

RZ Rheumazentrum Rheinland-Pfalz GmbH

Lehrküche - Rezeptheft Nr. 2

Verantwortlich: Professor Schwarting Andreas (ÄD)	Erstellt durch: Pilz Regine
Nummer: 14292	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

Salate	Chicoree-Salat	4
	Feldsalat mit Kürbiskernöldressing	4
	Fenchelsalat mit Orangendressing	5
	Rote-Beete-Salat mit Nüssen	6
Suppen	Bärlauch-Suppe	7
	Gemüsesuppe fettarm	8
	Kalte Erbsensuppe	9
	Spinatsuppe	10
Vegetarische Speisen	Basilikum-Reis-Bällchen	11
	Gemüsekuchen	12
	Grünkern-Risotto	13
	Tomaten-Lauch-Gemüse	14
Fischgerichte	Helgoländer Fischauflauf	15
	Nudelpfanne mit Garnelen	16
	Zitrus-Lachs auf Spinatsalat mit Ingwer	17
Soßen & Gewürze	Joghurt-Kräuter-Soße	18
	Kichererbsen-Sambal	19
Desserts	Buttermilchdessert	20
	Fruchtsalat mit Nüssen	20
	Sanddornjoghurt	21
	Stracciatella-Quark	22

Chicoree-Salat (8 Portionen)

450 g	Chicoree	150 g	saure Sahne
4	Orangen	1 Prise	Salz

Nährwertangaben pro Portion: (122 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
65 kcal	3,6 g	1,7 g	5,9 g	0,5	52,3 mg	9 mg	1,8 g	-	15,7 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. Die Orangen filetieren und den Rest Saft auffangen. Saure Sahne, Orangensaft und eine Prise Salz in einer Schüssel verrühren. Orangenfilets zufügen.
3. Chicoree waschen, halbieren, den Strunk entfernen und den Chicoree in sehr feine Streifen schneiden, waschen und sofort in die Schüssel mit dem Dressing geben und vorsichtig unterheben.

Feldsalat mit Kürbiskernöldressing (8 Portionen)

250 g	Feldsalat	20 g	Xucker (Erythrit)
200 g	Birne	10 g	Kürbiskernöl
10 g	Zitronensaft	15 g	Balsamico

Nährwertangaben pro Portion: (84 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
49 kcal	2,3 g	1,1 g	6g	0,5	21,5 mg	60 µg	2 g	-	22 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. Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern, dann portionsweise in Schälchen füllen.
3. Birne waschen und in kleine Würfel schneiden.
4. Xucker mit dem Zitronensaft verrühren, dann Balsamico und Kürbiskernöl zufügen und alles vermischen. Das Dressing soll eine sämige Konsistenz aufweisen, dann die Birnenwürfel zugeben.
5. Dressing über dem angerichteten Feldsalat verteilen.

Fenchelsalat mit Orangendressing (8 Portionen)

500 g	Fenchel
200 g	Paprika gelb
250 g	Karotten
250 g	Orangen
20 g	Olivenöl
20 g	Honig
20 g	Weinessig
	Salz, Pfeffer

Nährwertangaben pro Portion: (120 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
68 kcal	2,9 g	1,8 g	8,3 g	0,7	48 mg	25 µg	3,8 g	-	15,5 mg

KH = Kohlenhydrate

Bst. = Ballaststoffe

Ca = Calcium

BE = Broteinheiten

AS = Arachidonsäure

Chol. = Cholesterin

HS = Harnsäure

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

Zubereitung:

1. Alle Zutaten abwiegen.
2. Orangen auspressen, den Saft mit Essig und Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Fenchel waschen, putzen und halbieren, Strunk entfernen, den Fenchel nochmals halbieren und in sehr feine Scheiben schneiden.
4. Paprika putzen, waschen und in kleine Würfel (5mm) schneiden.
5. Möhren putzen, schälen und grob raspeln.
6. Paprika, Möhren und Fenchel in einer Schüssel mit etwas Salz vermischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.
7. Das Dressing zum Gemüse dazu geben, alles gut mischen und mindestens eine Stunde ziehen lassen.

