

RZ Rheumazentrum Rheinland-Pfalz GmbH

Lehrküche - Rezeptheft Nr. 1

Verantwortlich: Professor Schwarting Andreas (ÄD)	Erstellt durch: Pilz Regine
Nummer: 13757	Freigegeben am: 08.04.2022
Revision: 005/04.2022	Freigegeben von: Schwarting, Andreas (ÄD)

Vorwort

In der RZ Rheumazentrum Rheinland-Pfalz GmbH möchten wir unseren Patienten ein gutes und vollwertiges Essen anbieten. Die Zertifizierung mit dem RAL-Gütezeichen verpflichtet uns zudem zur Einhaltung gesundheitsorientierter Richtlinien. Diese setzen wir auch in unserer Lehrküche um.



Eine gesunde Ernährung verbessert den Stoffwechselablauf und stärkt langfristig das Immunsystem unseres Körpers. Sie schützt so vor ernährungsabhängigen Krankheiten wie Übergewicht, Diabetes, Gicht, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und kann auch rheumatische Erkrankungen lindern.

Eine vollwertige Ernährung beinhaltet, dass

- pflanzliche Nahrungsmittel auf dem Speiseplan ganz oben stehen und dass ein Teil davon regelmäßig als Frischkost (Obst und Salate) gegessen wird;
- Fleisch und Wurst nur eine geringe Rolle spielen;
- bei tierischen Nahrungsmitteln Seefisch und fettarme Milchprodukte bevorzugt werden;
- auf überflüssige Verarbeitung und den Einsatz von Zusatzstoffen (z.B. Geschmacksverstärker, Farbstoffe) verzichtet wird;
- sparsam mit Salz und Zucker gewürzt und dass stattdessen mit Kräutern und anderen Gewürzen schmackhafter und bekömmlicher zubereitet wird;
- hochwertige Pflanzenöle statt gehärteten Pflanzenfetten und tierische Fette verwendet werden;
- ausreichend Flüssigkeit (mindestens 1,5 Liter pro Tag) aufgenommen wird;
- der Vorzug Getränken wie Trinkwasser, Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees und Gemüsesäften sowie Obstschorlen gegenüber alkoholischen Getränken, schwarzen Tee und Bohnenkaffee gegeben wird.

Inhaltsverzeichnis

Gebäck	Apfel-Zimt-Muffins	4
Salate	Gemischter Salat mit Tomaten-Limetten-Dressing	5
	Gemüsesalat grün/weiß	6
	Möhren-Weißkraut-Rohkost	7
	Hirtensalat	8
Suppen	Bärlauchsuppe	9
	Kalte Gurkensuppe	10
	Karotten-Ingwer-Suppe	11
	Kokos-Curry-Suppe	12
Vegetarische Speisen	Couscous mit Grillgemüse	13
	Gemüsebolognese mit Vollkornspaghetti	14
	Karottenburger	15
	Tofu-Bratling mit Lauch	16
	Vegane Paella	17
	Sauerkrautröstlinge	18
Fleischgerichte	Spitzkohlaufauf	19
Fischgerichte	Gemüsepizza mit Seelachs	20
Gewürze	Grillgewürz für vegetarische & vegane Gerichte	21
Desserts	Mandarinenquark	22
	After Eight - Pudding	23

Apfel-Zimt-Muffins (12 Stück)

310 g	Weizenmehl Type 1050
200 g	Äpfel
10 g	Vanillezucker
170 g	Zucker
1	Hühnerei
60 ml	Rapsöl
250 g	Joghurt
5 g	Backpulver
	Zimt

Nährwertangaben pro Portion: (ca. 90 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
220 kcal	6.3 g	4,5 g	35,9 g	3	39 mg	20,7 mg	1,7 g	3,6 mg	14,5 mg

KH = Kohlenhydrate

Chol. = Cholesterin

BE = Broteinheiten

AS = Arachidonsäure

Bst. = Ballaststoffe

HS = Harnsäure

Zubereitung:

1. Alle Zutaten abwiegen.
2. Die trockenen Zutaten in eine große Rührschüssel geben und vermischen. In der Mitte eine Mulde formen.
3. Ei, Öl und Joghurt verrühren, in die Mulde geben und alles gut vermengen.
4. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden, dann vorsichtig unter den Teig heben.
5. Die Masse in vorbereitete Muffinförmchen füllen.
6. Backofen vorheizen: Ober-/Unterhitze: ca. 200 °C, ca. 30 Minuten backen. Anschließend kurz abkühlen lassen und aus der Form stürzen.

Nährwertangaben pro Portion: (ca. 90 g) bei Verwendung von Xucker (Erythrit) statt Zucker.

