



# *Mediterranes Kochen*

Zitat von Ancel Keys, den Leiter der Sieben-Länder-Studie  
zum Thema "Mediterrane Kost" und Herz-Kreislauf-Erkrankungen:

"Die Nahrung ist überwiegend vegetarisch orientiert: Nudeln in verschiedenen Variationen, mit Olivenöl zubereitete Salate, frisches Gemüse der Saison, viel Käse, zum Abschluss Obst und häufig spült man das Essen mit Wein herunter."

# Vorwort



Die häufigsten Erkrankungen in unserer modernen Gesellschaft sind ganz wesentlich von der Ernährung abhängig.

Wie wir wissen, essen wir hierzulande zu fett- und kalorienreich, wir nehmen zu wenig Ballaststoffe auf und trinken zu viel Alkohol. Genau diese falschen Ernährungsgewohnheiten führen zu den sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und einigen Krebserkrankungen.

Aber wir können ja etwas dagegen tun.

- Die mediterrane Küche hilft durch ihren Reichtum an Vitaminen und Pflanzenstoffen mit, Krebs vorzubeugen und unterstützt auch die Krebstherapie.
- Mit Hilfe einer Ernährungsumstellung können Risikofaktoren für eine Herz-Kreislauferkrankung wie zu hohe Cholesterinwerte, Bluthochdruck und Übergewicht langfristig abgebaut werden und verbessern sogar unsere Lebensqualität, weil wir uns leistungsfähiger und gesünder fühlen.

Die mediterrane Kost gilt heute aufgrund von zahlreichen wissenschaftlichen Erkenntnissen als eine besonders gesunde Ernährung und ist gleichzeitig ein Beispiel dafür, dass "gesund" auch besonders geschmackvolles Essen bedeuten kann.

*Guten Appetit wünscht Ihnen*

*Marina Regier  
Ernährungsberaterin/DGE  
Universitätsklinikum Essen  
Abteilung für Kardiologie,  
Direktor Prof. Dr. med. Raimund Erbel*

## Was macht denn jetzt die "Mediterrane Küche" aus?

- reichlich pflanzliche Lebensmittel wie Brot und Pasta, Reis, (besser Vollkornprodukte), Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen
- besonders viel Gemüse und täglich Obst- möglichst oft frisch
- frische Kräuter und Knoblauch zum Würzen
- Olivenöl für Salate und zum Kochen
- Milchprodukte regelmäßig, aber mäßig
- Fisch 2-3 x wöchentlich
- Fleisch und Eier nur selten
- Wein in Maßen zu den Mahlzeiten

Die folgenden Rezepte sind für alle, die interessiert sind an leckeren Alternativen zur traditionellen Hausmannskost, wobei kulinarischer Genuss und gesundheitsbewusstes Verhalten einander nicht ausschließen.

Verbesserungsvorschläge oder neue Rezepte sind willkommen und werden in der nächsten Ausgabe berücksichtigt.

*Guten Appetit!!!*

Und außerdem:

*„Ich habe mich entschieden, glücklich zu sein;  
das ist besser für die Gesundheit.“*

*Voltaire 1694-1778*

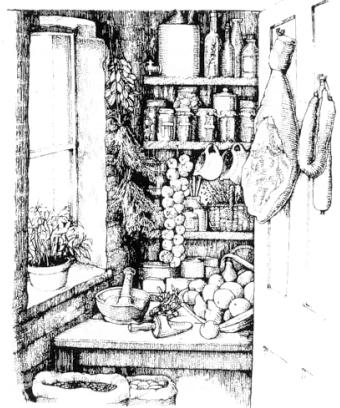


Abkürzungen bedeuten: kcal= Kilokalorien - Chol= Cholesterin - BE= Berechnungseinheit (für Kohlenhydrate);  
Ba= Ballaststoffe - El= Esslöffel - Tl= Teelöffel

# Inhalt

## Kleine Gerichte

1. Tomaten-Mozzarella
2. Mittelmeersalat
3. Griechischer Salat
4. Lachs-Kartoffelsalat
5. Gefüllte Zucchini
6. Marinierte Champignons
7. Pilzsalat
8. Marinierte Paprikaschoten
9. Bruschetta
10. Tomaten-Rucola-Salat
11. Frühlingssalat
12. Kichererbsensalat
13. Marinierte Möhren mit Orangen-Dressing
14. Sardellen-Salat
15. Mozzarella-Salat
16. Gemüse im Römertopf



## Hauptgerichte

17. Ratatouille
18. Bouillabaise
19. Seezungenfilet auf Salat
20. Gemüse-Lasagne
21. Gemüsepaella
22. Risotto mit Pilzen
23. Pizza
24. Pikante Käsenudeln
25. Spaghetti mit Spinat und Cherry-Tomaten
26. Lachsnudeln
27. Thunfisch auf Weißwein-Peperoni
28. Tomaten-Salbei-Kartoffeln
29. Foccacia

## Desserts

30. Orangen-Bananen-Salat
31. Melonensalat
32. Himbeerschnee
33. Bananen-Ananas-Salat
34. Erdbeerschichtspeise

# Kleine Gerichte

## Tomaten-Mozzarella

Für 4 Personen

- 500 g Tomaten
- 300 g Mozzarella
- 25 g Brunnenkresse
- 2 El Balsamico-Essig
- 1 El Olivenöl
- 1 El Walnussöl
- 1 Tl Dijon-Senf
- 1 große Knoblauchzehe
- $\frac{1}{2}$  Tl Oregano
- Salz, Pfeffer



Halbieren Sie als erstes die Knoblauchzehe, reiben Sie damit einen Teller ein. Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden und anschließend eine Schicht anordnen, die mit Pfeffer, Salz und Oregano bestreut wird. Den gekühlten Mozzarella ebenfalls in dünne Scheiben schneiden, auf der Tomatenschicht arrangieren und mit Oregano würzen.

