

Rezepte für mehr Lebensqualität

Symptomorientierte Ernährung bei Krebserkrankungen

Für Patienten, Angehörige und Pflegende

Margarete Ruppert
Bertl Seebacher
Bettina Nordmann

**2.
Band**
Mit neuen Rezepten –
für Sie erprobt

TEVA GmbH
Charlottenstrasse 59
10117 Berlin

TEVA

Stand: November 2016

284130



Vorwort	5
Einleitung	7
Rezepte für einen ruhigen Magen (bei Übelkeit und Erbrechen)	25
Rezepte für eine ausgeglichene Mitte (Beruhigung bei Durchfall)	33
Rezepte für einen entspannten Darm (Abhilfe bei Verstopfung)	37
Rezepte für einen guten Appetit (bei Appetitlosigkeit)	51
Rezepte für ein besseres Gefühl im Mund (bei Mukositis und Mundtrockenheit)	61
Rezepte für einen gelassenen Magen-Darm-Bereich (bei Völlegefühl und Blähungen)	73
Nützliche Rezepte bei Wassereinlagerung und Luftnot	81
Autoren	90



Schon länger schätze ich die heilende Kraft von natürlich zubereiteter Nahrung. Bereits beim Erstellen der ersten Ernährungsbroschüre ist mir bewusst geworden, wie gut wir Nahrungsmittel auch als Heilmittel einsetzen können. Gerade zur Linderung von Symptomen und für die Versorgung mit Nährstoffen und Energie eignen sich Kräuter, Gewürze und viele Gemüse- und Obstsorten. Darüber hinaus erleben wir das Zusammensein beim Kochen und die gemeinsamen Mahlzeiten als wohltuend. Gerade für Patienten wirkt sich dies positiv auf ihr seelisches Wohlbefinden aus.

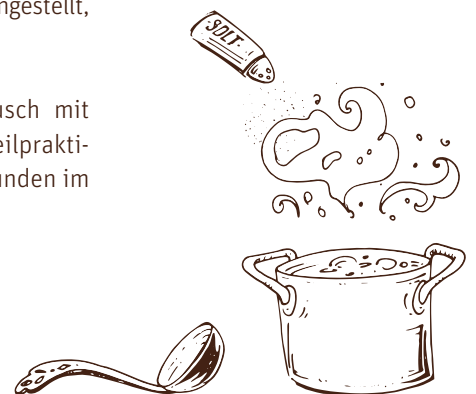
Wer kennt aus seiner Kindheit nicht die wärmende Hühnersuppe bei Erkältung oder den Zwieback mit Schwarztee bei einem Magen-Darm-Infekt. Speisen zur Linderung von bestimmten Symptomen sind jedem von uns bekannt. Mein Interesse galt der Wirkung verschiedener Kräuter und Gewürze und so bin ich auf die Suche nach den verschiedenen Einsatzmöglichkeiten gegangen. Ich habe das Kloster von Hildegard von Bingen besucht und mir Tipps aus anderen Kulturen geholt, wie etwa in einem türkischen Supermarkt.

Doch bald wurde mir klar, dass ich all dieses Wissen nicht ohne einen Koch umsetzen kann. So lernte ich schließlich Bertl Seebacher vom Restaurant Kraftwerk in Oberursel kennen. Schnell konnte ich den Spitzenkoch für meine Idee begeistern und so haben wir gemeinsam viele Rezepte erarbeitet, die zur Linderung von Symptomen beitragen können.

Gemeinsam mit Patienten und Angehörigen haben wir in der Kochschule von Bertl Seebacher die Rezepte ausprobiert, die bei Blähungen und Völlegefühl helfen. Es hat nicht nur unglaublich viel Spaß gemacht, sondern tatsächlich auch für Angehörige und Patienten eine neue Tür geöffnet. Die Rezeptesammlung wurde letztlich von Bertl Seebacher zusammengestellt, sie enthält einfache, gut umsetzbare Rezepte, die der ganzen Familie schmecken.

Neben der Arbeit mit Bertl Seebacher waren die Begegnung und der Austausch mit Bettina Nordmann sehr hilfreich für mich. Bettina Nordmann beschäftigt sich als Heilpraktikerin mit supportiven Krebstherapien und konnte mir viele Tipps für mehr Wohlbefinden im Alltag geben.

Margarete Ruppert





LASST EURE HEILMITTEL NAHRUNGSMITTEL UND EURE NAHRUNGSMITTEL HEILMITTEL SEIN

Neben der medikamentösen Behandlung gegen all diese Symptome, die infolge der Tumorkrankheit und/oder der Behandlung (z. B. Chemotherapie, Bestrahlung) auftreten können, gibt es eine Bonus-therapie.

Mit gesunder Ernährung geben Sie Ihrem Körper alle Nährstoffe, die er braucht. Wer ausreichend essen kann, hat Energie, fühlt sich meist besser und stärkt damit auch das Immunsystem. Während einer Tumorbehandlung ist es von großer Bedeutung, mit ausreichender Zufuhr von Kalorien und Nährstoffen normales, gesundes Gewebe aufzubauen, Kraft zurückzugewinnen und einem Gewichtsverlust entgegenzuwirken.

Sowohl die Krankheit als auch die Therapie erhöhen den Bedarf an Kalorien. Oft fällt es schwer, sich während einer Tumorbehandlung bzw. einer Strahlen- oder Chemotherapie ausreichend zu ernähren. Häufig fehlt der Appetit, und Nebenwirkungen der Behandlung, wie Übelkeit, Erbrechen und Verdauungsprobleme, können die Nahrungsaufnahme erschweren. Das Geschmacksempfinden kann in einigen Fällen ebenfalls gestört sein.

Grundsätzlich sollte man essen, was schmeckt und worauf man Lust hat.

Leckerer Essen bedeutet Lebensqualität!



ÜBELKEIT UND ERBRECHEN

Falls der Behandelte unter Übelkeit und wiederholtem Erbrechen leidet, so ist es ratsam, dass beim Kochen entstehende Gerüche in der Küche bleiben. Um dies zu gewährleisten, schließen Sie die Küchentür und öffnen Sie vorhandene Fenster.

Nach dem Essen sollten die Lebensmittel schnell wieder weggeräumt werden.
Mehrere kleine Mahlzeiten sind besser als wenige große Portionen.
Verwenden Sie beim Kochen wenig Fett, wenig Würzmittel und süßen Sie nicht zu viel.

Meiden Sie also süße, scharfe, frittierte, fettige oder geruchsintensive Speisen. Das Essen riecht außerdem weniger stark, wenn es lauwarm oder kalt ist.
Zu enge Kleidung um den Bauch sollten Sie vermeiden und lieber bequeme, locker sitzende Kleidung tragen.

Nach dem Essen und während der Ruhezeiten sollte der Oberkörper nicht zu flach liegen. Unterstützen Sie den Oberkörper für die Schräglage z. B. mit einem Kissen.



LINDERUNG DURCH ...

ARTISCHOCKE



Wirkt entzündungshemmend, krampflösend, ausscheidungsfördernd; dazu Artischocke kochen oder blanchieren

DILL



Wirkt beruhigend bei Erbrechen; dazu Dillsamen wie einen Teeaufguss aufkochen und trinken

INGWER



Beruhigt den Magen (auch bei Reisekrankheit); dazu aus der Ingwerwurzel einen Tee zubereiten, bei akuter Übelkeit einzelne Scheiben abschneiden und im Mund kauen

KAMILLE



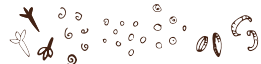
Wirkt beruhigend, krampflösend, blähungshemmend; als Tee zubereiten

PFEFFERMINZE



Anregend auf Gallenfluss, krampflösend in Magen und Darm; als Tee sehr wohltuend (Achtung: Pfefferminze verstärkt Sodbrennen)

WEITERE TIPPS



Nelkenwurz aufkochen, geriebenen Apfel essen, an einer frisch geschnittenen Zitrone riechen, schwarzen Tee trinken

SPEZIELLE KRÄUTER UND GEWÜRZE

(ALS AUFGUSS ODER TEE)

Basilikumkraut, Wacholderbeeren, Enzian, Wermut, Melisse, Lavendel, Zimt

ABHILFE BEI DURCHFALL

Die Trinkmenge sollte mindestens 2–3 l pro Tag (Wasser mit wenig Kohlensäure, Tee, verdünnte Saftgetränke) betragen. Langsam trinken. Die Getränke sollten Zimmertemperatur haben.