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
130 kcal	6.3 g	4,5 g	21,8 g	1,8	39 mg	20,7 mg	1,7 g	3,6 mg	14,5 mg

Gemischter Salat mit Tomaten-Limetten-Dressing (8 Portionen)

200 ml	Wasser	60 g	Rucola
120 g	Tomaten getrocknet (in Öl)	60 g	Radicchio
30 g	Olivenöl	150 g	Rote Bete gegart
15 g	Petersilie	250 g	Zucchini
15 ml	Limettensaft frisch	250 g	Möhren
8 g	Agavendicksaft	120 g	Zuckermais Konserve abgetropft
15 g	Mandelmus	2 g	Currypulver
300 g	Tofu	60 g	Walnüsse
50 g	Walnussöl	10 g	Grillgewürz
120 g	Feldsalat		Salz

Nährwertangaben pro Portion: (224 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
262 kcal	19,3 g	10,3 g	11,7 g	1	141 mg	100 µg	4,6 g	-	43,3 mg

KH = Kohlenhydrate

Bst. = Ballaststoffe

Ca = Calcium

BE = Broteinheiten

AS = Arachidonsäure

Chol. = Cholesterin

HS = Harnsäure

Rezept geeignet für: rheumatische Erkrankungen, Reduktionskost, cholesterinarme Kost, Diabetes, purinarmer Kost

Zubereitung

1. Alle Zutaten abwiegen.
2. Tofu in Würfel (ca. 1 cm) schneiden.
Salate waschen und trocknen und klein zupfen. Petersilie fein hacken, Limette auspressen.
Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Mais abtropfen lassen.
Zucchini waschen und in dünne Streifen raspeln.
Möhren putzen, schälen und in dünne Streifen raspeln.
Nüsse in einer Pfanne ohne Fett oder im Backofen bei 200°C ca. 10 Minuten rösten.
3. In einer Pfanne einen EL Walnussöl erhitzen, den Mais mit dem Currypulver (ca. 2 Minuten) darin anbraten.
Die Tofu-Würfel in einer Pfanne mit Walnussöl ca. 4 Minuten anbraten, mit Grillgewürz und Agavendicksaft abschmecken, dann vom Ofen nehmen.
4. Für das Dressing Wasser, getrocknete Tomaten (in Öl), Olivenöl, Petersilie, Limettensaft, Mandelmus und Agavendicksaft in ein hohes Rührgefäß geben und alles pürieren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Salate mit Mais, Möhren, Zucchiniestreifen und Rote -Bete-Würfel mischen, das Dressing unterheben und mit den Tofu-Würfeln und Walnüssen portionsweise anrichten.

Gemüsesalat grün/weiß (8 Portionen)

350 g	Broccoli	20 ml	Zitronensaft frisch
350 g	Blumenkohl	10 g	Honig
250 ml	Gemüsebrühe hefefrei	40 g	Frühlingszwiebel
150 g	Joghurt 1,5 % Fett	20 g	Schnittlauch
20 g	saure Sahne	5 g	Ingwer
20 g	Essig	2 g	Currypulver
			Salz, Pfeffer

Nährwertangaben pro Portion: (132 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
51 kcal	1,3 g	4,1 g	5,1 g	0,4	74 mg	2,6 mg	3,2 g	-	66,8 mg

KH = Kohlenhydrate

BE = Broteinheiten

Chol. = Cholesterin

Bst. = Ballaststoffe

AS = Arachidonsäure

HS = Harnsäure

Ca = Calcium

Rezept geeignet für: rheumatische Erkrankungen, Reduktionskost, cholesterinarme Kost, Diabetes, purinarmer Kost

Zubereitung:

1. Alle Zutaten abwiegen.
2. Broccoli und Blumenkohl in kleine Röschen teilen, waschen und in der Gemüsebrühe zugedeckt bei mäßiger Hitze ca. 5 – 10 Minuten bissfest garen. Das Wasser abgießen, (evtl. zur weiteren Verarbeitung aufbewahren) und das Gemüse abkühlen lassen.
- bei Verwendung von Tiefkühlgemüse ca. die doppelte Menge verwenden und die kürzere Garzeit beachten.
3. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, und in feine Ringe schneiden. Schnittlauch putzen und waschen, trocken tupfen und in Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein reiben.
4. In einer ausreichend großen Schüssel (2 l) Joghurt, Essig, saure Sahne, Ingwer, Zitronensaft und Honig mit dem Schneebesen gut verrühren. Alles mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken und die Frühlingszwiebeln zufügen.
5. Das Gemüse zum Dressing geben, alles vorsichtig vermengen und ca. 1 Stunde marinieren lassen.
6. Salat portionieren und mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.

