

2020

Rezeptbuch „weg-sind-sie“



Dieter Ascheberg

19.11.2020

Gesammelte Rezepte mit Nährwertangaben für die „weg sind sie“-Gruppe mit den roten Nasen

Nährwerttabellen am Ende dieser Rezepte.

Dies ist eine Zusammenstellung der Rezepte, die mir gerade einfielen bzw. die uns von der Tagesklinik Innere Medizin 1 des UKSH, Campus Kiel, zur Verfügung gestellt wurden. Sie sollen nur als Anhaltspunkt dienen und zur Unterstützung für andere Rezepte.

Viel Spaß weiterhin beim Gewicht halten und / oder abnehmen.

Dieter Ascheberg

Inhaltsverzeichnis

Abendbrot für ein Tüte (Optifast)	4
Altdeutsche Kartoffelsuppe (Dr.Oetkers Schulkochbuch 2006)	5
Auberginenaufwurf	6
Bauernfrühstück.....	6
Bunter Salat mit Radieschen, Paprika und Tomaten.....	7
Butterstollen, Helga's selbstgemachter	8
Der beste und schnellste Nudelsalat der Welt	10
Eisbergsalat mit Joghurt-Zitronendressing.....	10
Frikadelle mit Kartoffeln und Erbsen und Wurzeln	11
Frikadelle, selbstgemacht	11
Gemüserösti mit Kräuterquark	12
Gurkensalat a la Doris	13
Hähnchenbrustfilet mit Champignons und Zwiebeln auf Brot.....	13
Hawaiitoast	14
Käse-Lauchsuppe mit Champignons und Hack (oder auch nicht).....	14
Kassler mit Sauerkraut und Kartoffeln.....	15
Kohlrouladen mit Kartoffeln.....	15
Kopfsalat mit Joghurt-Zitronen-Dressing.....	15
Mediterrane Gemüsepfanne mit Hähnchenbrustfilet	16
Moussaka	17
Reis-Gemüse-Auflauf (nach Dr.Oetkers Schulkochbuch 2006)	18
Rinderfiletsteak mit Kroketten und Pfifferlingen.....	19
Rinderrouladen mit Kartoffeln und (frischen) Bohnen	19
Rosenkohl mit Kartoffeln einfach	21
Rosenkohl mit Kartoffeln und Muskatnussbutter	21
Rosenkohl mit Kartoffelkruste	22
Rosenkohl, Kartoffeln und Putenbrust.....	22
Sauerkraut mit geräuchertem Kassler und Kartoffeln.....	23
Senfeier	23

Würziges Salatdressing mit Essig und Zitronensaft-Vignairette	24
Zander auf Gemüsebett	24
Zander-(Fisch-)filet mit Haselnusskruste auf Gemüsebett.....	26
Zucchini-suppe mit Lachs.....	27
Vorschläge für verschiedene Mahlzeiten (TK Innere 1, UKSH, Kiel):	28
Dreikornbrötchen mit Roast Chicken und Obst	28
Salatteller mit Hähnchenbruststreifen und Joghurtdressing	28
Knäckebrot mit Harzer und Möhren	28
Möhren-Kohlrabi-Pommes mit Dip	29
Obstsalat mit Joghurt	29
Schwarzbrot mit Käse (Slanke Anke) und Gurke	29
Quarkspeise mit Erdbeeren.....	30
Bratröllchen mit Salat und Knäcke	30
Vollkornbrötchen mit Schinken-Sülze und Gurke	30
Rindswurstchen mit Salat.....	31
Haferflocken mit Milch und Birne	31
Schwarzbrot mit Camembert und Kräutern.....	31
Kieler Semmel mit Marmelade und Himbeeren	32
Broccoli-Rahm-Suppe, vegetarisch.....	32
Belegtes Brötchen mit Putenbrust und Gurke	32
Gemüsequark mit Wurst und Knäcke	33
Rührei mit Schnittlauch und Gurke	33
Quark-Brot-aufstrich mit Gemüse und Rindswurst.....	33
Frischkäse mit Beeren-Mix und Haferflocken	34
Dreikornbrötchen mit Corned Beef und Gurke.....	34
Rührei mit Krabben und Dill	34
Obstsalat mit Joghurt	35
Quarkspeise mit Heidelbeeren oder Erdbeeren	35
Joghurtspeise mit Obst und Haferflocken.....	35
Putenbrust mit Gemüse und Kartoffel	36
Fisch mit Gemüse und Kartoffeln.....	36
Rinderhackfleisch (Tastar) mit Möhren und Reis.....	36
Belegtes Brötchen mit Putenbrust und Tomate	37
Belegtes Vollkornbrot mit Käse und Tomaten	37
Beispiele für Käse	37
Thunfischsalat mit verschiedenem Gemüse	38

Abendbrot für ein Tüte (Optifast)							
Gericht für		1	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Schwarzbrot	Vollkorn	gr.	30	69,3	11,8	3,0	0,7
Schinken, roh	geräuchert	gr.	18	24,5	0,0	3,8	1,0
Käse, Stilfser	Stilfser	gr.	20	74,6	0,2	4,8	6,1
Radieschen	frisch	gr.	100	16,0	2,0	1,0	0,0
Gurke	frisch, Snack-	gr.	100	12,0	1,8	0,6	0,2
Butter		gr.	5	37,1	0,0	0,1	4,1
Gesamt				233,5	15,8	13,3	12,1
pro Portion				233,5	15,8	13,3	12,1
informativ: FPE				Ges.:	1,7	Port.:	1,7

Dieses Abendbrot habe ich mir für den Ersatz für meine erste weggelassene Optifast-Tüte zusammengebastelt. Es war mein erstes Abendbrot, nach 10 Wochen, unbeschreiblich lecker.

Altdeutsche Kartoffelsuppe (Dr.Oetkers Schulkochbuch 2006)							
Gericht für		6	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Kartoffeln	mehlig	gr.	700	494,9	105,0	14,0	0,0
Knollensellerie		gr.	75	19,5	1,8	1,1	0,2
Möhren		gr.	250	97,5	12,0	2,5	0,5
Butter		gr.	65	482,3	0,0	0,7	53,3
Gemüsebrühe	1,5 L Wasser	gr.	18	0,7	0,2	0,0	0,0
Porree		gr.	200	58,0	6,6	4,2	0,6
Creme legere		gr.	125	211,3	5,4	3,5	18,8
Pfifferlinge		gr.	200	36,0	0,0	4,0	0,8
Zwiebel		gr.	170	56,1	10,2	1,7	0,0
Lorbeerblatt, Gewürznelke, frisch gemahlener Pfeffer							
getrockneter, gerebelter Majoran, geriebene Muskatnuss							
2 EL gehackte Kräuter (Kerbel, Schnittlauch, Petersilie)							
Gesamt				1456,3	141,2	31,7	74,2
pro Portion				242,7	23,5	5,3	12,4
informativ: FPE				Ges.:	5,8	Port.:	1,0

Kartoffeln und Gemüse putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Eine Zwiebel mit dem Lorbeerblatt und den Gewürznelken spicken. 40 gr. Butter im Topf zerlassen und darin unter Rühren das Sellerie und die Möhren andünsten. Kartoffelwürfel, gespickte Zwiebel und Gemüsebrühe mit 1,5 L Wasser dazugeben und zum Kochen bringen. Danach etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze 20 Minuten mit Deckel kochen lassen.

Porree putzen und gründlich waschen, Stange längs halbieren und in Scheiben schneiden. Nach 20 Minuten die Porreescheiben in die Suppe geben und noch 10 Minuten mit Deckel weiter kochen lassen.

Die gespickte Zwiebel entfernen. 1/3 der Kartoffel-Gemüsemischung aus der Suppe schöpfen und pürieren. Creme legere unterrühren und das Ganze wieder in die Suppe geben. Die Suppe wieder erhitzen und mit Salz, Pfeffer, Majoran und Muskatnuss würzen.

Für die Einlage die Pfifferlinge putzen / säubern, Zwiebel in feine Würfel schneiden. 25 gr. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebelwürfel unter rühren glasig dünsten. Die Pfifferlinge dazugeben und ca. 5 Minuten unter häufigem Umrühren dünsten. Die Pfifferling-Zwiebel-Mischung in die Suppe geben und 5 Min. ziehen lassen. Die Suppe mit den restlichen Kräutern bestreut servieren.

Auberginenaufbau							
Gericht für		4	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einheit	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Aubergine	1-2 St.	gr.	300	90,0	9,0	3,0	2,7
Tomaten, stückig	mit Basilik.	gr.	400	108,0	14,0	5,2	2,0
Knoblauch	1 Zehe	gr.	3	4,1	0,8	0,2	0,0
Emmentaler Käse		gr.	150	555,0	0,0	37,5	45,0
Gesamt				757,1	23,8	45,9	49,7
pro Portion				189,3	6,0	11,5	12,4
informativ: FPE				gesamt:	6,1	Portion:	1,5

Wenn es schnell gehen soll:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Aubergine in Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und leicht salzen. Dann ungefähr für 5-10 Minuten in den Backofen geben, bis die Auberginenscheiben leicht weich sind.

