

# RZ Rheumazentrum Rheinland-Pfalz GmbH

## Lehrküche - Rezeptheft Nr. 4

Verantwortlich: Professor Schwarting Andreas (ÄD)	Erstellt durch: Pilz Regine
Nummer: 14296	Freigegeben am: 08.04.2022
Revision: 004/04.2022	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

<b>Salate</b>	Blattsalat mit Walnuss-Marinade	4
	Gurkensalat mit Äpfeln	5
<b>Suppen</b>	Kalte Radieschen-Buttermilch-Suppe	6
	Kartoffel-Lauch-Suppe	7
	Kürbiscreme-Suppe	8
	Ratatouille-Suppe	9
	Gegrillte Auberginen	10
<b>Vegetarische Speisen</b>	Möhrenreis	11
	Spaghetti mit Spinat und Schafskäse	12
	Szegediner Putengulasch mit Kartoffeln	13
<b>Fleischgerichte</b>		
<b>Fischgerichte</b>	Zucchini-Fisch-Ragout	14
<b>Aufstriche</b>	Hirseaufstrich	15
	Petersilien-Tofu-Aufstrich	16
	Rote-Beete-Aufstrich	17
<b>Desserts</b>	After-Eight-Pudding	18
	Chia-Dessert	19
	Heidelbeer-Sojamilch-Mix	20
	Mandarinen-Vanille-Muffins	21
	Vanillequark mit Erdbeermus	22

## Blattsalat in Walnussmarinade (8 Portionen)

600 g	Blattsalat (Kopfsalat, Feldsalat, Rucola, Eisbergsalat, Pflücksalat usw.)
100 ml	Wasser
30 ml	Essig
5 g	Xucker (Erythrit)
40 g	Walnussöl
1 Zehe	Knoblauch
50 g	Zwiebel
	Salz, Muskat, Pfeffer, Kräuter der Saison

Nährwertangaben pro Portion: (85 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
47 kcal	4,2 g	0,9 g	1,2 g	0,1	23,5 mg	40µg	0,9 g	-	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. Salate putzen, waschen und zupfen, gut abtropfen lassen.  
Knoblauch pressen, Zwiebeln schälen und fein würfeln.
3. Aus Wasser, Essig, Xucker, Salz, Pfeffer, Muskat, Kräuter, Knoblauch, Zwiebeln und Walnussöl eine Marinade zubereiten.
4. Die Marinade über den vorbereiteten Salat geben und unterheben.

## Gurkensalat mit Äpfel (8 Portionen)

550 g	Gurke
250 g	Äpfel
170 g	Joghurt 1,5 % Fett
15 ml	Essig
15 ml	Sojasoße
15 g	Dill
15 g	Rapsöl
25 g	Sonnenblumenkerne
	Salz, Pfeffer

Nährwertangaben pro Portion: (132 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
72 kcal	3,2 g	2,3 g	8,1 g	0,7	45,5 mg	888µg	1,6 g	-	7,4 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. Dill waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Sonnenblumenkerne ohne Fettzugabe rösten.
3. In einer ausreichend großen Schüssel (2 l) Joghurt, Essig, Sojasoße und Rapsöl mit dem Schneebesen gut verrühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Dill zufügen.
4. Die Gurke waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln und sofort zur Salatsoße geben.
5. Die Äpfel waschen, vierteln oder sechsteln, das Kerngehäuse entfernen und mit Schale in dünne Scheiben schneiden, dann gleich zum restlichen Salat geben. Alles vermengen und mindestens eine Stunde ziehen lassen.
6. Den Salat portionieren und die gerösteten Sonnenblumenkerne darauf verteilen.