Indischer Flohsamen oder Pektin binden das Wasser im Darm und dicken den Stuhl ein (erhältlich in Reformhaus oder Apotheke). Stopfende Nahrungsmittel wie Kakao, Bitterschokolade, grüner oder schwarzer Tee (20 Minuten ziehen lassen) können ebenfalls eingesetzt werden.

Muskatnuss in passende Speisen gerieben verzögert den Transport der Nahrung im Darm. Hilfreich ist es, mehrmals am Tag kleine Portionen zu essen und auf die Zufuhr von Kalium (in Bananen, Aprikosen, Pfirsichen und Kartoffeln) zu achten. Außerdem helfen Wärmflasche oder ein warmer Leibwickel.

Folgende Nahrungsmittel sollten vermieden werden: Milchzucker, Milch, Buttermilch, Molke, Milchprodukte, kalte Getränke, Alkohol, starker Kaffee, scharfe Speisen. Auch Cola und Salzstangen sind nicht empfehlenswert, da durch den hohen Zuckergehalt die Wasserausscheidung im Darm erhöht wird und das Koffein die Niere anregt. Zuckeraustauschstoffe (natürliche Zuckersubstitute, Süßstoffe) sollten ebenfalls vermieden werden, diese können abführend wirken.



LINDERUNG DURCH ...

LÖWENZAHN, BALDRIAN, BROMBEERE,
EIBISCH, HAFER, KORIANDER, MELISSE,
NELKENWURZ, PFEFFERMINZE,
SALBEI, SPITZWEGERICH, THYMIAN,
WACHOLDER, WEIHPRAUCH, AMPFER,

HEIDELBEERE,
BLUTWURZTINKTUR,
(FERTIG IN DER APOTHEKE ZU KAUFEN)

KNOBLAUCH UND ZWIEBELN,
(WEGEN IHRER DESINFIZIERENDEN WIRKUNG)

HEILERDE



WEITERE TIPPS



Geriebenen Apfel essen, Johannisbeersaft, Tee aus Brombeerblättern, Minztee (wenn gleichzeitig viel Luft im Darm ist), schwarzer Tee, Kartoffelbrei ohne Milch, Weizenmehlbrei, Muskat (eine Messerspitze),

Thymian, Holunderbeeren (alle 2 Stunden 10–15 Beeren), Nachtkerzenöl (3x2 Kapseln bei chronischem Durchfall)

ABHILFE BEI VERSTOPFUNG

Reichlich trinken; 2–3 l warme Getränke helfen besonders gut. Ein Glas Wasser morgens auf nüchternen Magen, darin etwas Milchzucker aufgelöst, kann die Symptomatik lindern.

Ballaststoffe in den Speiseplan einbauen, z. B. Rohkost, frisches Obst, Gemüse, Salate, Vollkornprodukte, Nüsse, Kleieprodukte, Pflaumen. Bewegung regt die Darmperistaltik an, da Verstopfung auch durch zu wenig Bewegung entstehen kann. Deshalb ist es wichtig, sich im Alltag, soweit möglich, zu bewegen. Physiotherapeutisch kann durch eine Kolonmassage (Darmmassage) die Situation verbessert werden.

Verzichten Sie auf stopfende Nahrungsmittel wie Kakao, Bitterschokolade, schwarzen Tee, der lange gezogen hat, geriebenen Apfel oder pürierte Bananen.



LINDERUNG DURCH ...

ALOE,

(ETWA 5 STUNDEN NACH EINNAHME DURCHFALLARTIGE STÜHLE)

BASILIKUM, FEIGEN, RINGELBLUME,

RHABARBER, SALBEI, SPARGEL,

WALNUSS, SÜßHOLZ,

ROTER HOLUNDER, SAUERKRAUTSAFT,

GETROCKNETE PFLAUMEN, KÜMMEL,

FLOHSAMEN, ZIMT



ABHILFE BEI APPETITLOSIGKEIT

Vor dem Essen einen „Aperitif“: Bitterstoffe regen den Speichelfluss sowie die Verdauungssäfte an und sorgen somit auch für mehr Appetit und gleichzeitig für eine gesunde Verdauung. Bitter Lemon und Tonic Water wirken appetitanregend, auch Fleischbouillon regt den Appetit an.

Vorsicht: Verschiedene Bitterstoffe (in Rucola, Löwenzahn, grünem Tee, Endiviensalat ...) werden auch zum Abnehmen eingesetzt. Ein alkoholischer Aperitif sollte nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt eingenommen werden.

Auch Bewegung regt den Appetit an, z. B. vor dem Essen ein kleiner Spaziergang.

Ein kleiner Vorrat an verschiedenen Snacks, tiefgefrorenen Nahrungsmitteln und Mahlzeiten ist sinnvoll, falls der Appetit plötzlich kommt. Ein Ernährungstagebuch hilft, sich an Speisen zu erinnern, die besonders gut oder schlecht schmecken. Da unser Appetit auch von äußeren Eindrücken (z. B. durch Fragen wie „Noch Lust auf einen leckeren Nachtisch?“) beeinflusst wird, sind ein schön geschmückter Esstisch, appetitsteigernde Farben oder angenehme Düfte sowie Gesellschaft beim Essen äußerst appetitanregend.

Die natürlichste Weise, Appetit anzuregen, ist eine kalorienreiche Ernährung. Linseneintopf, Bohnensalat und Pellkartoffeln mit Quark können bei Abneigung gegen Fleisch eine Alternative sein. Gut gewürzte Speisen und auch das Riechen ätherischer Öle, etwa in einer Duftlampe, können ebenfalls den Appetit fördern.

Gewürze: Chili, Curry, Ingwer, Kümmel, Paprika, Piment oder Pfeffer, aromatische und bittere Pflanzenauszüge wie Chinarinde, Wermut oder Enzian haben eine appetitanregende Wirkung.



APPETITANREGER

WERMUT

ist ein besonders hilfreicher Appetitanreger aus der Natur. Er ist z. B. in Aperitifs enthalten und auch als Tee zur Steigerung des Appetits sehr wirksam. Die enthaltenen Bitterstoffe und ätherischen Öle sorgen gleichzeitig für eine gesunde Verdauung.

KRÄUTERMISCHUNG

10 g Pfefferminze, 10 g Wermut, 10 g Tausendgüldenkraut: 1 Teelöffel der Mischung mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen und eine halbe Stunde vor dem Essen trinken.

BESONDERE MISCHUNG

für Erwachsene – Wein-Kräuter-Spezialität: 1 Flasche Weißwein (1l), würzen mit 20 g Wermut, 20 g Tausendgüldenkraut, 20 g Beifuß. Verschlossen 8 Tage stehen lassen. Absieben und täglich 1 Schnaps-glas vor jeder Mahlzeit trinken.

HOPFENTEE

1 Teelöffel Hopfenzapfen mit kochendem Wasser übergießen, 5 Stunden stehen lassen, dann absieben, ungesüßt vor jeder Mahlzeit trinken.

SMOOTHIES ODER COCKTAILS

ohne Alkohol (z. B. Piña Colada, als Mix mit Milch und Ananassaft).

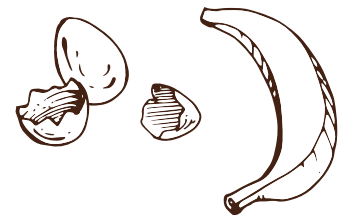


MUKOSITIS (ENTZÜNDUNG DER MUND- SCHLEIMHAUT) UND MUNDTROCKENHEIT

Geschmacksintensive Zutaten, z.B. Kräuter wie Rosmarin, Basilikum und Schnittlauch, verbessern den Geschmackssinn. Statt Kaffee und schwarzen Tee lieber Zitronentee oder grünen Tee trinken.

Eine Mukositis kann das Essen sehr unangenehm und schmerzhaft machen.

