fett goldgelb braten.

Auf Küchentuch abtropfen lassen.
Mit Petersilie bestreuen

Selleriegemüse

für 4 Personen

Zutaten:

1 Knollensellerie
50 g Butter
125g Schmand
2 Essl. Essig

Salz, Pfeffer
Zucker
Muskat
Petersilie - Zitronenmelisse

Zubereitung:

- Den Sellerie putzen und in dünne Scheiben schneiden.
- In etwas siedendem Wasser ganz kurz blanchieren und dann abgießen.
- Butter schmelzen und den Sellerie darin dünsten, bis der Sellerie bissfest ist.
- Mit Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, Muskat und Schmand abschmecken

Den Sellerie etwas durchziehen lassen .
Mit Petersilie & Zitronenmelisse bestreuen

Selleriesalat mit Walnüssen

für 4 Personen

Zutaten:

1 Knollensellerie

2 Essl. Essig (Brandweinessig)

2 Essl. Öl (Sonnenblumenöl)

2 Essl. Sahne oder Kondensmilch

Salz und Pfeffer nach Geschmack

100 g Walnüsse grob zerkleinert

Petersilie

Zitronenmelisse

Zubereitung:

- Sellerieknolle schälen
- in Scheiben bissfest garen
- abschrecken
- in Stifte od. Würfel schneiden
- Aus Essig, Öl und Sahne eine Marinade herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Den Sellerie in die Marinade geben und vorsichtig vermengen
- Anschließend die Walnüsse unterheben

Den Salat ca. 2 Stunden ziehen lassen
Mit Petersilie & Zitronenmelisse bestreuen

gefüllte Sellerieschnitzel

für 4 Personen

Zutaten:

600 g Sellerie

Kräutersalz

200 g Schnittkäse od.

4 gek. Schinkenscheiben

Holz-Zahnstocher

2 Eier

Vollkorn-Semmelbrösel

Butter

Zubereitung:

- Sellerie im Ganzen kochen (nicht zu weich), auskühlen lassen, schälen und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden
- Leicht mit Kräutersalz würzen
- Käse od. gek. Schinken zwischen zwei Selleriescheiben legen
- mit halbem Zahnstocher feststecken
- In Ei wälzen
- Dann in den Semmelbröseln wälzen
- In Butter braten bzw. ausbacken

Schmeckt gut zu Kartoffeln, Kartoffelsalat oder grünem Salat



Nährstoffehier klicken

Wofür sie gut sind !

Was passiert bei Mangel ?

In welchen Lebensmitteln sind sie drinn ?

Rezepte mit Himbeeren



Himbeertorte

Zutaten:

6 Eigelb
210 g Zucker
210 g Haselnüsse (gehackt)
6 Eiweiß (Eischnee)
100g Mehl
100 g Mondamin

500 g Himbeeren
1 Becher Sahne (200 ml)
1 Tafel Schokolade (halbbitter)
geraspelt

Zubereitung:

- Eigelb und Zucker schaumig schlagen.
- Haselnüsse darunter heben
- Eiweiß schlagen, dazugeben
- Mehl und Mondamin darunter heben und backen

- Himbeeren pürieren
- Geschlagene Sahne unterheben und den Belag auf dem Kuchen verteilen
- Mit geraspelter Schokolade bestreuen

Joghurttorte mit Himbeeren

Zutaten:

Streuselteig

100 g Mehl
100 g gehackte Mandeln
100 g Zucker
100 g Butter
1 Teel. Backpulver

2 P. Gelatine
3 Becher Magerjoghurt (à 150 g)
6 Essl. Zucker
1 P. Vanillin-Zucker
Etwas Zitronensaft
2 Becher Sahne

500 g Himbeeren
1 P. Tortenguss
150 g Zucker

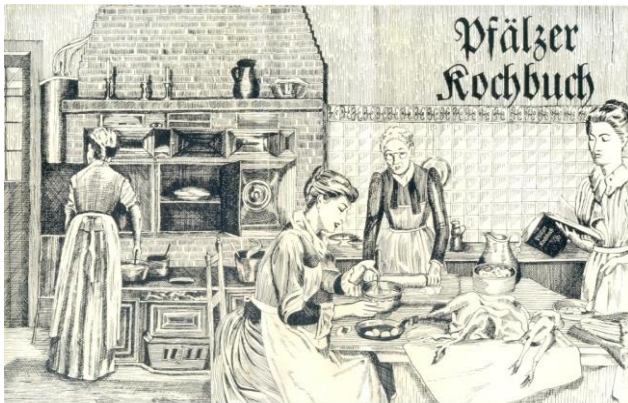
Zubereitung:

- Aus diesen Zutaten einen Streuselteig herstellen und in eine Springform krümeln
- Bei schwacher Hitze goldbraun backen

-
- Gelatine in etwas Wasser quellen lassen
- Joghurt, Zucker, Vanillin-Zucker u. Zitronensaft miteinander verrühren und die aufgelöste Gelatine hinzugeben

- Sahne schlagen und unterziehen
- Die Masse sofort auf dem Boden verteilen, wird schnell steif !