## Kalte Radieschen-Buttermilch-Suppe (8 Portionen)

60 g	Schnittkäse fettarm
60 g	Vollkornbrot
1000 g	Buttermilch
100 g	Saure Sahne 10%
400 g	Joghurt < 1% Fett
160 g	Radieschen
160 g	Lauchzwiebeln
30 g	Dill
15 g	Salz
2 g	Pfeffer

Nährwertangaben pro Portion: (250 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
133 kcal	3,9 g	9,8 g	13,3 g	1,1	345 mg	9 mg	1,7 g	75 µg	11,1 mg

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

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

### Zubereitung:

1. Buttermilch mit Joghurt und saurer Sahne in einem Topf (3 l) verrühren und mit Pfeffer und Salz würzen.
2. Dill waschen und fein hacken.
3. Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden (hobeln). 2/3 fein hacken, die restlichen Scheiben zur Garnitur beiseitestellen.
4. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in sehr dünne Ringe schneiden. Ein paar grüne Ringe zur Seite legen. (Garnitur)
5. Frühlingszwiebeln, Radieschen und Dill zur Buttermilchmischung geben
6. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen.
7. Brot in Würfel, Käse in Stücke schneiden und zusammen mit den Radieschen und den Frühlingszwiebeln auf die portionsweise abgefüllte Suppe geben.

## Kartoffel-Lauch-Suppe (8 Portionen)

450 g	Kartoffeln geschält
280 g	Porree (Lauch)
80 g	Zwiebeln
20 g	Rapsöl
1000 ml	Gemüsebrühe (hefefrei)
130 g	Joghurt 1,5 % F
15 g	Petersilie frisch
	Curry, Majoran, Salz, Pfeffer

Nährwertangaben pro Portion: (250 ml)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
96 kcal	3,2 g	3,4 g	12,7 g	1,1	81,2 mg	700 µg	2 g	-	40,8 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. Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und grob hacken. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Petersilie von den großen Stielen befreien, waschen, trocken tupfen und fein hacken.
3. Rapsöl in einem ausreichend großen Topf (3 l) erhitzen und zuerst die Zwiebeln anbraten, dann die Kartoffeln und den Lauch zugeben und kurz anschwitzen.
4. Die Gemüsebrühe aufgießen und alles ca. 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
5. Das weiche Gemüse pürieren, Joghurt unterrühren und die Suppe mit den Gewürzen abschmecken. Vor dem Servieren mit der Petersilie bestreuen.

## Kürbiscremesuppe (8 Portionen)

200 g	Kartoffeln geschält	10 g	Gemüsebrühe hefefrei
160 g	Paprika gelb	750 ml	Trinkwasser
60 g	Frühlingszwiebeln	15 g	Petersilie frisch
2 g	Knoblauch	20 g	Feine Küchencreme 7% Fett
10 g	Ingwer	8 ml	Kürbiskernöl
12 g	Rapsöl		Salz, Pfeffer, Muskat
750 g	Hokaido - Kürbis		

Nährwertangaben pro Portion: (250 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

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. Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.  
Paprika von Ansatz und Kernen befreien und in Stücke schneiden.  
Kürbis waschen und mit Schale in ca. 2-3 cm große Stücke schneiden.  
Petersilie fein hacken, den Ingwer reiben.
3. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln.
4. Rapsöl in einem ausreichend großen Topf (3 l) erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch andünsten.
5. Kartoffeln, Paprika und Kürbis zugeben, kurz mitdünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Petersilie und den Ingwer zufügen und alles ca. 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
6. Das weiche Gemüse pürieren, die Küchensahne zufügen und mit den Gewürzen und dem Kürbiskernöl abschmecken.