Meiden Sie trockenes Essen (Fleisch, Zwieback, Toast) sowie rohe und knusprige Speisen, frittierte Speisen, Popcorn oder Vollkornreis. Säfte, Suppen und Saucen hingegen erleichtern das Schlucken. Meiden Sie alles, was die Schleimhaut reizt: scharfe oder säurehaltige Speisen (Zitrusfrüchte, Tomaten), Tabak, Alkohol, Essig und salzige Speisen sowie sehr heiße Speisen oder Getränke. Putzen Sie Ihre Zähne nach jedem Essen mit einer weichen Zahnbürste und benutzen Sie Zahnseide. Bevorzugen Sie Pfannkuchen, Nudeln, Bananen, Eier, Hackfleisch, Kartoffelbrei (Püriertes ist leichter zu schlucken), Milch oder Milchshakes, die Sie mit einem Strohhalm trinken können, eingemachtes Obst.





LINDERUNG DURCH ...

BRUNNENKRESSE

ist als Kräutersaft oder Kräutersuppe und als Quark mit Kräutern wohlschmeckend. Eine positive Wirkung ist auf Magen, Galle, Blase und die Mundschleimhaut festgestellt worden. Die leichte Schärfe regt auch den Appetit an.

Als Speise:

Kresse im Salat, als Kräuter im Quark oder als Kräutergetränk in Buttermilch fein gehackt vermischen.

Als Tee:

Kressesamen kochen, mit Honig vermischen und mehrmals am Tag trinken.

EIBISCHBLÄTTER (MALVENGEWÄCHS)

Wirken einhüllend und reizmildernd, entzündungshemmend und auch immunstabilisierend.

Herstellung eines Eislutschers bzw. von Eiswürfeln zur Mukositisbehandlung:

Kräuterextrakte von Kamille, Pfefferminze, Melisse und/oder Salbei einfrieren.

MYRRHETINKTUR

Wirkt antibakteriell, entzündungshemmend und analgetisch. Entweder unverdünnt auf die wunde Stelle auftragen oder verdünnt zunächst 5–10, dann 20–30 Tropfen in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen und spülen.

MUNDTROCKENHEIT

kann Symptom vieler Krankheiten sein, ist aber auch als Nebenwirkung von rund 400 Medikamenten bekannt. Die Folgen von Mundtrockenheit können wenig Geschmack, schlechtes Schlucken, Brennen der Zunge und Probleme beim Essen und Sprechen sein. Viel trinken (Wasser, Kräuter- oder Früchtetee), häufig

den Mund ausspülen, Eiswürfel (z. B. aus Ananassaft oder tiefgefrorenen Himbeeren) im Mund zergehen lassen. Auch Bonbons oder Kaugummi können die Beschwerden lindern, da Kauen den Verdauungsvorgang stimuliert und die Speichelsekretion anregt. Salbei, Myrrhe und Kamillentinktur können Keime abtöten. Ein Stück Butter oder etwas Honig befeuchten und pflegen die Mundschleimhaut.

VÖLLEGEFÜHL UND BLÄHUNGEN

Die beiden Symptome werden oft nicht unterschieden, da sich der Bauchbereich voll und aufgebläht anfühlt. Das Gefühl eines überfüllten und meist schmerzhaft geblähten Bauches kann durch gestörte, verzögerte Magen-Darm-Bewegung entstehen. Die Nahrung verweilt länger im Magen-Darm-Trakt. Meist sind Bakterien, die unter Gasbildung Nahrung abbauen, die Ursache für ein Völle- und Blähgefühl.

Kurzfristig auftretende Blähungen können Ursache sein von:

stark blähenden Speisen (Zwiebeln, Kohl, Hülsenfrüchte, Weißbrot);
zu hastigem und zu schnellem Essen; Luftschlucken (z. B. beim Kaugummikauen);
Bewegungsmangel; ballaststoffreichem und zellulosereichem Essen;
einer aus dem Gleichgewicht geratenen Darmflora, z. B. nach Antibiotikaeinnahme.

Folgende Nahrungsmittel sollten gemieden werden:

Hülsenfrüchte, Sauerkraut, Bohnen, Eier, Knäckebrot, Wassermelone, Kohl, Vollkorn, frisches Brot, Obst, zuckerfreie Kaugummis, Rohkost, kohlenstoffhaltige Getränke, Brause, Weintrauben und Rosinen.



HEILKRÄUTER MIT EINER KRAMPFLÖSENDEN WIRKUNG

KÜMMEL

Wirkt krampflösend, antibakteriell, durchblutungsfördernd, regt die Magensaftsekretion an, appetitfördernd (3 x täglich eine Tasse Kümmeltee).

ANGELIKAWURZEL (ENGELWURZ)

Wirkt krampflösend, entblähend.

(Achtung: Angelikawurzel macht die Haut lichtempfindlich!)

PFEFFERMINZE

Krampflösend und desinfizieren.

MELISSE

Beruhigend, antibakteriell, krampflösend, vermindert Gasproduktion.

KAMILLE

Wirkt beruhigend, krampflösend, blähungshemmend.

MYRRHE

Senkt den Spannungszustand der glatten Muskulatur des Darmtraktes, wirkt krampflösend.

ANIS

Krampflösend.



FENCHEL

Die enthaltenen Phenole und Cumarine regen die Magen-Darm-Bewegung an, dadurch erfolgt ein schnellerer Abtransport der Nahrung.

Als Tee oder Öl: gequetschte Fenchelfrüchte mit heißem Wasser aufgießen.

ZIMTRINDE

Wirkt antibakteriell und steigert die Bewegung im Magen-Darm-Trakt, bekämpft Pilzwuchs.

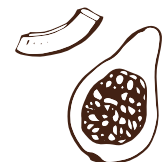


WEITERE TIPPS

Bitterkräuter vor dem Essen können die Verdauung unterstützen und Blähungen vorbeugen. 2 Teelöffel Apfelessig mit 1 Teelöffel Manuka-Honig in lauwarmem Wasser vermischen und 5 Minuten vor dem Essen trinken.

Speisen mit Curcuma anreichern (z. B. Paella)

Zum Nachtisch: frische Ananas, Papaya, Artischockensaft



WASSEREINLAGERUNG: LUFTNOT UND ÖDEME

Flüssigkeitsansammlung zwischen Haut und Gewebe führt meist zu Schwellungen am Fuß, zu schweren, angespannten, meist schmerzhaften Beinen sowie zu Bewegungseinschränkungen oder auch Luftnot.

Pflanzliche Wirkstoffe, innerlich und äußerlich angewandt, helfen, den Abtransport der Nahrung zu fördern und lindern somit die Beschwerden.

Eine regelmäßige Laborkontrolle ist wegen möglicher Elektrolytverschiebung nötig.

Auch auf eine ausreichende Trinkmenge sollte nicht verzichtet werden.

Wirkstoffe der Roskastanie oder des Steinklees stärken die Gefäße und unterstützen den Lymphabfluss (innerliche und äußere Anwendung).

Bromelain, das Enzym aus der Ananas: Wirkt schmerzlindernd, abschwellend, Wassereinlagerungen werden resorbiert und schneller abtransportiert, fördert die Wundheilung (als Zusatzstoff empfehlenswert, da frische Ananas nicht ausreicht).



PFLANZEN UND KRÄUTER BEI LUFTNOT UND ÖDEMEN

BIRKE, BRENNNESSEL, ESTRAGON,
HOLUNDER, KERBEL, ZWIEBEL, SCHAFFGARBE,
SPARGEL, GOLDRUTENKRAUT (IN NIEREN-
UND BLASENTEES), KORIANDERFRÜCHTE,
GRÜNER HAFERTEE,

ACKERSCHACHTELHALM, ROTE WEINREBE,
BORRETSCH, BROMBEERE, KAPUZINER-
KRESSE, KÜRBIS, RHABARBER, SAUERAMPFER



WEITERE TIPPS

Beine hochlegen, kalte Beingüsse, Fußgymnastik-
übungen, spezielle Massagen (bei Lymphstau Kom-
pressionsstrümpfe tragen), nicht zu heißes Vollbad

Verzicht auf Kochsalz: Vermeiden Sie salzige Kost
(Schinken, Dosenfisch, Wurst, Lakritze)!