Rote-Bete-Salat mit Nüssen (8 Portionen)

500 g	Rote Bete
120 g	Rucola
150 g	rote Zwiebeln
40 g	Walnüsse
40 ml	Balsamicoessig
25 g	Olivenöl
10 g	Agavendicksaft
3 g	Basilikum frisch
	Salz, Pfeffer

Nährwertangaben pro Portion: (112 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
101 kcal	6,9 g	2,3 g	7,4 g	0,6	48,3mg	31,3 mg	2,2 g	-	17,9 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. Dressing: Essig mit Agavendicksaft und Öl vermischen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Rote Bete garen, abkühlen lassen und schälen. (Handschuhe tragen)
Die Roten Bete in schmale Streifen schneiden.
4. Walnüsse hacken. Basilikum waschen, trocknen und klein schneiden.
Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.
Rucola putzen, waschen, trockenschleudern und klein schneiden.
5. Rote Bete, Zwiebeln, Walnüsse und Rucola in eine ausreichend große Schüssel geben und vermischen. Das Dressing zu fügen und alles nochmals abschmecken.
Vor dem Servieren mit Basilikum bestreuen.

Bärlauch-Suppe (8 Portionen)

140 g	Bärlauch roh
150 g	Zwiebeln
25 g	Butter
1250 ml	Gemüsebrühe
250 ml	Milch
40 g	Weizenmehl
80 g	feine Küchencreme 7%
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 Bst. = Ballaststoffe Ca = Calcium BE = Broteinheiten A S = Arachidonsäure
Chol. = Cholesterin HS = Harnsäure

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.

Gemüsesuppe fettarm (8 Portionen)

330 g	Broccoli TK
330 g	Möhren TK
330	Blumenkohl TK
900 ml	Gemüsebrühe hefefrei
300 ml	Milch 1,5 % Fett
10 g	Petersilie
100 g	saure Sahne
	Pfeffer, Salz

Nährwertangaben pro Portion: (289 ml)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
83 kcal	3,3 g	5,4 g	7,6 g	0,6	104 mg	7,5 mg	4 g	375 µg	68,1 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. Das Gemüse in einem ausreichend großen Topf (3 l) in der Gemüsebrühe weich garen.
3. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
4. Den Topf vom Herd nehmen und die Suppe pürieren, die saure Sahne und die Milch zufügen und alles mit den Gewürzen abschmecken.
5. Die Suppe mit Petersilie bestreut servieren.

Kalte Erbsensuppe (8 Portionen)

60 g	Zwiebeln
15 g	Olivenöl
750 g	Erbsen TK
550 ml	Gemüsebrühe
350 g	Joghurt <1% Fett
140 g	getrocknete Pflaumen
160 g	fettarmer Frischkäse < 10 % F. i. Tr.
7 g	Pfefferminze frisch
	Salz, Pfeffer

Nährwertangaben pro Portion: (255 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
172 kcal	2,8 g	11,7 g	23,6 g	2	116 mg	0,6 mg	8,4 g	-	98 mg

KH = Kohlenhydrate

Bst. = Ballaststoffe

Ca = Calcium

BE = Broteinheiten

AS = Arachidonsäure

Chol. = Cholesterin

HS = Harnsäure

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

Zubereitung:

1. Alle Zutaten abwiegen.
2. Zwiebeln fein würfeln. In einem ausreichend großen Topf Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Erbsen zugeben und ca. 1 Minute mitdünsten, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen, einmal aufkochen und weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
4. Den Topf vom Herd nehmen, die Suppe fein pürieren und im Wasserbad abkühlen lassen.
5. Joghurt in die kalte Suppe rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Trockenpflaumen und Minze fein hacken und mit dem Frischkäse verrühren.
7. Die Suppe portionsweise abfüllen, mit zwei feuchten Teelöffeln aus der Frischkäsemasse kleine Nocken formen und als Einlage in die Suppe geben. Die Suppe mit Minze und groben Pfeffer garnieren.

Spinatsuppe (8 Portionen)

500 g	Spinat TK
150 g	Zwiebeln
2 g	Knoblauch
25 g	Butter
1250 ml	Gemüsebrühe
250 ml	Milch 1,5 % Fett
25 g	Dinkelmehl T 630
80 g	feine Küchencreme 7%
7 g	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer, Muskat

Nährwertangaben pro Portion: (287ml)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
82 kcal	4,2 g	4,4 g	6,1 g	0,5	113 mg	8,1 mg	1,6 g	4,2 mg	41,4 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. Spinat auftauen lassen und ausdrücken.
2. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln.
3. In einem passenden Topf (mind. 3 l) die Zwiebeln und den Knoblauch in der Butter glasig schwitzen, das Mehl zugeben, mit der Milch ablöschen und die Gemüsebrühe zufügen. Den Spinat 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.