## Ratatouille-Suppe (8 Portionen)

100 g	Zwiebeln	1000 ml	Gemüsebrühe
4 g	Knoblauch	150 g	Cocktailtomaten
200 g	Paprika rot	25 g	schwarze Oliven
200 g	Paprika gelb	5 g	Zitronenschale
200 g	Aubergine	1 g	Cayennepfeffer
200 g	Zucchini	je 2 Stängel	Pfefferminze, Basilikum, Petersilie
15 g	Olivenöl		
30 g	Tomatenmark		

Nährwertangaben pro Portion: (270 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
68 kcal	3,5 g	2,5 g	6,2 g	0,5	29,4 mg	19 µg	3 g	-	26,3 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. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln.
3. Paprika, Auberginen und Zucchini in ca. 1 cm große Stücke schneiden.
4. Das Gemüse in Öl dünsten, Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten.  
Die Brühe zu fügen, alles zum Kochen bringen und mit den Gewürzen abschmecken.
5. Ohne Deckel ca. 10 Minuten kochen lassen.
6. Cocktailtomaten vierteln, die Kräuter abspülen, trocken tupfen und die Blättchen grob schneiden.
7. Tomaten und Oliven (ohne Stein) nach ca. 9 Minuten der Garzeit mit in die Suppe geben und mit garen lassen. Zuletzt Zitronenabrieb (Bio-Zitrone) und Kräuter zugeben und den Topf von der Kochstelle nehmen.

- evtl. Parmesan dazu reichen

## Gegrillte Auberginen (8 Portionen)

1000 g	Auberginen (4 Stück)
375 g	Mozzarella (3 Stück)
400 g	Tomaten
20 g	Olivenöl
3 g	Knoblauch
20 ml	Zitronensaft
20 g	Basilikum frisch (1 Topf)
	Salz, Pfeffer

Nährwertangaben pro Portion: (278 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
178 kcal	12,7 g	10,2 g	5,7 g	0,5	208 mg	30,5 mg	2,5 g	9,8 mg	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 Auberginen waschen, halbieren und mit einem kleinen Messer auf der Innenseite einritzen, einen Rand von ca. 1 cm stehen lassen, mit Salz einreiben und 1 Stunde ziehen lassen (der Saft löst sich und die Aubergine lässt sich besser braten). Das Wasser aus den Auberginen drücken, nochmals salzen und den Vorgang wiederholen.
3. Die Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, entkernen, dann in Würfel schneiden. Den Mozzarella würfeln.
4. Die restliche Flüssigkeit mit einem Küchentuch aus den Auberginenhälften drücken, anschließend die Schnittstellen mit etwas Öl beträufeln und die Auberginen in den Backofen schieben und bei 180°C Oberhitze ca. 10 Minuten auf beiden Seiten garen.
5. Das Innere der Auberginen auskratzen, dabei eine ausreichend dicke Wand stehen lassen. Das Innere in eine Schüssel geben, Tomaten- und Mozzarella-Würfel zufügen, alles mit Pfeffer, Knoblauch und Basilikum würzen, gut vermischen und in die Auberginenschalen füllen.
6. Die gefüllten Hälften nochmals für ein paar Minuten in den Backofen geben.

## Möhrenreis (6 Portionen)

400 g	Möhren
240 g	Reis
600 ml	Gemüsebrühe
20 ml	Zitronensaft frisch
20 g	Rapsöl

Nährwertangaben pro Portion: (213 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
92 kcal	2 g	1,9 g	16,2 g	1,3	9,7 mg	31,3 µg	1,4 g	375 µg	30,8 mg

KH = Kohlenhydrate

Bst. = Ballaststoffe

Ca = Calcium

BE = Broteinheiten

AS = Arachidonsäure

Chol. = Cholesterin

HS = Harnsäure

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

## Zubereitung:

1. Alle Zutaten abwiegen.
2. Möhren putzen, schälen, abspülen und fein würfeln (0,5 cm).  
Zitrone auspressen.
3. Gemüsebrühe zubereiten.
4. In einem ausreichend großen Topf (2 l) das Öl erhitzen, Möhrenwürfel und Reis zugeben und bei mittlerer Hitze kurz andünsten.
5. Den Zitronensaft mit der Brühe vermischen, dann zur Möhren-Reis-Mischung geben. Alles zum Kochen bringen und den Reis bei schwacher Hitze zugedeckt. 15 Minuten ausquellen lassen.