Positive Nahrungsmittel: Obst, Gemüse, Reis, Kopf-
salat, Zitronenmelisse

Bei gleichzeitiger Gewichtsabnahme und Appetit-
losigkeit sollte auch auf eiweißreiche Kost geachtet
werden: Milch, Käse, Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüch-
te, Nüsse und Samen.

SODBRENNEN

Sodbrennen entsteht, wenn Magensäure aus dem Magen in die Speiseröhre gelangt. Typisch ist ein brennender Schmerz mit saurem Aufstoßen.

DAS SOLLTEN SIE MEIDEN:

Fettes Fleisch, süße Nachtische am Abend, Alkohol, Rauchen, starken Kaffee.

SONSTIGE MASSNAHMEN:

Nach dem Essen nicht flach liegen, nicht so spät bzw. nicht kurz vor dem Schlafengehen essen.



PFLANZEN UND KRÄUTER GEGEN SODBRENNEN

SELLERIE

Auch als Tee vor dem Schlafengehen

TAUSENDGÜLDENKRAUT

Als Tee, auch bei Völlegefühl, Blähungen

GERIEBENER APFEL

Braun werden lassen, dann essen

WACHOLDERBEEREN

Beeren gut kauen, aber nicht schlucken



ANIS, PFEFFERMINZE, LIEBSTÖCKEL, SALBEI, ZWIEBELN, FRISCH GEPRESSTER MÖHRENSAFT

Jeweils als Tee zubereiten und schluckweise trinken
bzw. kurz im Mund lassen



EIN STÜCK ROHE KARTOFFEL ESSEN

CHIASAMEN

Kraftsamen der Maya: 1 Teelöffel Chiasamen in einer Tasse Wasser verrühren und trinken, bindet die Säure. Chiasamen haben zudem einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren.

Feldsalat mit Apfel und Kürbiskernen



FELDSALAT

MIT APFEL UND KÜRBISKERNEN 4 PORTIONEN

ZUTATEN SALAT

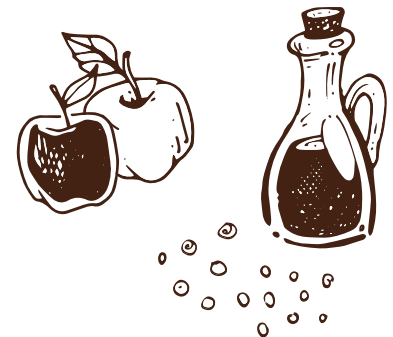
1 Pck. Feldsalat, ca. 250 g
1 Apfel
100 g Kürbiskerne
Steirisches Kürbiskernöl

ZUTATEN SALATDRESSING

1 Zitrone
4 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl
4 EL Geflügel- oder Gemüfefond
Etwas frischer Thymian
Salz, Pfeffer, Prise Zucker

ZUBEREITUNG

Kürbiskerne ca. 6–8 Minuten bei 200 °C im Backofen rösten. Apfel reiben. Aus dem Saft der Zitrone, Fond, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker ein Salatdressing herstellen, den Salat damit vermischen und auf Tellern anrichten. Mit Kürbiskernen, Kürbiskernöl und Thymian dekorieren.



Asiatische Hühnersuppe



ASIATISCHE HÜHNERSUPPE

MIT SOJASAUCE, INGWER, ZITRONENGRAS, LIMETTE,
KAFFIRBLÄTTERN ETC. 6-8 PORTIONEN

ZUTATEN

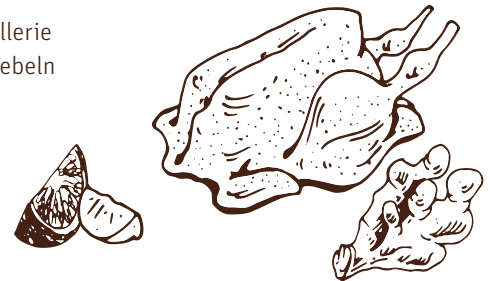
1 Huhn
100 ml Sojasauce
1 St. Ingwer, ca. 20 g
4 St. Zitronengras
5 Kaffirblätter

ZUBEREITUNG

Lauch, Karotten, Knollensellerie säubern, schälen und in Streifen schneiden. (Die sauberen Schalen geben Sie zum Huhn in den Topf – das verleiht der Brühe noch mehr Kraft.)

Für die Brühe ca. 3 l Wasser mit dem Suppenhuhn aufsetzen und ca. 1 Stunde sanft köcheln lassen. Mit Sojasauce, dem fein geschnittenen Ingwer, Zitronengras und den Kaffirblättern würzen, ca. 15 Minuten weiterköcheln lassen.

1 Limette
Koriandergrün
1 Chili (nach Geschmack)
2 Karotten
1 Lauch
¼ Knollensellerie
Frühlingszwiebeln



Das Huhn herausnehmen und beiseitestellen.
Die Brühe absieben und wenn möglich vom Fett befreien.

In die gesiebte Brühe die Gemüsestreifen geben, kurz garen. Das gekochte Huhn etwas klein schneiden und in die Suppe geben. Mit Limettensaft und Schale abschmecken.

Anrichten und mit fein geschnittenen Frühlingszwiebeln und frischem Koriander dekorieren.

Gedämpfter Steinbeißer



GEDÄMPFTER STEINBEISSER

MIT FENCHEL, SAFRAN, KURKUMA UND REIS

4 PORTIONEN

ZUTATEN

4 St. Steinbeißerfilet, je ca. 150 bis 200 g
2 Fenchelknollen
2–3 Safranfäden
Messerspitze Kurkuma

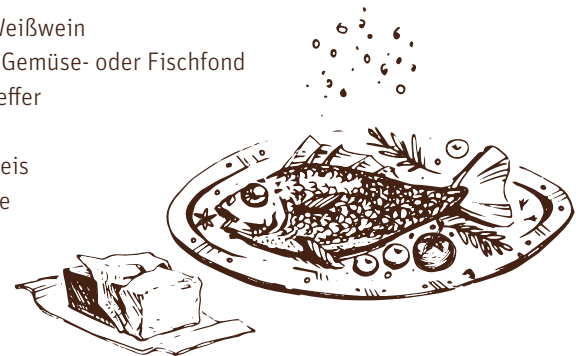
ZUBEREITUNG

Den Reis mit ca. 800 ml Wasser und einer Prise Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen, bei niedriger Hitze je nach Sorte ca. 15–20 Minuten garen.

Den Fenchel waschen, halbieren, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Das Fenchelgrün beiseitestellen.

½ EL Butter in eine Pfanne geben und leicht erhitzen. Den Fenchel begeben, kurz anbraten. Den Kurkuma zugeben, kurz mitrösten und mit dem Weißwein ablöschen.

50 ml Weißwein
300 ml Gemüse- oder Fischfond
Salz, Pfeffer
Butter
400 g Reis
1 Zitrone



Den Wein etwas einkochen, dann den Gemüsefond und den Safran zugeben. Den Fenchel bei sanfter Hitze weich schmoren.

Den Steinbeißer mit Salz und Pfeffer würzen und je nach Dicke ca. 15–30 Minuten dämpfen. Reis, Fenchelgemüse und Steinbeißerfilet anrichten mit dem Fenchelgrün dekorieren.

Mit Zitrone servieren.

Grießbrei mit geriebenem Apfel



GRIESSBREI MIT ZIMT, ZUCKER UND GERIEBENEM APFEL

4 PORTIONEN

ZUTATEN

850 ml Milch
85 g Weichweizengrieß
3 EL Zucker
1 Vanilleschote (alternativ Vanillezucker)
Salz
1 EL Butter
4 Äpfel
Zimt



ZUBEREITUNG

Die Milch mit Zucker, Butter, Vanille und einer Prise Salz in einem breiten Topf zum Kochen bringen. Den Weizengrieß einrieseln lassen, dabei mit einem Schneebesen unterrühren.

Nochmals aufkochen lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen und den Grieß zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen.

Mit etwas Zimt/Zimtzucker und dem frisch geriebenen Apfel servieren.

