

# Leichte Vollkost/Schonkost

**EINLEITUNG** 1–4

**REZEPTE** 5–34

## **FRÜHSTÜCK (SEITE 5 – 11)**

Krabbenttoast .....	5
Käse-Mango-Brötchen .....	6
Tomatenknäckebrot mit Bündner Fleisch .....	7
Frischkäse-Schoko-Brötchen .....	8
Apfeldickmilch .....	9
Traubenjoghurt .....	10
Porridge mit Banane .....	11

## **HAUPTMAHLZEITEN (SEITE 12 – 24)**

Hähnchen-Kohlrabi-Gratin .....	12
Putenschnitzel süß-sauer .....	13
Frühlingsgemüse mit Filetsteaks .....	14
Gemüsefrittata mit Thunfischdip .....	15
Kabeljau-Spinat-Risotto .....	16
Schollenröllchen mit Apfel .....	17
Hähnchenbrust mit Zucchini .....	18
Kalbschnitzel mit Zucchini-Melonen-Salat .....	19
Risotto mit Zuckerschoten .....	20
Pasta mit grünem Spargel .....	21
Möhrenspaghetti mit Kürbispüree .....	22
Kartoffel-Tomaten-Gratin .....	23
Gefüllte Crêpes mit Himbeersauce .....	24

## **ZWISCHENMAHLZEITEN (SEITE 25 – 34)**

Aprikosentarte .....	25
Pfirsiche mit Erdbeersauce .....	26
Quarkcreme mit Orangensauce .....	27
Quarkgratin .....	28
Gefüllte Chicoréeblätter .....	29
Tomaten-Snack .....	30
Bunter Salat .....	31
Pizzatost .....	32
Feldsalat mit roten Beten .....	33
Feine Kartoffelsuppe .....	34

# Leichte Vollkost / Schonkost

## EINFÜHRUNG

Der Begriff ‚leichte Vollkost‘ wird heute mit dem der ‚Schonkost‘ oder auch der ‚gastroenterologischen Basiskost‘ gleichgesetzt.

Aufgrund der Tatsache, dass die Verdauungsorgane unmittelbar mit dem Speisebrei in Kontakt kommen und ihre Funktion in der Verdauung, Resorption und Ausscheidung von Nahrungsbestandteilen besteht, ließen sich die Mediziner bis Mitte der 50 Jahre von dem Gedanken leiten, dass sich der Verlauf jeder Magen-Darm- Erkrankung durch spezielle Diätformen positiv beeinflussen lasse. In der Praxis hat sich jedoch gezeigt, dass die meisten früher angewandten Diätformen keinen therapeutischen Wert besitzen und weitgehend durch die „leichte Vollkost“ ersetzt werden können.

### Was ist die ‚Leichte Vollkost‘?

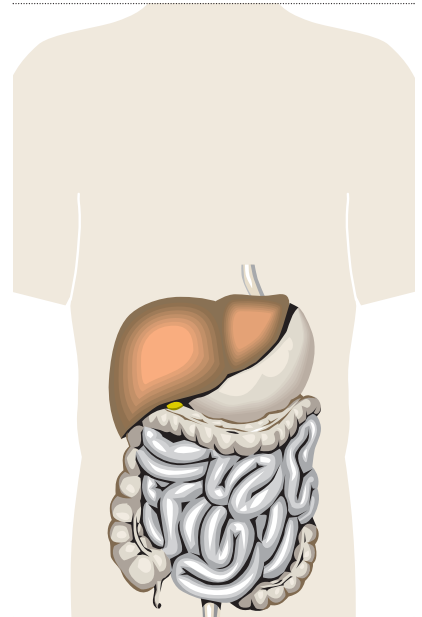
Unter leichter Vollkost versteht man eine leicht verdauliche, aber dennoch möglichst nährstoffreiche Kostform. Mit der leichten Vollkost lässt sich kein direkter therapeutischer Effekt erzielen. Sie dient eher dazu, unspezifische Intoleranzerscheinungen des Verdauungstraktes so weit wie möglich zu vermeiden und somit einzelne Verdauungsorgane oder auch den gesamten Stoffwechsel zu entlasten.

**Folgende Symptome können durch die Einhaltung einer ‚Leichten Vollkost‘ gelindert werden:**

- Durchfall
- Schmerzen im Bauchbereich
- Völlegefühl
- Übelkeit
- Magendruck

**Bei folgenden Erkrankungen wird eine ‚Leichte Vollkost‘ empfohlen:**

- Unspezifische Unverträglichkeiten gegenüber bestimmten Speisen oder Getränken
- Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitits ulcerosa) in den Remissionsphasen
- Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre
- unkomplizierte Leber- und Gallenerkrankungen (Beginn einer Zirrhose oder Hepatitis)
- chronische Entzündung der Bauchspeicheldrüse (Pankreatitis), solange die Fettverdauung nicht beeinträchtigt ist
- Reizdarm
- sowie beim Kostaufbau nach Nahrungskarenz



„ Leicht verdaulich,  
aber dennoch möglichst  
nährstoffreiche Kostform.“

# Leichte Vollkost / Schonkost

## Ernährungsempfehlungen

Die ‚Leichte Vollkost‘ ist eine vollwertige, ausgewogene Ernährungsweise, die den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen in ausreichender Menge versorgt.

Sie unterscheidet sich von der ‚normalen‘ Vollkost nur durch das Weglassen von Getränken oder Speisen, die bei Menschen mit Magen-Darm-Erkrankungen als schlecht verträglich gelten.

## Worauf ist zu achten?

### Lebensmittelauswahl

Die Verträglichkeit von Lebensmitteln kann individuell stark variieren. Finden Sie selbst heraus, welche Speisen Ihnen am besten bekommen.

Die im Folgenden gezeigten Übersichten sind nicht als pauschale ‚Erlaubt- oder Verbotslisten‘ zu verstehen. Sie spiegeln nur Erfahrungen wieder, welche Lebensmittel in der Regel gut oder weniger gut vertragen werden. Beachten Sie immer Ihre individuellen Unverträglichkeiten.

Sollte in der Tabelle, unter den als eher „schlecht verträglichen“ Lebensmitteln, Ihre Lieblingsspeise aufgelistet sein, so testen Sie diese am besten in kleiner Menge vorsichtig aus.

### Ballaststoffhaltig und trotzdem verträglich

Die ‚Leichte Vollkost‘ soll wenig Zucker, wenig Weißmehlprodukte und reichlich Ballaststoffe enthalten. Ballaststoffe sind unverdauliche Nahrungsbestandteile mit verschiedenen, gesundheitsfördernden Eigenschaften. Dies gilt für den gesunden Organismus und kann nicht uneingeschränkt auf Patienten mit Erkrankungen des Verdauungstraktes übertragen werden. Insbesondere grob geschrotete Körner und Rohkost können den gegenteiligen Effekt haben und Verdauungsprobleme fördern. Führen ballaststoffreiche Speisen zu Völlegefühl und Blähungen, ist es ratsam, sich an die persönliche Toleranzschwelle heranzutasten und die Umstellung mit leicht verträglichen Lebensmitteln zu beginnen.