## Spaghetti mit Spinat und Schafskäse (6 Portionen)

300 g	Spaghetti (Vollkorn)
10 g	Knoblauch
500 g	Cocktailtomaten
150 g	Frühlingszwiebeln
1200 g	Blattspinat TK
15 g	Olivenöl
10 g	Basilikum
150 g	Schafskäse 45% Fett i. Tr.
	Salz, Pfeffer

Nährwertangaben pro Portion: (500 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
353 kcal	10,3 g	18,5 g	43,8 g	3,6	396 mg	17,3 mg	6,6 g	11,3	164 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. Knoblauch fein hacken, die Tomaten in Stücke, die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Blattspinat auftauen, abtropfen lassen und kleinschneiden. Basilikum in Streifen schneiden. Den Schafskäse zerkrümeln.
3. Die Spaghetti lt. Verpackungsanleitung kochen und abgießen
4. In einem ausreichend großen Topf (3 l) das Olivenöl erhitzen, den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln anbraten, dann den Spinat zugeben. Alles gut mit den Gewürzen abschmecken und fertig garen.
5. Die Spaghetti zum Spinat geben und gut vermischen, Tomaten, Basilikum und Schafskäse zufügen und alles vorsichtig vermengen.

Bei Verwendung von Salakis 9% Fett werden die Nährwerte folgendermaßen berechnet:

Nährwertangaben pro Portion: (490 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
322 kcal	6,6 g	19,3 g	43,8 g	3,6	334 mg	25 µg	6,6 g	11,3	164 mg

## Szegediner Putengulasch mit Kartoffeln (6 Portionen)

450 g	Putengulasch (TK)	450 g	Sauerkraut abgetropft
200 g	Zwiebeln	1,5 g	Kümmel
15 g	Rapsöl	2	Lorbeerblätter
15 g	Paprikapulver	1 g	Zitronenschale
150 ml	Apfelsaft	120 g	Joghurt 0,1% Fett
300 ml	Wasser	12 g	Petersilie
7,5 g	Knorr Hühnerkraftbouillon	600 g	Kartoffeln geschält Salz, Pfeffer

Nährwertangaben pro Portion: (390 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
235 kcal	5,8 g	20,2 g	23,5 g	2	115 mg	54 mg	4,2 g	312 mg	131 mg

KH = Kohlenhydrate

Bst. = Ballaststoffe

Ca = Calcium

BE = Broteinheiten

AS = Arachidonsäure

Chol. = Cholesterin

HS = Harnsäure

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

Zubereitung:

1. Alle Zutaten abwiegen.
2. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Geflügelbrühe zubereiten.
3. Pute waschen, trocken tupfen, in der Hälfte des Öls wenden und mit der Hälfte Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
4. In einer Pfanne Öl erhitzen, Fleisch unter Rühren 5 – 6 Minuten anbraten, dann Zwiebeln zugeben, restliches Paprikapulver darüber streuen, mit Apfelsaft und Geflügelbrühe auffüllen und 10 Minuten zugedeckt schmoren lassen.
5. Sauerkraut, Kümmel und Lorbeerblätter zugeben und 30 Minuten weiter schmoren.
6. Joghurt und Zitronenschale miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
8. Putengulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie zugeben und zusammen mit dem Joghurt servieren.

Beilage: Wasser in einem ausreichend großen Topf (2 l) zum Kochen bringen, Salz hinzufügen und die geschälten Kartoffeln zugeben. Ca. 20 Minuten garen.

