

RZ Rheumazentrum Rheinland-Pfalz GmbH

Lehrküche - Rezeptheft Nr. 3

Verantwortlich: Professor Schwarting Andreas (ÄD)	Erstellt durch: Pilz Regine
Nummer: 14294	Freigegeben am: 08.04.2022
Revision: 004/04.2022	Freigegeben von: Schwarting, Andreas (ÄD)

Vorwort

Im 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	Chicoreesalat süß	4
	Rotkohlsalat mit Früchten	5
Suppen	Kalte Sommersuppe	6
	Karotten-Ingwer-Suppe	7
	Kokos-Curry-Suppe warm und kalt	8
	Rucolasüppchen	9
Vegetarische Speisen	Gemüse in Kokosmilch mit Couscous	10
	Gemüse-Kokos-Reis-Auflauf	11
	Paprikaschoten gefüllt	12
Fischgerichte	Eintopf mit Fisch	13
Aufstriche	Grünkerncreme	14
	Karottenaufstrich	15
	Tomaten-Mandel-Aufstrich	16
	Hummus	17
Soßen & Gewürze	Essig-Öl-Dressing reduziert	18
	Himbeerdressing	19
	Joghurtdressing mit Kräutern	20
Desserts	Apfelgrütze mit Grießsoße	21
	Apfel-Zimt-Muffins	22
	Fruchtgrütze	23

Chicoreesalat süß (8 Portionen)

640 g	Chicoree
320 g	Äpfel
200 g	Bananen
120 ml	Orangensaft frisch gepresst
15 ml	Zitronensaft frisch gepresst
	evtl. mit Xucker (Erythritol) süßen

Nährwertangaben pro Portion: (160 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
68 kcal	0,2 g	1,5 g	14 g	1,2	27 mg	-	2,4 g	-	32,8 mg

KH = Kohlenhydrate

Bst. = Ballaststoffe

Ca = Calcium

BE = Broteinheiten

AS = Arachidonsäure

Chol. = Cholesterin

HS = Harnsäure

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

Zubereitung:

1. Alle Zutaten abwiegen.
2. Die Orangen und die Zitrone auspressen, in eine Schüssel geben und evtl. mit Sucolin abschmecken.
2. Chicoree waschen, halbieren, den Strunk entfernen und den Chicoree in feine Streifen schneiden, dann in die Schüssel mit dem Dressing geben.
3. Die Banane in dünne Scheiben schneiden, die Äpfel klein würfeln. Beides zum Chicoree geben und vorsichtig mischen.

ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Rotkohlsalat mit Früchten (8 Portionen)

300 g	Rotkohl
80 g	Zwiebeln
200 g	Äpfel
250 g	Orangen
125 g	Zitrone
25 g	Sucolin
20 ml	Rapsöl
40 g	Walnüsse
	Salz, Pfeffer

Nährwertangaben pro Portion: (131 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
100 kcal	6,3 g	1,9 g	8,1 g	0,7	36,1 mg	50 µg	2,5 g	-	24,4 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.
2. Den Kohl putzen und fein hobeln.
Die Zwiebeln klein würfeln. (0,5 cm)
Äpfel waschen, entkernen und mit Schale würfeln. (1 cm)
Eine Orange filetieren.
Je eine Orange und eine Zitrone auspressen.
Die Walnüsse klein hacken.
3. Den Kohl in eine Schüssel geben, die Zwiebeln zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, Sucolin und Öl zufügen und alles gut vermengen.
4. Den Fruchtsaft über den Salat geben und das Obst vorsichtig unter den Kohl heben.
5. Den Salat mindestens ½ Stunde ziehen lassen. Vor dem Servieren mit den Nüssen garnieren.

Kalte Sommersuppe (8 Portionen)

300 g	Tomaten
300 g	Paprikaschoten rot und gelb
80 g	Erbsen TK
1 l	Tomaten-Gemüsesaft
20 g	Petersilie
	etwas Salz, Pfeffer, Zucker, Majoran und Thymian

Nährwertangaben pro Portion: (250 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
54 kcal	0,4 g	3 g	9,2 g	0,8	14,4 mg	-	2,8 g	-	18 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. Erbsen in wenig Gemüsebrühe garen, abgießen und abkühlen lassen.
3. Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und die Tomaten fein würfeln.
4. Paprika waschen, putzen und fein würfeln (5mm), die Petersilie fein schneiden.
5. Gemüsesaft in einen ausreichend großen Topf geben und mit den Gewürzen abschmecken.
6. Erbsen, Tomaten und Paprika zufügen.
7. kurz vor dem Servieren portionsweise abfüllen und mit Petersilie bestreuen.