Basilikum-Reisbällchen (8 Portionen)

250 g	Vollkornreis roh
250 g	Magerquark
40 g	Vollkornsemmelbrösel
40 g	Parmesan
15 g	Basilikum frisch
15 g	Rapsöl
	Salz, Pfeffer

Nährwertangaben pro Portion: (110 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
151 kcal	3,8 g	7,3 g	12,5 g	2,7	99 mg	3,9 mg	0,6 g	0,2 mg	17,8 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. Den Reis garen und in einer Schüssel abkühlen lassen.
3. Quark, Semmelbrösel und Parmesan unter den Reis mischen.
4. Basilikum hacken und zum Reis geben. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. kleine Bällchen (ca. 3,5 cm Durchmesser) formen, im Öl anbraten und anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Gemüsekuchen (8 Portionen)

300 g	Weizenvollkornmehl	200 g	roter Paprika
3 g	Backpulver	200 g	Champignons
90 g	Milch 1,5% Fett	2	Eier
150 g	Magerquark	15 g	saure Sahne
80 g	Rapsöl	80 g	Parmesan
200 g	Zwiebeln	10 g	Petersilie
200 g	Porree		Salz, Pfeffer

Nährwertangaben pro Portion: (207 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
316 kcal	16,2 g	14,4 g	27,9 g	2,3	205 mg	69,3 mg	6,1 g	12,6 mg	73,3 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. Mehl und Backpulver in eine Rührschüssel geben und vermischen.
3. Milch, Quark, 65 g Öl und Salz zugeben und kneten. Den Teig ausrollen und auf ein leicht gefettetes Backblech geben, dabei den Rand etwas hochziehen.
4. Zwiebel schälen und würfeln, Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Paprika von Stielansatz und Kerngehäuse befreien, waschen und in dünne Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocknen und fein hacken.
5. Zwiebeln, Champignons, Lauch und Paprika in 15 g Rapsöl andünsten und danach etwas auskühlen lassen.
6. Die Eier mit saurer Sahne (oder 50 g Joghurt 1,5 % Fett) und Parmesan verrühren. Die gehackte Petersilie zufügen, evtl. nachwürzen. Die Masse mit dem Gemüse vermischen und auf den Teig geben.
7. Im Backofen bei 180 °C Umluft etwa 20 – 25 Minuten backen.

Bei Verwendung von 50g Joghurt 1,5% Fett statt saurer Sahne gelten folgende Nährwerte pro Portion (211g):

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
316 kcal	16 g	14,5 g	28,1 g	2,3	211 mg	68,7 mg	6,1 g	12,6 mg	73,3 mg

Grünkernrisotto (6 Portionen)

40 g	Zwiebeln
2 g	Knoblauch
10 g	Rapsöl
100 g	Knollensellerie
100 g	Möhren
100 g	Porree
120 g	Grünkern
240 g	Gemüsebrühe hefefrei
	Salz, Pfeffer

Nährwertangaben pro Portion: (120 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
342 kcal	10 g	27,2 g	34,7 g	2,9	230 mg	49 mg	2,9 g	18,5 mg	41,6 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 abwiegen.
2. Grünkern in ein Sieb geben und waschen.
Grünkern (möglichst über Nacht) einweichen.
3. Zwiebel und Knoblauch klein würfeln.
Gemüse putzen, waschen und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden.
4. Den eingeweichten Grünkern mit der Gemüsebrühe ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen (evtl. Flüssigkeit nachfüllen), dann zusammen mit dem Gemüse fertig garen.

Tomaten-Lauch-Gemüse (8 Portionen)

300 g	Tomaten
750 g	Porree
3 g	Knoblauch
12 g	Rapsöl
75 g	saure Sahne
10 ml	Balsamico
	Salz, Pfeffer

Nährwertangaben pro Portion: (145 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
63 kcal	3,5 g	2,7 g	4,8 g	0,4	74 mg	4,5 mg	2,6 g	-	73,6 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 abwiegen.
2. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
Tomaten vom Stielansatz befreien, waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken.
3. In einer großen Pfanne mit hohem Rand den Knoblauch im Rapsöl anschwitzen, das Gemüse zugeben und kurz dünsten. Balsamico zufügen, mit Gewürzen abschmecken und dann die saure Sahne unterziehen.

