

Ernährungs- und Rezept- broschüre für Betroffene mit **Cystischer Fibrose (CF)**



Empfehlungen zu Ernährung bei Cystischer Fibrose (CF)

Die Ernährung bzw. die Ernährungstherapie hat bei CF eine grosse Bedeutung. Sie ist eine gleichwertige Säule neben der medikamentösen und der inhalativen Therapie sowie der Physiotherapie.

Bei vielen chronischen Erkrankungen und vor allem bei CF ist eine energieangepasste und dennoch ausgewogene Ernährung essentiell und hilft, die Entwicklung und Leistungsfähigkeit zu unterstützen.

Verdauungssituation bei CF^{1,2}

Verdauungsenzyme wirken wie viele kleine Scheren, die grosse Nährstoffe klein schneiden. Sie können so durch die Darmwand hindurch erst in die Blutbahn und dann in jede Zelle des Körpers gelangen. Fehlen die Verdauungsenzyme, kann vor allem der Nährstoff Fett nicht ausreichend zerkleinert werden. Fett gelangt in tiefere Darmabschnitte, wo es von Darmbakterien zu Vergärung und Gasbildung kommt. Die Blähungen können zu Bauchschmerzen führen. Der unverdaute Nahrungsbestandteil Fett wird mit dem Stuhlgang wieder ausgeschieden (Fettstuhl). Die Energie der Nahrungsfette ist dem Körper somit verloren gegangen.

Durch den zugrundeliegenden Gendefekt (Mutation) bei CF ist bei 75–80% der Patienten das Sekret der Bauchspeicheldrüse eingedickt, so dass nicht ausreichend Verdauungsenzyme in den Dünndarm abgegeben werden können.¹ Die gesunde Bauchspeicheldrüse bildet für jeden Nährstoff der Nahrung ein spezielles Enzym. Das fettspaltende Enzym heisst Lipase und wird zu 95% in der Bauchspeicheldrüse produziert.³

Mit der medikamentösen Anwendung von Verdauungsenzymen kann dieses Fehlen an körpereigenen Verdauungsenzymen ausgeglichen werden. Im Rahmen der Ernährungsberatung lernen Sie diese Verdauungsenzyme dem Fettgehalt der Mahlzeiten angepasst zu dosieren.

Wieviele Verdauungsenzyme werden benötigt?

Die benötigte Enzymmenge ist von Patient zu Patient sehr individuell. Wenn der Stuhlgang 1–3×/Tag geformt ist, keine Bauchschmerzen oder Blähungen auftreten und die Gewichtsentwicklung bei Kindern und Jugendlichen altersgerecht verläuft und das Gewicht von Erwachsenen stabil im Normalbereich liegt, kann von einer bedarfsgerechten Einnahme ausgegangen werden.⁴

In der Literatur wird eine Menge von 500–4'000 Internationalen Einheiten (IE) Lipase (fettspaltendes Enzym) pro Gramm Nahrungsfett angegeben.¹ Diese Angabe umfasst eine grosse Spannbreite. In der Praxis hat sich eine Menge von 2'000–3'000 IE Lipase/g Fett etabliert.

Das entspricht:

- Pro ca. 4 g Fett = $1 \times 10'000$ IE Lipase
- Pro ca. 10 g Fett = $1 \times 25'000$ IE Lipase
- Pro ca. 16 g Fett = $1 \times 40'000$ IE Lipase

Trotz Einnahme der empfohlenen Dosierung können bei Patienten Verdauungsbeschwerden weiterhin auftreten. Sie sollten zunächst einmal die Enzymmenge bis zu einer Menge von 4'000 IE/g Nahrungsfett steigern.⁵ Zusätzlich sollte der Arzt um Rat gefragt werden.

Gründe für gesteigerten Energiebedarf¹

Für Patienten mit CF besteht ein gesteigerter Energiebedarf gegenüber gesunden Menschen. Chronische Entzündungsprozesse und gesteigerte Atemarbeit steigern den täglichen Energiebedarf in unterschiedlichem Mass. Wie viel «mehr» jeder einzelne benötigt, ist individuell unterschiedlich und von Faktoren wie Alter, individuellem Grundumsatz und körperlicher Aktivität abhängig. Das Ziel bei Kindern und Jugendlichen mit CF ist eine Entwicklung, wie bei ihren gesunden Altersgenossen.¹

Erwachsene mit CF sollen ein Normalgewicht wie gesunde Menschen anstreben.⁴

Bei guter Ansprache auf die Therapie kann der Energiebedarf an den eines gesunden Menschen angepasst werden. Andernfalls könnte es zu Übergewicht kommen. Therapiefortschritt und Energiebedarf sollten aufeinander abgestimmt sein.⁶

Was ist unter einer «ausgewogenen, vollwertigen Ernährung» zu verstehen?⁵

Vielen Menschen ist der Begriff einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung zu abstrakt. Diese Broschüre soll u. a. dazu dienen, Ihnen mit konkreten Beispielen Klarheit über eine gesunde Ernährung zu geben.

Alle Nährstoffe wie Eiweiss, Fett und Kohlenhydrate stehen dabei in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander. Eine vollwertige Ernährung liefert

ausserdem Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsfasern und sekundäre Pflanzenstoffe in ausreichender Menge.⁷ Jeder dieser Stoffe hat im Körper individuelle Aufgaben und Wirkungen zur Gesunderhaltung unseres Körpers. Wie viele kleine Zahnräder in einem Uhrwerk regeln diese Stoffe alle Stoffwechselforgänge und Abläufe in unserem Körper.

Wofür benötigt der Körper Eiweiss?⁵

Eiweiss ist unentbehrlich beim Aufbau und bei der Reparatur von Zellen und Gewebe. Die einzelnen Bausteine von Eiweiss oder Proteinen bezeichnet man als Aminosäuren. Aus ihnen entstehen unter anderem rote Blutkörperchen und Hormone, Enzyme und Antikörper der Immunabwehr. Es gibt zehntausende Verbindungen, die viele Funktionen im Körper erfüllen.

Zum Beispiel wachsen durch das Protein Keratin Haare und Fingernägel, Kollagene sind Baustoffe für die Haut, Myosin und Acetin für Muskeln.

Eiweiss nehmen wir über tierische Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Ei, Milchprodukte) aber auch über pflanzliche Lebensmittel (Hülsenfrüchte, Soja, Kartoffeln) auf.

Wofür benötigt der Körper Fett?⁵

Fett ist neben Eiweiss der wichtigste «Baustoff» aus dem der Mensch gemacht ist. Es ist lebenswichtig – völlig fettfrei ernährte Tiere sterben. Die Fette sind Energie «pur». Sie liefern doppelt so viel Kalorien wie Eiweisse oder Kohlenhydrate. Bestimmte Fettsäuren sind essentiell, d. h. der Körper kann sie nicht selber herstellen, sie müssen von uns über die Nahrung zugeführt werden. Essentielle Fettsäuren

beeinflussen zahlreiche Vorgänge im Stoffwechsel, haben eine wichtige Funktion im Gehirn und für die Netzhaut im Auge. Zusätzlich spielen sie auch in der Therapie verschiedener entzündlicher Erkrankungen eine wichtige Rolle.