Danach wird eine zweite Schicht Tomaten aufgelegt und mit einer Prise Pfeffer und Salz abgeschmeckt. Anschließend mit Brunnenkresse garnieren.

Geben Sie nun die verschiedenen Ölsorten und den Balsamico-Essig zusammen und rühren Sie den Senf unter. Das Gemisch gleichmäßig auf den Salatträufeln. Etwa 30 Minuten in kühlem Raum durchziehen lassen.

**Nährwerte pro Portion:** 257 kcal; 25 g Fett; 35 mg Chol.; 0 BE; 2 g Ba

## Mittelmeersalat

Für 4 Personen als Hauptmahlzeit; für 8 Personen als Vorspeise

- 1 Kopf Eisbergsalat
- 1 Salatgurke
- 80 g Schafkäse
- 4 kleine Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 15 Oliven
- 2 Knoblauchzehen
- 2 El Olivenöl
- 3 El Essig
- 2 El Wasser

Waschen Sie die Tomaten, entfernen Sie den Stielansatz und schneiden Sie sie quer in Scheiben. Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren und in ca. 3-5 mm dicke Scheiben schneiden. Danach den Salat putzen, waschen, abtropfen lassen und zerpflücken. Die Zwiebeln werden geschält und in feine Ringe geschnitten. Mischen Sie nun alle Zutaten in einer großen Schüssel. Der Schafskäse wird zerbröckelt und mit Oliven über den Salat gegeben. Pressen Sie die Knoblauchzehen, rühren Sie eine Sauce aus Olivenöl, Essig, Wasser, Salz, Pfeffer, Süßstoff und dem Knoblauch. Würzen Sie das Ganze mit Thymian, geben Sie die fertige Sauce über den Salat. Dazu passt zum Beispiel Vollkorntoast.

Nährwerte bei 4 Portionen je : 197 kcal; 16 g Fett; 9 mg Chol; 0 BE; 3 g Ba

8 Portionen je: 131 kcal; 10 g Fett; 6 mg Chol; 0 BE; 2 g Ba

## Griechischer Kartoffelsalat

Für 4-6 Personen

- 480 g Pellkartoffeln
- 1 Knoblauchzehe

- 200 g saure Sahne 10 % Fett
- 1 Bund Dill
- 1 Salatgurke
- 2 Bund Radieschen
- 100 g Schafskäse
- Salz, Pfeffer

Die Pellkartoffeln 25 Minuten kochen und noch heiß pellen. Knoblauch fein hacken. Saure Sahne mit Schafskäse pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill fein hacken. Und die Gurke in feine Streifen schneiden. Die Radieschen vierteln und die Kartoffeln grob würfeln. Die Zutaten mit der Sauce mischen und etwa 30 Minuten durchziehen lassen.

**Nährwerte bei 4 Portionen:** 229 kcal; 10 g Fett; 28 mg Chol; 1,5 BE; 5 g Ba  
**6 Portionen:** 153 kcal; 7 g Fett; 19 mg Chol; 1 BE; 3 g Ba

## Lachs-Kartoffel-Salat

Für 4 Personen

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 3 Schalotten
- 4 Scheiben Räucherlachs
- 1 Tasse gehackter Schnittlauch

### Marinade

- 2 El Essig
- 5 El Wasser
- 1 Tl Salz
- 3 EL Olivenöl

Essig, Wasser, Salz und Pfeffer verquirlen und Olivenöl tröpfchenweise unterquirlen. Gegarte Kartoffeln pellen und würfeln. Zwiebeln fein hacken. Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Lachs in 1x1 cm große Stücke schneiden. Zunächst eine Schicht

Kartoffeln, darüber eine Schicht Schalotten und Schnittlauch, darüber eine Schicht Lachsstücke einfüllen.

Das Ganze wiederholen, bis die Zutaten verbraucht ist. Anschließend mit den Händen vorsichtig durchmischen. Mit der Marinade begießen und eine Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Essen in der Mikrowelle kurz erwärmen und lauwarm servieren.

**Nährwerte pro Portion: 320 Kcal; 13 g Fett; 10 mg Chol; ca. 3 BE; 5 g Ba**

## Gefüllte Zucchini

Für 4 Portionen

- 4 mittelgroße Zucchini
- 4 enthäutete Tomaten
- 140 g frische Champignons
- 40 g grobe Haferflocken
- 2 EL Olivenöl
- 60 g geriebener Parmesan
- 1 Zwiebel
- 1 frische Knoblauchzehe
- Basilikum, Pfeffer, Salz, Borretsch

Halbieren Sie die Zucchini der Länge nach, blanchieren Sie sie ca. 10 Minuten in kochendem Wasser. Währenddessen würfeln Sie Zwiebel, Tomaten, Champignons und Knoblauch und braten alles mitsamt der Haferflocken in Olivenöl an. Das Zucchinimark wird mit dem Löffel vorsichtig herausgelöst und fein gewürfelt. Danach mit der Hälfte des Parmesans und der Gemüsemasse vermischen. Schmecken Sie das Ganze mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und den Kräutern ab, füllen Sie die Masse in die ausgehöhlten Zucchinihälften. Abschließend mit dem restlichen Parmesan bestreuen und im Backofen bei 160 °C etwa 10 Minuten überbacken.