Anschließend die Auberginenscheiben wie normalerweise die Lasagneplatten in eine Auflaufform legen und abwechselnd erst Auberginenlage (den klein gehackten Knoblauch drauflegen) und die Tomatensoße aus dem Glas schichten. Käse draufstreuen und ca. 30 Minuten im Backofen backen.

Bauernfrühstück							
Gericht für		4	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Kartoffel		gr.	400	282,8	60,0	8,0	0,0
Ei		gr.	200	150,0	1,6	13,0	10,2
Schinken, roh		gr.	200	272,0	0,0	42,4	11,2
Gewürzgurken		gr.	320	96,0	19,2	3,2	0,0
Gesamt				800,8	80,8	66,6	21,4
pro Portion				200,2	20,2	16,7	5,4
informativ: FPE				Ges.:	6,9	Port.:	1,7

Blumenkohlaufauf							
Gericht für		4	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Blumenkohl	15-20 M. vorgek.	gr.	500	125,0	10,0	15,0	0,0
Kartoffeln gekocht	Pellkartoffeln	gr.	200	146,0	32,0	3,0	0,0
Mettwurst	klein geschnitten	gr.	50	240,0	0,0	10,5	21,0
Milch 1,5%		gr.	50	23,0	2,5	1,5	0,8
Gouda Käse		gr.	75	282,0	0,0	16,5	24,0
Parmesan, 35% Fett i.Tr.		gr.	50	187,0	2,1	17,8	12,9
Butter		gr.	15	111,3	0,0	0,2	12,3
Mehl - Weizenmehl Typ 405		gr.	20	69,6	14,5	2,0	0,2
Gesamt				1183,9	61,0	66,5	71,2
pro Portion				296,0	15,3	16,6	17,8
informativ: FPE				Ges.:	8,8	Port.:	2,2

Bunter Salat mit Radieschen, Paprika und Tomaten							
Gericht für		8	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Salatdressing							
Olivenöl	2 EL	gr.	30	270,0	0,0	0,0	30,0
Zitrone	2 EL Saft	ml	30	9,9	0,9	0,4	0,2
Weißweinessig	1 EL /Rotwein-	ml	30	1,5	0,3	0,1	0,0
Balsamico Essig	1/2 EL	gr.	15	9,8	2,4	0,0	0,0
Senf	1 TL, gehäuft	gr.	10	7,6	0,6	0,4	0,3
Knoblauch	1 Zehe	gr.	3	4,1	0,8	0,2	0,0
Salz, Pfeffer							
Salat							
Radieschen		gr.	300	48,0	6,0	3,0	0,0
Paprika, gelb	1/2 Paprika	gr.	100	36,0	5,0	1,0	0,5
Tomate	6 kleine	gr.	250	60,0	10,0	2,5	0,8
Gesamt				446,8	26,0	7,6	31,7
pro Portion				55,9	3,3	1,0	4,0
informativ: FPE				Ges.:	2,0	Port.:	0,2

Butterstollen, Helga's selbstgemachter							
Gericht für		40	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Ei-weiß	Fett
Mehl, Typ 550		gr.	500	1.745,0	360,0	53,0	5,5
Milch 1,5%		gr.	100	46,0	5,0	3,0	1,5
Hefe, frisch	1 Würfel	gr.	42	34,9	0,5	7,0	0,5
Butter	50g z.Bestrei.	gr.	325	2.411,5	0,0	3,3	266,5
Zucker	2 EL z.Bestreu.	gr.	75	300,0	75,0	0,0	0,0
Vanillezucker	1 Tüte Bourbon	gr.	15	60,0	15,0	0,0	0,0
Salz		gr.	5	0,0	0,0	0,0	0,0
Sultaninen		gr.	300	1.014,0	225,0	9,9	5,4
Rum (65% Vol,)		gr.	70	258,3	0,0	0,0	0,0
Mandeln	gehackt	gr.	75	458,3	3,8	13,5	41,3
Puderzucker		gr.	50	200,0	50,0	0,0	0,0
Zitronat		gr.	50	110,0	30,2	0,1	0,2
Orangeat		gr.	25	78,5	19,0	0,0	0,0
Finesse, geriebene Zitronenschale	2 Tüten / oder frische	gr.	12	31,8	7,6	0,1	0,0
Gesamt				6748,2	791,0	89,8	320,8
pro Portion				168,7	19,8	2,2	8,0
informativ: FPE				Ges.:	20,9	Port.:	0,5

(von Caseroll aus chefkoch.de)

Zuerst werden die Sultaninen gewaschen, gut abgetropft und zusammen mit dem Rum in eine verschließbare Box gegeben. Diese lässt man 24 Stunden gut durchziehen.

Am Back Tag gibt man das Mehl in die Rührschüssel und drückt eine Mulde hinein. In diese bröseln man die frische Hefe, gibt die Milch hinzu und rührt einen weichen Vorteig. Dieser wird mit dem Mehl vom Schüsselrand bedeckt und je nach Temperatur der Milch 30-90 Minuten (lieber länger als zu kurz) gehen gelassen. Das Volumen muss sich deutlich vergrößern und das Mehl deutlich „rissig“ werden.

In der Zwischenzeit überbrüht man die gehackten Mandeln mit kochendem Wasser, lässt diese 5 Minuten ziehen und dann gut abtropfen. Sie kommen erst später zum Teig.

Wenn der Vorteig aufgegangen ist, gibt man zimmerwarme Butter (275 gr.), Zucker (75 gr.), Vanillezucker, Salz und Zitronenschale hinzu und knetet den Stollenteig, den man anschließend 30 Minuten gehen lässt. Dann werden die Früchte und die Mandeln untergeknetet und der Stollen geformt (eine Stollenbackform hilft hier ungemein).

Inzwischen ist der Backofen auf 200°C Ober-Unterhitze vorgeheizt. Der Stollen kommt in der Backform auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech in den Ofen, der sofort auf 170° C runtergeregelt wird. Nach 40 Minuten aus der Backform nehmen und weitere 20 Minuten in den Ofen. Die Backzeit ist wichtig: wird er zu dunkel wird er trocken; ist er zu hell, kann er nicht durch sein und ist eventuell klitschig.

Danach wird der Stollen mit flüssiger Butter bestrichen und gezuckert (entfällt bei uns, schmeckt ohne finden wir besser). Den Stollen nicht bewegen, er ist noch sehr zerbrechlich. Das Backblech geht am besten zurück in den ausgekühlten Backofen. Nach 12 Stunden mit Puderzucker bestäuben und für mindestens eine Woche wegstellen. Dann ist er fertig und schmeckt. Guten Appetit.

Der beste und schnellste Nudelsalat der Welt							
		Gericht für	10	Portionen			
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Farfalle / Schleifchennudeln		gr.	500	1.795,0	356,0	62,5	10,0
Pesto rosso con Aceto Basamico	1 Glas	gr.	190	615,6	25,1	7,2	53,2
Basilikum Pesto	1 Glas	gr.	190	674,5	8,6	10,3	66,5
Pinienkerne		gr.	50	285,0	3,0	11,5	24,5
Cherrytomaten	1 Schale	gr.	250	50,0	8,8	1,8	0,3
Mozarella	2 Packungen	gr.	250	587,5	2,0	43,8	45,0
Rucola	1 Packung	gr.	100	28,0	1,9	1,7	1,2
Gesamt				4035,6	405,3	138,7	200,7
pro Portion				403,6	40,5	13,9	20,1
informativ: FPE				Ges.:	20,5	Port.:	2,1

Nudeln nach Anleitung kochen, salzen. Nudeln abschrecken und abkühlen lassen. Rotes und grünes Pesto in großer Schale mischen, Pinienkerne in der Pfanne leicht anrösten und zum Pesto geben. Cherrytomaten (Cocktailtomaten) waschen und vierteln, Mozzarella in Würfel schneiden und alles zum Pesto geben. Nudeln zum Pesto und gründlich vermischen und wenn geht ein bis zwei Stunden durchziehen lassen. Zum Schluss Rucola waschen und unter die Nudel-Pesto-Mischung heben. Lecker.