Kartoffelsuppe



KARTOFFELSUPPE

4-6 PORTIONEN

ZUTATEN

100 g Suppengrün (Karotte, Lauch, Sellerie)
300 g Kartoffeln, mehligkochend
500 ml Brühe (Gemüse, Geflügel oder Rind)
nach Geschmack

200 ml Sojamilch oder Gerstenmilch
1 Msp. Majoran
Salz, Pfeffer, Muskat
Speiseöl

ZUBEREITUNG

Das Wurzelgemüse säubern, in kleine Stücke schneiden und in etwas Öl leicht anbraten.

Die geschälten, geschnittenen Kartoffeln dazugeben und mit Brühe und Sojamilch aufgießen. Mit Majoran, Salz, Pfeffer würzen und weich kochen.

Die Suppe leicht pürieren und mit Muskat abschmecken.



Tomaten-Mango-Suppe



TOMATEN-MANGO-SUPPE MIT INGWER

4-6 PORTIONEN

ZUTATEN

1 Zwiebel
500 g Schälto­maten
500 g Mangosaft
100 g kräftiger Gemüsefond
100 ml Kokosmilch
1 TL frischer Ingwer, fein gerieben
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel fein schneiden, mit etwas Öl anschwitzen, alle anderen Zutaten zugeben und weich kochen.

Die Suppe fein mixen und passieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Neuseelandhirsch mit Thymiankartoffeln



GEBRATENER NEUSEELANDHIRSCH

MIT THYMIANKARTOFFELN UND BEEREN-GEWÜRZTUS

4-6 PORTIONEN

ZUTATEN

800 g Neuseelandhirsch (Rücken)
800 g Kartoffeln (festkochend)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Schale frische Beeren (Heidelbeeren, Brombeeren etc.)
50 ml Rotwein

250 ml Wildfond
½ TL Wildgewürz (Lorbeer, Piment, Pfeffer, Kardamom etc.)
etwas frischer Thymian
Salz, Pfeffer
evtl. etwas Speisestärke



ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln kochen, pellen, in mundgerechte Stücke schneiden.

In etwas Butter anbraten und mit Salz, Pfeffer und dem frischen Thymian abschmecken.

Den Hirsch in etwa 2 cm dicke Medaillons schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne auf beiden Seiten scharf anbraten. Bei ca. 60 °C im Ofen 10–15 Minuten ruhen lassen.

SAUCE

In die Pfanne mit dem Bratensatz (vom Hirsch) etwas Butter geben und darin die fein geschnittene Zwiebel und den gehackten Knoblauch anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen und einkochen. Mit Wildfond aufgießen und nochmals ca. auf die Hälfte einkochen. Mit Wildgewürz, Salz und Pfeffer abschmecken und bei Bedarf mit etwas Speisestärke anbinden. Zum Schluss die frischen Beeren dazugeben und über die rosa Hirschmedaillons geben.

Frucht-Kleie-Smoothie



FRUCHT-KLEIE-SMOOTHIE

4-6 PORTIONEN

ZUTATEN

½ Ananas
1 Banane
1 Apfel
2 EL Weizenkleie

1-2 EL brauner Zucker
250 ml Milch
150 ml Sahne

ZUBEREITUNG

Das Obst schälen/waschen, in kleine Stücke schneiden und mit den restlichen Zutaten mixen.



Mango-Kleie-Smoothie



MANGO-KLEIE-SMOOTHIE

2-3 PORTIONEN

ZUTATEN

- 1 Mango
- 2 EL Weizenkleie
- 150 ml Wasser (nach Bedarf)

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein mixen.



Karotten-Pflaumen-Salat



KAROTTEN-PFLAUMEN-SALAT

MIT GERÖSTETEN PINIENKERNEN UND GEWÜRZEN

4 PORTIONEN

ZUTATEN

800 g Karotten
120 g getrocknete Pflaumen
50 ml Orangensaft
1 EL Balsamessig
1 EL Sonnenblumenöl
1 EL Honig

2 EL Petersilie (gehackt)
2 EL Pinienkerne (geröstet)
Salz, Pfeffer
1 Prise Zimt, Kreuzkümmel

ZUBEREITUNG

Die Karotten schälen und in feine Streifen schneiden.
Die Pflaumen in kleine Stücke schneiden und zu den Karotten geben.

Die restlichen Zutaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer und den Gewürzen abschmecken und etwas ziehen lassen.



Heimischer Stangenspargel



HEIMISCHER STANGENSARGEL

MIT KARTOFFELN UND SAUCE HOLLANDAISE

4 PORTIONEN

ZUTATEN

SPARGEL

Ca. 2 kg Stangenspargel
Salz, Zucker,
altbackenes Weißbrot

ZUBEREITUNG

SPARGEL

Den Spargel schälen, in ausreichend Wasser mit Salz, Zucker und altbackenem Weißbrot kochen. Aus dem Wasser heben und auf einen Teller/eine Platte legen.

SAUCE HOLLANDAISE

Butter klären: auf dem Herd langsam schmelzen und erhitzen, bis sich die Molke trennt und sie ein feines Nussaroma bekommt, nach Bedarf absieben.

SAUCE HOLLANDAISE

100 ml kräftiger (Spargel-)Fond
1 Limette oder Zitrone, davon Abrieb und Saft
100 g Eigelb
Salz, Pfeffer, evtl. Zitronensaft
250 g braune Butter

KARTOFFELN

800 g Kartoffeln



Eigelb mit dem lauwarmen Spargelfond in einen hohen Behälter geben, die warme Butter langsam zufügen und mit dem Pürierstab hochziehen wie Mayonnaise. Abschmecken mit Abrieb und 1 Spritzer Zitronensaft.

KARTOFFELN

Kartoffeln mit etwas Salz gar kochen. Mit oder ohne Schale servieren.

Vollkornpasta mit Spargel



VOLLKORNPASTA

MIT SPARGEL, KIRSCHTOMATEN, ERBSEN UND GEBRATENEN RINDERFILETSTREIFEN

4 PORTIONEN

ZUTATEN

SPARGEL

500 g weißer Spargel
Salz, Zucker
altbackenes Weißbrot

ZUBEREITUNG

SPARGEL

Den Spargel schälen und in ausreichend Wasser mit Salz, Zucker und altbackenem Weißbrot kochen. Aus dem Wasser heben und in ca. 1–2 cm große Stücke schneiden.

SAUCE

Ca. 300 ml des Spargelwassers mit der Sahne zum Kochen bringen. Den Spargel, die Erbsen und Tomaten in die Sauce geben und mit Salz, Pfeffer und den frisch gehackten Kräutern abschmecken.

SAUCE

200 g Sahne
100 g Erbsen
10 St. Kirschtomaten
Salz, Pfeffer
Kerbel und Petersilie (frisch)
4 EL Parmesan

FLEISCH

200 g Rinderfilet (alternativ auch Geflügel oder Fisch)



Die frisch (al dente) gekochte Pasta in die Sauce geben und gut vermischen. Etwas Parmesan untermischen und anrichten.

FLEISCH

Das Rinderfilet in kleine Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz, scharf (bei hoher Hitze) anbraten und über der Pasta verteilen.

Zu diesem Gericht passen auch gebratener Fisch, Räucherlachs, Schinken oder Geflügel.

Erdbeer-Rhabarber-Ragout



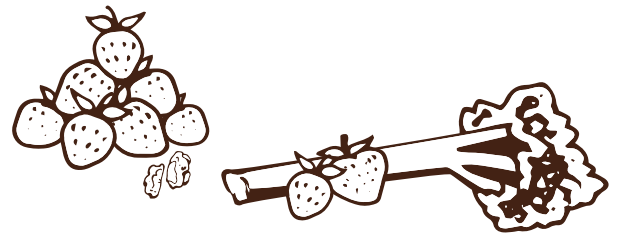
ERDBEER-RHABARBER-RAGOUT

MIT HONIG, GERÖSTETEN NÜSSEN UND SÜSSHOLZ

4 PORTIONEN

ZUTATEN

- 1 Bund Rhabarber
- 1 Schale Erdbeeren
- 4 EL Walnüsse
- 1-2 EL brauner Zucker
- 1-2 EL Honig
- 1 Prise gemahlene Süßholzwurzel



ZUBEREITUNG

Den Rhabarber schälen, in kleine Würfel schneiden und auf ein Backblech geben.