**Nährwerte pro Portion: 185 kcal; 10 g Fett; 8 mg Chol; ½ BE; 2 g Ba**

# Marinierte Champignons

Für 4 Portionen

- 500 g Champignons
- 3 El Sojasauce
- 2 El Sherry fino
- Salz
- 2 El Sesamöl
- 4 Tropfen Tabasco
- 2 El klein gehackte Petersilie

Aus den oben genannten Zutaten, ausgenommen Petersilie eine Marinade mischen.

Pilze waschen, in Scheiben schneiden und in einem großen Sieb mit kochendem Wasser übergießen. Danach gut abtropfen lassen und mit Küchen-Krepp trocken tupfen. Die Champignons in eine Schüssel geben und mit Marinade übergießen. 15 Minuten ziehen lassen und kalt mit einer Scheibe Vollkorntoast servieren. Verteilen Sie über jede Portion Petersilie.

Nährwerte pro Portion: 72 kcal; 6 g Fett; 0 mg Chol; 0 BE; 2 g Ba

# Pilzsalat

Für 4 Portionen

- 500 g feste Pilze (z.B. Steinpilze)
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Tl zerstoßener Pfeffer
- 3 El Olivenöl
- 1-2 El Zitronensaft
- 3-4 Sardellenfilets
- Salz, Pfeffer
- 1 Tl Senf

Pilze putzen, trocknen und in gleich große Stücke schneiden. Dann kochendes Wasser geben und blanchieren, durch ein Sieb gießen und kalt abschrecken. Pfeffer, Öl, Senf und Zitronensaft sowie klein gehackte Sardellen zu einer Marinade verrühren. Mit ganz wenig Salz abschmecken (Sardellen sind salzig). Pilze und Marinade gut vermischen und mit klein gehacktem Schnittlauch bestreuen.

Nährwerte pro Portion: 119 kcal; 9 g Fett; 0 mg Chol; 0 BE; 8 g Ba

## Marinierte Paprikaschoten

Für 4 Personen

- 4 große Paprikaschoten
- 6 Knoblauchzehen
- Saft einer Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 6 EL Olivenöl

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Paprika waschen, halbieren und putzen.

Die Schoten mit der Wölbung nach oben auf das Backblech legen und backen, bis die Haut Blasen wirft. Die Paprika unter einem feuchten Tuch abkühlen lassen und die Haut abziehen.

Knoblauchzehen abziehen und in Scheiben schneiden.

Die Paprikafplets in breite Streifen schneiden und in eine flache Form legen, dann mit dem Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und die Knoblauchzehen darauf verteilen. Zum Schluss das Olivenöl darüber geben und durchziehen lassen.

Nährwerte pro Portion: 98 kcal; 8 g Fett; 0 mg Chol; 0 BE; 6 g Ba

# Bruschetta

Für 4 Portionen

- 4 EL Olivenöl
- 4 halbierte Scheiben Landbrot (8 Hälften)
- 4 Knoblauchzehen
- 4 reife Tomaten
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Basilikum

Das Olivenöl in der Pfanne langsam erhitzen. Die Brotscheiben im Öl auf beiden Seiten anrösten, bis sie schön braun werden.

Den Knoblauch abziehen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Tomaten überbrühen, abziehen, würfeln und mit den Knoblauchscheiben vermischen. Das Basilikum klein zupfen und mit einigen Tröpfchen Olivenöl untermischen.

Die gerösteten Brotscheiben auf eine große Platte legen und die Tomaten-Knoblauch-Mischung auf die Brotscheiben verteilen, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen, einige Basilikum-Blätter darüber streuen.

Nährwerte pro Portion: 229 kcal; 11 g Fett; 0 mg Chol; 2 BE; 5 g Ba

# Tomaten-Rucola-Salat

Für 4 Portionen

- 500 g frische Tomaten
- 2 Bund Rucola
- 1 kleine Zwiebel
- 3 El kaltgepresstes Olivenöl
- 3 El Balsamico-Essig
- ½ Becher saure Sahne 10 % Fett
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer,

Die Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen. Den Rucola waschen und dickere Stiele entfernen. Die Tomaten in Scheiben, den Rucola in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und sehr klein schneiden. Aus Olivenöl, Balsamico-Essig, saurer Sahne und Zwiebelwürfeln eine Marinade herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomaten und die Rucolastreifen in eine Schüssel geben und mischen. Die Marinade darüber geben und den Salat sofort servieren.

