

Herz - gesund genießen

Menüvorschläge für den Winter

Menü 1

- *Waldorfsalat*
- *Gebratener Lachs mit Kartoffel-Wirsing-Stampf*
- *Bratapfel mit Vanillesoße*

Menü 2

- *Coleslaw*
- *Linsen-Nuss-Braten mit Zwiebelsoße und Kartoffeln*
- *Joghurt – Mandelcreme mit Zimtäpfeln*

Waldorfsalat

pro Portion:

119 kcal | 4,2g Eiweiß | 7g Fett | 10g Kohlenhydrate | 5,5g Ballaststoffe | 0,75 BE

Zutaten: (für 4 Portionen)

- 400g Knollensellerie (Gewicht ohne Schale)
- 1 Zitronen
- etwa 150g Apfel (1 mittelgroße Äpfel)
- 170g Joghurt
- Salz, Pfeffer
- 30g Walnüsse

Zubereitung:

- Sellerie putzen, schälen und mit einer Reibe grob raspeln
- Zitrone auspressen
- nach dem Reiben gleich 2-3 EL Zitronensaft dazugeben
- Apfel waschen, vierteln, entkernen und grob raspeln
- Apfel mit dem Sellerie vermengen
- Joghurt dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen
- den Salat einige Minuten durchziehen lassen
- Walnüsse fein hacken und zu dem Salat geben

gebratener Lachs mit Kartoffel-Wirsing-Stampf

pro Portion:

533 kcal | 31g Eiweiß | 30g Fett | 31g Kohlenhydrate | 6g Ballaststoffe | 3,25 BE

Zutaten: (für 4 Personen)

- ca. 700g Kartoffeln (Gewicht mit Schale)
- 200g Wirsing
- 180ml Milch
- 20g Butter
- Muskat
- 400g Rote Bete (vorgegart, vakuumiert)
- 1-2 Zitronen
- 1,5 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 500g Lachs (ohne Haut)
- 4 Zweige Thymian
- 2 EL Rapsöl

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen, eventuell nochmal teilen und in Salzwasser kochen
- die Wirsingblätter waschen und in Salzwasser 5-6min kochen
- die Blätter in kaltem Wasser abschrecken, ausdrücken und klein hacken
- Rote Bete abtropfen lassen und klein schneiden
- Zitrone auspressen
- Rote Bete mit dem Olivenöl und ca. 1,5 EL Zitronensaft vermengen
- Rote Bete mit Salz und Pfeffer würzen
- Kartoffeln abgießen und mit Butter und heißer Milch stampfen
- den gehackten Wirsing unter die Stampfkartoffeln mengen, anschließend mit Salz und Muskat abschmecken
- Lachs abwaschen, mit einem Küchentuch trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen
- Thymian waschen und trocken schütteln
- Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Thymian hineingeben und den Lachs darin für ca. 2-3min pro Seite anbraten
- die Rote Bete nochmal abschmecken und gegebenenfalls noch etwas Zitronensaft hinzufügen
- Lachs mit dem Kartoffelstampf und der Roten Bete anrichten

Bratapfel mit Vanillesoße

pro Portion:

231 kcal | 6,5g Eiweiß | 12g Fett | 23g Kohlenhydrate | 4g Ballaststoffe | 3,5 BE

Zutaten: (für 4 Portionen)

- 4 mittelgroße Äpfel
- 2 Eiklar
- 20g gemahlene Mandeln
- 20g gemahlene Haselnüsse
- 10g gehackte Haselnüsse
- 20g Johannisbeerkonfitüre
- 200ml Milch 1,5% Fett
- 8g Vanillepuddingpulver
- 1 EL Zucker

Zubereitung:

- Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen
- Äpfel waschen, Kerngehäuse großzügig ausstechen und die Äpfel in eine eingefettete Auflaufform setzen
- Nüsse, Mandeln und Rosinen mit der Konfitüre in einer Schüssel vermengen
- das Eiklar mit einem Handmixer oder einem Schneebesen zu Eischnee schlagen
- den Eischnee vorsichtig unter die Nussmasse ziehen
- Masse in die Äpfel füllen
- die Äpfel je nach Größe ca. 30min backen

- 2/3 der Milch in eine Topf geben und unter Rühren aufkochen lassen
- in die restliche kalte Milch das Puddingpulver und den Zucker einrühren
- wenn die Milch im Topf aufkocht, den Topf kurz von der heißen Platte ziehen und die kalte Milch einrühren
- den Topf wieder auf die heiße Platte stellen und unter Rühren die Soße ca. 2min köcheln lassen

- die Äpfel aus dem Ofen holen und zusammen mit der Vanillesoße servieren

Coleslaw

pro Portion:

94 kcal | 3g Eiweiß | 5,5g Fett | 8g Kohlenhydrate | 4g Ballaststoffe | 0,2 BE

Zutaten: (für 4 Personen)