Ballaststoffarme Gemüsesorten wie geschälte Tomaten, Chicoree, Zucchini, junger Kohlrabi und Chinakohl können in kleinen Mengen auch roh verzehrt werden.

Denken Sie beim Verzehr von ballaststoffreichen Lebensmitteln daran, genügend zu trinken. Nur so können die Ballaststoffe ausreichend quellen und Ihre verdauungsfördernden Eigenschaften entfalten.

„ Finden Sie selbst heraus, welche Speisen Ihnen am besten bekommen.“

# Leichte Vollkost / Schonkost

## Essverhalten

Bedenken Sie, dass die Verdauung im Mund beginnt. Kauen Sie also jeden Bissen gründlich und konzentrieren Sie sich auf das Essen. Sie kennen sicher das Sprichwort: „Gut gekaut ist halb verdaut“.

Verzehren Sie Ihre Speisen weder zu heiß, noch zu kalt. Große und opulente Mahlzeiten belasten den gesamten Verdauungsapparat. Legen Sie lieber zwischendurch eine Snackpause ein und verteilen Sie Ihr Essen auf 5 kleine Mahlzeiten am Tag. Sorgen Sie außerdem für leichte Bewegung nach dem Essen, das fördert die Verdauung.

## Allgemeine Tipps

Bereiten Sie ihre Speisen nährstoffschonend und gut verdaulich zu. Vitamine sind oft empfindlich gegenüber Hitze und Licht und werden durch Koch- und Waschwasser ausgewaschen. Sie sollten das Gemüse erst kurz vor der Mahlzeit zubereiten, nicht zu fein zerkleinern und in wenig Wasser oder Wasserdampf bissfest garen. Bereiten Sie Kartoffeln als Pell- oder Ofenkartoffeln zu und garen Sie Reis oder Quinoa nur mit der doppelten Menge Wasser (so müssen Sie kein Wasser weggießen).

Bevorzugen Sie fettarme Nahrungsmittel und Produkte und achten Sie auch auf eine fettarme Zubereitung. Besser dünsten und dämpfen, statt braten und frittieren. Die Fettaufnahme sollte 60-80 g pro Tag nicht übersteigen. Wichtig ist auch, auf die richtige Auswahl der Fette und Öle zu achten. Verwenden Sie möglichst wenig tierische Fette und geben Sie hochwertigen Fisch- und Pflanzenölen den Vorrang. Fischöle enthalten günstige Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmende Eigenschaften aufweisen.

Vermeiden Sie scharfe Gewürze. Um eine gute Verdauung zu fördern, verwenden Sie reichlich frische oder tiefgefrorene Kräuter.

Der Darm braucht ausreichend Flüssigkeit für die Verdauungs- und Ausscheidungstätigkeit. Deshalb sollten Sie täglich mindestens 2 Liter Flüssigkeit trinken. Geeignet sind stille Mineralwässer, ungesüßte Tees, je nach Verträglichkeit verdünnte Obst- und Gemüsesäfte (siehe Tabelle).

» Gut gekaut ist halb verdaut. «

# Leichte Vollkost / Schonkost

Lebensmittel	gut verträglich	schlecht verträglich
<b>Brot, Gebäck</b>	feinkrumige Vollkornbrote, Vollkornknäckenbrot, Vollkornzwieback, feine Vollkornbackwaren	grobes Vollkornbrot, frisches Brot, Brote mit ganzen Körnern, Blätterteiggebäck
<b>sonstige Getreideprodukte</b>	leichte Vollkornschleime, Breie aus Flocken oder Schrot, ungesüßte Fertigmüslis, Naturreis, Hirse, Amaranth, Qinoa, Buchweizen	ganze Getreidekörner, teilweise Frischkornbreie
<b>Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte</b>	zartes, junges Gemüse, Blattsalate, Kartoffeln, Gurken, Tomaten, Chicoree, Zucchini, Kohlrabi, Chinakohl	Paprika, Lauch, Zwiebeln, Hülsenfrüchte, Pilze
<b>Obst, Nüsse, Süßes</b>	reife, säurearme Obstsorten, insbesondere Melonen, Bananen, Passionsfrüchte, Honig, Obstmus	Pflaumen, Kirschen, Nüsse, Süßigkeiten, Lebensmittel mit Zuckeraustauschstoffen (Sorbit, Xylit, Mannit)
<b>Fleisch, Fisch, Milchprodukte</b>	Geflügel, Kalbfleisch, magerer Fisch, Eier, Quark	gepökelte und geräucherte Fleischwaren, fettes Fleisch und fetter Fisch, Fischkonserven, fette, scharfe Käsesorten
<b>Fette</b>	in kleinen Mengen kalt gepresste Öle, ungehärtetes Kokos- und Palmfett, Butter, Nussmus	Schweineschmalz, gehärtete Fette, fettgebackene und frittierte Speisen
<b>Getränke</b>	stille Mineralwasser, Obstschorle, Gemüsesäfte, Früchte- oder Kräutertee, Schon- und Getreidekaffee	Bohnenkaffee, kohlenstoffreiche Getränke, Alkohol

# Krabbentost

## Zutaten für 4 Personen:

150 g	Krabben
1 TL	Zitronensaft
etwas	Salz und Pfeffer
75 g	Doppelrahm-Frischkäse
100 g	Joghurt
1 TL	Senf
4 Scheiben	Vollkorntost
4	Tomaten
1 TL	gehackter Dill

## Zubereitung:

- 1. Krabben** mit **Zitronensaft**, **Salz** und **Pfeffer** marinieren.
- 2. Frischkäse** mit **Joghurt** und **Senf** verrühren.
- 3.** Toastbrote toasten und mit dem **Frischkäse** bestreichen. **Krabben** auf den Broten **verteilen**.
- 4. Tomaten** in Scheiben schneiden und die **Brote** damit belegen. Mit **Dill** bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Protein
260 kcal	8 g	29 g	16 g

# Käse-Mango-Brötchen

## Zutaten für 4 Personen:

- 4 Kürbiskernbrötchen
- 4 TL Butter
- 2 Scheiben Emmentaler Käse
- 1 weiche Mango

## Zubereitung:

- 1. Brötchen** aufschneiden und alle **Brötchenhälften** mit der **Butter** bestreichen.
- 2. Käsescheiben** vierteln und alle **Brötchenhälften** damit belegen.
- 3. Mango** schälen und das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden. **Käsebrötchen** mit den **Mangoscheiben** belegen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Protein
276 kcal	9 g	37 g	9 g