**Nährwerte pro Portion:** 113 kcal; 8 g Fett; 0 mg Chol; 0 BE; 3 g Ba

## Frühlingssalat

Für 4 Portionen

- 120 g Kopfsalat
- 200 g Chinakohl
- 120 g Orangenfilets (1 große Orange)
- 50 g Radieschen
- 1 El Olivenöl
- 1 El Orangensaft
- Weinessig, Salz, Pfeffer, Petersilie,

Waschen Sie den Salat und schwenken Sie ihn trocken. Schneiden sie die geschälte Orange und die gewaschenen Radieschen in feine Scheiben.

Stellen Sie nun aus Öl, Weinessig, Salz und Pfeffer eine Marinade her. Diese mit dem Orangensaft kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

**Nährwerte pro Portion:** 47 kcal; 3 g Fett; 0 mg Chol; ¼ BE; 2 g Ba

# Kichererbsen-Salat

Für 4 Portionen

- 500 g Kichererbsen (aus der Dose)
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 Stange Staudensellerie
- 2 kleine Peperoni
- 1 Bund Petersilie
- 3 El Olivenöl
- 2 El Wasser
- 2 El Balsamico-Essig
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Die Kichererbsen abtropfen lassen, die Zwiebel und die Möhre schälen, den Staudensellerie putzen und waschen. Die Peperoni aufschneiden und die scharfen Kerne entfernen. Die Petersilie waschen und hacken. Die Kichererbsen in eine Schüssel geben, Zwiebel und Staudensellerie in Ringe schneiden, Möhre fein stifeln, Peperoni in sehr feine Streifen schneiden und alles mit der Petersilie zu den Kichererbsen geben. Aus Olivenöl, Wasser, Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer eine Marinade zubereiten und über den Kichererbsen-Salat geben. Den Salat vor dem Servieren gut durchziehen lassen.

#### Hinweis:

Wenn Sie die Kichererbsen selbst zubereiten wollen, weichen Sie am Abend zuvor ca. 150 g trockene Kichererbsen in viel Wasser ein. Am kommenden Tag gießen Sie das Einweichwasser ab und füllen Sie frisches Wasser nach (ca. 500 ml), nun lassen Sie alles kochen, bis die Kichererbsen gar sind (ca. 45 Minuten).

Wasser abgießen und abkühlen lassen. Nun verfahren Sie weiter, wie oben beschrieben.

**Nährwerte pro Portion: 190 kcal; 9 g Fett; 0 mg Chol; 10 g Ba;**

**bei einer Portion sind keine BE anzurechnen**

# Marinierte Möhren mit Orangen-Dressing

Für 4 Personen

- 1 Stange Lauch
- 750 g Möhren
- 2 Orangen
- 1 Tl flüssigen Honig
- 3 El Balsamico-Essig
- 2 El Walnussöl
- Salz, Pfeffer
- 50 g Pinienkerne
- 1 Bund Basilikum

Zunächst putzen Sie den Lauch und schneiden ihn in feine Streifen. Bürsten Sie die Möhren gründlich ab und schneiden Sie sie in Scheiben. Pressen Sie die Orangen aus, verrühren Sie den Saft mit Honig, Essig, und Nussöl und würzen Sie die Mischung mit Salz und Pfeffer.

Rösten Sie die Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett und nehmen Sie sie dann heraus. Sonnenblumenöl in der Pfanne erhitzen, Lauch und Möhren darin andünsten. Mit 2 El Wasser ablöschen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 8 Minuten dünsten.

Geben Sie das Gemüse in eine Schüssel, beträufeln Sie es mit der Marinade und lassen Sie es abkühlen.

Vor dem Servieren nochmals mit Salz abschmecken und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Basilikumblättchen von den Stielen zupfen und mit den Pinienkernen über die Möhren streuen. Dazu schmeckt zum Beispiel Baguettebrot.

**Nährwerte pro Portion: 288 kcal; 15 g Fett; 0 mg Chol; ½ BE; 14 g Ba**

## Sardellen-Salat

Für 4 Portionen:

- 250 g Sardellen
- 400 g Romanesco
- 1 El Petersilie
- 40 ml Olivenöl
- 1 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe

Romanesco in Salzwasser bissfest garen, bei den Sardellen das Öl ablaufen lassen.

Petersilie und Knoblauch hacken. Aus Öl, Zitronensaft und den Kräutern eine Marinade herstellen.

Romanesco in eine Schüssel geben und die zerkleinerten Sardellen darauf verteilen.

Anschließend die Marinade über den Salat gießen und etwa eine halbe Stunde ziehen lassen.

**Nährwerte pro Portion: 134 kcal; 4 g Fett; 0 mg Chol; 0 BE; 3 Ba**

## Mozzarella-Reissalat

Für 4 Portionen

- 200 g Reis
- 200 g Mozzarella
- 400 g Tomaten
- 80 g Oliven ohne Kerne
- Basilikum Zweige
- 2 El Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zunächst den Reis in Salzwasser kochen und abkühlen lassen. Mozzarella würfeln, Tomaten entkernen und ebenfalls würfeln. Alle Zutaten miteinander verrühren, Öl

dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend einen Teil der Basilikumblätter klein zupfen und unterrühren. Die übrigen Blätter als Garnitur auf den Salat legen.