- 400g Kohl (rot oder weiß)
- Salz
- 2 Karotten (ca. 200g)
- 2 Schalotten
- ½ Bund glatte Petersilie
- 80ml Buttermilch (5,5 EL)
- 2 EL Rapsöl
- 1,5 TL süßer Senf
- 1 TL Zucker
- 1,5 EL Weißweinessig
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- die äußeren Blätter vom Kohl entfernen
- Kohl in feine Streifen raspeln oder schneiden
(bei Rotkohl mit Handschuhen arbeiten)
- ein wenig Salz zu dem Kohl geben und den Kohl durchkneten
- Karotten schälen, waschen, trocken schütteln und raspeln
- Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden
- Petersilie waschen, trocken schütteln, Stiele entfernen und die Blätter hacken
- Gemüse und Petersilie zusammen in eine Schüssel geben
- Buttermilch, Rapsöl, Senf, Zucker, Weißweinessig in einer kleinen Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen
- Dressing mit dem Salat vermengen und anschließend 30min ziehen lassen
- vor dem Servieren nochmal abschmecken

Linsen-Nuss-Braten mit Zwiebelsoße und Kartoffeln

pro Portion:

673 kcal | 27g Eiweiß | 33,5g Fett | 65g Kohlenhydrate | 14,5g Ballaststoffe | ca.5,5 BE

Zutaten: (für 6 Personen)

für den Braten:

- 170g rote Linsen
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 67g gemahlene Mandeln
- 67g gemahlene Haselnüsse
- 67g Walnusskerne
- 2 TL Tomatenmark
- 2 TL Sojasauce
- 80g Semmelbrösel
- 1,5 TL getrockneter Oregano

für die Soße:

- 4 EL Butter
- 4 Zwiebeln
- 4 EL Mehl Type 1050
- 2 TL Tomatenmark
- 500ml Gemüsebrühe
- 500ml Kondensmilch 4% Fett
- glatte Petersilie
- 2 TL Senf
- 2 EL Sojasoße
- Muskat
- Salz
- Pfeffer

für die Sättigungsbeilage:

- 1,1kg Kartoffeln vorwiegend festkochend

außerdem wird benötigt:

- eine Kastenform

Zubereitung:

der Braten:

- Backofen auf 190°C vorheizen
- eine kleine Kaffeetasse in die Kastenform stellen und den restlichen Teil der Kastenform mit Backpapier auslegen
- Linsen und das Lorbeerblatt in einen Topf geben und ca. 300ml Wasser dazugeben
- Linsen aufkochen lassen und dann ca. 25 min köcheln lassen, bis die Linsen breiig sind (bei Bedarf noch Wasser nachgießen)
- Lorbeerblatt entfernen und den Topf beiseitestellen

- Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken
- Karotte putzen, waschen und fein hacken

- Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und darin Zwiebel, Knoblauch und Karotte andünsten
- Walnüsse grob hacken
- Zwiebeln, Knoblauch, Karotten, gemahlene und gehackte Nüsse, Linsen, Tomatenmark, Sojasauce, Semmelbrösel und Oregano in einer Schüssel gut vermengen und in die vorbereitete Form drücken
- die Form für 20-25min in den Ofen geben
- Form aus dem Ofen holen, leicht abkühlen lassen, Braten aus der Form und in Scheiben schneiden

Sättigungsbeilage:

- Kartoffel schälen, waschen und in gleich große Stücke schneiden
- Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen, die Kartoffeln in das Wasser geben und für ca. 15-25 min garen (eine Garprobe mit dem Messer durchführen)

die Soße:

- Zwiebeln schälen und fein Würfeln
- Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Tomatenmark hineingeben und darin anschwitzen
- Mehl über die Zwiebel streuen und für 2-3 min anbraten
- Gemüsebrühe und Kondensmilch unter ständigem Rühren dazu gießen
- Senf und Sojasoße einrühren
- Soße mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken
- Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, diese fein hacken und in die Soße einrühren

Joghurt – Mandelcreme mit Zimtäpfeln

pro Portion: (bei voller Zuckermenge)

159 kcal | 5g Eiweiß | 6g Fett | 20g Kohlenhydrate | 2g Ballaststoffe | ca. 1,75 BE

Zutaten: (für 4 Portionen)

- 250ml fettarme Milch (1,5% Fett)
- 25g Vanillepuddingpulver
- 190g Naturjoghurt (3,5% Fett)
- 25g gemahlene Mandeln
- max. 3 TL Zucker
- 2 kleine Äpfel o. 1 großer (=200g)
- Zimt

Zubereitung:

- Puddingpulver in 1/3 der kalten Milch anrühren
- restliche Milch in einem Topf zum Kochen bringen
- das angerührte Puddingpulver in den Topf geben; unter Rühren einmal aufkochen lassen
- Topf vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen (zwischendurch immer wieder umrühren um die Hautbildung zu verhindern)
- gemahlene Mandeln ohne Fett vorsichtig in einer Pfanne rösten
- Joghurt unter die Puddingmasse rühren, Mandeln hinzufügen und mit Zucker abschmecken
- die Masse in Gläsern portionieren
- Apfel waschen, eventuell schälen, Kerngehäuse entfernen und den Apfel in Würfel schneiden
- Apfelwürfel mit ganz wenig Wasser und etwas Zimt kurz in einem Topf dünsten
- Apfelwürfel ohne das Wasser aus dem Topf entnehmen und auf die Mandelcreme geben