Eisbergsalat mit Joghurt-Zitronendressing							
		Gericht für	2	Portionen			
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Eisbergsalat		gr.	200	14,0	1,4	1,0	0,0
Joghurt, 1,5%, fettarm		gr.	200	94,0	10,0	6,8	3,0
Zitrone		gr.	85	28,1	2,6	1,2	0,5
Gesamt				136,1	14,0	9,0	3,5
pro Portion				68,0	7,0	4,5	1,8
informativ: FPE				Ges.:	0,9	Port.:	0,5

Zitronenschale abreiben und zusammen mit dem Saft in den Joghurt geben und ggfls. mit Süßstoff abschmecken. Eisbergsalat nicht zu früh in das Dressing geben, sonst wird er lasch.

Frikadelle mit Kartoffeln und Erbsen und Wurzeln							
Gericht für		1	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Kartoffeln		gr.	80	56,6	12,0	1,6	0,0
Erbsen und Möhren, (Dose)		gr.	150	88,5	11,7	4,5	1,1
Frikadelle, selbstgemacht		gr.	90	197,4	3,1	11,5	15,3
Weizenmehl 405		gr.	15	51,5	10,6	1,6	0,2
Gesamt				393,9	37,4	19,2	16,5
pro Portion				393,9	37,4	19,2	16,5
informativ: FPE				Ges.:	2,4	Port.:	2,4

Und hier das Rezept für die selbstgemachte Frikadelle:

Frikadelle, selbstgemacht							
Gericht für		6	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Hackfleisch gemischt			300	1.008,0	0,0	63,0	84,0
Paniermehl	oder Quark		15	37,7	7,8	0,8	0,3
Ei			50	37,5	0,4	3,3	2,6
Rapsöl			5	45,0	0,0	0,0	5,0
Zwiebel			170	56,1	10,2	1,7	0,0
Gesamt				1184,3	18,4	68,7	91,8
pro Portion				197,4	3,1	11,5	15,3
informativ: FPE				Ges.:	9,9	Port.:	1,6

Diese Gerichte ohne Anleitung, dass bekommt wohl jeder selbst hin.

Gemüserösti mit Kräuterquark							
Gericht für		4	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Magerquark		gr.	125	85,0	5,1	15,0	15,0
Sellerie	1/4 Knolle	gr.	300	81,0	10,2	4,8	0,9
Zucchini	mittelgroß	gr.	100	22,0	2,0	3,0	0,0
Kartoffeln	3 Stück	gr.	180	127,3	27,0	3,6	0,0
Gemüsezwiebel	klein	gr.	100	28,0	4,9	1,3	0,3
Ei	mittelgroß	gr.	50	37,5	0,4	3,3	2,6
Kartoffelmehl	2 EL	gr.	40	133,6	33,2	0,2	0,2
Creme fraiche	4 EL / 1 Becher	gr.	150	441,0	4,5	3,6	45,0
Rapsöl	1 TL	gr.	10	90,0	0,0	0,0	10,0
Gesamt				1045,4	87,3	34,7	73,9
pro Portion				261,3	21,8	8,7	18,5
informativ: FPE				gesamt:	6,1	Portion:	1,5

Das Gemüse schälen und in feine Späne hobeln. Pfeffer und Piment in einen Mörser geben und zerkleinern. Etwas Muskatnuss zu den Gewürzen reiben. Das Gemüse in ein Handtuch geben, eindrehen und die Flüssigkeit ausdrücken. Salz und etwas Gewürzmischung hinzufügen. Das Gemüse mit dem Ei und Kartoffelmehl vermengen. Etwas Oliven / Rapsöl / Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Gemüsespäne in die Pfanne legen und flach verteilen. Rösti knusprig braten und wenden.

Quark mit Kräutern nach Wunsch sowie Salz und Pfeffer würzen und ZIEHEN lassen.

Neben dem obenerwähnten Gemüse kann auch z.B. Staudensellerie, Lauch oder ähnliches mit verwendet werden.

Gurkensalat a la Doris							
Gericht für		4	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Gurke	4 St.	gr.	2000	240,0	36,0	12,0	4,0
Wasser	3 EL						
Olivenöl	2 EL	gr.	30	270,0	0,0	0,0	30,0
Essig	3 EL	gr.	30	0,0	0,0	0,0	0,0
Pfeffer	nach Belieben						
Salz	TL 0,5						
Paprikapulver, edelsüß	TL 0,5						
Curry	TL 0,5						
Süßstoff	Spritzer						
Dill	reichlich (TK)						
Gesamt				510,0	36,0	12,0	34,0
pro Portion				127,5	9,0	3,0	8,5
informativ: FPE				Ges.:	2,4	Port.:	0,6

Gurken in feine Scheiben schneiden, das Öl, den Essig (Kräuter- oder Tafelessig, ich nehme manchmal auch einen EL Balsamicoessig), Wasser mit Curry, Paprikapulver, Pfeffer, Salz und Süßstoff würzen und abschmecken. Ruhig sauer lassen und kräftig würzen, da die Gurken noch viel Geschmack nehmen, Jetzt noch reichlich Dill hinzufügen und gut eine Stunde ziehen lassen.

Hähnchenbrustfilet mit Champignons und Zwiebeln auf Brot							
Gericht für		1	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Hähnchenbrust		gr.	130	150,8	0,0	26,0	5,2
Mischbrot		gr.	24	55,9	11,3	1,6	0,2
Kräuterbutter		gr.	20	141,2	0,0	0,2	15,6
Champignons		gr.	100	19,0	0,8	3,0	0,0
Zwiebel		gr.	85	28,1	5,1	0,9	0,0
Gesamt				395,0	17,2	31,6	21,0
pro Portion				395,0	17,2	31,6	21,0
informativ: FPE				Ges.:	3,7	Port.:	3,7

Hawaiitoast							
Gericht für		1	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Vollkorntoastbrot		gr.	25	55,3	9,0	1,8	0,9
Ananas		gr.	80	40,8	9,2	0,3	0,2
Gouda Käse		gr.	20	75,2	0,0	4,4	6,4
Tomatenmark		gr.	5	2,1	0,4	0,1	0,0
Gesamt				173,3	18,6	6,6	7,4
pro Portion				173,3	18,6	6,6	7,4
informativ: FPE				Ges.: 0,9	Port.: 0,9		

Käse-Lauchsuppe mit Champignons und Hack (oder auch nicht)							
Gericht für		4	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Hackfleisch gemischt		gr.	200	672,0	0,0	42,0	56,0
Schmelzkäse		gr.	400	1.100,0	20,0	48,0	92,0
Champignons		gr.	200	38,0	1,6	6,0	0,0
Porree	2 Stangen	gr.	300	87,0	9,9	6,3	0,9
Zwiebel		gr.	85	28,1	5,1	0,9	0,0
Rapsöl	2 EL	gr.	20	180,0	0,0	0,0	20,0
Gemüsebrühe	6 TL	gr.	18	0,7	0,2	0,0	0,0
1,5 L Wasser oder Gemüsebrühe		gr.					
Gesamt				2105,8	36,8	103,2	168,9
pro Portion				526,4	9,2	25,8	42,2
informativ: FPE				Ges.: 16,0	Port.: 4,0		

Den Porree (die weißen Teile) und die Zwiebel in etwas Fett oder nur in dem Wasser andünsten.

Das Hackfleisch in der Pfanne scharf anbraten und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Suppe leicht köcheln lassen und die Schmelzkäse-Riegel dazu tun. Nun die Suppe immer wieder umrühren, solange bis die Riegel vollständig aufgelöst sind. Kurz vor Ende die Champignons hinzufügen und nochmal abschmecken.

Die Suppe kann auch ohne Hackfleisch und / oder ohne Champignons gemacht werden. Dazu schmeckt ein kräftiges Brot / Brötchen. Die Suppe kann auch in größeren Mengen (maximal mal 3) gemacht werden und eignet sich dann gut für größere Feiern.

Kassler mit Sauerkraut und Kartoffeln							
Gericht für		4	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Kassler		gr.	500	600,0	9,0	110,0	20,0
Kartoffeln		gr.	500	353,5	75,0	10,0	0,0
Sauerkraut		gr.	1000	150,0	8,0	20,0	0,0
Senf		gr.	50	38,0	3,0	2,2	1,5
Gesamt				1141,5	95,0	142,2	21,5
pro Portion				285,4	23,8	35,5	5,4
informativ: FPE				Ges.:	13,7	Port.:	3,4

Kohlrouladen mit Kartoffeln							
Gericht für		4	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Weißkohl		gr.	600	180,0	30,0	6,0	0,0
Hackfleisch gemischt		gr.	600	2.016,0	0,0	126,0	168,0
Paniermehl	Quark	gr.	25	62,8	13,0	1,3	0,5
Zwiebel		gr.	170	56,1	10,2	1,7	0,0
Kartoffeln		gr.	400	282,8	60,0	8,0	0,0
Weizenmehl 405	zum andicken	gr.	15	51,5	10,6	1,6	0,2
Gesamt				2649,1	123,8	144,6	168,6
pro Portion				662,3	31,0	36,1	42,2
informativ: FPE				Ges.:	19,8	Port.:	4,9

Die Zubereitung überlasse ich lieber jedem selbst.