**Nährwerte pro Portion: 392 kcal; 18 g Fett; 23 mg Chol; 3 BE; 2 g Ba**

## Gemüse im Römertopf

Für 4 Personen

- 8 Tomaten
- 6 kleine Zucchini
- 6 Frühlingszwiebeln
- 6 Zehen Knoblauch
- 450 ml Gemüsebrühe
- 250 ml trockener Weißwein,
- 1-2 El Olivenöl

Gemüse putzen. Die Tomaten halbieren. Knoblauch abziehen. Zucchini in Scheiben schneiden. Das Grün der Frühlingszwiebeln bis auf ca. 8 cm abschneiden und die Frühlingszwiebeln halbieren.

Römertopf und Deckel 10 Minuten wässern. Sämtliche Zutaten hineingeben und in den kalten Backofen stellen. 70 Minuten bei 220°C schmoren. Das Gemüse mit einem Schaumlöffel herausnehmen und zum Beispiel zu gebratenem Lammfleisch reichen. In der verbleibenden Garflüssigkeit kann man Lachsfilets pochieren und erhält so eine delikate Fischsuppe als Vorspeise.

**Nährwerte pro Portion: 227 kcal; 4 g Fett; 0 mg Chol; 0 BE; 8 g Ba**

# Hauptgerichte

## Ratatouille

Für 4 Portionen

- 250 g Auberginen
- 250 g Gemüsegurken
- 125 g Zucchini
- 125 Tomaten
- 125 g Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehen
- 1 Tl Olivenöl

Hacken Sie die geschälte Zwiebel fein, rösten Sie sie mit dem gepressten Knoblauch im heißen Öl, bis die Zwiebelwürfel glasig werden. Dabei ab und zu umrühren.

Waschen Sie die Zucchini, die Auberginen und die Paprikaschoten. Schälen Sie die Gurke. Danach halbieren und entkernen Sie die Paprikaschote und die Gurke. Schlitzen Sie bei den Tomaten mit dem Messer oben und unten ein Kreuz ein und übergießen Sie sie mit kochendem Wasser. Anschließend können Sie die Schale abziehen. Die Zucchini in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden, das übrige Gemüse grob würfeln.

Geben Sie das Ganze zu der Zwiebel-Knoblauch-Mischung, und würzen Sie mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Basilikum. Zum Schluss im eigenen Saft auf kleiner Flamme 15 bis 20 Minuten garen. Dazu Reis oder Baguettebrot reichen.

**Nährwerte pro Portion: 49 kcal, 2 g Fett, 0 mg Chol; 0 BE; 4 g Ba**

# Bouillabaisse

Für 6 Personen

- 1 Zwiebel
- 300 ml Weißwein
- 4 Tomaten
- 2 Möhren
- 100 g Erbsen (tiefgefroren)
- je  $\frac{1}{2}$  Paprika und  $\frac{1}{2}$  Stange Porree
- $\frac{1}{4}$  Selleriekholle
- 250 g Seelachsfilet
- 500 g Kabeljaufilet
- 4 El Olivenöl
- Tabasco, 1 Knoblauchzehe, gekörnte Brühe
- Salbeiblätter, Petersilie, Dill, Chili

Als erstes werden die Tomaten geschält, entkernt und gewürfelt (oder Sie verwenden eine kleine Dose geschälte Tomaten). Dann erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne und rösten die gewürfelte Zwiebel darin goldgelb an. Geben Sie nun die Tomatenwürfel hinzu. Anschließend mit Wein ablöschen und aufkochen lassen. Nun wird Wasser dazugegeben und mit Salz und gekörnter Brühe abgeschmeckt. Das geputzte und in Streifen geschnittene Gemüse in die kochende Brühe geben und ca. 2 Minuten kochen lassen. Fügen Sie nun den gewaschenen und in Streifen geschnittenen Fisch hinzu. Nach dem Aufkochen die Salbeiblätter dazugeben, und in die Suppe bei kleiner Flamme ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Zu guter Letzt kann der Geschmack noch mit der kleingeschnittenen Zwiebel und der zerdrückten Knoblauchzehe sowie mit Salz, Chili, Tabasco, Petersilie, Dill und einer Prise Zucker verfeinert werden. Dazu reichen Sie frisches Baguette.

Nährwerte pro Portion: 260 kcal, 9 g Fett, 50 mg Chol; 0 BE; 4 g Ba

# Seezungenfilet im Salatblatt

Für 3 Personen

- 300 g Seezungenfilet
- Salz, Pfeffer
- 3 El Olivenöl
- 50 g Mehl
- 2 Salatköpfe
- 4 Schalotten
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 Tasse Fischfond

Fische salzen, pfeffern und 40 Sekunden von jeder Seite in Öl braten.

Salatblätter blanchieren und auf einer Platte ausbreiten. Je ein Fischfilet in 2 Salatblätter einwickeln. Schalotten in Öl 4-5 Minuten anschwitzen, mit Fischfond ablöschen und die eingerollten Fischfilets mit dem Weißwein zugeben. Auf kleiner Flamme ca. 8 Minuten schmoren.