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
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. 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 dazugießen 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 - kalt und warm (8 Portionen)

70 g	Zwiebeln	220 g	Cocktailtomaten
4 g	Knoblauch	250 g	Äpfel
15 g	Olivenöl	1 St.	Limette
15 g	Currypulver	300 g	Kokosmilch
30 g	Reisgrieß	30 g	Kokosnussraspel
1000 ml	Wasser		Salz
30 g	Knorr Hühnerkraftbouillon		

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, purinarmer 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.
Das Hühnerkraftbouillonpulver im Wasser verrühren und abschmecken.
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 pürieren, die Kokosmilch unterrühren und evtl. mit Salz abschmecken.
6. Zum Schluss die Tomatenwürfel zugeben.

statt Tomaten kann man auch Paprika verwenden.

Rucolasüppchen (8 Portionen)

250 g	Kartoffeln roh geschält	150 ml	Buttermilch
100 g	Schalotten	100 g	feine Küchencreme 7% Fett
4 g	Knoblauch	40 g	Hartkäse 30% Fett
1200 ml	Gemüsebrühe hefefrei	15 g	Rapsöl
130 g	Rucola		Salz, Pfeffer

Nährwertangaben pro Portion: (250 ml)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
89 kcal	4,4 g	4,5 g	7,6 g	0,6	125 mg	3,7 mg	0,9 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. Kartoffeln schälen, waschen, dann grob raspeln. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. Öl in einem ausreichend großen Topf (3 l) erhitzen und Knoblauch und Schalotten darin glasig dünsten. Die Kartoffelraspel zufügen und weiter dünsten.
4. Brühe und Küchensahne zugeben, alles aufkochen lassen und 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen,
5. Rucola waschen, putzen und trocken schleudern. Einige Blätter für die Garnitur beiseite legen. Den Rest fein hacken und zur Suppe geben, erneut aufkochen lassen.
6. Die Suppe vom Herd nehmen. Buttermilch zufügen und alles fein pürieren. Suppe mit den Gewürzen abschmecken und mit geriebenem Hartkäse und Rucola dekorieren.

Gemüse in Kokosmilch mit Couscous (6 Portionen)

500 g	Kokosmilch	6 g	Knoblauch
200 g	Möhren	60 g	Zwiebeln
200 g	Paprika gelb	12 g	Curry
200 g	Frühlingszwiebeln	10 g	Petersilie frisch
200 g	Kichererbsen abgetropft (Konserve)	12 g	Kokosfett
200 g	Broccoli TK	720 g	Couscous gekocht
100 g	Wirsing Kohl	Salz, Pfeffer, Kurkuma, Chili, Muskatnuss, etwas	
100 g	Tofu	Zitronenschale	
50 ml	Sojasoße		

Nährwertangaben pro Portion: (430 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
324 kcal	5,7 g	15,2 g	52 g	4,3	192 mg	20 µg	9,8 g	-	119 mg

KH = Kohlenhydrate
AS = Arachidonsäure

Bst. = Ballaststoffe
HS = Harnsäure

Ca = Calcium

Chol. = Cholesterin

BE = Broteinheiten

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

Zubereitung:

1. Alle Zutaten abwiegen.
2. Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken. In einer Schüssel flüssiges Kokosfett (wird bei 24°C flüssig), Sojasoße, 3 g Knoblauch und Chili verrühren. Die Tofu-Würfel zufügen, alles gut vermischen und mindestens für 3 Stunden in der Mischung marinieren.
3. Karotten putzen, schälen, waschen, evtl. halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden, Wirsing putzen, waschen und klein schneiden. Broccoli in kleine Röschen brechen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Petersilie fein hacken.
4. Kokosmilch in einem ausreichend großen Topf (3 l) erhitzen, Gewürze, Zwiebeln, 3 g Knoblauch und Gemüse zugeben und bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.
5. Tofuwürfel in Kokosöl bei mittlerer Hitze braten.
6. Kichererbsen und Petersilie zum Gemüsecurry geben, 5 Minuten köcheln lassen, dann Zitronenschale und Tofuwürfel zufügen. Sofort servieren.

Beilage: Couscous lt. Verpackungsanleitung zubereiten.