Kopfsalat mit Joghurt-Zitronen-Dressing							
Gericht für		4	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Kopfsalat	1 Kopf	gr.	300	36,0	3,0	3,0	0,0
Joghurt 1,5%	150-200 gr.	gr.	170	105,4	10,9	8,8	2,6
Zitrone	Saft einer	gr.	60	19,8	1,8	0,8	0,4
Gesamt				161,2	15,7	12,7	2,9
pro Portion				40,3	3,9	3,2	0,7
informativ: FPE				Ges.:	1,3	Port.:	0,3

Mediterrane Gemüsepfanne mit Hähnchenbrustfilet							
		Gericht für	4	Portionen			
Lebensmittel	Bemerk.	Einh	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Hähnchenbrustfilet		gr.	600	600,0	0,0	135,0	6,6
Olivenöl	2 TL	gr.	6	54,0	0,0	0,0	6,0
Gemüsebrühe	1 TL	gr.	3	0,1	0,0	0,0	0,0
Zwiebel	mittelgroß	gr.	85	28,1	5,1	0,9	0,0
Knoblauch	1 Zehe	gr.	3	4,1	0,8	0,2	0,0
Paprikaschote	gelb + grün	gr.	400	120,0	22,0	4,0	2,0
Zucchini		gr.	150	33,0	3,0	4,5	0,0
Möhren		gr.	100	39,0	4,8	1,0	0,2
Champignons		gr.	200	38,0	1,6	6,0	0,0
saure Sahne		gr.	200	244,0	8,0	6,0	20,0
Crème fraîche		gr.	75	220,5	2,3	1,8	22,5
Basilikum (TK oder frisch)	nach Belieben						
Thymianzweige	6 Zweige						
italienische Kräuter	nach Belieben						
Chilischote, Salz, Pfeffer, Rosmarin	nach Belieben						
Gesamt				1380,8	47,6	159,3	57,3
pro Portion				345,2	11,9	39,8	14,3
informativ: FPE				gesamt:	16,6	Portion:	4,2

Das Hähnchenfleisch würfeln. Paprika und Karotten putzen und ebenfalls in Würfel bzw. mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken (Knoblauch nicht pressen). Die Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden, die Pilze ebenfalls in Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einem Wok (alternativ auch Topf) erhitzen und das gewürfelte Hähnchenfleisch (nicht zu heiß) mit etwas Rosmarin und etwas Paprikapulver darin so lange braten, bis es eine bräunliche Kruste erhält. Das Fleisch herausnehmen und ggf. warm stellen (ist aber nicht nötig). Frisches Öl in den Topf bzw. Wok geben und das Gemüse nach und nach zugeben. Folgende Reihenfolge hat sich bei mir bewährt: Zwiebeln, Knoblauch (nur kurz, da der Knoblauch leicht anbrennt), Karotten, Pilze, Paprikaschoten und Zucchini. Alles gut (ca. 10 Minuten) anbraten, dann mit 250 ml Gemüsebrühe ablöschen. Saure Sahne, Crème fraîche und einen Schuss Rotwein unterrühren. Mit italienischen Kräutern, Paprikapulver, Chilischoten, Pfeffer und Salz (vorsichtig, da die Brühe ja schon einiges an Salz mitbringt) abschmecken. Das Fleisch wieder hinzufügen. Etwas Basilikum zugeben, die Thymianzweige oben darauflegen und alles mit geschlossenem Deckel auf niedriger Stufe ca. 20 Minuten ziehen lassen. Die Thymianzweige herausnehmen und noch einmal abschmecken. Bei Bedarf mit etwas Saucenbinder für helle Soße andicken. Dazu passt Reis oder Vollkornbrot.

Moussaka							
Gericht für		4	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Kartoffeln		gr.	600	424,2	90,0	12,0	0,0
Aubergine		gr.	600	180,0	18,0	6,0	5,4
Hackfleisch (Lamm)	1 TL	gr.	500	1.170,0	0,5	90,0	90,0
Zwiebel	mittelgroß	gr.	170	56,1	10,2	1,7	0,0
Knoblauch	1 Zehe	gr.	3	4,1	0,8	0,2	0,0
Tomate	Dose, ganz	gr.	400	96,0	16,0	4,0	1,2
Ei	4 St.	gr.	200	150,0	1,6	13,0	10,2
Butter		gr.	40	296,8	0,0	0,4	32,8
Weizenmehl 405		gr.	40	137,2	28,4	4,3	0,4
Milch 1,5%		gr.	375	172,5	18,8	11,3	5,6
Parmesan Käse		gr.	100	390,0	0,0	30,0	30,0
Lorbeerblatt, Zimt, Salz, Pfeffer,							
Gesamt				3076,9	184,2	172,8	175,6
pro Portion				769,2	46,1	43,2	43,9
informativ: FPE				ges.:	22,6	Port.:	5,6

Auberginen salzen, 30 Minuten stehen lassen. Anschließend sorgfältig trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Scheiben von jeder Seite ca. 30 Sekunden anbraten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Jetzt erneut Öl in der Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben unter mehrmaligem Wenden 10 Minuten anbraten.

In einem Topf etwas Öl erhitzen, Fleisch, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Tomaten zufügen und etwas zerkleinern. Mit Lorbeer, Zimt, Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Unter ständigem Rühren bei geöffnetem Topf so lange dünsten, bis sämtliche Flüssigkeit verkocht ist. Das Lorbeerblatt entfernen, nochmals abschmecken. Den Topf vom Herd nehmen und 2 Eier unterrühren.

In einem zweiten Topf die Butter zerlassen. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Nach und nach die Milch zugießen und unter Rühren dicklich einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss pikant abschmecken. Den Topf vom Herd nehmen, einen Esslöffel Käse und die restlichen Eier hineinrühren. Eine große, flache Auflaufform mit Olivenöl fetten. Die Hälfte der Kartoffeln und Auberginen einfüllen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit etwas Käse bestreuen. Anschließend die Hackfleischmasse gleichmäßig darauf verteilen. Die restlichen Kartoffeln und Auberginen darauf geben und mit der Sauce begießen. Mit Käse bestreuen.

Die Moussaka bei 180 °C Umluft im vorgeheizten Backofen 30 - 40 Minuten backen.

Reis-Gemüse-Auflauf (nach Dr.Oetkers Schulkochbuch 2006)							
Gericht für		4	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Möhren		gr.	300	117,0	14,4	3,0	0,6
Rapsöl		gr.	20	180,0	0,0	0,0	20,0
Natur- und Wildreis (Oryza)		gr.	250	860,0	172,5	24,3	5,8
Curry		gr.	20	68,8	5,0	2,6	2,8
Gemüsebrühe	2 TL	gr.	6	0,2	0,1	0,0	0,0
Butter	Magarine	gr.	40	296,8	0,0	0,4	32,8
Erbsen, TK		gr.	300	201,0	30,0	12,0	0,3
Ei	2 St.	gr.	100	75,0	0,8	6,5	5,1
Schlagsahne		gr.	200	572,0	4,0	4,0	60,0
Gouda, mittelalt, 48% Fett	gerieben	gr.	125	451,3	0,0	30,6	36,5
Muskatnuss							
Salz / frisch gemahlener Pfeffer							
Gesamt				2822,1	226,8	83,4	163,9
pro Portion				705,5	56,7	20,8	41,0
informativ: FPE				Ges.	14,1	Port.:	3,5

Möhren schälen, Grün und Spitzen abschneiden, Möhren waschen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Reis darin unter Rühren glasig dünsten. Curry darüber streuen und kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten (da Natur- und Wildreis, sonst kürzer) bei schwacher Hitze garen.

Den Backofen vorheizen.

In der Zwischenzeit Butter oder Margarine zerlassen. Die Möhrenwürfel darin andünsten. Erbsen unterheben und das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den Reis mit dem Gemüse vermischen und in eine flache Auflaufform geben.

Eier mit Sahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und Käse unterrühren. Die Eiersahne über die Zutaten in der Form gießen. Die Form ohne Deckel auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C (vorgeheizt), Heißluft: etwa 160 °C Gas: Stufe 2-3 (vorgeheizt), Backzeit: etwa 25 Minuten.

PS: Die Eiersahne kann man natürlich auch anders machen und dadurch Kcal sparen (Joghurt geht auch!)