Nährwerte pro Portion: 280 kcal; 11 g Fett; 60 mg Chol; 1 BE; 3 g Ba

# Gemüselasagne

Für 4 Portionen

- 240 g Vollkornlasagne
- 200 g Lauch
- 400 g rote und gelbe Paprika
- 400 g Karotten
- 400 g passierte Tomaten
- 160 g Edamer
- Gemüsebrühe
- 1 Tl Öl

Salz, Pfeffer, Paprika, Curry, Oregano, Basilikum, Thymian

Als erstes garen Sie die Nudeln nach Packungsangabe. Inzwischen werden der Lauch und die Paprikaschoten gewaschen und in Streifen geschnitten. Dünsten Sie nun den Lauch in Öl an und geben Sie das restliche Gemüse dazu. Mit Gemüsebrühe ablöschen und bissfest garen. Die passierten Tomaten werden dazugegeben und mit den Gewürzen abgeschmeckt. Die Teigplatten und die Gemüsemasse werden nun abwechselnd in diese Auflaufform geschichtet und mit Käse bestreut.

Anschließend im Backofen bei 200°C etwa 15 Minuten überbacken.

**Nährwerte pro Portion: 426 kcal; 14 g Fett; 24 mg Chol; 3 BE; 13 g Ba**

## Gemüsepaella

Für 4 Personen

- 200 g Naturreis
- 2 kleine Zucchini
- 2 Paprikaschoten
- 1 mittelgroße Aubergine
- 1 Zwiebel
- 200 g weiße Bohnen
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 1 Knoblauchzehe
- $\frac{3}{4}$  l Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer,
- Bohnenkraut, Curry, Safran oder Kurkuma

Garen Sie den Reis in  $\frac{1}{2}$  l Gemüsebrühe. Die Aubergine wird halbiert und mit Salz bestreut. Die Zwiebel schälen, würfeln und mit der gepressten Knoblauchzehe in dem heißen Öl bräunen. Waschen Sie nun das Gemüse, und geben Sie es zerkleinert zur Zwiebel. Anschließend gießen Sie die restliche Gemüsebrühe auf, fügen die Gewürze zu und lassen das Ganze ca. 8 Minuten garen. Mischen Sie nun den gegarten Reis mit dem Gemüse und den weißen Bohnen und lassen Sie alles 2 Minuten ziehen.

Währenddessen werden die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne angeröstet und zum Schluss über die Paella gegeben.

**Nährwerte pro Portion: 353 kcal; 10 g Fett; 0 mg Chol; 3 BE; 9 g Ba**

## Risotto mit Pilzen

Für 4 Portionen:

- 250 g Naturreis
- 2 El Öl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 ml Gemüsebrühe
- 150 g Porree
- 500 g frische Pilze (evtl Champignons, Austernpilze)
- 250 Erbsen
- 1 Bund Petersilie
- 100 ml Weißwein
- Salz, Pfeffer
- 2 El Parmesan

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie klein hacken. Pilze putzen, kurz abspülen, trocken tupfen, in Scheiben schneiden.

Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen.

Einen Esslöffel Öl erhitzen, Zwiebel dazugeben und anschwitzen. Den Reis einstreuen und anbraten, bis er glasig wird. Nun löschen Sie den Reis mit Wein ab. Nach und nach die kochende Brühe angießen und den Reis bei mittlerer Hitze offen etwa 20 Minuten kochen lassen. Inzwischen einen Esslöffel Öl in einer anderen Pfanne erhitzen und die Pilze und den Knoblauch bei starker Hitze anbraten bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor Ende der Garzeit die Pilze, die Petersilie unter den Reis mischen und mit Parmesan bestreuen.

**Nährwerte: 373 kcal; 6 g Fett; 3 mg Chol; 4 BE; 7 g Ba**

# Pizza

Für 4-6 Personen

- 300 g Weizenvollkornmehl
- 1 Päckchen Hefe
- 1/8 l Wasser, lauwarm
- 30 g Olivenöl
  
- 250 g Tomatenmark
- 200 g magerer Kochschinken
- je 250 g grüne und rote Paprika
- 425 g Champignons (Dose)
- 150 g geriebener Parmesan
- Cayennepfeffer, Salz, Oregano, Knoblauch,

Bereiten Sie einen Hefeteig zu, indem Sie zunächst die Hefe in das Mehl bröseln und es mit dem lauwarmen Wasser übergießen. Lassen Sie die Hefe ca. 10 Minuten gehen. Danach geben Sie die weiteren Zutaten für den Teig darunter und kneten sie zu einem glatten Teigkloß. An einem warmen Ort gehen lassen.

Würzen Sie das Tomatenmark mit etwas Salz, Cayennepfeffer und 2 TL Oregano, verteilen Sie das abgeschmeckte Gemisch auf dem ausgerollten Hefeteig. Anschließend kann der Hefeteig mit den oben genannten Zutaten belegt werden. Zum Schluss mit dem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 250°C ca. 40 Minuten backen. Über das Tomatenmark kann je nach Geschmack Knoblauch gerieben werden.

**Nährwerte bei 4 Portionen: 603 kcal, 25 g Fett, 62 mg Chol, 4 BE; 16 g Ba  
6 Portionen: 402 kcal, 17 g Fett, 42 mg Chol, ca. 3 BE; 11g Ba**

# Pikante Käsenudeln

Für 4 Personen

- 250 g Vollkornnudeln

- 750 g Fleisch- oder Pizzatomaten
- 250 g Zucchini
- 1 Zwiebel
- 100 g Schafskäse
- 100 g geriebener Käse 30 % Fett
- 20 g Olivenöl
- 10 g Margarine für die Form
- Pfeffer, Salz, Thymian, Knoblauch, Basilikum

Setzen Sie Salzwasser auf und kochen Sie die Nudeln darin gar, anschließend lassen Sie sie gut abtropfen. Währenddessen werden die Tomaten kleingeschnitten und mit den gewürfelten Zwiebeln und den klein gehackten Zucchini in Öl angebraten und gar gedünstet. Die Gewürze und Kräuter hinzufügen und pikant abschmecken. Fetten Sie eine flache, feuerfeste Form aus, und schichten Sie abwechselnd Nudeln, geriebenen Käse und Gemüsemischung ein. Schließen Sie mit einer Schicht Schafskäse ab. Bei 200 °C im Backofen 15 Minuten überbacken.