Möhren-Weißkraut-Rohkost (8 Portionen)

400 g	Möhren	60 g	saure Sahne
200 g	Weißkohl	15 g	Rapsöl
80 g	Zwiebeln	1 TL.	Xucker (Erythrit)
10 g	Petersilie		Salz
40 ml	Zitrone		

Nährwertangaben pro Portion: (102g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Calcium	Chol.	Bst.	AS	HS
59cal	3,4	1,2 g	5,5 g	0,1	34,6 mg	3,6 mg	2,5 g	-	17 mg

KH = Kohlenhydrate

BE = Broteinheiten

Chol. = Cholesterin

Bst. = Ballaststoffe

AS = Arachidonsäure

HS = Harnsäure

Ca = Calcium

Rezept geeignet für: rheumatische Erkrankungen, Reduktionskost, cholesterinarme Kost, Diabetes, purinarme Kost

Zubereitung

1. Alle Zutaten abwiegen.
2. Zwiebel in kleine Würfel, die Petersilie fein schneiden, Zitrone auspressen.
3. Saure Sahne, Öl und Zitronensaft miteinander verrühren, Zwiebel und Petersilie zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Möhren waschen, schälen und fein reiben. Weißkohl putzen und in feine Streifen schneiden.
5. Alle Zutaten mischen und mindestens ½ Stunde durchziehen lassen.

Hirtensalat (8 Portionen)

350 g	Tomaten	2 g	Pfefferschote rot
250 g	Gurke	20 g	Petersilie
50 g	Frühlingszwiebel	100 g	Schafskäse 9% (Salakis)
150 g	Paprika gelb	20 g	Weinessig
150 g	Paprika rot	15 g	Rapsöl
70 g	Radieschen		Salz, Pfeffer

Nährwertangaben pro Portion: (149 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
67 kcal	3,4 g	3,8 g	5 g	0,4	32,3 mg	37,5 µg	2,7 g	-	15,3 mg

KH = Kohlenhydrate

Bst. = Ballaststoffe

Ca = Calcium

BE = Broteinheiten

AS = Arachidonsäure

Chol. = Cholesterin

HS = Harnsäure

Rezept geeignet für: rheumatische Erkrankungen, Reduktionskost, cholesterinarme Kost, Diabetes, purinarme Kost

Zubereitung:

1. Alle Zutaten abwiegen.
2. Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing bereiten.
3. Tomaten, Gurken und Paprika waschen, putzen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
4. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe und Radieschen in feine Scheiben schneiden.
5. Petersilie waschen und fein hacken. Den Schafskäse grob reiben. Die Pfefferschote ganz klein schneiden.
6. Alle Zutaten (außer Käse) in einer großen Schüssel mischen.
7. Den Salat mindestens 1 Stunde ziehen lassen, evtl. nochmals mit Gewürzen abschmecken.
8. In Portionsschälchen abfüllen und den Käse darüber streuen.

Bärlauchsuppe (8 Portionen)

140 g	Bärlauch roh	250 ml	Milch
150 g	Zwiebeln	40 g	Weizenmehl
25 g	Butter	80 g	feine Küchencreme 7%
1250 ml	Gemüsebrühe	7 g	Zitronensaft
			Pfeffer, Salz

Nährwertangaben pro Portion: (245 ml)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
80 kcal	4,1 g	2,4 g	7,7 g	0,6	57 mg	8,1 mg	0,8 g	4,2 mg	7,4 mg

KH = Kohlenhydrate

BE = Broteinheiten

Chol. = Cholesterin

Bst. = Ballaststoffe

AS = Arachidonsäure

HS = Harnsäure

Ca = Calcium

Rezept geeignet für: rheumatische Erkrankungen, Reduktionskost, cholesterinarme Kost, Diabetes, purinarme Kost

Zubereitung:

1. Alle Zutaten abwiegen.
2. Bärlauch unter fließendem Wasser kurz abspülen, gut trocken, schleudern und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln fein würfeln.
3. In einem passenden Topf (mind. 3 l) die Zwiebeln in der Butter glasig schwitzen, das Mehl zugeben, mit der Milch ablöschen und die Gemüsebrühe zufügen.
Den Bärlauch zugeben und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Den Topf vom Herd nehmen und die Suppe pürieren, die Küchensahne zufügen und alles mit den Gewürzen abschmecken. Evtl. mit etwas Zitronensaft abrunden.