Mit dem Zucker bestreuen und bei 150 °C ca. 25 Minuten backen (bis der Rhabarber weich ist). Auskühlen

lassen und dann mit den geputzten Erdbeeren, Honig und Süßholzwurzel vorsichtig vermischen. Danach die gerösteten Walnüsse darüberstreuen.

Aperitif und Rucolasalat



APERITIF: SANBITTER ORANGE

1 PORTION

RUCOLASALAT

MIT APFEL, KARAMELLISIERTEM SPECK UND CHILIKÜRBISKERNEN 4 PORTIONEN

ZUTATEN APERITIF

125 ml Sanbitter (alkoholfreie Campari-Variante)
250 ml Orangensaft
1 Orangenscheibe

ZUTATEN RUCOLASALAT

1 Pck. Rucolasalat, ca. 250 g (alternativ Feldsalat)
1 Apfel
100 g Frühstücksspeck
100 g Kürbiskerne
1–2 EL Zucker
1 Chilischote (alternativ -pulver)
steirisches Kürbiskernöl

SALATDRESSING

2 EL guten Apfelessig
4 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl
4 EL Geflügel- oder Gemüsefond
Salz, Pfeffer, Zucker

ZUBEREITUNG APERITIF

Sanbitter in ein Longdrinkglas eingießen, mit Orangensaft auffüllen und mit einem Barlöffel umrühren. Mit einer Orangenscheibe und Trinkhalm garnieren und servieren.

ZUBEREITUNG RUCOLASALAT

Speck auslassen und mit Zucker karamellisieren, Chili zugeben. Kürbiskerne ca. 6–8 Minuten bei 200 °C im Backofen rösten und dann zum Speck geben. Apfel reiben. Aus Essig, Fond, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker ein Salatdressing herstellen, den Salat damit vermischen und auf Tellern anrichten.

Die warme Speck-Kürbiskern-Mischung über den Salat geben.



Kürbis-Curry-Suppe



KÜRBIS-CURRY-SUPPE

4 PORTIONEN

ZUTATEN

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
500 g Hokkaido-Kürbis
2 Zweige Rosmarin
1 Chilischote (mild)



100 g Cashewkerne
Öl, Salz, Pfeffer, Currypulver
150 g rote Linsen
200 ml Apfelsaft
1 l Gemüse-/Geflügelbrühe
150 g Kokosmilch
1 Zitrone



ZUBEREITUNG

Öl in einem großen Topf erhitzen. Fein geschnittene Zwiebel, Knoblauch sowie den klein geschnittenen Kürbis leicht anschwitzen.

Mit Rosmarin, Salz, Pfeffer würzen und mit 1 TL Currypulver bestäuben und leicht rösten.

Die Linsen zugeben und mit Apfelsaft ablöschen. Die Brühe zugeben und aufkochen. Bei sanfter Hitze ca. 30

Minuten kochen lassen. Die Kokosmilch zugeben und weitere 5 Minuten kochen lassen.

Die Suppe pürieren, mit Zitronenschale, Apfelsaft, Salz und Pfeffer nochmals abschmecken und mit den gerösteten Cashewkernen servieren.



KÄRNTNER RITSCHERT

6 PORTIONEN

ZUTATEN

250 g Rollgerste (fein)
200 g weiße Bohnen (aus der Dose)
350 g Kasseler oder Selchrippe (Menge ohne Knochen)
150 g Sellerie
150 g Karotte
100 g Petersilienwurzel

100 g breite Bohnen
½ Zwiebel
½ Knoblauchzehe
1,5 l Rindsuppe
Majoran, Liebstöckel, Petersilie
Sauerrahm



ZUBEREITUNG

Kasseler in Scheiben schneiden und in der Rindsuppe langsam erhitzen. Zwiebel in einem Topf anschwitzen und den Knoblauch sowie das in kleine Würfel geschnittene Wurzelgemüse dazugeben, kurz mitrösten. Die Rollgerste dazugeben und mit der Rindsuppe nach und nach aufgießen. (Die sollte schon den rauchigen Geschmack des Kassellers angenommen haben.)

Die frischen breiten Bohnen in Stücke schneiden und ebenfalls dazugeben. Alles ca. 15 Minuten kochen lassen. Nun das Kasseler in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Kräutern unter das Ritschert geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit 1 EL Sauerrahm servieren.

Griechischer Joghurt



GRIECHISCHER JOGHURT

MIT HONIG, MINZE, RAS EL-HANOUT, BEEREN UND NÜSSEN

6 PORTIONEN

ZUTATEN

1 kg griechischer Joghurt

2–6 EL Honig

1 TL Ras el-Hanout (Gewürzmischung)

250 g Beeren

1 Granatapfel

1 Pck. gemischte Nüsse (auch salzig und geröstet)

Minze

1 Zitrone/Limette

ZUBEREITUNG

Den Joghurt mit Honig und Ras el-Hanout und etwas Minze abschmecken und auf einen Teller geben. Mit Beeren, Granatapfel und (gerösteten) Nüssen dekorativ anrichten.

Nach Geschmack etwas Zitronen- oder Limettenschale darüberreiben.



Pellkartoffeln mit Kräuterquark



PELLKARTOFFELN MIT KRÄUTERQUARK (SNACK)

6 PORTIONEN

ZUTATEN

1 kg festkochende Kartoffeln
250 g Quark
4 EL frische Kräuter
1 Zitrone (Schale)
Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

KARTOFFELN

Kartoffeln für Pellkartoffeln mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Eventuell vorhandene Erdreste abspülen.

Die Pellkartoffeln aufkochen und zugedeckt ca. 20 – 30 Minuten in kochendem Wasser garen.

QUARK

Für den Quark alle Zutaten gut verrühren.



BEEREN-WILDKRÄUTER-SMOOTHIE

1 PORTION

150 g Erdbeeren
60 g Kopfsalat
15 g Brennnessel (kleine Hand voll)
15 g Löwenzahn
140 ml Wasser

ERDBEER-BANANEN-SMOOTHIE

1 PORTION

150 g Erdbeeren
1 Banane
25 g Giersch
120 g Blattspinat
140 g Wasser



BRUNNENKRESSE-OBST-SMOOTHIE

1 PORTION

150 g Brunnenkresse
125 g Spinat oder Feldsalat
½ Banane
1 Pfirsich
1 Apfel
½ Grapefruit
10 Heidelbeeren
1 kleines Stück Ingwer
evtl. etwas Wasser

MANGO-LASSI

4 PORTIONEN

1 Mango
250 ml Buttermilch
500 ml Joghurt
3 EL brauner Zucker (alternativ Honig)
Gewürze wie gemahlener Kardamom und Nelke –
sehr dezent einsetzen!
50 ml Wasser



ZUBEREITUNG

Alle Zutaten gut säubern und in einem Mixer fein pürieren.

Kräuterrahmsuppe



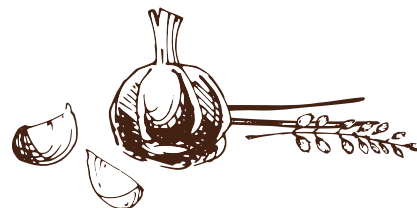
KRÄUTERRAHMSUPPE

4 PORTIONEN

ZUTATEN

100 g gemischte Kräuter, z. B. Kerbel, Dill, Petersilie,
Thymian, Bärlauch
200 g mehligkochende Kartoffeln
1 kl. Zwiebel
1 EL Butter

750 ml Gemüsefond
200 ml Schlagsahne
1 Frühlingszwiebel
Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, klein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Die Kartoffeln zugeben und mit anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Sahne zufügen und je nach gewünschter Konsistenz noch ein wenig einköcheln lassen oder Brühe zufügen.

Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in Ringe schneiden. Mit den Kräutern zur Suppe geben und fein pürieren. Durch ein Sieb streichen, aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben noch mal mit dem Pürierstab aufschäumen, in Suppentellern anrichten und mit den restlichen Kräutern garniert servieren.