Fette bekommen wir aus fettreichen tierischen Lebensmitteln, Pflanzenöl, Nüssen und Samen.⁸

Wofür benötigt der Körper Kohlenhydrate?⁵

Kohlenhydrate sind die Hauptenergiequelle für jede Körperzelle. Sie liefern den «Treibstoff» für Muskel- und Gehirnarbeit. Die Substanzen werden für die Nahrungsaufnahme und die Verdauung gebraucht, regulieren den Eiweiss- und Fettstoffwechsel und sorgen für den Transport von

verschiedenen Mineralstoffen und Spurenelementen im Blut.

Kohlenhydrate sollten wir vor allem aus allen Getreideprodukten, Kartoffeln und Obst aufnehmen, weniger aus Lebensmitteln mit zugesetztem Zucker.

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Nahrungsfasern und sekundäre Pflanzenstoffe⁵

Zu dieser Gruppe zählen sehr viele verschiedenen Substanzen. Besonders im Bereich der sekundären Pflanzenstoffe ist eine grosse Zahl noch nicht erforscht. Empfehlungen zur Menge innerhalb der einzelnen Altersgruppen werden von der SGE (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung)⁹ herausgegeben. Gerade diese Substanzen kann man sehr gut als die vielen kleinen Zahnräder in unserem

Stoffwechsel ansehen, die dafür sorgen, dass alles rund läuft.

Wer sich genauer über die Funktion der einzelnen Stoffe informieren möchte, findet im DGE- (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.) Medienservice unter www.dge-medienservice.de in der Broschüre «Die Nährstoffe – Bausteine für Ihre Gesundheit» eine praxisnahe Literatur.

Ausgewogene, vollwertige Ernährung bei CF praktisch umgesetzt

Bisher haben wir immer von einzelnen Nährstoffen gesprochen. In unseren Lebensmitteln sind diese Nährstoffe in unterschiedlicher Menge enthalten. Es gibt kein Lebensmittel, in dem alle

Nährstoffe enthalten sind. Erst durch eine tägliche, abwechslungsreiche Kombination verschiedener Lebensmittelgruppen kann unser Körper alle Nährstoffe bekommen.¹

So könnte eine gute Kombination von Lebensmitteln für Menschen mit CF am Tag aussehen:

- **4 Portionen** Milchprodukte
 - **2 Portionen** Fleisch, Wurst, Fisch oder Eier
 - **4 kleine Portionen** Fette als Pflanzenöle oder Streichfett
 - **2 Portionen** Obst und **2 Portionen** Gemüse, bevorzugt roh, aber auch gekocht
 - **5 Portionen Getreideprodukte** (z. B. Brot, Müesli, Reis, Teigwaren oder Kartoffeln)
 - **11 Gläser Getränke** (150–200 ml), von denen vier Portionen aus Obst- oder Gemüsesaft bestehen können
 - **1 Portion** Süssigkeiten oder Snacks dürfen natürlich auch dabei sein
-

Wie gross ist eine Portion?⁵

Die Menge, die in die eigene Hand passt, kann als Mass für eine Portion definiert werden. Da die Hand mit

zunehmendem Alter wächst, vergrössert sich auch automatisch die Portionsgrösse und wird dem Bedarf gerecht.

Nährstoff Fett – noch einmal ganz besondere Aufmerksamkeit¹⁰

CF-Patienten haben vielfache Gründe für einen gesteigerten Energiebedarf. Die grössere Energiemenge kann nicht immer durch eine grössere Essensportion bewältigt werden. Da Fett eine sehr hohe Energiedichte hat (9 kcal/g statt 4 kcal/g bei Eiweiss und Kohlenhydraten), ist deshalb eine Energieanreicherung mit Fett sehr effektiv. Aber Fett ist nicht gleich Fett. Die Eigenschaften von Fetten und ihre Wirkung auf den Körper werden massgeblich von den in ihnen enthaltenen Bausteinen – den Fettsäuren (FS) –

bestimmt. Fettsäuren werden in drei Gruppen aufgeteilt:

- Gesättigte Fettsäuren
- Einfach ungesättigte Fettsäuren
- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Gesättigte Fettsäuren (= GFS)

Sie kommen vor allem in tierischen Lebensmitteln wie Wurst, Fleisch und Fleischwaren, Butter, Vollmilch (3.5% Fett) und Milchprodukten, aber auch in Kokosfett, Backwaren und fettreichen Süssigkeiten vor. Ein zu hoher Anteil an gesättigten Fetten schädigt die Gefässe.

Einfach ungesättigte Fettsäuren (= EUFS)

Ölsäure, die am häufigsten vorkommende einfach ungesättigte Fettsäure, ist der Hauptbestandteil von Oliven- und Rapsöl. Auch Nüsse enthalten einen hohen Anteil dieser Fettsäure.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (= MUFS)

Der Körper kann diese Fettsäuren nicht selber herstellen, sie müssen von uns mit der Nahrung aufgenommen werden. Ein hoher Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren, zusammen mit einem niedrigen Anteil gesättigter Fettsäuren, senkt das Risiko für koronare Herzkrankheiten (z. B. Herzinfarkt).

«Gerecht geteilt»

Die Drittelregel für eine richtige Fettzusammensetzung im Essen¹¹

1/3 des Fetts als mehrfach ungesättigte Fettsäuren

1/3 des Fetts als einfach ungesättigte Fettsäuren

1/3 des Fetts als gesättigte Fettsäuren

Eine Variation der ungesättigten Fettsäuren stellen die Trans-Fettsäuren dar. Diese entstehen im Magen von Wiederkäuern oder aber durch indust-

rielle Härtung pflanzlicher Fettsäuren. Eine erhöhte Aufnahme von chemisch hergestellten Trans-Fettsäuren kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.¹¹ Günstige Verhältnisse mehrfach ungesättigter zu gesättigter Fettsäuren finden sich vor allem in Distel-, Hanf-, Sonnenblumen-, Soja- und Rapsöl.

Omega-3 (Ω -3)- und Omega-6 (Ω -6)-Fettsäuren gehören auch zu dieser Gruppe. **Omega-3-Fettsäuren** wirken antientzündlich auf alle Körperzellen, damit auch auf die Lungenzelle. Sie kommen in Leinsamenöl, Rapsöl und Baumnussöl vor. Von Natur aus sind aber auch Kaltwasserfische wie Makrele, Hering und Lachs reich an Omega-3-Fettsäuren.