Kalte Gurkensuppe (8 Portionen)

1200 g	Joghurt (0,1% Fett)	600 g	Gurke
40 g	Walnüsse	120 g	Zitronensaft frisch
4 g	Knoblauch		Salz, Pfeffer
40 g	Dill		

Nährwertangaben pro Portion: (252 ml)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
110 kcal	4 g	6,8 g	10 g	0,8	250 mg	-	1,4 g	-	9,2 mg

KH = Kohlenhydrate

BE = Broteinheiten

Chol. = Cholesterin

Bst. = Ballaststoffe

AS = Arachidonsäure

HS = Harnsäure

Ca = Calcium

Rezept geeignet für: rheumatische Erkrankungen, Reduktionskost, cholesterinarme Kost, Diabetes, purinarmer Kost

Zubereitung

1. Alle Zutaten abwiegen.
2. Joghurt in einen ausreichend großen Topf (3 l) geben, evtl. mit etwas Milch verrühren.
3. Die Gurke waschen, schälen, entkernen und in kleine (erbsengroße) Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe zerdrücken, den Dill schneiden, die Walnüsse hacken.
4. Alles zum Joghurt geben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Karotten-Ingwer-Suppe (8 Portionen)

800 g	Karotten	30 g	Sonnenblumenkerne
600 g	Gemüsebrühe	10 g	Rapsöl
400 g	Kokosmilch	1 g	Pfefferschote
2 g	Knoblauch	10 g	Ingwer frisch
40 g	Zwiebeln		Salz, Pfeffer
20 g	Zitronensaft		

Nährwertangaben pro Portion: (240 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
73 kcal	2,7 g	2,4 g	9,5 g	0,8	40 mg	25 µg	3,4 g	-	18,4 mg

KH = Kohlenhydrate

Bst. = Ballaststoffe

Ca = Calcium

BE = Broteinheiten

AS = Arachidonsäure

Chol. = Cholesterin

HS = Harnsäure

Rezept geeignet für: rheumatische Erkrankungen, Reduktionskost, cholesterinarme Kost, Diabetes, purinarmer Kost

Zubereitung

1. Alle Zutaten abwiegen.
2. Knoblauch und Zwiebeln schälen, fein würfeln. Zitrone auspressen, Karotten schälen, halbieren und in 4 mm dünne Scheiben schneiden, den Ingwer reiben. Chilischote klein schneiden.
3. Öl in einen passenden Topf (mind. 3 l) geben, Knoblauch und Zwiebeln darin glasig schwitzen, dann Karotten, Ingwer und ca. ½ Chilischote zugeben und andünsten.
4. Alles mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen, Kokosmilch dazu gießen und ca. 30 Minuten bei leichter Hitze kochen.
5. Wenn die Karotten weich sind, den Topf vom Herd nehmen und die Suppe pürieren, dann mit den Gewürzen abschmecken und mit etwas Zitronensaft abrunden.
6. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten.
7. Suppe in Schalen füllen, Sonnenblumenkerne einstreuen und evtl. mit einer Zitronenscheibe garnieren.

Kokos-Curry-Suppe - kalte Suppe (8 Portionen)

70 g	Zwiebeln	30 g	Hühnerkraftbouillon
4 g	Knoblauch	220 g	Tomaten
15 g	Olivenöl	250 g	Äpfel
15 g	Currypulver	1 St.	Limette
30 g	Reisgrieß (Reismehl)	300 g	Kokosmilch
1000 ml	Wasser	30 g	Kokosnus raspel
			Salz

Nährwertangaben pro Portion: (250 ml)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
98 kcal	5 g	1,4 g	11,4 g	1	32,3 mg	18,8 µg	2 g	-	14,2 mg

KH = Kohlenhydrate

Bst. = Ballaststoffe

Ca = Calcium

BE = Broteinheiten

AS = Arachidonsäure

Chol. = Cholesterin

HS = Harnsäure

Rezept geeignet für: rheumatische Erkrankungen, Reduktionskost, cholesterinarme Kost, Diabetes, purinarme Kost

Zubereitung

1. Alle Zutaten abwiegen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Äpfel schälen und klein würfeln. Die Limette auspressen.
3. In einem ausreichend großen Topf (3 l) das Öl erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch glasig dünsten. Curry und Reisgrieß zugeben und anrösten, dann die Brühe angießen.
4. Apfelwürfel, Limettensaft und Kokosraspel zufügen und alles ca. 30 Minuten kochen lassen.
5. Die Suppe evtl. durch ein Sieb passieren, salzen und abkühlen lassen, dann die Kokosmilch unterrühren.
6. Zum Schluss die Tomatenwürfel zugeben.

--- statt Tomaten kann man auch Paprika verwenden.