Gemüse-Kokos-Reisauflauf (8 Portionen)

200 g	Vollkornreis	150 g	Bleichsellerie
400 ml	Wasser	60 g	Schalotten
250 g	Tofu	500 ml	Kokosmilch
300 g	grüne Bohnen TK	25 g	Kokosfett
200 g	Paprika rot	5 g	Currypulver
200 g	Zucchini	20 ml	Sojasoße
300 g	Möhren	Meersalz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel	

Nährwertangaben pro Portion: (330 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
213 kcal	6,4 g	9,9 g	28,5 g	2,4	145 mg	31,3 mg	5 g	0,5 mg	83,3 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 würfeln und mit Curry, Kreuzkümmel und Chili würzen.
3. Vollkornreis in ein Sieb geben und waschen, dann in einem Topf mit 400 ml Wasser zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und abgedeckt ca. 35 Minuten leicht köcheln lassen.
4. Paprika waschen, entkernen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
Zucchini waschen und ebenfalls in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
Möhren schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.
Staudensellerie putzen, waschen und in Ringe, die Bohnen in kleinere Stücke schneiden.
Das Gemüse in einem ausreichend großen Topf (3 l) mit wenig Wasser bissfest garen.
5. Zwiebel fein würfeln und in einer großen Pfanne mit Kokosfett glasig dünsten, Tofuwürfel zugeben und kurz anbraten, dann mit Sojasoße ablöschen. Das gedünstete Gemüse zufügen, salzen und pfeffern und unter Rühren weiter dünsten. Reis zugeben, alles gut vermischen und mit den Gewürzen abschmecken.
6. Die Gemüse-Tofu-Reis-Mischung in eine Auflaufform geben und mit Kokosmilch auffüllen.
7. Das Gericht bei 200 °C in den vorgeheizten Backofen schieben und weitere 35 Minuten garen.

Paprikaschoten gefüllt (8 Portionen)

800 g	Paprika
80 g	Zwiebeln
400 g	Champignon roh
12 g	Olivenöl
20 ml	Sojasoße
180 g	Salakis light 9% Fett
10 g	Petersilie

Nährwertangaben pro Portion: (149 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
76 kcal	3,8 g	6,9 g	3,3 g	0,3	18,2 mg	15 µg	2,4 g	-	31,3 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. Paprikaschoten halbieren, Kerne und Innenhäute entfernen, abspülen. Petersilie fein hacken.
3. In einem ausreichend großen Topf (3 l) Wasser zum Kochen bringen und die Paprikahälften darin mindestens 5 Minuten blanchieren
4. Zwiebeln schälen und würfeln, Champignons putzen, waschen und je nach Größe halbieren, vierteln oder achteln.
5. In einer Pfanne das Öl erhitzen, Zwiebel glasig dünsten, die Pilze zugeben und etwa 5 Minuten braten.
6. Den Schafskäse grob würfeln, in eine Schüssel geben, die Champignons untermischen, Petersilie zugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Sojasoße abschmecken.
7. Die Paprikaschoten mit der Mischung füllen und für ca. 10 Minuten bei 180°C im Backofen backen.

Eintopf mit Fisch (6 Portionen)

750 g	Kabeljau TK	400 g	weiße Bohnen in Tomatensoße (Konserve)
500 g	Süßkartoffeln (Batate)	400 g	Gemüsebrühe hefefrei
80 g	Zwiebeln	10 g	Sambal Olek (Chilisoße)
6 g	Knoblauch	30 g	Rapsöl
600 g	Tomaten geschält (Konserve)	20 g	Petersilie frisch
80 g	Tomaten getrocknet in Öl		Salz, Pfeffer

Nährwertangaben pro Portion: (481 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
354 kcal	7,4 g	32 g	38,5 g	3,2	119 mg	42,6 mg	2,5 g	20 mg	217 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. Fisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke teilen.
Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden (1,5 cm).
Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln.
Die getrockneten Tomaten klein schneiden.
Petersilie fein hacken.
3. In einem ausreichend großen Topf (3 l) das Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch andünsten und die Kartoffelstücke zugeben. Brühe aufgießen und alles im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten garen, bis die Kartoffeln bissfest sind.
4. Die Tomaten (Konserve), die weißen Bohnen in Tomatensoße, Sambal Olek und die getrockneten Tomaten (samt Öl) zugeben und alles zum Kochen bringen. Alles mit den Gewürzen abschmecken.
5. Vorsichtig die Fischstücke zugeben und im simmernden Eintopf 5 bis 8 Minuten ziehen lassen.
6. Den Eintopf mit Petersilie garniert servieren.