Auf dem Lebensmittelmarkt werden verschiedene Streichfette, Öle oder Produkte, die mit Omega-3-Fettsäuren angereichert sind, angeboten. Dies wird auf der Verpackung angegeben. Vergleichen Sie das Vorkommen der Fettsäuren in den Lebensmitteln, stellen Sie fest, dass sich in unseren Ernährungsgewohnheiten sehr schnell ein Überschuss der gesättigten Fettsäuren aus Fleisch, Vollmilch (3.5% Fett) und anderen tierischen Produkten ergibt.

Ausgewogene Ernährung vs. ausgewogene Ernährung bei CF

Ausgewogene vollwertige Ernährung	Ausgewogene vollwertige Ernährung bei CF
Reduzierung der gesättigten Fette heisst: weniger Fleisch, Wurst, Fisch, Ei und Milchprodukte essen oder/und bewusst fettreduzierte Waren auswählen	Höhere Fettzufuhr heisst: eine Portion mehr an Fleisch, Wurst, Fisch, Ei, Käse, Milchprodukte und eine Auswahl der fettreicheren Produkte. Als Folge kommt es zu einer höheren Aufnahme an gesättigten Fetten.

Hier kommt es zu einem Widerspruch zwischen zwei Empfehlungen.

Dieser Überblick über verschiedene Fette soll helfen, die Verwendung beim Kochen zu erleichtern und die jeweiligen Vorteile und Eigenschaften der Fette und Öle zu verdeutlichen:

Fett/Öl	Zusammensetzung der Fettsäuren	Besonderheiten + Vorteil - Nachteil → Schlussfolgerung	Braten	Backen	Kalte Speisen
Grossteil gesättigte Fettsäuren	Kokosöl	+ Mit mittelkettigen FS → Aufnahme dieses Öls auch bei CF-Patienten	✓		✓
	Butter	- Enthaltene FS haben einen niedrigen Rauchpunkt → Butter verbrennt schnell	✓	✓	✓
Grossteil einfach ungesättigte Fettsäuren	Olivenöl	+ Mit Vitamin E und Vitamin K → sehr viele einfach ungesättigte FS	✓		✓
	Rapsöl	+ Mit Vitamin E und Vitamin K + Gutes Verhältnis von Ω -6 zu Ω -3 → FS (2:1)	✓		✓
	Sonnenblumenöl	+ Besonders reich an Vitamin E - Viel Linolsäure (Ω -6) → 40%	✓	✓	✓
Grossteil mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Sesamöl	- Viel Linolsäure (Ω -6) → 40%	✓		✓
	Baum-nussöl	+ Gutes Verhältnis von Ω -6 zu Ω -3 → FS (5:1)			✓
	Lein-samenöl	+ Besonders reich an Vitamin E + Enthält mehr Linolsäure (Ω -3) als Linolsäure (Ω -6) → 3:1			✓

Das mit der Nahrung aufgenommene Verhältnis von Ω -6-FS zu Ω -3-FS sollte etwa bei 5:1 liegen.¹²



Wie kann man dem Widerspruch gerecht werden?

So oft wie möglich eine bewusste Fettauswahl zu Gunsten der pflanzlichen Fette treffen.

Für Salat kalt gepresstes Raps-, Oliven-, Sonnenblumen-, Leinsamen- oder Distelöl verwenden.

- Salat aus Tomaten, Mozzarella, reichlich Olivenöl und frischem Basilikum
- Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing und gerösteten Sonnenblumen- oder Kürbiskernen
- Italienische Gemüseantipasti in viel Olivenöl marinieren

Butter oder Margarine als Streichfett?

Der Fettgehalt beider Fette ist gleich. Mit der Butter wählen Sie ein Fett mit GFS, mit Margarine ein Fett mit MUFS. Hier müssen Sie entscheiden.

Geschmack, Ernährungsbewusstsein, Preis, Familientradition, etc. – was ist ausschlaggebend für Ihre Auswahl?

Es gibt z. B. Margarinesorten mit Olivenölanteil oder mit Omega-3-Fettsäurenanreicherung im Angebot, die empfehlenswert sind.

Noch mehr Möglichkeiten, «gute Fette» in die Essgewohnheiten zu integrieren:

- Italienisches Pesto ist eine Würzpaste und wird aus Olivenöl, Basilikum, Pinienkernen und Parmesankäse hergestellt. Sie können es in Gläsern kaufen oder selber herstellen. Geeignet als Brotaufstrich, zu kurz gebratenem Fleisch, Gemüse- oder Teigwarengerichten.
- Gerichte aus dem Wok werden mit viel frischem Gemüse, magerem Fleisch zum Kurzbraten und viel Pflanzenöl zubereitet.

- Brote mit Kernen und/ oder Nüssen auswählen (z. B. mit Kürbis- oder Sonnenblumenkernen, Baumnuss- oder Haselnussbrot)
- Verwenden Sie immer Öle zum Kochen und Braten (Pflanzencreme, Haushaltsmargarine oder Butter haben keine günstige Fettzusammensetzung).
- Avocado hat einen hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren. Sie kann zu Dip oder Brotaufstrich verarbeitet werden. Im Salat oder pur auf Brot schmeckt Avocado auch sehr gut.
- Verwenden Sie Nüsse als «gesunde Nascherei». Baumnüsse zeichnen sich durch einen besonders hohen Anteil essentieller Fettsäuren aus.
- Alternative Brotaufstriche auf Pflanzenölbasis probieren
- Lachs, Hering und Makrele haben einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Planen Sie wöchentlich eine Portion dieser fettreichen Fische in Ihren Speiseplan ein.

Die SGE empfiehlt diese Portionsmenge auch in den allgemeinen Empfehlungen.¹³

Wie viel Fett sollte in der Mahlzeit enthalten sein (Frühstück / Mittag- / Abendessen)?

Die Rezepte in dieser Ernährungsbroschüre zeigen, welche Möglichkeiten es zum Beispiel bei Frühstück, Mittag- und Abendessen gibt.

Grundlegend orientiert sich diese Broschüre dabei an einer altersentsprechenden ausgewogenen Ernährung gemäss des SGE (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung).¹⁴ Die Rezepte wurden für drei Altersklassen (Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene) erstellt und neben dem Fettgehalt auch alle anderen Hauptnährstoffe in entsprechender Menge berücksichtigt.^{15,16}

Es finden sich auch alternative Mahlzeiten für «Frühstücksmuffel» oder Patienten, die morgens aufgrund von vermehrtem Schleim, Husten oder Appetitlosigkeit nur ungerne frühstücken. Beim Mittag- und Abendessen werden verschiedene Alternativen vorgestellt, die sich mit Beruf, Therapie und geringen Zeitressourcen vereinbaren lassen. Auch vegetarische Gerichte, aufgepeppte «Fast-food»-Varianten und Halbfertigprodukte ergänzen den Rezeptteil. Zu jedem Rezept ist der Fettgehalt pro Portion und die empfohlene Dosierung der Verdauungsenzyme (Lipase) (2'500–3'000 IE Lipase/g Fett) angegeben.