# Tomatenknäckebrot mit Bündner Fleisch

## Zutaten für 4 Personen:

4	Tomaten
50 g	Doppelrahm-Frischkäse
50 g	Magerquark
2 EL	Milch
2 EL	gehackte Kräuter (Petersilie, Kresse, Kerbel)
etwas	Pfeffer
1/2 Bund	Schnittlauch
8 Scheiben	Roggen-Knäckebrot
75 g	Bündner Fleisch

## Zubereitung:

- 1. Tomaten** waschen und in Scheiben schneiden.
- 2. Frischkäse** mit **Quark**, **Milch** und den **Kräuter** verrühren. Mit Pfeffer abschmecken.
- 3. Schnittlauch** waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.
- 5. Knäckebrote** mit dem **Frischkäse** bestreichen, mit den **Tomaten** belegen und mit **Schnittlauch** bestreuen.
- 5. Bündner Fleisch** und Tomaten-Knäckebrote sofort genießen, da das Knäckebrot schnell durchweicht.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Protein
175 kcal	5 g	20 g	11 g



# Frischkäse-Schoko-Brötchen

## Zutaten für 4 Personen:

150 g	körniger Frischkäse
2 EL	saure Sahne
1 TL	Honig
2 TL	Kakaopulver
1/2 TL	Kaffeepulver
4	Sesambrotchen

## Zubereitung:

- 1. Frischkäse** mit **saurer Sahne**, **Honig** und **Kakaopulver** verrühren.  
Mit **Kaffeepulver** abschmecken.
- 2. Brotchen** aufschneiden und alle Hälften mit der Käse-Schoko-Creme bestreichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Protein
214 kcal	6 g	29 g	10 g

# Apfeldickmilch

## Zutaten für 4 Personen:

- 2 säuerliche Äpfel
- 1 TL Zitronensaft
- 500 g Dickmilch
- 4 EL zarte Haferflocken
- 2 EL Honig
- etwas Zimtpulver

## Zubereitung:

- 1. Äpfel** waschen, vierteln, entkernen und grob raspeln. Mit dem **Zitronensaft** beträufeln.
- 2. Dickmilch** mit **Haferflocken** und **Honig** verrühren. **Äpfel** unterheben. Die **Dickmilch** mit etwas **Zimt** bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Protein
164 kcal	3 g	29 g	6 g

# Traubenjoghurt

## Zutaten für 4 Personen:

250 g Weintrauben  
400 g Joghurt  
2 EL Honig  
2 Scheiben Sesamknäckebrot

## Zubereitung:

1. **Weintrauben** waschen, halbieren und eventuell entkernen.
2. **Joghurt** mit **Honig** verrühren. Mit den **Weintrauben** mischen.
3. **Knäckebrot** in eine Frischhaltetüte füllen und mit einem Nudelholz zerbröseln. Den **Joghurt** damit bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Protein
150 kcal	4 g	25 g	5 g

# Porridge mit Banane

## Zutaten für 4 Personen:

125 g	zarte Haferflocken
1/2 l	Wasser
1 Pr.	Salz
1 Msp.	Ingwerpulver
1 EL	Sesamsamen
1	unbehandelte Zitrone
300 g	Crèmequark
2	Bananen
2 EL	Honig

## Zubereitung:

- 1. Haferflocken** mit **Wasser**, **Salz** und **Ingwerpulver** aufkochen lassen und etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze ausquellen lassen.
- 2. Sesamsamen** in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.
- 3.** Die Schale der **Zitrone** fein abreiben. **Crèmequark** mit Zitronenschale und 1 EL **Honig** verrühren.
- 4. Bananen** schälen und in Scheiben schneiden. **Zitrone** auspressen und **Bananenscheiben** damit beträufeln.
- 5. Quark** in 4 Schälchen füllen, **Bananenscheiben** darauf verteilen. Mit **Sesam** bestreuen und mit dem restlichen **Honig** beträufeln.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Protein
243 kcal	2 g	41 g	14 g

# Hähnchen-Kohlrabi-Gratin

## Zutaten für 4 Personen:

500 g	Hühnerbrustfilet
600 g	Kohlrabi
500 g	Kartoffeln
1 EL	Rapsöl
150 ml	Hühnerbrühe
etwas	ger. Muskatnuss
etwas	Salz und Pfeffer
1 TL	Butter
2 EL	gehackte Petersilie
100 g	Goudakäse

## Zubereitung:

- Hühnerfleisch** waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden.
- Kohlrabi** und **Kartoffeln** schälen und in feine Scheiben schneiden.  
Den Backofen auf 225°C vorheizen.
- Öl** in einer Pfanne erhitzen. Das **Fleisch** darin anbraten.
- Brühe** in einem Topf zum Kochen bringen. **Kohlrabi** und **Kartoffeln** dazugeben und etwa 5 Minuten garen. Mit **Muskatnuss**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
- Eine Auflaufform mit **Butter** einfetten. **Kohlrabi** und **Kartoffeln** ziegelförmig einfüllen. Das **Fleisch** darauf verteilen und alles mit **Petersilie** bestreuen.
- Goudakäse** reiben und das Gratin damit bestreuen.  
Im Ofen etwa 20 Minuten überbacken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Protein
369 kcal	11 g	45 g	21 g

# Putenschnitzel süß-sauer

## Zutaten für 4 Personen:

200 g	Reis
4	Putenschnitzel
etwas	Salz und Pfeffer
2 EL	Mehl
2 EL	Rapsöl
300 g	Butternutkürbis
1 TL	Vollrohrzucker
50 ml	Balsamico-Essig
200 ml	Wasser
etwas	Salz
1 TL	Salbeiblätter
1	säuerlicher Apfel
1 TL	Speisestärke

## Zubereitung:

1. Den **Reis** mit 400 ml Salzwasser aufkochen lassen, die Hitze reduzieren und den Reis etwa 20 Minuten ausquellen lassen.
2. Die **Schnitzel** mit **Salz** und **Pfeffer** bestreuen und in dem **Mehl** wenden. Das **Öl** erhitzen und die **Schnitzel** darin goldbraun braten. Die **Schnitzel** aus der Pfanne nehmen.
3. Die Kerne vom **Kürbis** mit einem Löffel herausschaben und das **Kürbisfruchtfleisch** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Kürbis in die Pfanne geben, mit dem **Zucker** bestreuen und etwa 3 Minuten garen. **Essig, Wasser, Salz** und **Salbei** zugeben und aufkochen lassen.
4. Den **Apfel** entkernen, in Würfel schneiden und zu dem **Kürbis** geben. Alles mit geschlossenem Deckel etwa 5 Minuten köcheln lassen.
5. Die **Speisestärke** in etwas Wasser glatt rühren, in die Sauce einrühren und diese kurz aufkochen lassen. Die **Schnitzel** in die Pfanne legen und darin erwärmen. Zusammen mit dem **Reis** genießen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Protein
458 kcal	9 g	62 g	33 g