Grünkerncreme (10 Portionen)

60 g	Grünkernschrot	50 g	Butter oder Margarine
45 g	Küchenkräuter	10 g	Hefeflocken
5 g	Kräutersalz	12 ml	Zitronensaft frisch
40 g	Zwiebeln	8 g	Senf
2 g	Knoblauch	125 ml	Gemüsebrühe hefefrei
10 g	Rapsöl		Pfeffer, Muskat

Nährwertangaben pro Portion: (37 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
75 kcal	5,5 g	1,5 g	5 g	0,4	18,6 mg	11,1 mg	1 g	6 mg	27,9 mg

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. Grünkernschrot in der Gemüsebrühe aufkochen, dann auf der ausgeschalteten Herdplatte nachquellen und erkalten lassen.
3. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
Knoblauchzehe schälen und zerreiben.
Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken.
4. Den Schrot mit der weichen Butter, dem Öl und den restlichen Zutaten mischen und pikant abschmecken.

Karottenaufstrich (20 Portionen)

250 g	Karotten
60 g	Zwiebeln
35 g	Schnittlauch
20 g	Petersilie
30 g	Sonnenblumenkerne
100 g	Butter/Margarine
	Salz, Pfeffer

Nährwertangaben pro Portion: (25 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
50 kcal	4,6 g	0,7 g	1,7 g	0,1	10 mg	11,1 mg	0,7 g	5,7 mg	4,3 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. Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden.
Zwiebeln schälen und in Stücke schneiden.
3. Möhren und Zwiebeln in einem Topf unter Zugabe von wenig Wasser weich dünsten.
4. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in kleine Röllchen schneiden.
Petersilie waschen, trocknen und fein hacken.
5. Sonnenblumenkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne leicht bräunen,
6. Gedünstetes Gemüse zusammen mit der Butter pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann die Kräuter und Sonnenblumenkerne dazugeben.

Tomaten-Mandel-Aufstrich (10 Portionen)

50 g	süße Mandeln
20 g	Basilikum frisch
2 g	Knoblauch
150 g	Tomaten getrocknet (in Öl)
20 g	grüne Oliven ohne Stein
6 g	Agavendicksaft
6 g	Kräuteressig
	etwas Pfeffer

Nährwertangaben pro Portion: (26 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
46 kcal	3 g	1,9 g	2,5 g	0,2	19,2 mg	-	1,5 g	-	9,8 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. Mandelstifte in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett hellbraun rösten.
3. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
4. Eine Knoblauchzehe schälen und klein schneiden.
5. Die in Öl eingelegten getrockneten Tomaten abtropfen lassen und grob hacken.
6. Alles in ein geeignetes Gefäß geben und zusammen mit den Oliven, Kräuteressig und Agavendicksaft pürieren.

Hummus (10 Portionen)

240 g	Kichererbsen Konserve abgetropft
20 g	Olivenöl
30 g	Zitronensaft
40 g	Tahini (Sesampaste)
20 ml	Wasser
2 g	Knoblauch
5 g	Petersilie
	Salz, Kreuzkümmel, Paprika edelsüß

Nährwertangaben pro Portion: (36 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
50 kcal	4 g	1,3 g	2,1 g	0,2	24 mg	20 µg	0,8 mg	-	7,9 mg

KH = Kohlenhydrate

Bst. = Ballaststoffe

Ca = Calcium

BE = Broteinheiten

AS = Arachidonsäure

Chol. = Cholesterin

HS = Harnsäure

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

Zubereitung:

1. Alle Zutaten abwiegen.
2. Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.
3. Alle Zutaten (außer Paprikapulver und Petersilie) in einem hohen Rührgefäß pürieren und je nach Konsistenz noch etwas Wasser zugeben.
4. Den fertigen Aufstrich mit etwas Öl bestreichen und mit Paprikapulver und Petersilie garnieren.

Den Aufstrich zu Brot oder Gemüsesticks reichen.

Variationen:

- grün: mit einer Hand voll frischer Petersilie pürieren
- rot: 15 g getrocknete Tomaten oder gerösteten roten Paprika mit pürieren
- indisch: noch einen TL Kreuzkümmel, ¼ TL Kurkuma und ¼ Tasse frischen Koriander mit pürieren.
- Oliven: mit 30 g grünen oder schwarzen Oliven pürieren

Essig-Öl-Dressing mit Kräutern (15 Portionen)

30 ml	Essig
50 ml	Rapsöl
75 g	Zwiebeln
30 g	Küchenkräuter gemischt (z.B. Petersilie, Dill, Schnittlauch)
150 ml	Wasser
30 g	Senf
	Salz, Pfeffer, Muskatnuß

Nährwertangaben pro Portion: (25 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
35 kcal	3,5 g	0,3 g	0,6 g	0,1	12,5 mg	67 µg	0,2 g	-	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. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden.
2. Alle anderen Zutaten in einem hohen Gefäß pürieren. Schnittlauch zugeben.
2. Dressing nochmals mit den Gewürzen abschmecken.