Frühstück – Gesundes für Körper und Geist

Für die Einen ist das Frühstück Grundlage für einen guten Start in den Tag. Für andere wiederum ist jede Minute, die sie morgens länger schlafen können, wichtiger als ein Frühstück. Sie empfinden es eher als zeitlichen Stress, sich ein Frühstück zuzubereiten. Der Kaffee im Stehen oder ein Glas Saft ist häufig

das Einzige, was vor dem Verlassen der Wohnung verzehrt wird. Umfragen zeigen, dass das Frühstück bei 34% der Erwachsenen nebenher und bei 7% gar nicht stattfindet.¹⁷ Besonders bei CF-Patienten kann die zusätzliche Zeit für ihre Therapie zu Lasten der Frühstückszeit gehen.

Essensgestaltung: Eltern als Vorbild

Wenn Eltern nicht oder nur nebenher frühstücken, übernehmen Kinder diese Angewohnheiten häufig.¹⁸ Das Abendessen ist in vielen Familien die einzige gemeinsam eingenommene Mahlzeit. Ein stressfreies Essen in angenehmer Gesellschaft macht jedoch mehr Spass und Lust – und die verzehrten Mengen sind meist grösser.

An Wochenenden wird dem Frühstück oft mehr Zeit eingeräumt. Mit Familie oder Freunden und einer gesunden Auswahl von Speisen steht einem optimalen Start in den Tag nichts mehr im Wege.

Ausgesprochene Frühstücksmuffel sollten ihre Gewohnheiten in kleinen Schritten anpassen. Ein Trinkfrühstück kann z. B. den Weg zu einem regelmässigen Frühstück bereiten. Für Patienten mit CF, die morgens noch keinen grossen Appetit haben, empfiehlt sich für einen guten, leistungsfähigen Start in den Tag z. B. ein kleiner Becher Kakao (mit ein paar Hafer-

flocken), ein Joghurtdrink (3.5% Fett) oder ein Smoothie mit einem Teelöffel Öl oder Vollrahm (35% Fett). Menschen, die regelmässig morgens frühstücken, konditionieren ihren Körper auf diese Mahlzeit. Bereits nach wenigen Wochen hat sich der Körper an das neue Verhaltensmuster gewöhnt und das Frühstück ist selbstverständlicher Bestandteil des Tages.

Über Nacht werden die Energiespeicher (12–14 Stunden ohne Essen), besonders für Kohlenhydrate, die sich in der Leber und der Muskulatur befinden, nahezu aufgebraucht.

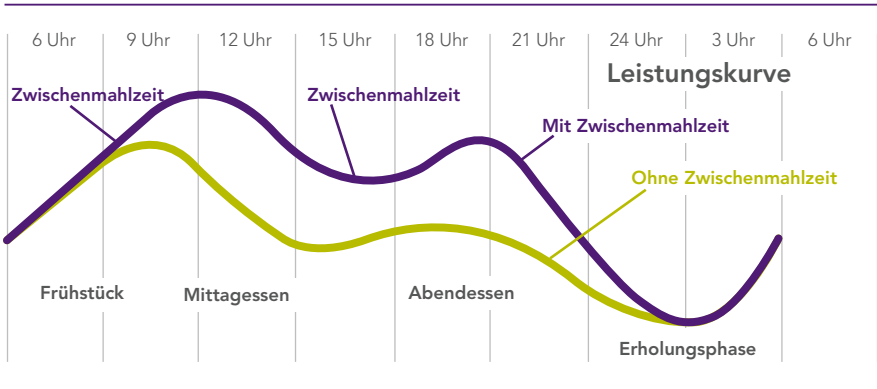
Unser Gehirn verbraucht bis zu 20% unserer Energie und dies im Gegensatz zu den restlichen Organen ausschliesslich über Traubenzucker (Glukose). Untersuchungen mit Kindern deuten darauf hin, dass sie aufmerksamer und leistungsfähiger sind, wenn sie gefrühstückt haben. Ein Frühstück schafft Power für Bewegung, Spielen und Lernen.^{19,20}

Was sollte ein Frühstück, Mittag- und Abendessen also enthalten?

Von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE)¹⁴ sowie dem Forschungsinstitut für Kinderernährung Bochum (FKE) werden mindestens fünf Mahlzeiten – drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten – empfohlen, um den Körper kontinuierlich mit Energie zu versorgen.^{6,21} Leistungstiefs, besonders am Vormittag und Nachmittag, können dadurch vermieden werden.

In einem energiespendenden Frühstück, wie auch einem Mittag- und Abendessen, sollten alle Nährstoffe

(Fett, Kohlenhydrate und Eiweiss) enthalten sein.⁴ Getreide (z. B. Brot, Müesli, Kartoffeln), Vollmilch (3.5% Fett) und Milchprodukte (Vollmilchjoghurt (3.5% Fett), Käse, Frischkäse), frisches Obst oder Gemüse, sowie etwas zum Trinken gehören dazu. Fleisch und zweimal pro Woche Fisch fördern eine altersentsprechende Entwicklung des Kindes und die Gesunderhaltung im Erwachsenenalter. Der Ernährungswürfel für CF kann dabei eine gute Hilfestellung bieten.^{15,16}



Darstellung der Leistungskurve in Abhängigkeit von Zwischenmahlzeiten, modifiziert nach²