Pfannkuchen mit Spinat und Schafskäse



PFANNKUCHEN (PALATSCHINKEN)

MIT SPINAT, KRÄUTERN UND SCHAFSKÄSE 4 PORTIONEN

ZUTATEN

PFANNKUCHEN

150 g glattes Mehl T550

2 Eier

250 ml Milch

1 EL geschmolzene Buttermilch

Prise Salz

1 EL gehackte Kräuter (Rosmarin, Thymian, Majoran, Petersilie o. Ä.)

Salz, Pfeffer, Muskat

FÜLLUNG

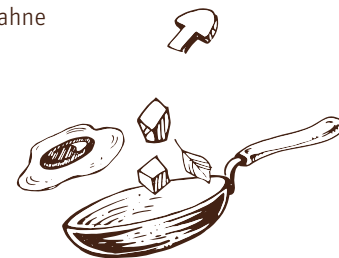
1 kl. Zwiebel

15 g Champignons

200 g Spinat

150 g Schafskäse

50 ml Gemüsefond oder Schlagsahne



ZUBEREITUNG

PFANNKUCHEN

Für den Teig: Die Eier aufschlagen und gut verquirlen. Die Milch mit dem Mehl rasch glatt rühren, die Eier unterrühren und eine Prise Salz, Pfeffer und etwas Muskat dazugeben. Die geschmolzene Butter langsam unterrühren. Sollten im Pfannkuchenteig Mehlklumpen sein, den Teig durch ein großes Sieb streichen. Eine flache Pfanne erhitzen und etwas Öl hineingeben. Mit einem Schöpflöffel so viel Teigmasse einfüllen, dass der Boden gerade dünn bedeckt ist. In die Mitte eingießen und durch Herumschwenken der Pfanne gleichmäßig verteilen.

Die Pfannkuchen nun auf einer Seite goldbraun werden lassen. Dabei mit mittlerer Hitze arbeiten. Lässt sich der Pfannkuchen in der Pfanne gut rütteln, kann man ihn wenden.

FÜLLUNG

Die Zwiebel schälen, fein schneiden und in etwas Butter andünsten. Die klein geschnittenen Champignons dazugeben und etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Mit etwas Fond oder Sahne ablöschen, den Spinat dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und den Käse unter die Füllung „bröckeln“. Die Pfannkuchen damit füllen und servieren.

Vollkornpasta mit mediterraner Kräuterrahm-„Bolognese“



VOLLKORNPASTA

MIT MEDITERRANER KRÄUTERRAHM-„BOLOGNESE“

4 PORTIONEN

ZUTATEN

500 g Vollkornpasta (ungekocht)
500 g Hackfleisch
1 Zwiebel
½ Knoblauchzehe
250 ml Brühe oder Gemüsefond
200 ml Sahne

1 EL Crème fraîche oder Käse (nach Geschmack)
3 EL frische mediterrane Kräuter (Rosmarin, Thymian,
Oregano, Basilikum)
Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

Das Hackfleisch in heißem Öl anbraten. Dann die fein geschnittene Zwiebel und den Knoblauch dazugeben und ca. 5 Minuten mit anschwitzen. Mit der Brühe auffüllen und ein paar Minuten köcheln lassen.

Sahne zugeben und 5 Minuten weiter kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die frisch gehackten Kräuter dazugeben.

Geben Sie die gekochte Pasta zur Sauce und lassen diese kurz die Sauce aufnehmen. Nun können Sie etwas Crème fraîche und/oder etwas Käse unterheben.

Eisfannkuchen mit Marille und Schlagsahne



EISPFANNKUCHEN

MIT MARILLE UND SCHLAGSAHNE 4 PORTIONEN

ZUTATEN

150 g glattes Mehl T550
2 Eier
250 ml Milch
1 EL geschmolzene Butter
1 EL Zucker
Prise Salz

150 g eingelegte Marillen (Aprikosen) oder andere
Obstsorten
Schlagsahne zum Garnieren
150 g Vanilleeis



ZUBEREITUNG

Für den Teig: Die Eier aufschlagen und gut verquirlen. Die Milch mit Mehl und Zucker rasch glatt rühren, die Eier unterrühren und eine Prise Salz dazugeben. Die geschmolzene Butter langsam unterrühren. Sollten im Pfannkuchenteig Mehlklumpen sein, den Teig durch ein großes Sieb streichen.

Eine flache Pfanne erhitzen und etwas Öl hineingeben. Mit einem Schöpflöffel so viel Teigmasse einfüllen, dass

der Boden gerade dünn bedeckt ist. In die Mitte eingießen und durch Herumschwenken der Pfanne gleichmäßig verteilen.

Die eingelegten Marillen (Aprikosen) leicht erwärmen und auf den frisch gebackenen Pfannkuchen verteilen. Eine Kugel Vanilleeis daraufsetzen und einschlagen. Mit Sahne garnieren.



MALVENSIRUP UND EISLUTSCHER

ZUTATEN MALVENSIRUP

1 kg Malvenblütenblätter, frisch
200 g Zucker
200 g abgekochtes Wasser

ZUBEREITUNG MALVENSIRUP

Malven in verschiedenen Farben können genommen werden. Besonders geeignet sind aber die dunklen Farben, denn sie geben einen tollen Farbsirup. Verwendung finden nur die Blütenblätter.

Den Zucker und das Wasser 5 Minuten kochen, d. h. es sollte unter Aufsicht 3 Minuten sprudeln. Vorsicht: sehr heiß! Dann das Ganze runterkühlen auf 70 °C, die Blütenblätter reingeben, mit dem Stabmixer alles gut durchmischen (geht schwer). Anschließend 1 Stunde ziehen lassen und nochmals durchmischen. Die farbige Masse in sterile Gläser abfüllen, gut verschließen, kühl und dunkel stellen. Der Sirup hält 3 Monate. Er ist toll, um Quark und Sahne zu färben, auch für Tee geeignet und schmeckt wunderbar sanft nach Blüten.

ZUTATEN MALVENTEE-EISLUTSCHER

250 g Wasser
1 Beutel Malventee
1-2 EL Honig

ZUBEREITUNG MALVENTEE-EISLUTSCHER

Stellen Sie zuerst einen ganz normalen Tee her. Geben sie den Honig dazu und füllen Sie alles in Stieleis- oder einfach in Eiswürfelformen und geben Sie diese für mindestens 6 Stunden in den Gefrierschrank.



Bunter Salat



BUNTER SALAT

MIT FENCHEL, MELISSE UND HONIG 4 PORTIONEN

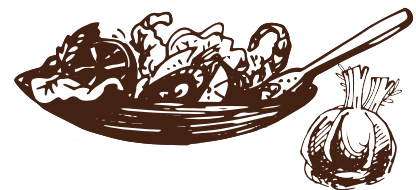
ZUTATEN

600 g Blattsalat (gemischt) oder anderer Salat nach Geschmack
1 kleine Fenchelknolle
4 EL Balsamessig
8 EL Rapsöl oder natives Olivenöl
2–3 EL Honig
Salz, Pfeffer
1 EL Melisse

ZUBEREITUNG

Den Salat waschen, den Fenchel in ganz feine Streifen schneiden (am besten mit einem Küchenhobel).

Für das Dressing Essig, Honig und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Melisse fein hacken und hinzugeben. Den Salat damit vermischen.



Geschnetzeltes vom Maishähnchen



GESCHNETZELTES VOM MAISHÄHNCHEN

MIT ANANAS, CURRY UND REIS 4 PORTIONEN

ZUTATEN

400 g Maishähnchenbrust (alternativ Pute)
1 kl. Zwiebel
200 g Ananas/Papaya, frisch
1 EL Currypulver
25 ml Weißwein
250 ml Geflügelfond/-brühe
150 ml Sahne, alternativ Kokosmilch

1 EL Butter
evtl. etwas Speisestärke
Salz, Pfeffer
2-3 Blätter frische Minze
Reis



ZUBEREITUNG

Das Hähnchen klein schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne scharf anbraten und wieder herausnehmen und warm stellen.