Reis mit frischen Champignons und Putenbrust							
Gericht für		2	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Natur- und Wildreis (Oryza)		gr.	125	430,0	86,3	12,1	2,9
Zwiebel		gr.	85	28,1	5,1	0,9	0,0
Putenbrust		gr.	300	291,0	0,0	66,0	3,0
Champignons		gr.	200	38,0	1,6	6,0	0,0
Knoblauch		gr.	6	8,2	1,6	0,3	0,0
Gesamt				795,2	94,6	85,3	5,9
pro Portion				397,6	47,3	42,7	2,9
informativ: FPE				Ges.:	7,9	Port.:	4,0

Rinderfiletsteak mit Kroketten und Pfifferlingen							
Gericht für		1	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Pfifferlinge, Glas	Valenzi	gr.	150	51,0	4,7	2,3	1,1
Kroketten	6 St.	gr.	144	265,0	36,0	2,9	11,5
Rindersteak	Filet	gr.	250	392,5	0,0	70,0	12,5
Gesamt				708,5	40,7	75,1	25,1
pro Portion				708,5	40,7	75,1	25,1
informativ: FPE				Ges.:	7,8	Port.:	7,8

Das bekommt wieder jeder selbst hin.

Rinderrouladen mit Kartoffeln und (frischen) Bohnen							
Gericht für		4	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Rindfleisch	4 Scheiben *)	gr.	800	968,0	0,0	164,8	33,6
Senf	mittelscharf	gr.	30	22,8	1,8	1,3	0,9
Speck	durchwachsen	gr.	60	471,0	0,0	3,0	51,0
Zwiebel		gr.	340	112,2	20,4	3,4	0,0
Gewürzgurken		gr.	50	15,0	3,0	0,5	0,0
Suppengrün	1 Bund	gr.	200	48,0	8,4	4,0	0,6
Sonnenblumenöl	Rapsöl?	gr.	30	270,0	0,0	0,0	30,0
Gemüsebrühe	2 TL	gr.	6	0,2	0,1	0,0	0,0
Weizenmehl 405		gr.	20	68,6	14,2	2,2	0,2
Gesamt				1975,8	47,8	179,2	116,3
pro Portion				494,0	12,0	44,8	29,1
informativ: FPE				Ges.:	20,8	Port.:	5,2

Rindfleischscheiben eventuell mit Küchenpapier trockentupfen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit 2-3 Teelöffeln Senf bestreichen. Speck in Streifen schneiden. 2 Zwiebeln abziehen, halbieren und in Scheiben schneiden. Gewürzgurken in Streifen schneiden.

Die vorbereiteten Zutaten auf die Fleischscheiben geben, die Scheiben von der schmalen Seite her aufrollen und mit Rouladennadeln feststecken oder mit Küchengarn umwickeln.

Die übrigen 2 Zwiebeln abziehen und vierteln. Suppengrün vorbereiten: Knollensellerie schälen, schlechte Stellen herausschneiden, Möhren schälen, Grün und Spitzen abschneiden. Sellerie und Möhren waschen und abtropfen lassen. Von dem Porree (Lauch) die Außenblätter entfernen, Wurzelende und dunkles Grün abschneiden, die Stange längs halbieren, gründlich Waschen und abtropfen lassen. Die vorbereiteten Zutaten klein schneiden.

Öl in einem Topf oder Bräter erhitzen. Die Rouladen von allen Seiten gut darin anbraten. Zwiebeln und Suppengrün kurz mit-braten, gut die Hälfte des heißen Wassers oder der Brühe hinzugießen und die Rouladen bei mittlerer Hitze etwa 1 1/2 Stunden mit Deckel schmoren.

Während der Schmorzeit Rouladen von Zeit zu Zeit wenden und verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser oder Brühe ersetzen. Die garen Rouladen (Nadeln oder Fäden entfernen) auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen.

Den Bratensatz durch ein Sieb streichen, mit Wasser oder Brühe auf 375 ml auffüllen und zum Kochen bringen. Mehl mit Wasser verrühren, mit einem Schneebesen in die kochende Flüssigkeit rühren, dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Die Sauce zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten ohne Deckel leicht kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken.

Beilage: Blumenkohl, Rotkohl, Bohnen oder Erbsen und Möhren und Salzkartoffeln.

Tipp: Sie können nach Belieben etwa 100 ml Wasser oder Gemüsebrühe durch Rotwein ersetzen

Rosenkohl mit Kartoffeln einfach							
Gericht für		6	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Rosenkohl		gr.	220	94,6	9,7	7,5	0,9
Kartoffeln		gr.	80	56,6	12,0	1,6	0,0
Butter		gr.	10	74,2	0,0	0,1	8,2
Gesamt				225,4	21,7	9,2	9,1
pro Portion				37,6	3,6	1,5	1,5
informativ: FPE				Ges.:	1,2	Port.:	0,2

Das bekommt wieder jeder selbst hin.

Rosenkohl mit Kartoffeln und Muskatnussbutter							
Gericht für		2	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Rosenkohl		gr.	640	275,2	28,2	21,8	2,6
Butter	mit Muskatnuss	gr.	40	296,8	0,0	0,4	32,8
Kartoffeln		gr.	200	141,4	30,0	4,0	0,0
Gesamt				713,4	58,2	26,2	35,4
pro Portion				356,7	29,1	13,1	17,7
informativ: FPE				Ges.:	3,8	Port.:	1,9

Rosenkohl mit Kartoffelkruste							
Gericht für		2	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Kartoffeln		gr.	400	282,8	60,0	8,0	0,0
Rosenkohl		gr.	500	215,0	22,0	17,0	2,0
Schlagsahne		ml	60	171,6	1,2	1,2	18,0
Zwiebel		gr.	50	16,5	3,0	0,5	0,0
Butter		gr.	10	74,2	0,0	0,1	8,2
Gemüsebrühe		gr.	100	4,0	1,0	0,0	0,0
Majoran	nach Belieben	gr.	0				
Salz		gr.	0				
Muskat gemahlen		gr.	0				
Pfeffer		gr.	0				
Gesamt				764,1	87,2	26,8	28,2
pro Portion				382,1	43,6	13,4	14,1
informativ: FPE				Ges.:	3,5	Port.:	1,8

Rosenkohl putzen, Sahne mit Salz, Pfeffer und Muskat (ruhig kräftig würzen) verquirlen. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Butter (Öl) in einer hohen Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel darin andünsten. Rosenkohl zufügen und kurz mitdünsten. Brühe zugießen und aufkochen lassen. Zugedeckt ca. 15 Minuten dünsten.

Kartoffeln schälen und grob raspeln.

Rosenkohl mit der Brühe in eine gefettete Form füllen und die Kartoffelraspel gleichmäßig darüber verteilen. Die Sahne darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3) ca. 40 bis 45 Minuten backen. Nach Belieben mit Haselnussplättchen und Majoran garnieren. Schmeckt lecker.

Rosenkohl, Kartoffeln und Putenbrust							
Gericht für		1	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Rosenkohl	frisch	gr.	200	86,0	8,8	6,8	0,8
Kartoffeln		gr.	65	46,0	9,8	1,3	0,0
Putenbrust	roh, ohne Haut	gr.	125	121,3	0,0	27,5	1,3
Rapsöl		gr.	5	45,0	0,0	0,0	5,0
Gesamt				298,2	18,6	35,6	7,1
pro Portion				298,2	18,6	35,6	7,1
informativ: FPE				gesamt:	3,5	Portion:	3,5

Das kann jeder selbst.

Sauerkraut mit geräuchertem Kassler und Kartoffeln							
Gericht für		4	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Kartoffeln		gr.	400	282,8	60,0	8,0	0,0
Sauerkraut		gr.	500	75,0	4,0	10,0	0,0
Kassler	geräuchert	gr.	500	600,0	9,0	110,0	20,0
Senf	nach Belieben						
Gesamt				957,8	73,0	128,0	20,0
pro Portion				239,5	18,3	32,0	5,0
informativ: FPE				Ges.: 12,3	Port.: 3,1		

Zubereitung überlasse ich mal wieder jedem selbst.

Senfeier							
Gericht für		4	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Kartoffel		gr.	80	56,6	12,0	1,6	0,0
Senf	2-3 EL	gr.	90	68,4	5,4	3,9	2,7
Milch, 1,5%	Sahne muß	ml	250	115,0	12,3	8,3	3,8
Sahne 30%	nicht sein	ml	150	438,0	4,5	3,8	45,0
Ei	gekocht	gr.	200	150,0	1,6	13,0	10,2
Weizenmehl 405		gr.	20	68,6	14,2	2,2	0,2
Butter		gr.	25	185,5	0,0	0,3	20,5
Salz, Pfeffer, Spritzer Süßstoff							
Gesamt				1082,1	49,9	32,9	82,4
pro Portion				270,5	12,5	8,2	20,6
informativ: FPE				Ges.: 6,3	Port.: 1,6		

Mehlschwitze mit Butter und Mehl machen. 400(oder 250) ml. Milch (und Sahne oder auch nicht) hinzufügen und gut durchschlagen, zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer, einem Spritzer Zitrone und evtl. Süßstoff abschmecken.