Referenzen

- 1 S1 Leitlinie der Gesellschaft für Pädiatrische Gastroenterologie und Ernährung (GPGE), Cystischer Fibrose: Ernährung und exokrine Pankreasinsuffizienz.
- 2 NÖ Energie- und Umweltagentur GmbH, <http://www.umweltbildung.enu.at/unterrichtsmaterialien-leistungskurve>. Zuletzt aufgerufen am 12.09.2017.
- 3 Dryden C, et al. The impact of 12 months treatment with ivacaftor on Scottish paediatric patients with cystic fibrosis with the G551D mutation: a review. Arch Dis Child 2018;103:68-70.
- 4 <http://derstandard.at>. Zuletzt aufgerufen am 10.09.2018.
- 5 Ernährung und exokrine Pankreasinsuffizienz; M. Stern (Tübingen), H. Ellemunter (Innsbruck), B. Palm (Homburg/Saar), H.-G. Posselt (Frankfurt/Main), C. Smaczny (Frankfurt/Main).
- 6 [http://www.fke-do.de/index.php?module=page_navigation&index\[page_navigation\]\[action\]=details&index\[page_navigation\]\[data\]\[page_navigation_id\]=63](http://www.fke-do.de/index.php?module=page_navigation&index[page_navigation][action]=details&index[page_navigation][data][page_navigation_id]=63). Zuletzt aufgerufen am 12.09.2017.
- 7 Magen-Darm-Trakt von Thomas Luescher, Hrsg. Jan Steffel, Springer Verlag, 2013.
- 8 Biesalski HK, et al. Taschenatlas Ernährung. 7. Auflage, Thieme Verlag, 2017.
- 9 <http://www.sge-ssn.ch/grundlagen/lebensmittel-und-naehrstoffe/naehrstoffempfehlungen/dachreferenzwerte/>. Zuletzt aufgerufen am 10.09.2018.
- 10 <http://www.ak-omega-3.de>. Zuletzt aufgerufen am 10.09.2018.
- 11 Evidenzbasierte Leitlinie Fettzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten, 2. Version; Hrsg. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn, 2015.
- 12 Ernährungsmedizin und Diätetik, S.9ff, S.12, Urban & Fischer Verlag 2014, H. Kasper.
- 13 <http://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/rund-um-lebensmittel/lebensmittelgruppen/fleisch-fisch-eier-und-tofu/>. Zuletzt aufgerufen am 10.09.2018.
- 14 http://www.sge-ssn.ch/media/Merkblatt_Ernaehrung_von_Kindern_2016_4.pdf. Zuletzt aufgerufen am 10.09.2018.
- 15 Koletzko B, et. al. Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter, Ernährung im Fokus; 2015. Zuletzt aufgerufen am 12.09.2017 unter <https://www.bzfe.de/inhalt/ernaehrung-im-fokus-93.html>
- 16 https://www.kiggs-studie.de/fileadmin/KiGGS-Dokumente/kiggs_tn_broschuere_web.pdf. Zuletzt aufgerufen am 10.09.2018.
- 17 <http://www.raab-verlag.de/blog-news/fruehstuecks-kulturen-wie-unterschiedlich-die-welten-tag-startet/>. Zuletzt aufgerufen am 12.09.2017.
- 18 7 Empfehlungen für das Frühstück. Das Frühstücks-Zweimaleins mit optimix, Hrsg.: Forschungsinstitut für Kinderernährung, Eigenverlag, Dortmund, 2011.
- 19 <https://www.verbraucher.de/Mahlzeiten-im-Ueberblick?i=1>. Zuletzt aufgerufen am 10.09.2018.
- 20 <http://www.verbraucherzentrale.nrw/dasfruehstueck-macht-s-1>. Zuletzt aufgerufen am 12.09.2017.
- 21 13. DGE-Ernährungsbericht; 1. Auflage; Hrsg. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.; Bonn. 2016.





Mit Genuss in den Tag

Die Frühstücks-Rezepte stehen alle unter dem Motto: Sie sollen lecker schmecken, leicht zuzubereiten, gesund und ausgewogen sein. Denn so steht einem kraft- und schwungvollen Start in den Tag nichts im Wege. Gerade wer nicht so gerne frühstückt, kann mit diesen Rezepten Abwechslung geniessen – und die «typische Frühstückssituation» auflockern. Viele Untersuchungen und Erfahrungen zeigen, dass zum Beispiel die gemeinsame Zubereitung des Essens eine grössere Motivation und Lust am Essen schafft. Unsere Frühstücksvarianten beinhalten auch Rezepte, die in der Zubereitung etwas mehr Zeit in Anspruch nehmen. Diese lassen sich aber jeweils sehr gut vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Alternativ auch eine schöne Wochenendvariante.

Die Rezepte sind in Alterskategorien eingeteilt. Entsprechend sind die Portionsgrössen angepasst. Es lohnt sich aber, altersübergreifend auch die anderen Rezepte einmal anzuschauen und auszutesten.

Viel Spass dabei.

Bei der angegebenen Enzymmenge handelt es sich lediglich um eine Empfehlung. Sprechen Sie die für Sie optimale Menge bitte mit Ihrer Ernährungsberatung ab. Unsere Enzymempfehlungen beruhen auf der Berechnung von 2'500–3'000 IE Lipase/g Nahrungsfett. Nähere Informationen hierzu siehe Seite 3 «Wieviel Verdauungsenzyme benötige ich?».

Baumnuß-Porridge mit Apfel-Trauben-Zimt

Warmes Frühstück?

Besonders in England und Schottland galt früher der Haferbrei als Arme-Leute-Essen. Heute erlebt dieser als Porridge ein Revival. Der Frühstücksbrei, zubereitet aus verschiedensten Getreideflocken, enthält komplexe Kohlenhydrate, hochwertige Eiweiße und Fette. Zusammen mit den Vitaminen ist alles drin, was ein gesundes Frühstück haben sollte.



Zutaten für zwei Kinderportionen:

- 80 g **Getreideflocken**
(Hafer, Dinkel,
Amaranth oder andere)
- 200 ml **Vollmilch (3.5% Fett)**
- 1 **kleiner Apfel**
- 2 **Handvoll kernlose**
Weintrauben, ca. 80 g
- 2 EL **Baumnüsse**
(oder andere Nüsse)
- 2 EL **Wasser**
- 1 TL **Zimt**
- 2 EL **Honig, Agavendicksaft**
oder Ahornsirup
- 2 EL **Leinsamenöl oder Nussöl**

Zubereitung:

- 1 Haferflocken mit Vollmilch (3.5% Fett) und Zimt in einem Topf aufsetzen und bei geringer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Gelegentlich umrühren bis ein schöner Brei entstanden ist. Jetzt das Öl begeben
- 2 Während der Brei köchelt, die Äpfel kleinschneiden und die Trauben halbieren
- 3 In einem Topf 2 EL Wasser, Zimt, Honig, Äpfel und Trauben erhitzen

und mit den klein zerhackten Baum-
nüssen ein paar Minuten dünsten

- 4 Getreidebrei in Schälchen geben und das gedünstete Obst über den Getreidebrei verteilen
- 5 Wer möchte kann noch etwas Vanille-
zucker oder Honig darübergeben.

Tipp: Natürlich können anstatt der Äpfel und Trauben ganz viele weitere Obstsorten verwendet werden, sie müssen auch nicht immer gedünstet werden. Versuchen Sie das Porridge mal mit anderen Getreidearten, z. B. Quinoa. Wer keine Kuhmilch möchte, kann auch einen Pflanzendrink verwenden (Hafer-Mandel-Sojadrink). Häufig wird das Porridge zum Schluss mit einem Schuss flüssigen Vollrahm (35% Fett) oder etwas Vanillejoghurt (3.0–3.5% Fett) verfeinert. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

Nährwerte pro Portion:

510 kcal | 67 g Kohlenhydrate
12 g Eiweiß | 23 g Fett

Empfohlene Enzymmenge:

2–3x 25'000 IE Lipase



«Flockenpower» mit griechischem Joghurt (10% Fett) und Beeren der Saison

Zutaten für zwei Kinderportionen:

- 60 g Dinkelflakes
- 200 g Griechisches Joghurt (10% Fett)
- 80 g frische Himbeeren, Heidelbeeren oder anderes Beerenobst (alternativ tiefgekühlte Beeren)
- 1 EL Kokoschips, ca. 10 g (oder 1 EL Nüsse)
- 1 EL nach Lust weisse/braune Schokoraspel oder -drops

Zubereitung:

- 1 Das Obst waschen und trockentupfen
- 2 In einer Müeslischale die Hälfte der Beeren mit dem griechischen Joghurt (3.5% Fett) mischen und je nach Geschmack mit den Schokoraspel oder Drops vermengen
- 3 Nun die Dinkelflakes und Kokoschips oder Nüsse darüber streuen
- 4 Die restlichen Beeren zum Schluss darauflegen

Nährwerte pro Portion:

270 kcal | 29 g Kohlenhydrate
8 g Eiweiss | 14 g Fett

Empfohlene Enzymmenge:

2 x 25'000 IE Lipase

Frühstücks-Pancake mit Banane

Zutaten für zwei Kinderportionen:

- 1 reife Banane
- 1 Ei
- ¼ Päckchen Vanillezucker
- 5 EL zarte Haferflocken
- 1 Prise Salz
- 2 EL Vollmilchjoghurt (3.5% Fett), 50 g
- ¼ TL Backpulver
- Sonnenblumenöl zum Anbraten

Für das Topping:

- 2 EL Rahmquark (17% Fett) mit Zucker und Zimt

Tipp: Sehr gut passt dazu auch Ahornsirup und Nuss-Nougat-Crème oder ein bisschen Konfitüre. Die Pancakes können auch mit der gleichen Menge Mehl (z. B. Dinkelmehl) gebacken werden.

Zubereitung:

- 1 Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken
- 2 Die Eier mit der Prise Salz und dem Vanillezucker schaumig rühren
- 3 Vollmilchjoghurt (3.5% Fett) hinzufügen
- 4 Die Haferflocken mit dem Backpulver mischen, zum Teig geben und alles zu einem zähflüssigen Teig verrühren. Falls er zu dünnflüssig ist, kann noch ein Löffel Mehl hinzugegeben werden
- 5 In einer kleinen Pfanne etwa 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und vier Pancakes backen
- 6 Pancakes beidseitig anbraten bis sie goldbraun sind
- 7 Mit dem Zimtquark servieren

Nährwerte pro Portion:

340 kcal | 40 g Kohlenhydrate
12 g Eiweiss | 15 g Fett

Empfohlene Enzymmenge:

2 × 25'000 IE Lipase



Gefüllte Laugenstange

Zutaten für ein bis zwei

Laugenstangen, je nach Grösse:

- 1 Laugenstange
- ½ rote Peperoni oder
- ½ kleine Karotte
- 1 EL Erdnusscrème mit Crunchy
- 2 Scheiben Trutenbrust, 30 g
- 2 EL Rahmquark (17% Fett) oder Frischkäse (20–30% Fett), z. B. Philadelphia oder Cantadou
- Salz, Pfeffer

Tipp: Auch andere Wurstarten sind je nach Geschmack möglich. Wer keine Erdnusscrème mag, kann auch Frischkäse (20–30% Fett) in verschiedenen Geschmacksrichtungen (z. B. Meerrettich oder Ananas) wählen.

Zubereitung:

- 1 Die Laugenstange aufschneiden und das Innere mit den Fingern etwas aushöhlen
- 2 Die gewaschene Peperoni oder die Karotte in ganz kleine Stücke schneiden oder mit dem Blitzhacker hacken, mit der Erdnusscrème mischen
- 3 Trutenbrust in feine Streifen schneiden und mit dem Quark und der Gemüse-Erdnussmischung verrühren
- 4 Mit Salz und Pfeffer würzen
- 5 Laugenstange mit der Masse füllen und zusammenklappen; in kleine Stücke geschnitten lässt es sich besonders gut essen



Nährwerte pro Portion:

417 kcal | 45 g Kohlenhydrate
23 g Eiweiss | 17 g Fett

Empfohlene Enzymmenge:

2 × 25'000 IE Lipase



Käse-Schinkenbrötchen mit Rahmquark (17% Fett)

Zutaten für ein Brötchen:

- 1 Vollkorn-(Sesam-)brötchen
- 1 Scheibe Schinken
- 30 g weicher milder Camembert
- 30 g Rahmquark (17% Fett)
(1 gehäufte EL)
- 1 Msp Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 2–3 Tomatenscheiben

Zubereitung:

- 1 Camembert in einer kleinen Schale mit der Gabel zerdrücken, falls die Rinde zu fest ist, vorher abschneiden
- 2 Den gewürzten Quark (Salz, Pfeffer, Paprika) mit dem Camembert verrühren (falls es zu fest ist kann noch 1 TL Vollmilch (3.5% Fett) oder Öl dazugegeben werden)
- 3 Das Brötchen aufschneiden und das Innere leicht aushöhlen, Tomate waschen und in Scheiben schneiden
- 4 Beide Hälften mit der Käsemischung bestreichen, eine Seite mit der Scheibe Schinken und den Tomatenscheiben belegen
- 5 Zusammenklappen – fertig!

Nährwerte pro Portion:

345 kcal | 35 g Kohlenhydrate
23 g Eiweiss | 14 g Fett

Empfohlene Enzymmenge:

2 × 25'000 IE Lipase

Müesli-Kekse selbst gemacht – wenn's mal süß sein soll

Zutaten für ca. 14 Kekse:

- 1 Apfel
- 100 g Früchte-Müesli
(oder Studentenfutter)
- 90 ml kalte Buttermilch (0.5% Fett)
- 1 Ei
- 50 g brauner Zucker
- 250 g Mehl
- 125 g kalte Butter
- 2 TL Backpulver
- ¼ TL Salz
- 1 El kohlen säurehaltiges
Mineralwasser

Zubereitung:

- 1 Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen
- 2 Den Apfel waschen, mit Schale vierteln, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden
- 3 Mit dem Studentenfutter oder dem Müesli mischen
- 4 Buttermilch (0.5% Fett), Wasser und das Ei mit einem Schneebesen verquirlen
- 5 Mehl, Zucker, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen
- 6 Die Butter in Stückchen zur Mehlmischung geben und zügig mit den Händen vermischen
- 7 Die Buttermilch- (0.5% Fett) Mischung kurz unterrühren, dann Apfel-Müesli-Mischung zugeben
- 8 Alles nur so lange verrühren, bis sich die Zutaten verbunden haben
- 9 Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben
- 10 Leicht mit den Händen zusammendrücken und ein 2 cm dickes Rechteck formen (10 × 25 cm)
- 11 In etwa 5 cm breite Stücke schneiden (14 Kekse) und auf das Blech legen
- 12 Ca. 15 Min. backen, bis die Kekse leicht goldbraun werden. Nicht zu dunkel backen, sonst schmecken sie leicht bitter

Nährwerte pro Portion:

180 kcal | 24 g Kohlenhydrate
3 g Eiweiss | 9 g Fett

Empfohlene Enzymmenge:

1 × 25'000 IE Lipase



Müeslivariante: Frischkäse-Müesli mit Kokosorangen

Zutaten für zwei Portionen:

- 1 Orange
- 2 TL Kokosflocken oder Chips
- 2 TL Sesamsamen
- 1 TL Honig
- 200 g Hüttenkäse (vollfett)
- 100 g Vanillejoghurt (3.0–3.5% Fett)
- 8 EL Dinkelflakes (oder andere Flakes)

Tipp: Hier sind der Auswahl des Obstes und der Nüsse keine Grenzen gesetzt. Viele leckere Varianten können miteinander kombiniert werden – z. B. Nektarinen und Pinienkerne oder Mandeln unbedingt mal ausprobieren!