## Zucchini-Fisch-Ragout (6 Portionen)

300 g	Zucchini	30 g	Zitronensaft
350 g	Frühlingszwiebeln	30 g	Petersilie
6 g	Knoblauch	60 g	Joghurt 1,5% Fett
7 g	Pfefferschoten	30 g	Rapsöl
7 g	Currypulver	220 g	Vollkornreis
800 g	Kabeljau		Salz, Pfeffer

Nährwertangaben pro Portion: (307 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
328 kcal	7,4 g	28,8 g	35,4 g	2,9	163 mg	45,8 mg	3,4 g	22,1 mg	220 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. Kabeljau abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Fischstücke mit der Zitrone beträufeln und mit Pfeffer bestreuen.
3. Zucchini waschen, die Enden abschneiden, evtl. halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
4. Frühlingszwiebeln putzen, abspülen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Pfefferschote abspülen, halbieren, entstielen und entkernen, dann in Streifen schneiden. Petersilie fein hacken.
5. Rapsöl in der Pfanne erhitzen, Knoblauch und Frühlingszwiebeln andünsten, dann Zucchini und Pfefferschote zugeben und unter Rühren anbraten. Alles mit Salz und Curry würzen.
6. Die marinierten Fischwürfel im vorgeheizten Backofen bei 185 °C ca. 5 – 10 Minuten garen.
7. Die Petersilie zusammen mit dem Joghurt unter das Gemüse rühren und den Fisch vorsichtig unterheben.
8. Den Reis nach Vorgabe garen und zum Ragout servieren.

Nährwertangaben pro Portion: (270 g) ohne Reis

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
199 kcal	6,6 g	26 g	8,2 g	0,7	157 mg	45,8 mg	2,6 g	21,3 mg	171 mg

## Hirse-Aufstrich (10 Portionen)

70 g	Hirse
140 g	Gemüsebrühe
100 g	Zwiebeln
20 g	Margarine
10 g	Kerbel
	Salz, Pfeffer

Nährwertangaben pro Portion: (35 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
43 kcal	1,9 g	1,0 g	5,5g	0,5	10,5 mg	2,3 mg	0,5 g	-	5,9 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. Hirse mit der Gemüsebrühe ca.10 Minuten kochen, dann vom Herd nehmen und ausquellen lassen. (Hirse müssen weich sein)
3. Zwiebel klein schneiden und im Fett andünsten.
4. Die Zwiebel zu den Hirse geben, alles mit Gewürzen und Kräutern abschmecken und pürieren.

## Petersilie-Tofu-Aufstrich (10 Portionen)

200 g	Tofu
45 g	Petersilie
6 g	Knoblauch
25 g	Rapsöl
25 g	Weinessig
	Salz, Pfeffer

Nährwertangaben pro Portion: (26 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
51 kcal	3,7 g	3,4 g	1,2 g	0,1	49 mg	50 µg	0,5 g	-	2,8 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. Tofu in grobe Stücke schneiden.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.
4. Knoblauch schälen und klein würfeln.
5. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein cremig pürieren. (nochmals abschmecken)



## Rote-Bete-Aufstrich (10 Portionen)

70 g	Sonnenblumenkerne
190 g	Rote Rübe gegart
35 g	Zwiebeln
20 g	Meerrettich
20 g	Rapsöl
8 g	Agavendicksaft
	Salz

Nährwertangaben pro Portion: (35 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
64 kcal	3,9 g	2,2 g	5 g	0,4	13,7 mg	40 µg	1 g	-	4,5 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. Sonnenblumenkerne 1 Stunde in der doppelten Menge Wasser einweichen.
3. Zwiebel schälen und in feine Stücke schneiden.
4. Sonnenblumenkerne abgießen und zusammen mit Meerrettich, Zwiebel, Öl und Agavendicksaft in ein geeignetes Gefäß geben. Die Rote Bete zufügen und alles mit dem Pürierstab zu einer glatten Creme pürieren.
5. Den Aufstrich evtl. mit Salz abschmecken.