Kartoffeln schälen und kochen, Eier (4) hart kochen. Eier und Senfsauce in eine Schüssel geben und servieren.

Würziges Salatdressing mit Essig und Zitronensaft-Vignairette							
Gericht für		4	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Zitronensaft	2 EL - 1 Zitrone	gr.	20	2,6	0,5	0,1	0,0
Rotweinessig	1 EL	gr.	10	2,0	0,0	0,0	0,0
Balsamico Essig	1/2 EL	gr.	5	3,3	0,8	0,0	0,0
Senf	1 TL gehäuft	gr.	10	7,6	0,6	0,4	0,3
Salz	1/2 TL	gr.	3	0,0	0,0	0,0	0,0
Knoblauch	1 Zehe	gr.	3	4,1	0,8	0,2	0,0
Olivenöl	2 EL	gr.	20	180,0	0,0	0,0	20,0
Süßstoff	je nach Bedarf	gr.					
Pfeffer	je nach Bedarf	gr.					
Gesamt				199,5	2,7	0,7	20,3
pro Portion				49,9	0,7	0,2	5,1
informativ: FPE				Ges.: 0,9	Port.: 0,2		

Und die Vignairette mit Kopfsalat, Feldsalat oder auch Endiviensalat sowie gebratenen Hühner- oder Putenbruststreifen servieren.

Zander auf Gemüsebett							
Gericht für		2	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Möhren		gr.	350	136,5	16,8	3,5	0,7
Staudensellerie		gr.	150	27,0	3,0	1,5	0,3
Porree	1 Stange	gr.	150	43,5	5,0	3,2	0,5
Zander	Filet	gr.	250	222,5	0,0	50,0	2,5
Zitrone	Saft einer	gr.	80	26,4	2,4	1,1	0,5
Weißwein, trocken		ml	100	72,0	0,1	0,2	0,0
Rapsöl		gr.	10	90,0	0,0	0,0	10,0
Gemüsebrühe	1 TL	gr.	3	0,1	0,0	0,0	0,0
saure Sahne	3 EL	gr.	50	61,0	2,0	1,5	5,0
Senf	1 EL milder	gr.	20	15,2	1,2	0,9	0,6
Zucker	nach Belieben	gr.					
Salz, Pfeffer, 100 ml Wasser							
Gesamt				694,2	30,5	61,8	20,0
pro Portion				347,1	15,2	30,9	10,0
informativ: FPE				Ges.: 6,4	Port.: 3,2		

Den Backofen auf 180° vorheizen. Möhren und Sellerie schälen und in feine Streifen schneiden. Lauch längs aufschneiden, gründlich waschen und ebenfalls in Streifen schneiden.

Fisch waschen, trocken tupfen und in eine Auflaufform legen. Mit Zitronensaft

beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Wein übergießen. Dann im Backofen (Mitte) 10-15 Minuten garen.

Herausnehmen und warmhalten.

Inzwischen das Gemüse in einer Pfanne im Öl bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten.

Aus der Auflaufform 5-7 EL Fisch Sud nehmen und zum Gemüse geben. Das Gemüse mit saurer Sahne, Senf und 1 Prise Zucker verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse auf Teller verteilen und den Zander daraufsetzen.

Zander-(Fisch-)filet mit Haselnusskruste auf Gemüsebett							
Gericht für		4	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Zander	4 Filets	gr.	800	712,0	0,0	160,0	8,0
Haselnüsse	gehackt	gr.	100	635,0	5,8	12,0	61,0
Kartoffel		gr.	160	113,1	24,0	3,2	0,0
Staudensellerie	2 Stangen	gr.	60	10,8	1,2	0,6	0,1
Möhren	2 St.	gr.	100	39,0	4,8	1,0	0,2
Porree	2 Stangen	gr.	300	87,0	9,9	6,3	0,9
Broccoli		gr.	500	125,0	15,0	20,0	0,0
Erbsen, TK	1 Tasse	gr.	150	100,5	15,0	6,0	0,2
Senf	mittelscharf	gr.	40	30,4	2,4	1,7	1,2
Crème légère	1 Becher	gr.	150	253,5	6,5	4,2	22,5
Gemüsebrühe	1 TL	gr.	3	0,1	0,0	0,0	0,0
Wasser	250 ml						
Salz, Pfeffer, Zitronenpfeffer	nach Belieben						
Petersilie, gehackt, Handvoll							
Gesamt				2106,4	84,6	215,0	94,1
pro Portion				526,6	21,1	53,8	23,5
informativ: FPE				Ges.:	23,1	Port.:	5,8

Die Haselnüsse mit der gehackten Petersilie mischen, mit Salz, Zitronenpfeffer und 2 großen Esslöffeln Senf vermischen. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen mit Salz und Zitronenpfeffer würzen. Die Nussmischung auf den Fischfilets verteilen und andrücken.

Die Kartoffeln in wenig Wasser bissfest kochen, abgießen. Den Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen und den Stiel in Stücke schneiden. 250 ml Wasser mit 1 TL Gemüsebrühe und etwas Salz aufkochen, die Möhren hineingeben und ca. 2 - 3 Minuten kochen. Übriges Gemüse, bis auf die Erbsen, zugeben und bissfest kochen.

Das Gemüse abgießen, Kochwasser dabei auffangen und in einem Becher mit der Crème légère gut verrühren. Etwas von der Mischung in eine Auflaufform geben. Die Kartoffeln darauf verteilen und leicht salzen, das übrige Gemüse darauf verteilen und mit der restlichen Flüssigkeit begießen.

Den Fisch auf das Gemüsebett geben, im heißen Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten backen. Für den großen Hunger Baguette oder Ciabatta dazu servieren.

Zucchini-Suppe mit Lachs							
Gericht für		4	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Zucchini		gr.	650	143,0	13,0	19,5	0,0
Kartoffeln		gr.	200	141,4	30,0	4,0	0,0
Gemüsebrühe		gr.	9	0,4	0,1	0,0	0,0
Lachs	Filet (2 St.)	gr.	300	600,0	0,0	59,4	40,5
frischer Dill	nicht geizen						
Crème fraîche	nach Belieben						
Pfeffer aus der Mühle							
Wasser	750 ml.						
Gesamt				884,8	43,1	82,9	40,5
pro Portion				221,2	10,8	20,7	10,1
informativ: FPE				Ges.:	9,1	Port.:	2,3

Zucchini und Kartoffeln schälen und klein schneiden. In der Gemüsebrühe und dem Wasser eine Weile (20 Min.) kochen und danach pürieren. Währenddessen den Lachs in mundgerechte, kleine Stücke schneiden. Den Lachs in der warmen, nicht kochenden, Suppe gar ziehen lassen und reichlich Dill hinzufügen und mit Pfeffer würzen. Die Suppe servieren und - je nach Belieben - mit einer Crème fraîche Wolke verzieren.

Vorschläge für verschiedene Mahlzeiten (TK Innere 1, UKSH, Kiel):

Dreikornbrötchen mit Roast Chicken und Obst							
Gericht für		1	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Dreikornbrötchen		gr.	65	115,0	32,0	7,2	1,9
WW Streichfett		gr.	10	16,0	0,0	0,0	1,8
Roast Chicken		gr.	50	49,0	0,5	10,0	0,8
Erdbeeren		gr.	125	53,8	8,8	1,3	1,3
Gesamt				233,7	41,2	18,5	5,7
pro Portion				233,7	41,2	18,5	5,7
informativ: FPE				Ges.:	1,9	Port.:	1,9

Salatteller mit Hähnchenbruststreifen und Joghurtdressing							
Gericht für		1	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Eisbergsalat		gr.	100	7,0	0,7	0,5	0,0
Gewürzgurken		gr.	50	15,0	3,0	0,5	0,0
Möhren / Karotten		gr.	50	15,5	2,4	0,5	0,1
Mais		gr.	30	25,8	5,4	0,6	0,0
Hähnchenbruststreifen		gr.	70	108,0	1,4	17,5	3,5
Joghurtdressing		gr.	60	87,6	4,8	0,9	7,2
Gesamt				258,9	17,7	20,5	10,8
pro Portion				258,9	17,7	20,5	10,8
informativ: FPE				Ges.:	2,3	Port.:	2,3

Knäckebrot mit Harzer und Möhren							
Gericht für		1	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Roggenknäckebrot	2 Scheiben	gr.	24	78,7	15,8	2,0	0,1
Butter		gr.	5	37,1	0,0	0,1	4,1
Möhren / Karotten	gekocht	gr.	100	31,0	4,7	0,9	0,1
Harzinger Minis		gr.	50	62,0	0,0	15,0	0,2
Gesamt				208,8	20,5	18,0	4,5
pro Portion				208,8	20,5	18,0	4,5
informativ: FPE				Ges.:	1,8	Port.:	1,8