Helgoländer Fischauflauf (6 Portionen)

900 g	Seelachs
90 ml	Zitronensaft frisch
180 g	Zwiebeln
360 g	Tomaten
750 g	Blattspinat TK
100 g	Reibekäse 40% Fett
30 g	Küchenkräuter frisch
20 g	Rapsöl
	Salz, Pfeffer, Muskat

Nährwertangaben pro Portion: (400 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
285 kcal	11,5 g	38,3 g	5 g	0,4	125 mg	301 mg	3,8 g	40,5 mg	92,2 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. Spinat auftauen lassen und ausdrücken.
Zitronen auspressen. Tomaten in Scheiben schneiden. Küchenkräuter fein hacken.
Zwiebeln schälen und fein würfeln. Fisch säubern, säuern und salzen.
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten und den ausgedrückten Spinat zugeben, mitschmoren und mit Gewürzen abschmecken.
4. Den Spinat in eine feuerfeste Form geben, darauf das evtl. in Stücke geschnittene Fischfilet verteilen, Tomatenscheiben darauf legen und alles mit einem Teil der Kräuter und dem geriebenem Käse bestreuen.
5. Ofen auf 200 °C Ober- /Unterhitze vorheizen und den Auflauf ca. 30 – 35 Minuten überbacken. Die restlichen Kräuter darüber geben, evtl. mit Zitrone abrunden und servieren.

Nudelpfanne mit Garnelen (6 Portionen)

300 g	Dinkelnudeln
900 g	Zucchini
600 g	Garnelen roh
8 g	Knoblauch
10 g	Ingwer
10 g	Sojasoße
15 g	Petersilie
30 g	Rapsöl
	Salz, Pfeffer, Kurkuma, Koriander

Nährwertangaben pro Portion: (320 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
310 kcal	7 g	23,2 g	37,4 g	3,1	150 mg	145 mg	1,8 g	68,6	192 mg

KH = Kohlenhydrate

Bst. = Ballaststoffe

Ca = Calcium

BE = Broteinheiten

AS = Arachidonsäure

Chol. = Cholesterin

HS = Harnsäure

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

Zubereitung:

1. Alle Zutaten abwiegen.
2. Ingwer und Knoblauch ganz klein würfeln.
Die Zucchini grob raspeln. Petersilie fein hacken.
3. Aus Ingwer, Knoblauch, Öl, Sojasoße, Salz, Pfeffer, Koriander und Kurkuma eine Marinade herstellen.
4. Die Garnelen für ca. 1 Stunde in die Marinade geben, dann zusammen mit der Marinade in einer Pfanne braten. Etwas später die Zucchini raspiel dazu geben und fertig braten.
5. Die Nudeln im Salzwasser bissfest kochen, dann die Garnelen untermengen und mit den gehackten Kräutern servieren.

Zitrus-Lachs auf Spinatsalat mit Ingwer (6 Portionen)

900 g	Lachs	200 g	Blattspinat
20 g	Olivenöl	300 g	Radieschen
20 g	Rapsöl	300 g	Paprika gelb
70 ml	Weißweinessig	60 g	Schalotten
150 g	Orangen (Bio)	10 g	Ingwer
250 g	Limetten (Bio)		Salz, Pfeffer

Nährwertangaben pro Portion: (397 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
397 kcal	24,9 g	33,1 g	7,5 g	0,6	97,1 mg	87.1 mg	4,6 g	72 mg	54,4 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. Orangen und Limetten heiß abwaschen und gut abtrocknen.
3. Lachs waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Olivenöl einpinseln, dann die Schalen der Orange und Limette möglichst direkt auf den Fisch reiben. Die Filets salzen, pfeffern und durchziehen lassen.
4. Spinat, Radieschen und Paprika waschen. Die Radieschen halbieren und in feine Scheiben schneiden. Den Paprika fein würfeln (0,5 cm). Die Schalotten schälen und ebenfalls fein würfeln. Die Spinatblätter etwas klein zupfen.
Alles in einer ausreichend großen Schüssel vorsichtig vermischen.
5. Dressing: Orangen und Limetten auspressen. den Ingwer fein würfeln.
6 EL Orangen- und 3 EL Limettensaft mit Ingwer und Weißweinessig mischen, dann das Rapsöl unterschlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Den Lachs auf jeder Seite ca. 3 - 4 Minuten im restlichen Olivenöl braten, bis er durch ist.
7. Ganz zum Schluss das Dressing unter den Salat heben und den Salat mit dem Lachs servieren.

Joghurt-Kräuter-Soße (8 Portionen)

110 g	Joghurt 1,5% Fett
150 g	saure Sahne 10 % Fett
10 ml	Zitronensaft frisch
10 g	Küchenkräuter (Dill, Petersilie, Schnittlauch) evtl. 1 Prise Salz/Pfeffer

Nährwertangaben pro Portion: (35 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
43 kcal	3,6 g	1,0 g	1,4 g	0,1	37,4 mg	9,6 mg	60,3 g	-	625 µg

KH = Kohlenhydrate
Chol. = Cholesterin

Bst. = Ballaststoffe
HS = Harnsäure

Ca = Calcium BE = Broteinheiten

AS = Arachidonsäure

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

Zubereitung:

1. Alle Zutaten abwiegen.
2. Die Kräuter fein hacken. Die Zitrone auspressen.
3. Joghurt und saure Sahne glattrühren, die gehackten Kräuter zugeben und mit Zitronensaft abschmecken.