Zubereitung:

- 1 Eine kleine Pfanne ohne Fett erwärmen und darin die Kokosflocken und den Sesam kurz anrösten
- 2 Währenddessen die Orange schälen, mit einem scharfen Messer in einzelne Filets (ohne die weiße Haut) schneiden (siehe Youtube) oder die ganze Orange in Spalten teilen und dann in kleine Stücke schneiden
- 3 Hüttenkäse (vollfett) mit dem Honig und dem Vanillejoghurt (3.0–3.5% Fett) in einer Schüssel verrühren, Orangenspalten mit Sesam und Kokos vermengen und darüber geben, Flakes dazu – fertig!

Nährwerte pro Portion:

290 kcal | 33 g Kohlenhydrate
18 g Eiweiss | 10 g Fett

Empfohlene Enzymmenge:

1 × 25'000 IE Lipase





Himbeer-Orangen-Smoothie

Zutaten für zwei Gläser:

- 150 g tiefgekühlte Himbeeren
- 3 EL Haferflocken fein
- 100 ml Vollrahm (35% Fett)
- 100 ml Orangensaft
- 200 ml Buttermilch (0.5% Fett)
oder Vollmilch (3.5% Fett)
(ev. 1 EL Honig)

Tipp: Wer es etwas exotischer mag, probiert es mit Kokosmilch und ein paar Minzblättern!

Zubereitung:

- 1 Himbeeren ein paar Minuten antauen lassen
- 2 Orangensaft, Vollrahm (35% Fett), Buttermilch (0.5% Fett) und Haferflocken in einen Mixer geben (oder in ein Gefäß für den Pürierstab)
- 3 Himbeeren dazu geben und alles fein-cremig pürieren. Eventuell mit 1 EL Honig abschmecken. Falls der Smoothie noch zu cremig ist, kann noch etwas Vollmilch (3.5% Fett) oder Wasser dazugegeben werden

Nährwerte pro Portion:

310 kcal | 33 g Kohlenhydrate
8 g Eiweiss | 18 g Fett

Empfohlene Enzymmenge:

2 × 25'000 IE Lipase

Eier-Omelett-Burger – leicht und schnell gemacht!



Zutaten für einen Burger:

- 1 Vollkornbrötchen
- 70 g Zucchini (½ kleine)
- 1–2 Scheiben geräucherte
Pouletbrust, ca. 35 g
- 1 Ei
- 1 EL Vollmilch (3.5% Fett)
- ½ TL Salz
- 1 Prise Pfeffer,
wer mag etwas Paprika
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Mascarpone (40% Fett)
- 1 Salatblatt
- je 2 Scheiben Tomate und Gurke

Tipp: Am besten schmeckt es noch ganz warm. Das Gemüse kann natürlich variiert werden, wer lieber Karotte mag, Mais oder Champignons, kann den Burger belegen wie es ihm gefällt.

Zubereitung:

- 1 Die Zucchini waschen und mit einer Gemüseraffel grob raffeln
- 2 Pouletbrust in schmale Streifen schneiden
- 3 Das Ei mit der Vollmilch (3.5% Fett), etwas Salz und Pfeffer in eine kleine Schüssel geben und mit einer Gabel verquirlen
- 4 Dann die geraffelten Zucchini und die Pouletstreifen untermischen
- 5 Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und das Ei hineingiessen. 2–3 Min. auf der einen Seite fest werden lassen, dann einmal wenden und die andere Seite stocken lassen
- 6 Zwischendurch das Brötchen aufschneiden und mit dem Mascarpone (40% Fett) bestreichen
- 7 Gewaschenes Salatblatt auf das Brötchen legen, dann Omelett in der Pfanne in der Mitte zusammenklappen und aufs Brötchen legen
- 8 Mit den Tomaten- und Gurkenscheiben belegen und mit der anderen Hälfte des Brötchens bedecken

Nährwerte pro Portion:

440 kcal | 39 g Kohlenhydrate
25 g Eiweiss | 22 g Fett

Empfohlene Enzymmenge:

2 × 25'000 IE Lipase

Toastsandwich mit Avocadocrème

Zutaten für zwei Toasts:

- 4 Scheiben Vollkorn-Toast
- 2 Eier
- ½ Avocado
- 2 TL Zitronensaft
- 2 EL Hüttenkäse (vollfett) oder Halbfettquark (4% Fett)
- 2 TL Senf, Salz und Pfeffer
- 6 Cocktailtomaten
- 5 Rucolablätter oder
- 2 Salatblätter

Tipp: Das gekochte Ei und die Avocadocrème lassen sich gut vorbereiten. Der Zitronensaft verhindert, dass sich die Crème dunkel verfärbt.

Nährwerte pro Portion:

430 kcal | 40 g Kohlenhydrate
18 g Eiweiss | 24 g Fett

Empfohlene Enzymmenge:

3 × 25'000 IE Lipase

Zubereitung:

- 1 Die Eier in siedendem Wasser hart kochen (etwa 10 Min.), abschrecken und abkühlen lassen
- 2 Avocado schälen, Fruchtfleisch in eine Schale geben und mit einer Gabel zerdrücken
- 3 Mit dem Zitronensaft, dem Hüttenkäse (vollfett)/Halbfettquark (4% Fett) und dem Senf vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen
- 4 Die Hälfte des gewaschenen Rucola kleinhacken und unter die Mischung geben
- 5 Tomaten vierteln, Eier schälen und in Scheiben schneiden
- 6 Toast im Toaster rösten und zwei Toasts mit der Avocadocrème bestreichen
- 7 Mit Eierscheiben und Tomaten belegen, mit den anderen Toastscheiben bedecken und diagonal in zwei Dreiecke schneiden



Fitmacher-Quark

Zutaten für zwei Portionen:

- 100 g Rahmquark (17% Fett)
- 100 g Vollmilchjoghurt (3.5% Fett)
- 2 TL Leinsamenöl
- 1 TL Vanillezucker oder
1 Prise Vanillepulver
- 1 EL Weizenkleie oder Haferkleie
- 2 EL Haselnusskerne oder Nüsse
nach Wahl
- 1 EL getrocknete Cranberrys
oder Rosinen
- 2 Äpfel
- 1 EL Honig oder Ahornsirup
bei Bedarf

Zubereitung:

- 1 Den Quark mit dem Vollmilchjoghurt (3.5% Fett), Öl und Vanillezucker verrühren
- 2 Mit einem grossen Küchenmesser die Nüsse in Stücke hacken und sie ein paar Minuten in einer beschichteten Pfanne anrösten
- 3 Nüsse, Cranberrys und Kleie vermischen
- 4 Gewaschene Äpfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen, Äpfel in kleine Stückchen schneiden (wer es lieber feiner mag, kann sie auch mit einer Bircherraffel grob raffeln)
- 5 Alles in einer Müeslischale anrichten

Tipp: Für eine länger anhaltende Sättigung können noch eine Handvoll kernige Haferflocken untergemischt werden. Die Nüsse können auf Vorrat zubereitet werden und sind in einem geschlossenen Gefäss bis zu zwei Wochen haltbar.