**Nährwerte pro Portion: 450 kcal; 18 g Fett; 32 mg Chol; 3 BE; 7 g Ba**

## Spaghetti mit Spinat und Cherry-Tomaten

Für 4 Personen

- 300 g Vollkorn-Spaghetti
- Salzwasser
- 2 El Olivenöl
- 500 g Blatt-Spinat (eventuell tiefgekühlt)
- 300 g Cherry-Tomaten
- 1-2 Zehen Knoblauch
- 1 Zwiebel
- Salz, Pfeffer, Thymian, Basilikum

Spaghetti in Salzwasser garen. Währenddessen die Zwiebel fein schneiden, Knoblauch pressen. Frischen Spinat waschen und putzen, tiefgefrorenen Spinat auftauen. Cherry-

Tomaten waschen und halbieren. Das Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Spinat dazugeben und auch anschwitzen. Die Spinatmasse abschmecken mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Thymian. Anschließend die Cherry-Tomaten unterrühren, kurz erhitzen, mit Basilikum bestreuen und sofort servieren.

**Nährwerte pro Portion: 334 kcal; 5 g Fett; 0 mg Chol; 4 BE; 4 g Ba**

## Lachsnudeln

Für 4 Personen

- 250 g frisches Lachsfilet
- 200 g grüne Nudeln
- 140 g Austernpilze
- 200 ml Milch 1,5 % Fett
- 100 ml Schmand
- 1 ½ El Olivenöl
- 100 ml trockener Weißwein
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Estragon

Als erstes schneiden Sie den Lachs in dünne Streifen und braten ihn zusammen mit den gewürfelten Austernpilzen in Öl an. Anschließend nehmen Sie das Ganze heraus und stellen es zur Seite. Danach wird Milch, Schmand und Weißwein in die Pfanne gegeben. Lassen Sie es bei kleiner Hitze leicht einköcheln, und schmecken Sie es mit den Gewürzen je nach Geschmack ab. Stellen Sie Salzwasser auf, und garen Sie die grünen Nudeln darin. Die abgekochten Nudeln werden zur Sauce in die Pfanne gegeben. Zum Schluss vorsichtig die angebratenen Lachsstreifen und die Austernpilze unterheben.

**Nährwerte pro Portion: 447 kcal; 20 g Fett; 50 mg Chol; 4 BE; 4 g Ba**

# Thunfisch auf Weißwein-Peperoni

Für 4 Portionen

- 4 Scheiben Thunfisch
- 1 El Öl
- je eine rote und eine gelbe Peperoni
- 200 ml Weißwein
- 1 Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- Salatblatt zum Garnieren

Etwa 2 l Salzwasser mit Zitronensaft und Lorbeerblatt zum Kochen bringen. Die Thunfischscheiben hineingeben, eine Minute kochen lassen und dann den Herd abstellen. Noch 10 Minuten in heißem Wasser ziehen lassen. Anschließend das Wasser abgießen.

Das Öl in der Pfanne erhitzen. Die Peperoni und die Zwiebel fein schneiden und in dem Öl anbraten. Mit Weißwein ablöschen und mit Salz abschmecken. Nun das gewaschene und abgetupfte Salatblatt auf einem Teller garnieren, die Thunfischscheiben draufgeben und mit der Peperoni-Zwiebel-Masse anrichten

Nährwerte pro Portion: 453 kcal; 12 g Fett; 105 mg Chol; 0 BE; 1 g Ba

# Tomaten-Salbei-Kartoffeln

Für 4 Personen

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 4 mittelgroße Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 7-8 Salbeiblätter
- 1 gestrichener El Rosmarin
- 4 El Olivenöl
- $\frac{1}{2}$  l Gemüsebrühe

- Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Tomaten enthaeu en und die Kerne entfernen. Knoblauch, Salbei und Rosmarin feinhacken.

Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. Olivenöl erhitzen, sämtliche Kräuter kurz darin andünsten, Kartoffeln zugeben und bei kleiner Hitze zugedeckt 15 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomatenstücke zufügen und nochmals 15 Minuten einköcheln lassen.

**Nährwerte pro Portion: 280 kcal; 10 g Fett; 0 mg Chol; 3 BE; 6 g Ba**

## Focaccia

Für 4 Portionen

### Teig

- 200 g Weizenmehl (möglichst Vollkorn)
- 120 ml lauwarmes Wasser
- ½ Würfel Hefe
- Salz
- 1 Zweig geriebener Salbei
- 1 El Olivenöl

### Belag

- etwa 300 g reife Tomaten
- 260 g Porree
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Peperoni ohne Kerne kleingehackt
- Salz, Pfeffer, Basilikum zum Bestreuen

Aus den Zutaten Hefeteig herstellen und das Öl und den Salbei einkneten. Den Teig in eine runde Form geben, verteilen und 15 Minuten bei 220°C vorbacken.