Möhren-Kohlrabi-Pommes mit Dip							
Gericht für		1	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Möhren	2 Scheiben	gr.	100	39,0	4,8	1,0	0,2
Kohlrabi		gr.	100	30,0	4,0	2,0	0,4
Albaöl	gekocht	gr.	12	108,0	0,0	0,0	0,8
Magerquark	mit Joghurt	gr.	50	34,0	2,1	6,0	6,0
Joghurt 0,1%	vermischen	gr.	50	33,0	4,6	3,5	0,1
Kräuter und Gewürze							
Gesamt				244,0	15,4	12,5	7,4
pro Portion				244,0	15,4	12,5	7,4
informativ: FPE				Ges.:	1,4	Port.:	1,4

Möhren und Kohlrabi mit Öl, Paprika, Petersilie, sehr wenig Salz und Pfeffer mischen und bei 160° (Heißluft) ca. 20 Min. im Ofen „rösten“

Obstsalat mit Joghurt							
Gericht für		1	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Birne	2 Scheiben	gr.	125	67,5	13,8	1,3	0,0
Erdbeere		gr.	125	40,0	6,9	1,0	0,5
Haferflocken, kernig	gekocht	gr.	15	53,0	9,0	1,5	1,5
Joghurt, 0,1%	mit Joghurt	gr.	150	69,0	8,7	8,3	0,2
Gesamt				229,5	38,3	12,0	2,2
pro Portion				229,5	38,3	12,0	2,2
informativ: FPE				Ges.:	1,2	Port.:	1,2

Schwarzbrot mit Käse (Slanke Anke) und Gurke							
Gericht für		1	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
WW Streichfett		gr.	10	16,0	0,0	0,0	1,8
Feines Schwarzes (Gett. Backhaus)		gr.	60	103,0	19,2	3,1	1,0
Slanke Anke		gr.	30	94,0	0,0	8,6	6,5
Gewürzgurken		gr.	50	15,0	3,0	0,5	0,0
Gesamt				228,0	22,2	12,2	9,3
pro Portion				228,0	22,2	12,2	9,3
informativ: FPE				Ges.:	1,5	Port.:	1,5

Quarkspeise mit Erdbeeren							
Gericht für		1	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Magerquark		gr.	150	102,0	6,2	18,0	18,0
Joghurt, 0,1%		gr.	150	69,0	8,7	8,3	0,2
Erdbeere		gr.	125	40,0	6,9	1,0	0,5
Haferflocken, kernig		gr.	15	53,0	9,0	1,5	1,5
Gesamt				264,0	30,7	28,8	20,2
pro Portion				264,0	30,7	28,8	20,2
informativ: FPE				Ges.:	3,4	Port.:	3,4

Bratröllchen mit Salat und Knäcke							
Gericht für		1	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Bratröllchen	Sywan Edeka	gr.	100	132,0	2,4	8,9	8,0
Roggenknäkebrot		gr.	12	39,4	7,9	1,0	0,0
Eisbergsalat		gr.	100	7,0	0,7	0,5	0,0
Möhren / Karotten		gr.	50	15,5	2,4	0,5	0,1
Gewürzgurken		gr.	50	15,0	3,0	0,5	0,0
Joghurt, 0,1%		gr.	50	23,0	2,9	2,8	0,1
Gesamt				231,9	19,3	14,1	8,1
pro Portion				231,9	19,3	14,1	8,1
informativ: FPE				Ges.:	1,6	Port.:	1,6

Vollkornbrötchen mit Schinken-Sülze und Gurke							
Gericht für		1	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Vollkornbrötchen	Sywan Edeka	gr.	65	159,9	28,6	4,6	2,0
Halbfettmargarine		gr.	5	18,0	0,0	0,0	2,0
Schinken-Sülze		gr.	45	46,0	2,7	6,8	0,9
Gewürzgurken		gr.	50	15,0	3,0	0,5	0,0
Gesamt				238,9	34,3	11,8	4,9
pro Portion				238,9	34,3	11,8	4,9
informativ: FPE				Ges.:	1,3	Port.:	1,3

Rindswürstchen mit Salat							
Gericht für		1	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Rindswürstchen	2 Scheiben	gr.	80	196,0	0,8	10,4	16,8
Eisbergsalat		gr.	100	7,0	0,7	0,5	0,0
Gewürzgurken		gr.	50	15,0	3,0	0,5	0,0
Joghurt, 0,1%		gr.	50	23,0	2,9	2,8	0,1
Filinen		gr.	6,6	24,0	4,2	1,0	0,3
Gesamt				265,0	11,6	15,2	17,1
pro Portion				265,0	11,6	15,2	17,1
informativ: FPE				Ges.:	2,0	Port.:	2,0

Haferflocken mit Milch und Birne							
Gericht für		1	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Haferflocken, kernig		gr.	30	106,0	18,0	3,0	3,0
Milch 1,5%		gr./ml	125	57,5	6,3	3,8	1,9
Birne		gr.	125	67,5	13,8	1,3	0,0
Gesamt				231,0	38,0	8,0	4,9
pro Portion				231,0	38,0	8,0	4,9
informativ: FPE				Ges.:	0,9	Port.:	0,9

Schwarzbrot mit Camembert und Kräutern							
Gericht für		se1	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Feines Schwarzes (Gett. Backhaus)		gr.	60	103,0	19,2	3,1	1,0
WW Streichfett		gr.	10	16,0	0,0	0,0	1,8
Camembert, Rotkäppchen 13%	2 Ecken	gr.	62	135,0	0,2	14,9	8,1
Gesamt				254,0	19,4	18,0	10,9
pro Portion				254,0	19,4	18,0	10,9
informativ: FPE				Ges.:	2,1	Port.:	2,1

Kieler Semmel mit Marmelade und Himbeeren							
Gericht für		1	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Kieler Semmel		gr.	60	140,0	28,2	4,6	0,5
Marmelade		gr.	25	78,0	19,5	0,0	0,0
WW Streichfett		gr.	10	16,0	0,0	0,0	1,8
Himbeeren		gr.	125	42,5	6,0	1,6	0,4
Gesamt				276,5	53,7	6,2	2,7
pro Portion				276,5	53,7	6,2	2,7
informativ: FPE				Ges.:	0,7	Port.:	0,7

Broccoli-Rahm-Suppe, vegetarisch							
Gericht für		1	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Broccoli-Rahm-Suppe		ml	400	232,0	18,4	6,8	13,6
Gesamt				232,0	18,4	6,8	13,6
pro Portion				232,0	18,4	6,8	13,6
informativ: FPE				Ges.:	1,2	Port.:	1,2

Belegtes Brötchen mit Putenbrust und Gurke							
Gericht für		1	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Vollkornbrötchen		gr.	65	159,9	28,6	4,6	2,0
Butter		gr.	5	37,1	0,0	0,1	4,1
Putenbrust-Aufschnitt		gr.	60	71,4	0,0	12,0	1,8
Gewürzgurken		gr.	50	15,0	3,0	0,5	0,0
Gesamt				283,4	31,6	17,1	7,9
pro Portion				283,4	31,6	17,1	7,9
informativ: FPE				Ges.:	1,9	Port.:	1,9

Gemüsequark mit Wurst und Knäcke

Gericht für		10	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Magerquark		gr.	150	102,0	6,2	18,0	18,0
Gewürzgurken		gr.	50	15,0	3,0	0,5	0,0
Zwiebel		gr.	50	16,5	3,0	0,5	0,0
WW Wiener Würstchen		gr.	50	86,0	0,4	6,5	6,5
Roggenknäckebrötchen	1 Scheibe	gr.	10	32,8	6,6	0,8	0,0
Gesamt				252,3	19,2	26,3	24,5
pro Portion				25,2	1,9	2,6	2,5
informativ: FPE				Ges.:	3,4	Port.:	0,3

Rührei mit Schnittlauch und Gurke

Gericht für		10	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Ei		gr.	120	164,4	1,8	14,3	11,2
Butter		gr.	5	37,1	0,0	0,1	4,1
Gewürzgurken		gr.	50	15,0	3,0	0,5	0,0
Roggenknäckebrötchen	1 Scheibe	gr.	10	32,8	6,6	0,8	0,0
Gesamt				249,3	11,4	15,7	15,3
pro Portion				24,9	1,1	1,6	1,5
informativ: FPE				Ges.:	2,0	Port.:	0,2

Zum Schluss reichlich Schnittlauch obendrauf!