Couscous mit Grill-Gemüse (6 Portionen)

300 g	Zucchini	300 g	Kirschtomaten
300 g	Aubergine	30 g	Olivenöl
200 g	Paprika gelb	75 ml	Zitronensaft frisch
200 g	Couscous	4 g	Knoblauch
200 g	Kichererbsen Konserve abgetropft	10 g	Pfefferminze frisch
			Salz, Pfeffer

Nährwertangaben pro Portion: (270 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
218 kcal	6,3 g	7,6 g	31,5 g	2,6	50 mg	50 µg	6,4 g	0,7 mg	70,2 mg

KH = Kohlenhydrate

Bst. = Ballaststoffe

Ca = Calcium

BE = Broteinheiten

AS = Arachidonsäure

Chol. = Cholesterin

HS = Harnsäure

Rezept geeignet für: rheumatische Erkrankungen, Reduktionskost, cholesterinarme Kost, Diabetes, purinarme Kost

Zubereitung

1. Alle Zutaten abwiegen.
2. Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Zucchini, Aubergine und Paprika in kleine Stücke schneiden (ca. 1 cm) mit 10 ml Olivenöl vermischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
4. Das Gemüse bei 250 °C für ca. 4 Minuten anrösten, wenden und weitere 4 Minuten rösten.
5. Die Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.
Die Kirschtomaten halbieren oder vierteln.
6. Couscous in eine ausreichend große Schüssel geben (2 l), mit heißem Wasser (lt. Verpackungsanleitung) übergießen und ca. 15 Minuten quellen lassen, dabei ab und zu mit einer Gabel durchziehen, damit er locker bleibt.
7. Die Kichererbsen und die Kirschtomaten unter den Couscous heben und alles mit dem restlichen Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.
8. Die frische Pfefferminze fein hacken und zusammen mit dem Grillgemüse untermengen.

Gemüsebolognese mit Vollkornspaghetti (6 Portionen)

400 ml	Gemüsebrühe hefefrei	100 g	Tomatenmark
200 g	Zucchini	15 g	Petersilie
200 g	Möhren	30 g	Rapsöl
200 g	Aubergine	4 g	Knoblauch
200 g	Champignons	90 g	Parmesan
200 g	Paprika rot	600 g	Vollkornteigwaren gekocht
100 g	Zwiebeln		Salz, Pfeffer, etwas Thymian

Nährwertangaben pro Portion: (390 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
308 kcal	11,4 g	14,8 g	35,8 g	3	251 mg	12,4 mg	9,8 g	6,5 mg	102 mg

KH = Kohlenhydrate

Bst. = Ballaststoffe

Ca = Calcium

BE = Broteinheiten

AS = Arachidonsäure

Chol. = Cholesterin

HS = Harnsäure

Rezept geeignet für: rheumatische Erkrankungen, Reduktionskost, cholesterinarme Kost, Diabetes, purinarmer Kost

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen.
2. Zucchini, Auberginen, Paprika, Pilze und Karotten in kleine Würfel (0,5 cm) schneiden. Zwiebeln fein würfeln und den Knoblauch zerdrücken. Petersilie fein hacken.
3. Das Rapsöl in eine ausreichend große Pfanne mit hohem Rand geben, erhitzen und zuerst die Zwiebelwürfel und den Knoblauch andünsten.
4. Die Gemüsewürfel zufügen, kurz anschwitzen, dann Tomatenmark, Gewürze und Kräuter (etwas Petersilie für die Garnitur beiseitestellen) zugeben.
5. Gemüsebrühe aufgießen und bei mittlerer Temperatur ca. 10 Minuten im geschlossenen Kochgeschirr fertigkochen.
6. Vollkornspaghetti lt. Verpackung zubereiten.

Karottenburger (10 Stück)

300 g	Möhren
1 Zweig	Rosmarin frisch
200 g	Magerquark
100 g	Emmentaler 30 % F. i. Tr.
100 g	Haferflocken
20 g	Petersilie
60 g	Sonnenblumenkerne
40 g	Rapsöl
	Salz, Pfeffer

Nährwertangaben pro Portion: (83 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Calcium	Chol.	Bst.	AS	HS
151 kcal	8 g	8,7 g	11 g	1	133 mg	4 mg	2,4 g	-	18 mg

KH = Kohlenhydrate

Bst. = Ballaststoffe

BE = Broteinheiten

AS = Arachidonsäure

Chol. = Cholesterin

HS = Harnsäure

Rezept geeignet für: rheumatische Erkrankungen, Reduktionskost, cholesterinarme Kost, Diabetes, purinarmer Kost

Zubereitung

1. Alle Zutaten abwiegen.
2. Karotten schälen, in kleine Stücke schneiden und in $\frac{1}{4}$ l Wasser kochen. Salz und einen Rosmarinzweig zugeben. Nach 20 Minuten Rosmarin wieder entfernen. Die gekochten Karotten etwas abkühlen lassen.
3. Die Karotten mit dem Quark pürieren. Haferflocken, Käse und Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Aus der Masse Bratlinge formen, diese in Sonnenblumenkernen wenden (gut andrücken) und im heißen Öl braten.