# Frühlingsgemüse mit Filetsteaks

## Zutaten für 4 Personen:

- 400 g junge Kartoffeln
- 300 g Kohlrabi
- 300 g Möhren
- 250 g Spargelbruch
- 100 g Gemüsebrühe
- 600 g Rinderfilet
- 1 EL Rapsöl
- etwas Salz und Pfeffer
- 50 ml Milch
- 1 EL Crème fraîche
- 1/2 TL Weizenvollkornmehl
- 1 Bund Kerbel

## Zubereitung:

- Kartoffeln** gut abbürsten und in Wasser etwa 20 Minuten garen.
- Kohlrabi** und **Möhren** schälen und in Stifte schneiden. **Spargel** schälen. Das Gemüse in der **Brühe** etwa 10 Minuten garen.
- Rinderfilet** in etwa 3 cm dicke Scheiben schneiden. **Öl** in einer Pfanne erhitzen und das **Fleisch** darin von beiden Seiten jeweils etwa 5 Minuten anbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** bestreuen.
- Milch** und **Crème fraîche** zu dem Gemüse geben. **Mehl** unterrühren und alles einmal aufkochen lassen.
- Kerbelblättchen** abzupfen und das Gemüse damit bestreuen. Zusammen mit den **Kartoffeln** und dem **Fleisch** genießen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Protein
614 kcal	8 g	62 g	47 g

# Gemüsefrittata mit Thunfischdip

## Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Kartoffeln
- 1 Dose Thunfisch ohne Öl
- 2 EL saure Sahne
- 2 EL Zitronensaft
- etwas Salz und Pfeffer
- 1 Zucchini
- 2 Möhren
- 1 EL Rapsöl
- 4 Eier
- 50 ml Milch
- 2 EL gehackte Kräuter (Basilikum, Schnittlauch, Petersilie)

## Zubereitung:

- 1. Kartoffeln** mit der Schale als Pellkartoffeln etwa 20 Minuten garen.
- Thunfisch mit dem Saft, der **sauren Sahne** und dem **Zitronensaft** in einen hohen Rührbecher geben und gut pürieren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
- Zucchini** und **Möhren** waschen bzw. putzen und alles in dünne Scheiben schneiden. **Kartoffeln** pellen und in Scheiben schneiden.
- Öl** in einer großen Pfanne erhitzen. **Gemüse** und **Kartoffeln** hinein geben und kurz andünsten.
- Eier** mit **Milch**, **Kräutern**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren. Eiermilch über das Gemüse gießen und zugedeckt etwa 6 Minuten stocken lassen. Frittata in 4 Stücke schneiden und mit der Thunfischsauce genießen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Protein
254 kcal	11 g	23 g	15 g



# Kabeljau-Spinat-Risotto

## Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Kabeljaufilet
- etwas Salz und Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- 200 g Naturreis
- 400 ml Fischfond oder Gemüsebrühe
- 1 EL Öl
- 400 g frischer Blattspinat
- 1 Msp. Korianderpulver

## Zubereitung:

- Fisch** waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und mit **Zitronensaft** beträufeln.
- Reis** in dem **Fischfond** oder **Brühe** aufkochen lassen, die Hitze reduzieren und den Reis darin etwa 20 Minuten ausquellen lassen.
- Spinat** putzen, waschen und die harten Stiele entfernen. Die Blätter klein schneiden. **Öl** in einer Pfanne erhitzen. Tropfnassen **Spinat** darin kurz andünsten. Dann den **Fisch** dazu geben und alles kurz garen. Mit **Pfeffer** und **Koriander** abschmecken.
- Spinat** und **Fisch** zum **Reis** geben und alles zugedeckt noch weitere 5 Minuten garen. Risotto nochmals abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Protein
341 kcal	5 g	38 g	35 g

# Schollenröllchen mit Apfel

## Zutaten für 4 Personen:

800 g	Schollenfilet
etwas	Salz
200 g	Langkornreis (parboiled)
1/2 Bund	Dill
1	säuerlicher Apfel
75 g	Sahne
1/2 TL	Safranpulver
etwas	Pfeffer
einige	Zahnstocher
200 ml	Apfelwein oder Apfelcidre
50 g	Crème fraîche

## Zubereitung:

- 1. Fischfilets** waschen und trocken tupfen. 2 Filets (ca. 200 g) klein schneiden, mit 1 TL **Salz** mischen und zugedeckt etwa 30 Minuten ins Gefrierfach stellen.
- 2. Reis** mit 400 ml Wasser und 1/2 TL **Salz** zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten ausquellen lassen.
- 3. Dill** waschen, trocken schütteln und fein hacken. **Apfel** waschen, vierteln, entkernen und längs in Spalten schneiden.
- 4. Sahne** mit **Safran** verrühren. Die angefrorenen **Fischfilets** und **Dill** zur **Sahne** geben und alles mit dem Stabmixer pürieren.
- Restliche **Fischfilets** längs halbieren. Mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen. Jeweils auf die Hautseite etwas von der Safransahne aufstreichen und die Filets vom dicken Ende aufrollen. Mit einem Zahnstocher befestigen.
- 6. Apfelwein** in einer großen Pfanne aufkochen lassen. **Fischröllchen** und **Apfelspalten** hinein geben und zugedeckt etwa 7 Minuten garen. Beides herausnehmen. **Crème fraîche** unter den Weinsud rühren und etwas einkochen lassen. Zusammen mit dem **Reis** und den **Fischröllchen** anrichten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Protein
401 kcal	9 g	38 g	33 g

# Hähnchenbrust mit Zucchini

## Zutaten für 4 Personen:

600 g	kleine Kartoffeln (fest kochend)
1/4 l	Gemüsebrühe
100 g	Sahne
150 g	Weichkäse (z.B. Geramont)
etwas	Salz und Pfeffer
2 TL	Zitronensaft
800 g	Hähnchenbrustfilet
40 g	Butter
400 g	Zucchini
1 EL	Schnittlauchröllchen

## Zubereitung:

- 1. Kartoffeln** gut abbürsten, waschen und etwa 20 Minuten als Pellkartoffeln garen.
- 2. Brühe** und **Sahne** erwärmen. **Käse** entrinden und in der Sauce schmelzen lassen. Die Sauce mit **Salz**, **Pfeffer** und **Zitronensaft** abschmecken und etwa 10 Minuten einkochen lassen.
- 3. Hähnchenfleisch** waschen, trocken tupfen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. 25 g **Butter** in einer Pfanne zerlassen und das **Fleisch** darin rundum anbraten. Bei schwacher Hitze noch weitere 10 Minuten zugedeckt garen.
- 4. Zucchini** waschen und in Scheiben schneiden. Restliche **Butter** erwärmen und die **Zucchini** darin anbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.
- 5. Schnittlauch** zur Sauce geben. **Hähnchenbrustfilets** schräg in Scheiben schneiden und zusammen mit den **Zucchini**, **Kartoffeln** und der Sauce anrichten.