Anschließend den Boden mit einem Esslöffel Olivenöl bestreichen und mit folgenden Zutaten belegen. Nun nochmals 15 Minuten backen und die Focaccia ist fertig.

**Nährwerte pro Portion: 207 kcal; 3 g Fett; 0 mg Chol; 2 BE; 5 g Ba**

# Desserts

## Orangen-Bananen-Salat

Für 4 Portionen

- 2 Orangen
- 2 mittelgroße Bananen
- 1 El Zitronensaft,
- 1 Tl Honig
- 1 El gehackte Haselnusskerne

Die Orangen filetieren, die Bananen in kleine Scheiben schneiden. Das Obst mit Zitronensaft und Honig vermischen. Vor dem Servieren die Haselnüsse über den Salat streuen.

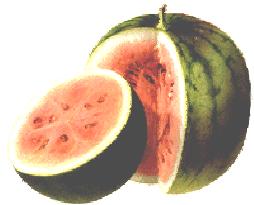
Nährwerte pro Portion: 117 kcal; 2 g Fett; 0 mg Chol; ca. 2 BE; 2 g Ba



# Melonensalat

Für 4 Portionen

- 500 g Wassermelone
- 500 g Honigmelone
- 3 El Zitronensaft
- 4 cl Portwein, Süßstoff



Das Fruchtfleisch der Wassermelone entkernen, in etwa 2 cm große Stücke würfeln und in eine große Schüssel geben. Die Honigmelone halbieren, entkernen und mit einem Bällchenausstecher Kugeln heraus stechen und zu den übrigen Melonenstücken geben. Für die Marinade Süßstoff, Zitronensaft und Portwein verrühren und über die Melonenstücke gießen. Einmal vorsichtig durchrühren und eine Stunde lang durchziehen lassen. Anschließend servieren.

**Nährwerte pro Portion: 130 kcal; 0g Fett; 1 ½ BE; 2 g Ba**

# Himbeerschnee

Für 4 Personen

- 250 g Himbeeren
- 6 Eiklar
- 1 Messerspitze Bourbon-Vanille, 1 El Puderzucker
- 1 Tl Sesamöl

Himbeeren pürieren. Das steif geschlagene Eiklar mit Puderzucker und mit Vanille mischen und vorsichtig unter die pürierten Himbeeren haben. Die Masse in eine geölte Form füllen und bei 180°C ca. 10 Minuten im Backofen goldbraun backen.

**Nährwerte pro Portion: 62 kcal; 1 g Fett; 0 mg Chol.; 1 BE; 2 g Ba.**

# Bananen-Ananas-Salat

Für 4 Portionen

- ½ Ananas (ca. ½ kg)
- 1 mittelgroße Banane
- Zitronensaft
- 20 g Ingwer, eingelegt
- 200 g Joghurt, fettarm
- 100 g Quark
- 1 El Ingwersirup
- 1 Prise gemahlener Koriander



Ananas achtern, schälen, in Scheiben schneiden und den harten Strunk entfernen. Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Ingwer fein würfeln. Den Joghurt und den Quark mit dem Sirup glatt rühren. Die Joghurt-Quark-Masse über die Früchte verteilen, mit Ingwer und einer Prise Koriander bestreuen.

**Nährwerte pro Portion: 154 kcal; 1 g Fett; 3 mg Chol; 2 BE; 3 g Ba**

# Erdbeerschichtspeise

Für 4 Portionen

- 450 g Erdbeeren
- 300 g Joghurt 1,5 % Fett
- 30 g gemahlene Haselnüsse, Saft einer halben Zitrone, Süßstoff

Waschen Sie die Erdbeeren in kaltem Wasser, und lassen Sie sie gut abtropfen, Stiele abzupfen. Halbieren Sie die größeren Früchte, so dass alle ungefähr die gleiche Größe haben. Lassen Sie ein paar Erdbeeren zur Garnitur ganz.

Der Joghurt wird nun mit Zitronensaft und Süßstoff verquirlt und je einen Esslöffel voll in vier hohe Gläser gegeben. Darauf kommt eine Schicht Erdbeeren und gemahlene Nüsse.

Wiederholen Sie diese Schichtweise, bis die Gläser gefüllt sind. Garnieren Sie die letzte Schicht mit einer großen Erdbeere und Haselnüssen. Servieren Sie das Dessert kalt.

Nährwerte pro Portion: 117 kcal; 6 g Fett; 4 mg Chol; ca. 1 BE; 2 g Ba

Guten Appetit!!

Marina Regier

*Marina Regier  
Ernährungsberaterin/DGE*

*Universitätsklinikum Essen  
Abteilung für Kardiologie,  
Direktor Prof. Dr. med. Raimund Erbel  
Hufelandstr. 55  
45147 Essen  
Telefon 0201-7232513  
Fax.: 0201-7235951  
marina.regier@med.uni-essen.de*



---

Quellen: GU Nährwert-Kalorien-Tabelle 2000/01  
Eine Herzangelegenheit, Tebbert-Verlag 1997  
Besser leben? Südwest-Verlag 2000