Tofu-Bratling mit Lauch (10 Stück)

250 g	Tofu	25 g	Kartoffelknödelpulver halb und halb
220 g	Porree	4 g	Knoblauch
25 g	Zwiebeln	10 g	Petersilie
1	Hühnerei	10 g	Schnittlauch
100 ml	Wasser	10 ml	Worcestersoße
30 g	Rapsöl		Salz, Pfeffer
25 g	Haferflocken		

Nährwertangaben pro Portion: (78 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
93 kcal	5,2 g	5,6 g	5,8 g	0,5	71,5 mg	23,8 mg	1,3 g	3,4 mg	21,5mg

KH = Kohlenhydrate

Bst. = Ballaststoffe

Ca = Calcium

BE = Broteinheiten

AS = Arachidonsäure

Chol. = Cholesterin

HS = Harnsäure

Rezept geeignet für: rheumatische Erkrankungen, Reduktionskost, cholesterinarme Kost, Diabetes, purinarmer Kost

Zubereitung

1. Alle Zutaten abwiegen.
2. Den Tofu fein pürieren, Eier, Wasser und Kartoffelpulver zugeben.
3. Lauch putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden.
Zwiebel schälen und fein würfeln. Beides in etwas Rapsöl kurz andünsten.
4. Alle Zutaten miteinander vermengen, abschmecken und aus der Masse kleine Bratlinge formen.
5. Öl in eine Pfanne geben und die Bratlinge im erhitzten Fett von beiden Seiten braten.

Die Masse eignet sich auch zum Füllen von Paprikaschoten, Zwiebeln, Kohlrabi, Tomaten und Kohlrouladen.

Vegane Paella (8 Portionen)

150 g	Cashewnüsse	6 g	Chilischoten
300 g	rote Paprika	40 g	Olivenöl
300 g	grüne Paprika	150 g	grüne Erbsen TK
300 g	gelbe Paprika	400 ml	hefefreie Gemüsebrühe
8 g	Knoblauch	40 ml	Zitronensaft frisch
250 g	Räuchertofu	6 g	Kurkuma
250 g	Vollkornreis	50 g	schwarze Oliven
60 g	Zwiebeln	10 g	Meersalz

Nährwertangaben pro Portion: (290 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
352 kcal	16,7 g	11,9 g	37,8 g	3,2	73,6 mg	50 µg	6,3 g	-	83,5 mg

KH = Kohlenhydrate

Bst. = Ballaststoffe

Ca = Calcium

BE = Broteinheiten

AS = Arachidonsäure

Chol. = Cholesterin

HS = Harnsäure

Rezept geeignet für: rheumatische Erkrankungen, Reduktionskost, cholesterinarme Kost, Diabetes, purinarme Kost

Zubereitung

1. Alle Zutaten abwiegen.
2. Vollkornreis in Gemüsebrühe aufkochen und ziehen lassen.
3. Cashewkerne ohne Fett goldgelb anrösten.
4. Paprika waschen, entkernen und in fingerbreite Streifen schneiden.
Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.
Tofu würfeln (ca. 1 cm). Zwiebeln schälen und fein würfeln.
5. Paprika, Knoblauch, ganze Chilischoten und Tofu-Würfel in der Hälfte des Öls anbraten.
Erbsen zugeben.
6. Zwiebel und Vollkornreis im restlichen Öl anbraten, Zitronensaft angießen, evtl. etwas Gemüsebrühe zugeben und aufkochen, mit Kurkuma würzen. Die Oliven zugeben und alles miteinander mischen.
8. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C in einer Auflaufform ca. 20 Minuten offen garen, dann die Cashewkerne darüber streuen.