## Tipp:

Anstelle der Zucchini können Sie auch Zuckerschoten verwenden. Diese müssen zuerst kurz in Wasser blanchiert werden und dann in der Butter schwenken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Protein
494 kcal	19 g	25 g	54 g

# Kalbsschnitzel mit Zucchini-Melonen-Salat

## Zutaten für 4 Personen:

### Für den Salat:

200 g	Feldsalat
250 g	Zucchini
200g	Möhren
1	Honigmelone
150 g	Mais aus der Dose
100 g	saure Sahne
2 EL	Crème fraîche
2 EL	Balsamico-Essig
1 TL	Honig
etwas	Salz und Pfeffer
1 EL	gehackte Kräuter (z.B. Estragon, Basilikum)

### für die Schnitzel:

2 EL	Olivenöl
4	dünne Kalbsschnitzel
1	unbehandelte Zitrone
1 TL	Rosmarin
2 EL	geriebener Parmesan

## Zubereitung:

- Feldsalat** putzen, waschen und zerpflücken. **Zucchini** waschen und in feine Scheiben schneiden. **Möhren** schälen und grob raspeln.
- Melone** halbieren, die Kerne mit einem Löffel Herausschaben und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. **Mais** abtropfen lassen.
- Für das Dressing **saure Sahne** mit **Crème fraîche** und **Essig** verrühren. Mit **Honig**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Kräuter** unterrühren.
- 1 EL **Öl** in einer Pfanne erhitzen. **Schnitzel** auf jeder Seite etwa 2 Minuten anbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.
- Zitrone** halbieren. Eine Hälfte auspressen, die andere Hälfte in Scheiben schneiden.
- Den Backofengrill einschalten. Eine Auflaufform mit dem restlichen **Öl** auspinseln. **Zitronenscheiben**, **Rosmarin** und ungeschälte **Knoblauchzehen** in die Form geben. **Schnitzel** darauf legen, mit dem **Zitronensaft** beträufeln und mit dem **Parmesan** bestreuen.
- Etwa 5 Minuten grillen, bis die Oberfläche goldbraun und knusprig ist.
- Alle Salatzutaten mischen und zusammen mit den **Schnitzeln** genießen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Protein
292 kcal	11 g	20 g	27 g

# Risotto mit Zuckerschoten

## Zutaten für 4 Personen:

1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
300 g	Risotto-Reis
1 l	Gemüsebrühe
400 g	Zuckerschoten
1 EL	Balsamico-Essig
etwas	Salz und Pfeffer
2 EL	Pinienkerne
10 g	Butter
75 g	geriebener Parmesan

## Zubereitung:

- 1. Knoblauch** schälen und durchpressen. 1 EL **Öl** in einem Topf erhitzen. **Knoblauch** und **Reis** darin kurz anbraten. Mit ca. 600 ml **Brühe** auffüllen, aufkochen lassen und den **Reis** dann zugedeckt etwa 25 Minuten ausquellen lassen. Nach etwa 15 Minuten ca. 200 ml Brühe zum Reis geben.
- 2. Zuckerschoten** waschen und an den Seiten entfädeln. Das restliche **Öl** in einer Pfanne erhitzen. **Zuckerschoten** darin kurz andünsten. Restliche **Brühe** mit **Essig** mischen und zu den **Zuckerschoten** geben. Etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
- 3. Pinienkerne** in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
- 4. Butter** und 50 g **Parmesan** unter den **Reis** mischen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Basilikum** waschen, in Streifen schneiden und mit den **Zuckerschoten** zum **Reis** geben. Risotto mit **Pinienkernen** und restlichem **Parmesan** bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Protein
458 kcal	12 g	70 g	18 g

# Pasta mit grünem Spargel

## Zutaten für 4 Personen:

300 g Spaghetti  
700 g grüner Spargel  
150 g Mais aus der Dose  
200 g Cocktailtomaten  
50 g geriebener Parmesan  
50 g weiche Ziegenkäse  
1 EL Olivenöl  
einige Blättchen Basilikum  
etwas Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

- 1. Spaghetti** in einem Topf mit reichlich Salzwasser etwa 10 Minuten bissfest garen.
- 2. Spargel** in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. In ca. 100 ml Salzwasser etwa 5 Minuten bissfest garen. **Spargelstücke** herausnehmen, die Kochflüssigkeit aber aufbewahren.
- 3. Mais** abtropfen lassen. **Tomaten** waschen und halbieren.
- 4. Ziegenkäse** zerkrümeln und mit dem **Parmesan** in das Spargelkochwasser einrühren. Kurz aufkochen lassen.
- 5. Spaghetti** abgießen. Mit **Öl, Spargel, Mais, Tomaten** und Käsesauce mischen und alles kurz erwärmen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
- 6. Basilikum** waschen, in Streifen schneiden und die Nudeln damit bestreuen.

## Tipp:

Wenn Sie keinen Ziegenkäse mögen können Sie diesen auch durch einen anderen Weichkäse ersetzen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Protein
398 kcal	11 g	66 g	16 g

# Möhrenspaghetti mit Kürbispüree

## Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 300 ml Gemüsebrühe
- 50 g Rosinen
- 300 g Vollkorn-Spaghetti
- 300 g Möhren
- 1 EL Crème fraîche
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL gemahlene Salbei (oder einige Salbeiblättchen)
- etwas Salz und Pfeffer
- 1 EL geriebenen Parmesan

## Zubereitung:

- 1. Kürbis** waschen, entkernen und mit der Schale in Würfel schneiden. Mit der **Gemüsebrühe** etwa 20 Minuten garen. Dann mit dem Stabmixer fein pürieren.
- 2. Rosinen** mit etwas kochendem Wasser übergießen und etwa 5 Minuten einweichen lassen.
- 3. Spaghetti** in reichlich Salzwasser etwa 20 Minuten bissfest garen. **Möhren** waschen, schälen und mit dem Schälmesser längs in dünne Scheiben schneiden. Diese dann in lange, spaghettiähnliche Streifen schneiden. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die **Möhren** zu den **Spaghetti** geben.
- 4. Kürbispüree** mit **Crème fraîche**, **Öl** und **Salbei** mischen. Zu den **Möhrenspaghetti** geben und alles mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Mit **Parmesan** bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Protein
418 kcal	8 g	73 g	14 g

# Kartoffel-Tomaten-Gratin

## Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Kartoffeln (fest kochend)
- 200 g passierte Tomaten aus der Dose
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 TL getrocknete ital. Kräuter
- etwas Salz und Pfeffer
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 Bund Petersilie
- 500 g feste Tomaten