Himbeerdressing (10 Portionen)

200 g	Himbeeren frisch
8 g g	Sucolin (Erythritol)
20 g	Balsamicoessig
6 g	Senf
8 g	geriebene Orangenschale
30 g	Walnußöl
	Salz, Pfeffer

Nährwertangaben pro Portion: (30 ml)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
39 kcal	3 g	0,3 g	2 g	0,2	50 mg	11 mg	1 g	-	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.
2. Die Himbeeren verlesen und abspülen, dann vorsichtig trocken tupfen.
Die Beeren in einen Rührbecher geben und pürieren, danach durch ein Sieb streichen.
3. Sucolin, Orangenschale, Senf und Essig zur Himbeermasse geben und glatt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zuletzt das Öl unterschlagen.

Bei Verwendung von tiefgekühlten Himbeeren 300 g verwenden und etwas mehr süßen.

Das Dressing passt zu Blattsalaten und ist ca. 1-2 Tage im Kühlschrank haltbar.

Joghurtdressing mit Kräutern (10 Portionen)

220 g	Joghurt 0,1 % Fett
20 ml	Milch 1,5% Fett
20 g	Kräutermischung frisch
10 ml	Zitronensaft frisch
15 g	Zwiebeln
2 g	Knoblauch
1 g	Pfeffer
7 g	Salz
5 g	Senf

Nährwertangaben pro Portion: (30 mg)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
12 kcal	0,1 g	1 g	1,5 g	0,1	40 mg	80 µg	0,1 g	40 µg	1,5 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. Die Kräuter waschen, trocken schleudern und die großen Stiele entfernen.
Die Kräuter fein hacken.
3. Die Zutaten in einen Rührbecher geben und ca. 3 Minuten mit einem Stabmixer pürieren.
4. Das Dressing mit den Gewürzen nochmals abschmecken.

Apfelgrütze mit Grießsoße (8 Portionen)

200 g	Äpfel
300 ml	Wasser
12 g	Mondamin
24 g	Weichweizengrieß
30 g	Sucolin (Erythritol)
10 ml	Zitronensaft frisch
320 ml	Sojadrink
	Zimt, Vanille gemahlen

Nährwertangaben pro Portion: (110 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
42 kcal	0,3 g	1,8 g	7,7 g	0,6	10,5 mg	-	1,2 g	30 µg	6,2 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. Äpfel waschen, schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
3. 250 ml Wasser mit den Apfelstücken zum Kochen bringen, 15 g Sucolin, den Zitronensaft und Zimt zugeben und 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.
4. Mondamin mit dem restlichen Wasser verrühren und die kochenden Apfelstücke damit abbinden. 2 – 3 Minuten kochen lassen, dann in Schälchen abfüllen und abkühlen lassen.
5. Soße: Sojadrink zum Kochen bringen, den Grieß einrühren, aufkochen, mit dem restlichen Sucolin süßen, mit Vanille abschmecken und ca. 10 Minuten quellen lassen.
6. Die abgekühlte Soße über die Apfelgrütze geben.

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

Bst. = Ballaststoffe

BE = Broteinheiten

AS = Arachidonsäure

Chol. = Cholesterin

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 (Erythritol) 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

Fruchtgrütze (8 Portionen)

300 g	Pfirsich
250 g	Himbeeren roh
400 g	Johannisbeersaft
1/2	Zimtstange
2 St.	Gewürznelken
30 g	Mondamin

Nährwertangaben pro Portion: (123 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
58 kcal	0,3 g	1,2 g	11,1 g	0,9	32,2 mg	-	2,2 g	-	22,6 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. Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in kleine Stücke schneiden. Himbeeren verlesen, evtl. kurz abspülen und gut abtropfen lassen.
3. Speisestärke mit 2-3 Esslöffel Johannisbeersaft glatt rühren.
4. Den restlichen Saft mit zwei Gewürznelken und ½ Zimtstange in einem Topf zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, die Speisestärke in die Flüssigkeit einrühren und anschließend nochmals aufkochen lassen.
5. Die Früchte zum angedickten Saft geben, abkühlen lassen und bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen.

Statt Pfirsiche und Himbeeren kann man auch 500 g Erdbeeren oder filetierte Orangen verwenden. Statt Zimt und Nelken ist auch geriebene Vanille möglich.

RZ Rheumazentrum Rheinland-Pfalz GmbH

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

Stand: 3/2022