## 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).

## Chiadessert (8 Portionen)

80 g	Chiasamen
600 ml	Haferdrink Alpro
40 g	Xucker (Erythrit)
5 g	Zitronenschale
400 g	Obst (Beerenobst, Mango, Kiwi etc.)
30 g	Walnüsse

Nährwertangaben pro Portion: (145 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
126 kcal	7 g	3,4 g	12 g	1	104 mg	-	2,2 g	-	10,7 mg

KH = Kohlenhydrate

Bst. = Ballaststoffe

Ca = Calcium

BE = Broteinheiten

AS = Arachidonsäure

Chol. = Cholesterin

HS = Harnsäure

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

### Zubereitung:

1. Alle Zutaten abwiegen.
2. Chia-Samen in die Hafermilch einrühren, Xucker und geriebene Zitronenschale hinzufügen und gut vermischen. Alles möglichst über Nacht einweichen.  
(Minimum 3 Stunden Einweichzeit)
3. Ab und zu umrühren.
4. Den Pudding portionieren und das Obst auf der Puddingmasse geben, mit gehackten Walnüssen bestreuen.

## Heidelbeer-Sojamilch-Mix (8 Portionen)

500 g	Heidelbeeren TK oder Konserve
600 ml	Sojamilch
30 g	Honig
30 g	süße Mandeln
2 g	frische Pfefferminze für die Garnitur

Nährwertangaben pro Portion: (145 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
78 kcal	2,9 g	3,9 g	8,2 g	0,7	19,9 mg	-	4,5 g	-	16 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. Die Heidelbeeren auftauen lassen.
3. Alle Zutaten (außer Pfefferminze) miteinander in einem hohen Gefäß pürieren.
4. Die Heidelbeermilch in Gläser füllen und in den Kühlschrank stellen.
5. Vor dem Servieren mit der Pfefferminze garnieren.

Bei Verwendung von Heidelbeeren aus der Konserve wird das Dessert folgendermaßen berechnet:

Nährwertangaben pro Portion: (145 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
104 kcal	3 g	4,3 g	16 g	1,2	25,3 mg	-	3,4 g	-	12 mg

## Mandarinen-Vanille-Muffins (12 Stück)

170 g	Dinkelmehl Type 630
10 g	Backpulver
40 g	Puddingpulver Vanille
120 g	Zucker oder 155 g Xucker (Erythrit)
0,5 g	Salz
60 g	Hühnerei
80 g	Rapsöl
350 g	Mandarinen (Konserven) abgetropft
150 ml	Milch 1,5% Fett

Nährwertangaben pro Portion: (82 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
198 kcal	7,5 g	2,7 g	29,5 g	2,5	37 mg	20,4 mg	0,8 g	3 mg	11,2 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 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Mandarinen abtropfen lassen.
4. Mehl, Puddingpulver, Backpulver, Salz und Zucker vermischen. Milch, Hühnerei und Rapsöl zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Die Hälfte der abgetropften Mandarinen zu fügen.
5. Den Teig in die Muffin-Förmchen füllen und die restlichen Mandarinen darauf verteilen.
6. Die Muffins ca. 25 Minuten backen.

Bei Verwendung von 155 g Xucker statt Zucker gelten folgende Nährwerte:

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
158 kcal	7,5 g	2,7 g	19,5 g	1,6	37 mg	20,4 mg	0,8 g	3 mg	11,2 mg

## Vanillequark mit Erdbeermus (8 Portionen)

60 g Agavendicksaft  
 600 g Erdbeeren tiefgefroren  
 600 g Magerquark  
 Vanille gemahlen

Nährwertangaben pro Portion: (160 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
103 kcal	0,5 mg	10,8 mg	12,4 g	1	84 mg	0,75 mg	1,6 mg	-	16,5

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. Die gefrorenen Erdbeeren leicht antauen lassen und mit 4 Teelöffel Agavendicksaft im Mixer pürieren.
3. Den Quark mit 8 Teelöffel Agavendicksaft und mit etwas Vanille verrühren.
4. Die Quarkmasse in Schälchen füllen und das Erdbeermus darauf verteilen.

## Notizen

## RZ Rheumazentrum Rheinland-Pfalz GmbH

Kaiser-Wilhelm-Str. 9-11  
55543 Bad Kreuznach  
Telefon: 0671-93 0  
[www.rheumazentrum-rlp.de](http://www.rheumazentrum-rlp.de)

Stand: 3/2022