- Anschließend mit Himbeeren belegen und den Tortenguss darüber gießen



Crème von Himbeeren

*Nach dem Pfälzer Kochbuch von 1848
von Anna Bergner, frühere Gastwirtin
zu den „Vier Jahreszeiten“ in Dürkheim
a. d. H. Verlag Tobias Löffler,
Mannheim*

Zutaten:

*3 Hände voll Himbeeren
10 Eier
250 g Zucker
1 Schoppen (1/2 L)
Champagner o. Wein
1 Schoppen (1/2 L)
Himbeersaft*



Zubereitung (Zitat):

*Lese 3 Hände voll Himbeeren aus, treibe sie
mit einem Kochlöffel durch ein Haarsieb,
lege das Durchgetriebene in ein sauberes
Casserol, schlage dazu von 8 Eiern die
Dotter und 2 ganze Eier dazu, dann thue
noch ¼ Pfund fein gestoßenen Zucker – 1
Schoppen Champagner, Wein und
Himbeersaft daran; setze die ganze Masse
auf das Feuer und rühre wohl darin, bis sich
oben ein rother Schaum bildet. Dann stelle
sie an einen kühlen Ort.*



REZEPTE DES MONATS

Rezepte mit Estragon

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



Putengeschnetzeltes mit Estragon und Rahmsoße

Zutaten:

2 Putenbrustfilet
3 Eßl. Butterschmalz

Soße:

2 Schalotten
2 Eßl. Olivenöl
1 Becher Sahne
1 Becher Schmand

1 Bund frischer Estragon

Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Zubereitung:

- Fleisch in schmale Streifen schneiden
- In Butterschmalz anbraten und in einen Topf geben
- Schalotten abziehen und fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen
- Mit Sahne und Schmand ablöschen
- verrühren und zu dem Geschnetzelten geben
- Alles zusammen einmal aufkochen lassen und 5 Minuten ziehen lassen
- Estragon von den Stielen abzupfen und fein hacken
- Estragon unter die Sauce rühren und diese mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken

Nicht mehr aufkochen – nur durchziehen lassen

Kohlrabi mit Estragon

für 4 Personen

Zutaten:

800 g Kohlrabi
Salz

2 Schalotten
40 g Butter

Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1 Essl. gehackter Estragon

Zubereitung:

- Kohlrabi schälen, waschen, in feine Stifte schneiden und in wenig leicht gesalzenem Wasser etwa 8 Minuten zugedeckt dünsten, anschließend abtropfen lassen
- Schalotten abziehen und fein würfeln
- Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin andünsten
- Kohlrabistifte dazugeben, etwa 2 Minuten darin schwenken und mit Salz, Pfeffer und Estragon würzen

REZEPTE DES MONATS

Estragon – Essig

Der beste **Estragonessig** kommt aus Frankreich und kann aus Rot- oder Weißwein hergestellt sein. Man kann ihn aber auch selbst günstig und leicht herstellen.



Zutaten:

1 Flasche Essig (1 L)
(Rot- oder
Weißweinessig)
5 Zweige Estragon frisch

Zubereitung:

- Estragonzweige in die Essigflasche geben und in der Flasche belassen, bis der Essig aufgebraucht ist

Vor dem Gebrauch ca. 1 Monat durchziehen lassen, damit sich das volle Aroma entwickelt.

Vorsichtig verwenden. Er passt besonders gut zu allen grünen oder gemischten Salaten

Estragon – Hähnchen

Zutaten:

1 bratfertiges Hähnchen (1200 g)
4 Essl. Pflanzenöl

Salz

1 Zwiebel, grob gewürfelt
1 Möhre geschält, geviertelt
2 Tassen Hühnerbouillon (Würfel)
1 Lorbeerblatt
2 Wacholderbeeren
1 ½ Teel. getrocknete Estragonblätter
1 Messerspitze schwarzer Pfeffer

1 Essl. Speisestärke

1/8 L saure Sahne

Zubereitung:

- Hähnchen waschen, in 6 Teile schneiden, trockentupfen
- Pflanzenöl stark erhitzen
- Geflügelteile auf allen Seiten goldbraun anbraten.
- salzen
- Zwiebel und Möhre zum Fleisch geben. durchschmoren
- Mit Bouillon aufgießen
- Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Estragon und Pfeffer hinzufügen und 25 Minuten garschmoren
- Hähnchenstücke aus dem Topf nehmen und warm stellen.
- Bratensaft aufkochen. Stärke mit wenig kaltem Wasser anrühren und unter Rühren in die Sauce geben und aufkochen lassen
- Topf vom Herd nehmen und saure Sahne einrühren und abschmecken.
- Geflügelteile in der Sauce anrichten

Mit körnig gekochtem Reis servieren.