Sauerkraut-Röstling (10 Stück)

400 g	gekochte Kartoffeln
50 g	Zwiebeln
2	Hühnereier
45 g	Vollkornmehl
175 g	Sauerkraut (abgetropft)
25 g	Rapsöl
	Salz, Pfeffer, Muskat

Nährwertangaben pro Portion: (80 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
83 kcal	3,7 g	2,8 g	9,4 g	0,8	22,7 mg	39,7 mg	1,4 g	5,7 mg	14,2 mg

KH = Kohlenhydrate

Bst. = Ballaststoffe

Ca = Calcium

BE = Broteinheiten

AS = Arachidonsäure

Chol. = Cholesterin

HS = Harnsäure

Rezept geeignet für: rheumatische Erkrankungen, Reduktionskost, cholesterinarme Kost, Diabetes, purinarmer Kost

Zubereitung

1. Alle Zutaten abwiegen.
2. Kartoffeln schälen, waschen, in kleine Stücke schneiden und garen. Gekochte Kartoffeln abgießen und etwas abkühlen lassen.
3. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, dann die Zwiebeln andünsten, das Sauerkraut zugeben und fertig garen.
4. Alle Zutaten miteinander vermengen, abschmecken und aus der Masse kleine Bratlinge formen.
5. Öl in eine Pfanne geben und die Bratlinge im erhitzten Fett von beiden Seiten scharf anbraten.

Spitzkohlaufauf (6 Portionen)

800 g	Kartoffeln	125 ml	Milch 1,5 % Fett
400 g	Putenbrust geräuchert	100 g	Schmelzkäse 30% F. i. Tr.
800 g	Spitzkohl	40 g	Zwieback
40 g	Halbfettmargarine	400 ml	Gemüsebrühe hefefrei
25 g	Mehl	10 g	Currypulver
			Salz, Pfeffer

Nährwertangaben pro Portion: (432 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
314	5,9 g	28,3 g	35 g	2,9	239 mg	34,9 mg	5,6 g	37,3 mg	140 mg

KH = Kohlenhydrate

Bst. = Ballaststoffe

Ca = Calcium

BE = Broteinheiten

AS = Arachidonsäure

Chol. = Cholesterin

HS = Harnsäure

Rezept geeignet für: rheumatische Erkrankungen, Reduktionskost, cholesterinarme Kost, Diabetes, purinarmer Kost

Zubereitung

1. Alle Zutaten abwiegen.
2. Kartoffeln mit Schale kochen, schälen und in Scheiben schneiden.
3. Spitzkohl putzen, waschen, in grobe Würfel schneiden und in der Gemüsebrühe garen. 125 ml Garflüssigkeit beiseitestellen.
3. Geräucherte Putenbrust in Würfel schneiden.
4. Zwieback in einer Plastiktüte zu Bröseln verarbeiten.
4. Aus Halbfettmargarine und Mehl eine Schwitze herstellen, mit Garwasser ablöschen, Milch zufügen und den Schmelzkäse unter Rühren auflösen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.
5. In eine Auflaufform zuerst die Kartoffelscheiben geben und mit Pfeffer würzen, dann die Putenbrustwürfel darauf verteilen. Den Spitzkohl über das Fleisch geben und mit der Soße begießen. Alles mit den Zwiebackbröseln bestreuen.
6. Backofen vorheizen und den Auflauf bei 200 °C ca. 20 bis 30 Minuten im Ofen überbacken.

Gemüsepizza mit Seelachs (10 Portionen)

250 g	Dinkelmehl 630	100 g	Möhren
6 g	Backpulver	100 g	Sellerie
100 g	Quark	4 g	Knoblauch
25 g	Rapsöl	200 g	Tomaten
45 ml	Milch 1,5%	120 g	Reibekäse fettarm
1	Hühnerei	20 g	Zitronensaft
400 g	Seelachs	80 g	Tomatensoße
100 g	Möhren	Pfeffer, Salz, Muskat, Estragon, Oregano	
100 g	Sellerie		

Nährwertangaben pro Portion: (150 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
305 kcal	6 g	16,3 g	20,8 g	1,7	138 mg	29,4 mg	1,7 g	11,1 mg	25 mg

KH = Kohlenhydrate

Bst. = Ballaststoffe

Ca = Calcium

BE = Broteinheiten

AS = Arachidonsäure

Chol. = Cholesterin

HS = Harnsäure

Rezept geeignet für: rheumatische Erkrankungen, Reduktionskost, cholesterinarme Kost, Diabetes, purinarmer Kost

Zubereitung

1. Alle Zutaten abwiegen. Vorbereitung: 25 Minuten Ruhen: 30 Minuten Backen: 25 Minuten
2. Mehl in eine Schüssel sieben und mit dem Backpulver (ca. 2 TL) vermischen. In die Mitte eine Mulde drücken und Quark, Öl, Milch, Eiweiß, Pfeffer und Muskat hineingeben. Teigzutaten von innen nach außen zu einem geschmeidigen Teig verkneten und diesen abgedeckt ca. eine halbe Stunde ruhen lassen.
3. Seelachs waschen, trocken tupfen und in Würfel (ca. 2 cm) schneiden, mit Zitrone beträufeln und mit Oregano und Estragon marinieren.
4. Karotten schälen, der Länge nach halbieren oder vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Sellerie schälen, gut waschen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse in Rapsöl anbraten und mit den geschälten, zerdrückten Knoblauchzehen und Salz abschmecken.
5. Backofen auf 180°C vorheizen.
6. Tomaten waschen, Stengelansätze entfernen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Käse reiben.
7. Den Quark-Öl-Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Den Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen und für 5 Minuten im Backofen bei 180°C vorbacken.
8. Den Boden mit Tomatensoße bestreichen und abwechselnd mit Seelachsstücken, Gemüse und Tomaten belegen. Käse darüber streuen. Die Pizza ca. 10 Minuten abgedeckt und dann 15 Minuten offen backen.