Quark-Brottaufstrich mit Gemüse und Rindswurst

Gericht für		10	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Roggenknäckebrötchen	2 Scheiben	gr.	23	75,4	15,2	1,9	0,1
Magerquark 0,3%		gr.	70	46,2	2,9	8,4	0,1
Gewürzgurken		gr.	50	15,0	3,0	0,5	0,0
Rinderwurst		gr.	40	98,0	0,4	5,2	8,4
Blumenkohl		gr.	100	25,0	2,0	3,0	0,0
Gesamt				259,6	23,5	19,0	8,6
pro Portion				26,0	2,3	1,9	0,9
informativ: FPE				Ges.:	2,1	Port.:	0,2

Den Magerquark, Gewürzgurke, Rinderwurst und Blumenkohl pürieren und auf die Knäcke streichen.

Frischkäse mit Beeren-Mix und Haferflocken							
Gericht für		10	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Frischkäse körnig		gr.	200	180,0	2,2	23,8	8,4
Beeren-Mix TK		gr.	100	56,0	5,9	2,2	1,1
Haferflocken, kernig		gr.	15	53,0	9,0	1,5	1,5
Gesamt				289,0	17,1	27,5	11,0
pro Portion				28,9	1,7	2,8	1,1
informativ: FPE				Ges.:	2,9	Port.:	0,3

Dreikornbrötchen mit Corned Beef und Gurke							
Gericht für		10	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Dreikornbrötchen		gr.	65	115,0	32,0	7,2	1,9
WW Streichfett		gr.	10	16,0	0,0	0,0	1,8
Corned Beef		gr.	50	71,5	0,0	10,0	3,5
Gewürzgurken		gr.	50	15,0	3,0	0,5	0,0
Gesamt				217,5	35,0	17,7	7,2
pro Portion				21,7	3,5	1,8	0,7
informativ: FPE				Ges.:	1,9	Port.:	0,2

Rührei mit Krabben und Dill							
Gericht für		10	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Ei		gr.	60	82,2	0,9	7,1	5,6
Krabben		gr.	100	106,0	0,0	22,0	2,0
Halbfettmargarine		gr.	5	18,0	0,0	0,0	2,0
Roggenknäckebrötchen		gr.	12	39,4	7,9	1,0	0,0
Gesamt				245,6	8,8	30,1	9,6
pro Portion				24,6	0,9	3,0	1,0
informativ: FPE				Ges.:	3,1	Port.:	0,3

Obstsalat mit Joghurt							
Gericht für		1	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Apfel		gr.	125	65,0	13,8	0,5	0,3
Birne		gr.	125	67,5	13,8	1,3	0,0
Joghurt, 1,5%		gr.	150	70,5	7,5	5,1	2,3
Sonnenblumenkerne		gr.	10	55,7	1,1	1,9	4,7
Gesamt				258,7	36,1	8,8	7,2
pro Portion				258,7	36,1	8,8	7,2
informativ: FPE				Ges.:	1,1	Port.:	1,1

Quarkspeise mit Heidelbeeren oder Erdbeeren							
Gericht für		1	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Magerquark		gr.	150	102,0	6,2	18,0	18,0
Joghurt, 0,1% entrahmt	entrahmt	gr.	150	69,0	8,7	8,3	0,2
Heidelbeeren	oder Erdbeeren	gr.	125	48,8	7,5	1,3	0,0
Mandeln	gehackt	gr.	10	61,1	0,5	1,8	5,5
Gesamt				280,9	22,9	29,3	23,7
pro Portion				280,9	22,9	29,3	23,7
informativ: FPE				Ges.:	3,6	Port.:	3,6

Joghurtspeise mit Obst und Haferflocken							
Gericht für		1	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Joghurt, 1,5%, fettarm		gr.	150	70,5	7,5	5,1	2,3
Marmelade, Diät		gr.	20	37,4	9,0	0,1	0,0
Haferflocken, kernig		gr.	20	70,7	12,0	2,0	2,0
Birne		gr.	125	67,5	13,8	1,3	0,0
Gesamt				246,1	42,3	8,4	4,3
pro Portion				246,1	42,3	8,4	4,3
informativ: FPE				Ges.:	0,9	Port.:	0,9

Putenbrust mit Gemüse und Kartoffel							
Gericht für		1	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Putenbrust	roh ohne Haut	gr.	125	121,3	0,0	27,5	1,3
Rapsöl	1 TL	gr.	6	54,0	0,0	0,0	6,0
Broccoli		gr.	200	50,0	6,0	8,0	0,0
Kartoffel		gr.	65	46,0	9,8	1,3	0,0
Gesamt				271,2	15,8	36,8	7,3
pro Portion				271,2	15,8	36,8	7,3
informativ: FPE				Ges.:	3,6	Port.:	3,6

Fisch mit Gemüse und Kartoffeln							
Gericht für		1	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Kartoffel		gr.	65	46,0	9,8	1,3	0,0
Seelachs		gr.	150	118,5	0,0	27,0	1,2
Kaffeesahne 4%	Kondensmilch	ml	20	12,8	0,8	0,6	0,8
Rapsöl		gr.	6	54,0	0,0	0,0	6,0
Blumenkohl		gr.	200	50,0	4,0	6,0	0,0
Gesamt				281,3	14,6	34,9	8,0
pro Portion				281,3	14,6	34,9	8,0
informativ: FPE				Ges.:	3,5	Port.:	3,5

Rinderhackfleisch (Tastar) mit Möhren und Reis							
Gericht für		1	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Rindertatar	*)	gr.	100	107,0	0,0	20,0	3,0
Möhren / Karotten		gr.	200	62,0	9,4	1,8	0,2
Reis, natur, ungekocht		gr.	30	111,6	22,2	2,3	0,7
Rapsöl		gr.	6	54,0	0,0	0,0	6,0
*) Rinderhack minus Werte nur							
zur Info: 100gr. - -23,-14,-+,-215 (?)							
Gesamt				334,6	31,6	24,1	9,9
pro Portion				334,6	31,6	24,1	9,9
informativ: FPE				Ges.:	2,6	Port.:	2,6

Belegtes Brötchen mit Putenbrust und Tomate							
Gericht für		1	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Vollkornbrötchen	Sonnenblumenk.	gr.	60	147,6	26,4	4,2	1,8
Halbfettmargarine		gr.	5	18,0	0,0	0,0	2,0
Putenbrust-Aufschnitt	2 Scheiben	gr.	60	71,4	0,0	12,0	1,8
Tomate		gr.	50	12,0	2,0	0,5	0,2
Gesamt				249,0	28,4	16,7	5,8
pro Portion				249,0	28,4	16,7	5,8
informativ: FPE				Ges.:	1,7	Port.:	1,7

Belegtes Vollkornbrot mit Käse und Tomaten							
Gericht für		1	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Tomate	2 Stück	gr.	100	24,0	4,0	1,0	0,3
Vollkornbrot		gr.	50	104,0	18,0	3,5	1,2
Butter		gr.	5	37,1	0,0	0,1	4,1
Edamer, 30% Fett i.Tr.		gr.	30	80,0	0,0	8,0	5,0
Gesamt				245,1	22,0	12,6	10,6
pro Portion				245,1	22,0	12,6	10,6
informativ: FPE				Ges.:	1,6	Port.:	1,6

Beispiele für Käse							
Gericht für		1	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Bergkäse 50% i.Tr,		gr.	100	413,0	0,0	29,0	33,0
Butterkäse		gr.	100	385,0	0,0	22,0	33,0
Blauschimmelkäse		gr.	100	356,0	0,0	17,0	32,0
Cheddar Käse		gr.	100	385,0	0,0	22,0	33,0
Edamer Käse		gr.	100	358,0	0,0	22,0	30,0
Emmentaler Käse		gr.	100	370,0	0,0	25,0	30,0
Feta Käse		gr.	100	305,0	0,0	20,0	25,0
Gouda Käse		gr.	100	376,0	0,0	22,0	32,0
Harzer Käse		gr.	100	116,0	0,0	28,0	0,5
Käse, Stilsfer		gr.	100	373,0	1,0	24,0	30,5

Thunfischsalat mit verschiedenem Gemüse							
Gericht für		1	Portionen				
Lebensmittel	Bemerk.	Einh.	wieviel	Kcal	KH	Eiweiß	Fett
Gurke		gr.	200	24,0	3,6	1,2	0,4
Tomate		gr.	200	48,0	8,0	2,0	0,6
Kopfsalat		gr.	50	6,0	0,5	0,5	0,0
Thunfisch in eigenem Saft		gr.	50	65,0	0,0	12,0	1,0
Joghurt, 0,1% entrahmt		gr.	150	69,0	8,7	8,3	0,2
Rapsöl		gr.	6	54,0	0,0	0,0	6,0
Gesamt				266,0	20,8	24,0	8,2
pro Portion				266,0	20,8	24,0	8,2
informativ: FPE				Ges.:	2,5	Port.:	2,5