## Zubereitung:

- 1. Kartoffeln** als Pellkartoffeln etwa 20 Minuten garen. **Kartoffeln** kalt abschrecken, ausdampfen lassen und pellen. **Kartoffeln** in Scheiben schneiden.
- 2. Tomaten** mit **Essig, Kräutern, Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Knoblauch** schälen, durchpressen und zur Tomatensauce geben. 1 EL **Öl** unterrühren.
- 3. Petersilie** waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Hälfte der Petersilie zur Tomatensauce geben.
- 4.** Den Backofen auf 200°C vorheizen. **Tomaten** waschen und in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit dem restlichen **Öl** auspinseln. Tomatensauce, **Kartoffeln** und **Tomaten** schichtweise in die Form füllen und das Gratin etwa 30 Minuten backen. Mit **Petersilie** bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Protein
214 kcal	5 g	34 g	6 g



# Gefüllte Crêpes mit Himbeersauce

## Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
- 4 EL Honig
- 2 EL Himbeerkonfitüre
- 3 Eier
- 250 ml Milch
- 1 TL Zucker
- 1 Pr. Salz
- 50 g Weizenmehl
- 50 g Weizen-Vollkornmehl
- 400 g körniger Frischkäse
- 1/2 TL gemahlene Vanille
- 1 TL Speisestärke
- 1 EL Rapsöl für die Pfanne

## Zubereitung:

1. Frische **Himbeeren** waschen, **tiefgekühlte Himbeeren** auftauen lassen. **Himbeeren** mit 2 EL Honig und **Himbeerkonfitüre** mischen und mit dem Stabmixer pürieren.
2. **Eier, Milch, Zucker, Salz** und beide **Mehlsorten** zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig etwas ruhen lassen.
3. Frischkäse mit dem restlichen **Honig, Vanille** und **Speisestärke** gut mischen.
4. Eine gut beschichtete Pfanne mit **Öl** auspinseln und erhitzen. Ein wenig Teig hineingeben, gut verteilen und kurz backen. Dann den Crêpe wenden und kurz von der anderen Seite backen. Auf einen Teller geben. Den restlichen Teig auf diese Weise backen.
5. Backofen auf 200°C vorheizen. Eine Auflaufform mit restlichem **Öl** auspinseln. Jeweils 1-2 EL Käsefüllung auf die Crêpes verteilen, die Seiten über der Füllung einschlagen und die Crêpes aufrollen. In die Auflaufform setzen und etwa 10 Minuten backen, so dass sie knusprig sind. Zusammen mit der Himbeersauce genießen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Protein
524 kcal	10 g	82 g	25 g

# Aprikosentarte

## Ergibt 16 Stücke:

200 g	Weizenmehl
100 g	Butter
1	Pr. Salz
3-4 EL	Wasser
1 kg	Aprikosen
etwas	Fett für die Form
1/4 l	Milch
2	Eier
100 g	Magerquark
75 g	Zucker
1 Päckchen	Vanillinzucker

## Zubereitung:

1. Für den Teig **Mehl, Butter, Salz** und **Wasser** zu einem Teig verkneten. Teig zugedeckt etwa 60 Minuten kühl stellen.
2. Den Backofen auf 225°C vorheizen. **Aprikosen** waschen, halbieren und entsteinen.
3. Eine Springform (26 cm Durchmesser) ausfetten oder mit Backpapier auslegen. Teig ausrollen und die Form damit auslegen. Ringsherum einen kleinen Rand hochziehen.
4. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. **Aprikosen** kranzförmig dicht auf den Boden legen. Kuchen auf zweiter Schiene von unten etwa 10 Minuten backen.
5. Für den Guss **Milch, Eier, Quark, Zucker** und **Vanillinzucker** verquirlen. Den Guss über den Kuchen geben und ihn weitere 25 Minuten backen.

## Tipp:

Sie können den Kuchen auch mit Äpfeln, Kirschen oder Pflaumen zubereiten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Protein
148 kcal	6 g	20 g	3 g

# Pfirsiche mit Erdbeersauce

## Zutaten für 4 Personen:

600 g Pfirsiche  
2 EL Zitronensaft  
400 g Erdbeeren  
3 EL Puderzucker  
100 ml Kefir

## Zubereitung:

- 1. Pfirsiche** mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und enthäuten. **Pfirsiche** halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Mit **Zitronensaft** beträufeln.
- 2. Erdbeeren** waschen. Mit **Puderzucker** und **Kefir** mischen und mit dem Stabmixer fein pürieren.
- 3.** Pfirsichscheiben auf Tellern anrichten und mit der Erdbeersauce übergießen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Protein
222 kcal	1 g	46 g	2 g

# Quarkcreme mit Orangensauce

## Zutaten für 4 Personen:

300 g	Magerquark
100g	Sahne
50 ml	Orangensaft
1 EL	Zitronensaft
2 EL	Puderzucker
1	unbehandelte Orange
2	Orangen
3 EL	Honig

## Zubereitung:

- 1. Sahne** steif schlagen. **Quark** mit **Sahne, Orangensaft, Zitronensaft** und **Puderzucker** verrühren.
- Schale von der unbehandelten **Orange** abreiben. Diese **Orange** auspressen. Die anderen **Orangen** großzügig schälen, so dass die weiße Haut entfernt wird. Die Fruchtfleits zwischen den Trennhäuten herausschneiden.
- 3. Orangenschale, Orangensaft** und die Hälfte der Orangenstücke zusammen mit dem **Honig** zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten einkochen lassen.
- 4.** Restliche Orangenstücke unter den Quark mischen und den Quark mit der Orangensauce übergießen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Protein
290 kcal	8 g	39 g	11 g

# Quarkgratin

## Zutaten für 4 Personen:

- 1 Apfel
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Zucker
- 1 Mango
- 3 Eier
- 60 g Honig oder Vollrohrzucker
- 1 TL Zitronensaft
- 500 g Magerquark
- 50 g Sahne
- 1 Pr. Salz
- 1 Vanilleschote
- 1 EL Vollkornmehl
- Butter für die Form

## Zubereitung:

1. **Apfel** und **Mango** schälen. **Apfel** entkernen, würfeln und in etwas Wasser mit dem **Zitronensaft** und **Zucker** ca. 5 Minuten andünsten. Apfelstücke abtropfen lassen. Das Fruchtfleisch der **Mango** in Stücken vom Stein schneiden.
2. **Eier** trennen. **Eigelbe**, **Honig** oder **Zucker** schaumig rühren. **Zitronensaft**, **Quark**, **Sahne** und **Mehl** nach und nach unterrühren. Das Mark der **Vanilleschote** herauskratzen und ebenfalls zum **Quark** geben.
3. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Eiweiße mit Salz steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben. Die Quarkmasse in eine gefettete Auflaufform füllen. Das Obst darin versinken lassen. Das Gratin im Ofen etwa 20 bis 30 Minuten backen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Protein
180 kcal	5 g	20 g	13 g