REZEPTE DES MONATS

Rezepte mit Zwiebeln

Zwiebelfleisch

für 2 Personen

Zutaten:

500 g Rinderfilet

5 EL Öl

375 g Zwiebeln in Ringen, halbiert

1 Knoblauchzehe, zerdrückt
Salz, weißer gemahlener Pfeffer
½ Teel. Kümmel

1 Messerspitze Majoran

2 EL Weinessig

1 EL Mehl

1/8 L heiße Bouillon (Würfel)

Zubereitung:

- Fleisch unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. In ½ cm breite, 2 cm lange Streifen schneiden.
- Öl in einem breiten Topf erhitzen, Fleisch hineingeben und unter Rühren 10 Min. bräunen
- Zwiebeln zum Fleisch geben und unter Rühren 10 Minuten mitrösten
- Knoblauch, Salz, Pfeffer, Kümmel, Majoran und Essig dazugeben
- Mehl darüberstäuben und 3 Min. leicht bräunen. Mit Bouillon auffüllen. Zugedeckt ca. 12 Min. ziehen lassen
- Abschmecken und in einer vorgewärmten Schüssel sofort servieren.

Dazu schmecken Nudeln und gemischter Salat.

Französische Zwiebelsuppe

für 4 Personen

Zutaten:

400 g Zwiebeln, sehr fein gehackt
80 g Butter

25 g Mehl

1 l Bouillon

½ Teel. Salz

1 Messerspitze weißer Pfeffer, gem.

1 Prise Muskatnuss

4 Scheiben Weißbrot

80 g Emmentaler, gerieben

Zubereitung:

- Butter erhitzen und darin die Zwiebeln ganz langsam weich werden lassen, bis sie fast cremig sind. Mehrmals umrühren, damit die Zwiebeln keine Farbe annehmen.
- Mit Mehl bestäuben und unter Rühren mit Bouillon aufgießen. Einmal kurz aufkochen lassen, Hitze reduzieren und noch etwa 15 Minuten köcheln lassen
- Mit Salz, Muskat, Pfeffer abschmecken
- Weißbrot im Toaster oder Pfanne rösten.
- Die Suppe in 4 feuerfeste Suppenschalen füllen, den Toast obenauf legen und ihn mit geriebenem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Oberhitze überbacken. Sofort servieren.

REZEPTE DES MONATS

Rezepte mit Zwiebeln

Quiche Lorraine

Zutaten:

Für ein Blech von 28 – 30 cm Ø:

300 g Blätterteig tiefgekühlt
100 g Speckscheiben
3 große Zwiebel,

200 g Greyerzer Käse, gerieben

200 ml Milch
100 ml Sahne
50 g Mehl
2 Eigelb
2 Eiweiß, steif geschlagen
Wenig Salz und Muskat

Zubereitung:

- Teig ausrollen, auf ein Backblech geben
- Speckstreifen glasig braten und auf den Teigboden verteilen
- Zwiebeln feingehackt glasig dünsten und auf den Speck geben
- Den Käse darüber streuen
- Milch, Sahne, Eigelb & Mehl zu einem glatten Teig verrühren, vorsichtig würzen
- Eiweiß, steif geschlagen unter die Teigmasse heben und würzen

Den Kuchen im vorgeheizten Backofen ca. 25 – 30 Minuten backen

einfacher Zwiebelkuchen vom Blech

Zutaten:

Quark-Öl-Teig

150g Quark
6 Eßl. Milch - Öl –
1 Pries Salz & Pfeffer
500 g Mehl
1 Päckchen Backpulver

Belag:

1 kg Zwiebeln
150 g durchwachsenen Speck

3 Eier
¼ L saure Sahne
Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung:

- Quark-Öl-Teig herstellen, ausrollen und auf dem eingefetteten Backblech verteilen
- Zwiebeln und Speck klein schneiden und auf den Teigboden geben
- Eier mit saurer Sahne schlagen, würzen und die Masse über die Zwiebel-Speck-Mischung geben.

Bei 200°C goldgelb 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)

[Nährstoffehier klicken](#)

Wofür sie gut sind !

Was passiert bei Mangel ?

In welchen Lebensmitteln sind sie drin ?