Im Bratensatz die fein geschnittene Zwiebel mit etwas Butter anrösten. Das Currypulver dazugeben und auch kurz mitrösten, mit dem Weißwein ablöschen und komplett einkochen.

Mit Fond und Sahne/Kokosmilch aufgießen und etwas (5 Minuten) köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf etwas Speisestärke einrühren, um eine schöne, cremige Konsistenz zu erhalten. Ananas und Geflügel hinzugeben und garziehen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Etwas frische Minze fein hacken und über das Geschnetzelte geben. Dazu Reis servieren.

Ananas-Carpaccio



ANANAS-CARPACCIO

MIT PAPAYA, AKAZIENHONIG UND MINZE 4 PORTIONEN

ZUTATEN

Zutaten für 4 Portionen

1 frische Ananas

1 frische Papaya

frische Pfefferminze (und Melisse)

4-6 EL Akazienhonig



ZUBEREITUNG

Die Ananas säubern, in feine Scheiben schneiden und auf einen Teller legen. Die Papaya in kleine Stücke schneiden und auf der Ananas verteilen.

Die Pfefferminze/Melisse fein hacken, über das Obst streuen und mit dem Akazienhonig leicht beträufeln.

Anisplätzchen



ANISPLÄTZCHEN

30 STÜCK

ZUTATEN

- 1 TL gemahlener Anis
- 3 Eier
- 250 g Mehl (alternativ 125 g Vollkornmehl)
- 250 g Puderzucker

ZUBEREITUNG

Ei und Puderzucker schaumig schlagen. Anis und Mehl nach und nach untermischen und gut verrühren.

Die Masse mit einem Löffel portionsweise auf einem Backblech verteilen und etwas antrocknen lassen (1–2 Stunden), anschließend bei 160 °C 20–25 Minuten backen.



Crème brûlée aus Ziegenkäse



CRÈME BRULÉE AUS ZIEGENKÄSE

MIT MARINIERTEN KRÄUTERN UND NÜSSEN 4 PORTIONEN

ZUTATEN

275 g Ziegenkäse
200 ml Milch
240 g Eigelb
800 ml Sahne
100 g Kräuterhonig
brauner Zucker

1 Pck. Wildkräutersalat
1 TL Honig
3 EL Himbeeressig
6 EL Rapsöl
gemischte Nüsse
Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

Ziegenkäse mit der Sahne kurz erwärmen und zu einer glatten Masse verrühren. Das Eigelb hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In Förmchen abfüllen und im Ofen bei 95 °C ca. 70 Minuten stocken lassen.

Wenn die Creme abgekühlt ist, mit etwas braunem Zucker bestreuen und einem Flämmer abbrennen/karamellisieren.

Den Salat waschen und aus Essig, Öl, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing für den Salat herstellen. Die Nüsse kurz in einer Pfanne oder im Ofen rösten.

Marinierter Stangenspargel



MARINIERTER STANGENSPIRGEL

MIT SAUERAMPFER, KERBEL UND KAPUZINERKRESSE 4 PORTIONEN

ZUTATEN

SPARGEL

12 Stangen Spargel
Salz, Zucker, altbackenes Weißbrot

DRESSING

200 ml warmer Spargelfond
3 EL Weißweinessig/heller Balsamico
2 EL gutes Olivenöl
Salz, Pfeffer, evtl. Zucker
Sauerampfer, Kerbel, Kapuzinerkresse

ZUBEREITUNG

SPARGEL

Den Spargel schälen und in ausreichend Wasser mit Salz, Zucker und altbackenem Weißbrot kochen. Aus dem Wasser heben und auf einen Teller/eine Platte legen.

DRESSING

Ca. 200 ml des Spargelfonds mit den restlichen Zutaten verrühren, abschmecken und den Spargel in das noch warme Dressing legen. Auskühlen lassen.



Kürbissuppe



KÜRBISSUPPE

MIT HONIG, CHILI UND INGWER 4-6 PORTIONEN

ZUTATEN

1 kleine Zwiebel
1 kleiner Hokkaido-Kürbis
½ l Hühner- oder Gemüsefond
300 g Kokosmilch
5 EL Honig
1 TL frischer Ingwer oder Sushi-Ingwer
(= eingelegter Ingwer)

etwas Chili, je nach Geschmack
(wenn man frischen Ingwer verwendet,
dann weniger Chili dazutun)
Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

Zuerst die Zwiebel klein schneiden und in etwas Butter oder Öl in einem Topf anschwitzen.

Beim Kürbis die Endstücke entfernen, das Kerngehäuse rausnehmen und mit der Schale in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den Topf geben.

Den Kürbis mit dem Fond komplett bedecken und kochen, bei Bedarf etwas Fond nachgießen und mit den

Gewürzen weichkochen. Vorsichtig würzen!

Dann kommen die Kokosmilch und der Honig dazu. Das Ganze noch einmal durchkochen lassen und mit etwas Chili, Salz und Pfeffer fertig abschmecken. Den weich gekochten Kürbis mit einem Stabmixer fein pürieren und anrichten. Evtl. mit etwas Kürbiskernöl beträufeln.

Lachsfilet mit Gemüse



LACHSFILET

MIT GEMÜSE UND KRÄUTERSAUCE 4 PORTIONEN

ZUTATEN

4 St. Lachsfilet
1 kl. Zwiebel
200 ml Gemüse- oder Fischfond
150 ml Sahne
4 EL gemischte Kräuter

1 Zitrone (Saft und Schale)
Salz, Pfeffer
800 g Gemüse (nach Wahl)

ZUBEREITUNG

Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne auf der Hautseite kross anbraten. Bei ca. 60 °C im Backofen warm stellen.

In der Pfanne die fein geschnittene Zwiebel anschwitzen, mit dem Fond ablöschen und zur Hälfte einkochen. Die Sahne zugeben und weiterkochen (ca. 5 Minuten, bei Bedarf mit etwas Speisestärke anbinden).



Die frischen Kräuter dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.

Das Gemüse in Salzwasser kochen und mit dem Lachs auf einem Teller anrichten. Die Kräutersauce dazugeben, mit Zitrone servieren.

Holunderblüten-Obstsalat



HOLUNDERBLÜTEN-OBSTSALAT MIT MELISSE UND SALZKARAMELL-PEKANNÜSSEN 4 PORTIONEN

ZUTATEN

500 g gemischtes Obst und Beeren
5 EL Holunderblütensirup
3 EL Zitronenmelisse
1 Orange (Schale und Saft)
4 EL Pekannüsse

1 EL Zucker
1 TL Butter
1 Prise Meersalz



ZUBEREITUNG

Für den Obstsalat das Obst/die Früchte waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit dem Orangensaft, der Orangenschale und dem Holunderblütensirup marinieren. Die klein geschnittene Melisse untermischen.

Für die Nüsse: Zucker zu einem hellen Karamell erhitzen, Butter und Salz dazugeben und die Nüsse unterheben. Abkühlen lassen und über den Obstsalat geben.

Die Autoren

Margarete Ruppert, Fachärztin für Innere Medizin und Palliativmedizin, arbeitet seit September 2015 für die Hoch-Taunus-Kliniken Bad Homburg. Als Oberärztin ist sie für die Palliativabteilung zuständig. Zuvor etablierte sie ein ambulantes Palliativteam in Frankfurt und leitete es für 6 Jahre.

Bertl Seebacher, Spitzenkoch, betreibt seit 8 Jahren das Restaurant Kraftwerk in Oberursel, ist mehrfach ausgezeichnet und als Fernsehkoch sehr gefragt.

Ein besonderer Dank geht an **Bettina Nordmann** für ihre fachgerechte Unterstützung.

Mit freundlicher Unterstützung von **TEVA Oncology**.





LASST EURE HEILMITTEL NAHRUNGSMITTEL,
EURE NAHRUNGSMITTEL HEILMITTEL SEIN.

Hippokrates von Kos



Margarete Ruppert

Fachärztin für Innere Medizin und
Palliativmedizin, Psychoonkologin



Bertl Seebacher

Betreiber und Chef de Cuisine des
Kraftwerks in Oberursel



Bettina Nordmann

Heilpraktikerin