Kichererbsen-Sambal (8 Portionen)

480 g	Kichererbsen abgetropft	5 g	Sambal Olek (Chilisoße)
80 g	getrocknete Aprikosen	200 ml	Gemüsebrühe
120 g	rote Zwiebeln	20 g	Limettensaft frisch (1 Limette)
1000 g	Blattspinat tiefgefroren	2 g	Pfefferminze frisch
300 g	Cocktailtomaten		Salz, Pfeffer
20 g	Olivenöl		
8 g	Currypulver		

Nährwertangaben pro Portion: (282 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
166 kcal	4,8 g	9,4 g	19,5 g	1,6	197 mg	25 µg	7,6 g	-	188 mg

KH = Kohlenhydrate Bst. = Ballaststoffe Ca = Calcium BE = Broteinheiten AS = Arachidonsäure
Chol. = Cholesterin HS = Harnsäure

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

Zubereitung: Zeit ca. 30 Minuten

1. Alle Zutaten abwiegen.
2. Kichererbsen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
3. Die Aprikosen (8 Stück) in ganz kleine Würfel schneiden.
Die Zwiebel halbieren und in etwa 0,8 cm breite Streifen schneiden.
Tiefgefrorenen Spinat auftauen lassen und ausdrücken.
4. Cocktailtomaten waschen und halbieren.
5. Minze-Blättchen abspülen, trocken tupfen, grob zerschneiden,
5. Speiseöl erhitzen, Zwiebelstreifen andünsten, mit 1-2 EL Curry und 1-2 TL Sambal Olek würzen.
6. Kichererbsen, Aprikosen und Spinat untermischen, die Brühe angießen und mit Salz abschmecken.
2 – 3 Minuten kochen lassen, dann die Tomaten zugeben und die Minze unterrühren.
7. Alles mit dem Limettensaft und den Gewürzen nochmals abschmecken.

Sanddornjoghurt (8 Portionen)

700 g	Joghurt 1,5 % Fett
24g	Sanddornbeere Konzentrat
175 g	Äpfel
35 g	Xucker (Erythrit)
15 ml	Zitronensaft frisch

Nährwertangaben pro Portion: (120 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
70 kcal	2,4 g	3,4 g	7,6 g	0,6	108 mg	3,5 mg	0,4	-	6,1 mg

KH = Kohlenhydrate
Chol. = Cholesterin

Bst. = Ballaststoffe
HS = Harnsäure

Ca = Calcium BE = Broteinheiten

AS = Arachidonsäure

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

Zubereitung:

1. Alle Zutaten abwiegen.
2. Den Joghurt in eine Rührschüssel geben und mit Sanddornkonzentrat, Xucker und Zitronensaft abschmecken.
3. Äpfel waschen, das Kerngehäuse entfernen, vierteln und in Scheiben schneiden, dann zum Joghurt geben.

Nährwerte bei Verwendung von Joghurt 0,1 % Fett statt 1,5 % Fett

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
59 kcal	1,1 g	3,3 g	7,9 g	0,6	108 mg	3,5 mg	0,4	-	6,1 mg

Stracciatella-Quark (8 Portionen)

500 g	Magerquark
300 g	Joghurt 1,5% Fett
40 ml	Mineralwasser
40 g	Zartbitterschokolade
20 g	Honig
300 g	Erdbeeren
20 ml	Limettensaft
15 g	Ahornsirup
	etwas gemahlene Vanille

Nährwertangaben pro Portion: (120 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
118 kcal	2,6 g	11,2 g	11,3 g	0,9	120 mg	2,4 mg	1,1 g	-	7,5 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. Quark und Joghurt glatt rühren.
2. Mineralwasser unterschlagen und Vanillemark zugeben.
3. Die Schokolade grob hacken und zusammen mit dem Honig unter die Quarkmasse rühren.
4. Die Erdbeeren waschen, trocken tupfen, putzen und in Stücke schneiden.
5. Limette auspressen und Limettensaft zusammen mit den Erdbeeren in einem hohen Gefäß pürieren. Ahornsirup zugeben.
6. Quarkmasse und pürierte Erdbeeren im Wechsel in Gläsern anrichten.

Notizen

RZ Rheumazentrum Rheinland-Pfalz GmbH

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

Stand: 3/2022