Grillgewürz für vegetarische & vegane Gerichte

2 TL	Oregano	1 TL	Rosmarin getrocknet gemahlen
2 TL	Paprika edelsüß	½ TL	Cayennepfeffer
1 TL	Kreuzkümmel getrocknet gemahlen	½ TL	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Koriander getrocknet gemahlen	2 TL	Rauchsalz (Fa. Fuchs)

Nährwertangaben pro Portion: (3 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
7 kcal	0,3 g	0,3 g	0,9 g	0,1	17,7 mg	-	0,4 g	-	4,6 mg

KH = Kohlenhydrate

Bst. = Ballaststoffe

Ca = Calcium

BE = Broteinheiten

AS = Arachidonsäure

Chol. = Cholesterin

HS = Harnsäure

Rezept geeignet für: rheumatische Erkrankungen, Reduktionskost, cholesterinarme Kost, Diabetes, purinarme Kost

Zubereitung

1. Alle Zutaten abmessen.
2. Die Gewürze in einer Schüssel miteinander vermischen.
3. In einem gut verschließbaren Gefäß aufbewahren.

Mandarinenquark (8 Portionen)

350 g	Mandarinen
400 g	Magerquark
30 g	Xucker (Erythrit)
25 g	Zitronensaft frisch
10 g	Rapsöl
	etwas Vanille gemahlen

Nährwertangaben pro Portion: (100 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
70 kcal	1,5 g	7 g	6,1 g	0,5	60,8 mg	525 µg	0,7 g	-	9,4 mg

KH = Kohlenhydrate

BE = Broteinheiten

Chol. = Cholesterin

Bst. = Ballaststoffe

AS = Arachidonsäure

HS = Harnsäure

Ca = Calcium

Rezept geeignet für: rheumatische Erkrankungen, Reduktionskost, cholesterinarme Kost, Diabetes, purinarmer Kost

Zubereitung

1. Alle Zutaten abwiegen.
2. Mandarinen schälen, die weiße Haut entfernen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden.
3. Quark, Xucker, Vanille und Zitronensaft mit dem Öl gründlich vermischen, dann die Mandarinstücke vorsichtig unterheben und eine halbe Stunde kaltstellen.

- bei Bedarf noch 1 – 2 EL fettarme Milch unterrühren.

After Eight - Pudding (8 Portionen)

700 g Pfefferminztee
70 g Puddingpulver mit Schokoladengeschmack
80 g Xucker (Erythrit)

Nährwertangaben pro Portion: (100 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
34 kcal	61 mg	53 mg	8,2 g	0,7	3 mg	-	0,4 mg	-	-

KH = Kohlenhydrate

Bst. = Ballaststoffe

Ca = Calcium

BE = Broteinheiten

AS = Arachidonsäure

Chol. = Cholesterin

HS = Harnsäure

Rezept geeignet für: rheumatische Erkrankungen, Reduktionskost, cholesterinarme Kost, Diabetes, purinarme Kost

Zubereitung

1. Alle Zutaten abwiegen.
1. Aus 700 ml Wasser und 6 Btl. Pfefferminztee einen Tee zubereiten.
2. Die Beutel erst entfernen, wenn der Tee abgekühlt ist.
3. Puddingpulver und Xucker mischen und mit einem Teil des Tees anrühren.
3. Restlichen Tee wieder aufkochen, das angerührte Puddingpulver in die kochende Flüssigkeit geben, weiter rühren bis die entsprechende Konsistenz erreicht ist. Evtl. nochmals mit Xucker abschmecken und in Schälchen abfüllen.
4. Die Schälchen im Kühlschrank abkühlen lassen.

Bei der Verwendung von Zucker werden pro Portion 63 kcal berechnet.

RZ Rheumazentrum Rheinland-Pfalz GmbH

Kaiser-Wilhelm-Str. 9-11
55543 Bad Kreuznach
Telefon: 0671-93 0
www.rheumazentrum-rlp.de

Stand: 3/2022