# Gefüllte Chicoréeblätter

## Zutaten für 4 Personen:

250 g	Krabben
1 EL	Zitronensaft
etwas	Salz und Pfeffer
150 g	Mandarinen aus der Dose
150 g	saure Sahne
2 EL	Tomaten-Ketchup
1/2 Bund	Dill
2	Chicorée-Köpfe
4 Scheiben	Mehrkorntoast

## Zubereitung:

- 1. Krabben mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren. Mandarinen** abtropfen lassen.
- 2. Saure Sahne mit Ketchup** verrühren, mit **Salz und Pfeffer** abschmecken. **Dill** waschen, trocken schütteln und fein hacken. Mit der Sahnesauce, **Krabben** und **Mandarinen** mischen.
- 3. Chicorée** in einzelne Blätter zerteilen und waschen. Auf Tellern anrichten und mit der Krabbenmischung füllen.
- 4. Toastbrote** toasten und zusammen mit den gefüllten Chicorées genießen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Protein
210 kcal	5 g	25 g	16 g

# Tomaten-Snack

## Zutaten für 4 Personen:

4	feste Fleischtomaten
1 Kästchen	Kresse
1 Bund	Schnittlauch
400 g	körniger Frischkäse
etwas	Kräutersalz und Pfeffer
4 Scheiben	Roggen-Baguette

## Zubereitung:

- 1. Tomaten** mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und enthäuten. **Tomaten** halbieren und die Kerne herausschaben.
- 2. Kresse** und **Schnittlauch** waschen und trocken schütteln. **Kresseblättchen** abzupfen, **Schnittlauch** in Röllchen schneiden. Kräuter mit dem **Frischkäse** verrühren. Mit **Kräutersalz** und **Pfeffer** abschmecken.
- 3. Frischkäse** in die **Tomaten** füllen und zusammen mit dem **Baguette** genießen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Protein
199 kcal	9 g	19 g	10 g

# Bunter Salat

## Zutaten für 4 Personen:

- 1 Apfel
- 2 Möhren
- 1/2 Honigmelone
- 200g Kirschtomaten
- 1 Kopf Eisbergsalat
- 3 EL Rapsöl
- 2 EL Apfelessig
- 2 TL Honig
- etwas Salz und Pfeffer
- 1/2 Bund Petersilie

## Zubereitung:

1. **Apfel** waschen, vierteln, entkernen und grob raspeln. **Möhre** schälen und raspeln.
2. **Melone** entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. **Tomaten** waschen und halbieren. **Salat** waschen und in Streifen schneiden.
3. Für das Dressing **Öl, Essig, Honig, Salz** und **Pfeffer** verrühren. **Petersilie** waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zum Dressing geben.
4. Alle Salatzutaten gut mischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Protein
154 kcal	8 g	18 g	2 g



# Pizzatoast

## Zutaten für 4 Personen:

100 ml	passierte Tomaten aus der Dose
etwas	Salz und Pfeffer
1 TL	getr. ital. Kräuter
125 g	Mozzarella
250 g	Artischockenherzen aus der Dose
2	Tomaten
4 Scheiben	Vollkorn-Sandwichbrot
einige	Blättchen Basilikum

## Zubereitung:

1. Backofen auf 200°C vorheizen. **Tomaten** mit **Kräutern, Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
2. **Mozzarella** und **Artischockenherzen** abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. **Tomaten** waschen und in Scheiben schneiden.
3. **Sandwichbrote** toasten. Mit der Tomatensauce bestreichen. **Artischocken** und **Tomaten** auf den Broten verteilen. Mit **Mozzarella** belegen und etwa 10 Minuten überbacken.
4. **Basilikum** waschen, in Streifen schneiden und die fertigen Toasts damit bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Protein
192 kcal	6 g	23 g	11 g

# Feldsalat mit roten Beten

## Zutaten für 4 Personen:

150 ml	Karottensaft
2 EL	Balsamico-Essig
2 EL	Walnussöl
1 TL	Honig
etwas	Salz und Pfeffer
300 g	Feldsalat
250 g	kleine rote Bete (bereits gekocht)
2	Äpfel
1/2 Bund	Petersilie

## Zubereitung:

1. Für das Dressing **Karottensaft** mit **Essig** und **Öl** mischen. Mit **Honig**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
2. **Feldsalat** putzen, waschen und etwas zerpfücken. **Rote Bete** eventuell enthäuten, die Knollen in feine Streifen schneiden. **Apfel** gut waschen, vierteln, entkernen und grob raspeln.
3. **Petersilie** waschen, trocken schütteln und fein hacken. Alle Salatzutaten mischen und sogleich genießen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Protein
140 kcal	5 g	18 g	3 g

# Feine Kartoffelsuppe

## Zutaten für 4 Personen:

250 g	Kartoffeln
1	kleiner Kohlrabi
100 g	Sellerie
10 g	Butter
600 ml	Gemüsebrühe
2	Lorbeerblätter
50 ml	Milch
50 ml	Sahne
2 EL	Schnittlauchröllchen

## Zubereitung:

- 1. Kartoffeln, Kohlrabi und Sellerie** schälen und in Würfel schneiden.
- Butter in einem großen Topf zerlassen, Gemüse darin kurz andünsten.  
Mit der **Gemüsebrühe** auffüllen, **Lorbeerblätter** zufügen und alles etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.
- 3. Lorbeerblätter** entfernen und die Suppe mit dem Stabmixer pürieren.
- 4. Milch** und **Sahne** dazu geben und die Suppe mit **Schnittlauch** bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Protein
133 kcal	7 g	13 g	4 g

Mit Chipkarte bedrucken bzw. in Blockschrift **vollständig** ausfüllen!

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_ Geb.-Datum \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Geschlecht  männl.  Kind  weibl.

**intern:**

- se  naf
- seab  vc
- h  spei
- ed  st
- c  urs
- u  at
- hc  abstr
- hp  ep
- cp  segefr
- cpg



In Kooperation mit der laborärztlichen Praxis  
**Dr. med. Ralf Kirkamm**  
 Arzt für Laboratoriumsmedizin

Hans-Böckler-Straße 109  
 55128 Mainz  
 Tel. +49 (0) 61 31 - 72 05 - 0  
 Fax +49 (0) 61 31 - 72 05 - 100  
 Email info@ganzimmun.de  
 Web www.ganzimmun.de

Einsender-Etikett Auftragsnummer

Praxis Labor

# gute-verdauung.de Luft-im-Bauch.de

**Blähbeschwerden  
unklare Bauchbeschwerden**

- wichtige Hinweise**
- Testset bitte anfordern**
- ultrasensitiv**
- Serum lichtgeschützt**
- Express-Versand, bitte nicht vor dem Wochenende oder Feiertagen**

Völlegefühl & Blähungen	Preise in Euro
<b>Basis-Check</b> Analyse der Darm(bakterien)flora	
<input type="checkbox"/> 1101 <b>Florastatus</b> quantitative bakteriologische und mykologische Stuhluntersuchung, aerobe und anaerobe Darmflora, Hefen, Schimmelpilze, pH-Wert	Stuhl 40,79
<b>Kombinations-Check</b> Analyse der Darm(bakterien)flora sowie der Schleimhautabwehr, Nährstoffspaltung und Nährstoffaufnahme im Darm	
<input type="checkbox"/> 1102 <b>Gesundheitscheck Darm</b> Florastatus, Verdauungsrückstände, a-1-Antitrypsin, Calprotectin, Eosinophiles Protein X (EPX), Gallensäuren, Pankreas-Elastase, sekretorisches IgA	Stuhl 124,87
bei gleichzeitigem Durchfall nach Verzehr von <b>Milch</b> (produkten)	
<input type="checkbox"/> 3601 <b>Laktose-Unverträglichkeit</b>	Atemtest 35,78
nach Verzehr von <b>Obst</b> (säften)	
<input type="checkbox"/> 3602 <b>Fruktose-Unverträglichkeit</b>	Atemtest 35,78
nach Verzehr von <b>Getreide</b> (produkten)	
<input type="checkbox"/> 1211 <b>Gluten-Unverträglichkeit</b> Gliadin-AK und Transglutaminase-AK (polyvalent)	Stuhl 33,80
nach Genuss von <b>histaminhaltigen</b> (insbes. lang gereiften bzw. gelagerten) <b>Lebensmitteln</b> wie Salami, Rotwein, Sauerkraut, Hartkäse, Räucherfisch	
<input type="checkbox"/> 3242 <b>Histamin</b> im Urin	Morgenurin, stab. 35,55
<input type="checkbox"/> 3243 <b>Diaminoxidase</b> Überprüfung der Aktivität des Histamin abbauenden Enzyms	Serum 27,98
bei Verdacht auf <b>Nahrungsmittel-Unverträglichkeit/Allergie</b>	
<input type="checkbox"/> 3201 <b>Basis-Check: PräScreen Allergie</b>	2x Serum 29,14

Akuter Durchfall	Preise in Euro
<input type="checkbox"/> 1233 <b>Basis-Check</b> Lactoferrin	Stuhl 17,42
bei gleichzeitigem starken Erbrechen	
<input type="checkbox"/> 1109 <b>Bakterielle und virale Durchfallerreger</b>	Stuhl 60,47
bei gleichzeitigen heftigen <b>Bauchschmerzen, Übelkeit und Appetitlosigkeit</b> insbes. nach Aufenthalt in tropischen Ländern oder bei Tierhaltern	
<b>Parasiten</b>	
<input type="checkbox"/> 1261 mikroskopisch (Amöben, Cryptosporidien, Lamblien, Blastocystis hominis, Würmer, Wurmeier)	Stuhl 14,57
<input type="checkbox"/> 1260 immunologisch (Amöben, Cryptosporidien, Lamblien)	Stuhl 43,71
Verstopfung	Preise in Euro
<input type="checkbox"/> 1216 <b>Basis-Check</b> Verdauungsrückstände, bakt. Spaltungsaktivität Fruktose und Sorbit, Calprotectin, Hämoglobin, Transglutaminase-AK	Stuhl 82,38

Ärztliche Leistungen	Preise in Euro
	<b>GOÄ-Nr. Faktor Betrag</b>
<input type="checkbox"/> Beratung	1 2,3 10,72
<input type="checkbox"/> Beratung (>10 min)	3 2,3 20,11
<input type="checkbox"/> ausführliche Beratung (>30 min)	3 3,5 30,60
<input type="checkbox"/> symptombezogene Untersuchung	5 2,3 10,72
<input type="checkbox"/> körperliche Untersuchung	6 2,3 13,41
<input type="checkbox"/> Organsystemuntersuchung	7 2,3 21,45
<input type="checkbox"/> Ganzkörperstatus	8 2,3 34,86
<input type="checkbox"/> digital-rektale Untersuchung	11 2,3 8,04
<input type="checkbox"/> Gesundheitsuntersuchung Mann	28 2,3 37,54
<input type="checkbox"/> Gesundheitsuntersuchung	29 2,3 58,99
<input type="checkbox"/> Erstanamnese	A30 2,3 120,65
<input type="checkbox"/> Folgeanamnese	A31 2,3 60,33
<input type="checkbox"/> Diätberatung	33 2,3 40,22
<input type="checkbox"/> eingeh. Erörterung	34 2,3 40,22
<input type="checkbox"/> eingeh. Erörterung (>30 min)	34 3,5 61,20
<input type="checkbox"/> konsiliarische Beratung	60 2,3 16,09
<input type="checkbox"/> schriftl. Diätplan	76 2,3 9,38
<input type="checkbox"/> Blutentnahme	250 1,8 4,20
<input type="checkbox"/> therapeutisches Gespräch	804 2,3 20,11
<input type="checkbox"/> <b>Abschlussuntersuchung folgt</b>	

### Erklärung des Patienten

Hiermit erkläre ich meine Einwilligung zu den veranlassten Untersuchungen.

Als **Selbstzahler** möchte ich die markierten (ärztlichen und) labormedizinischen Leistungen als individuelle Gesundheitsleistungen in Anspruch nehmen. Mir ist bekannt, dass es sich bei den von mir gewünschten Leistungen um Vorsorgeleistungen handelt, die nicht Bestandteil der vertragsärztlichen Versorgung sind. Die Liquidation für diese Leistungen erfolgt auf der Grundlage der amtlichen Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ). Die Leistungserbringung der gewünschten Untersuchung(en) erfolgt über die laborärztliche Praxis Dr. med. Ralf Kirkamm, Mainz. Die Laborkosten verstehen sich zzgl. einer einmaligen Material- und Versandkostenpauschale von 5,11 Euro für die Versendung innerhalb der Bundesrepublik Deutschland.

Die Abrechnung der durchgeführten labormedizinischen Leistungen erfolgt über die laborärztliche Praxis Dr. med. Ralf Kirkamm oder gemeinsam mit den ärztlichen Leistungen über die Privatärztliche Abrechnungsstelle Kubowitsch GmbH in Giedern. Mit der Weitergabe der zur Rechnungsstellung, zum Einzug und zur Abtretung notwendigen Daten an diese Abrechnungsstelle bin ich einverstanden. Ich habe gegenüber meiner Krankenkasse und/oder anderen Kostenerstattungsstellen keinen Anspruch auf Kostenübernahme, weder ganz noch teilweise.

Hierüber wurde ich von meiner Ärztin/meinem Arzt aufgeklärt.

\_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift Patient/in  
bei Kindern des Erziehungsberechtigten (bitte zusätzlich den Namen in Blockschrift)