Nährwerte pro Portion:

350 kcal | 38 g Kohlenhydrate
11 g Eiweiss | 19 g Fett

Empfohlene Enzymmenge:

2 × 25'000 IE Lipase

Schoko-Riegel selbstgemacht – wenn's mal süß sein soll

Zutaten für 16 Riegel:

- 100 g weisse Kuvertüre
- 100 g Zartbitterkuvertüre
- 150 g Kekse
(z. B Butter-, Mandel- oder Orangenkekse)
- 200 g Butter
- 30 g Kakaopulver
- 350 g Puderzucker
- 1 Ei
- 1 Pck Vanillezucker
- 100 g Pistazien

Nährwerte pro Portion:

350 kcal | 38 g Kohlenhydrate
3 g Eiweiss | 20 g Fett

Empfohlene Enzymmenge:

2 × 25'000 IE Lipase

Zubereitung:

- 1 Beide Kuvertüren getrennt hacken und die Kekse grob zerkleinern
- 2 Im Wasserbad die dunkle Kuvertüre, Butter und Kakaopulver unter Rühren schmelzen
- 3 Die geschmolzene Kuvertürenmischung vom Herd nehmen und dann Puderzucker, das Ei und den Vanillezucker mit einem Schneebesen unterrühren. Etwas abkühlen lassen
- 4 Nun die weisse Kuvertüre, die Kekse und die Pistazien unterrühren
- 5 Eine Form (Back- oder Auflaufform, ca. 20 × 20 cm) mit Frischhaltefolie auslegen und die Masse einfüllen
- 6 Mindestens zwei Stunden kaltstellen, dann aus der Form stürzen und in Streifen schneiden





Belegtes Salami-Vollkornbrot mit Karotten-Mascarpone (40% Fett)

Zutaten für zwei Portionen:

- 2 Scheiben Vollkornbrot (alternativ Vollkornbrötchen)
- 1 Karotte
- 50 g Mascarpone (40% Fett)
- Salz, Pfeffer
- 2–4 Scheiben Salami (je nach Dicke), ca. 30 g

Zubereitung:

- 1 Karotten waschen und fein raffeln
- 2 Mit dem Mascarpone (40% Fett) vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen
- 3 Auf dem Brot oder den Brötchenhälften verteilen und mit Salami belegen

Tipp: Salatgurken- oder Peperonisticks ergänzen das herzhaftes Frühstück mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen.



Nährwerte pro Portion:

339 kcal | 36 g Kohlenhydrate
16 g Eiweiss | 16 g Fett

Empfohlene Enzymmenge:

2 × 25'000 IE Lipase



Haferflocken-Muffins mit Schokonote

Muffins lassen sich gut vorbereiten, einfrieren und sind im Nu aufgetaut. Sie können mit ausgewählten Zutaten ein ausgewogenes Frühstück sein.

Zutaten für zwölf Muffins:

- 8 EL Öl (Rapsöl)
- 4 Eier
- 80 ml Vollmilch (3.5% Fett)
- 2 EL Vollmilchjoghurt (3.5% Fett), ca. 50 g
- 200 g flüssiger Honig oder Rohrzucker
- 150 g Vollkornmehl
- 70 g Weissmehl
- 100 g Haferflocken
- 2 TL Backpulver
- 2 EL Kakaopulver

Zubereitung:

- 1 Backofen vorheizen (180°C, Umluft 160°C)
- 2 Eier in einer Rührschüssel aufschlagen, mit dem elektrischen Rührgerät schaumig rühren
- 3 Öl, Vollmilch (3.5% Fett), Vollmilchjoghurt (3.5% Fett) und Honig dazugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten

- 4 Mehl, Backpulver, Haferflocken und Kakaopulver in einer weiteren Schüssel vermischen
- 5 Nun zu der flüssigen Eimasse geben und mit einem Kochlöffel oder Teigschaber nur kurz verrühren, bis sich die Zutaten verbunden haben
- 6 Papierförmchen in die Vertiefungen des Muffinblechs setzen. Den Teig einfüllen und auf der mittleren Schiene etwa 15 Min. backen
- 7 Blech etwas abkühlen lassen, anschliessend die Muffins herausnehmen und auf einem Küchengitter abkühlen lassen

Tipp: Zusammen mit einem Glas Saft wird der Muffin noch vollwertiger, denn das Eisen aus dem Getreide kann so besser vom Körper aufgenommen werden. Im Austausch zu Haferflocken kann man auch das Lieblingsmüesli (am besten ungesüsst) verwenden. Die restlichen Muffins bleiben im Kühlschrank etwa eine Woche frisch.

Nährwerte pro Portion:

245 kcal | 24 g Kohlenhydrate
7 g Eiweiss | 10 g Fett

Empfohlene Enzymmenge:

1 × 25'000 IE Lipase

Bircher Müesli anno 2018

Zutaten für zwei Portionen:

- 80 g 6-Korn-Flocken
(z. B. von Alnatura)
- 2 EL Dörrobst
(Rosinen, Aprikosen, etc.)
- 150 ml Vollmilch (3.5% Fett)
- 1 kleiner Apfel
- 1 Banane
- 2 EL Honig
- 70 ml Vollrahm (35% Fett)
- 100 g Vollmilchjoghurt (3.5% Fett)
- ½ Tasse frisches Obst
(z. B. Erdbeeren)

Zubereitung:

- 1 Abends: 6-Kornflocken mit der Hälfte der Vollmilch (3.5% Fett) in einer Schüssel verrühren
- 2 Dörrobst falls nötig in kleine Stücke schneiden und dazugeben
- 3 Im Kühlschrank über Nacht quellen lassen
- 4 Morgens: Apfel waschen und mit einer Reibe das Fruchtfleisch grob raffeln. Banane je nach Geschmack mit einer Gabel zerdrücken oder in Stücke schneiden

- 5 Apfel, Banane, Honig, Vollrahm (35% Fett) und je nach Konsistenz Vollmilchjoghurt (3.5% Fett) unter die Haferflocken rühren
- 6 Ist das Bircher Müesli etwas zu fest, noch etwas warme Vollmilch (3.5% Fett) unterrühren
- 7 Gewaschenes Obst nach Belieben in kleine Stücke schneiden und als Topping anrichten

Tipp: Bircher Müesli wurde vom Schweizer Arzt Maximilian Bircher-Benner bereits um 1900 entwickelt und galt als Vorreiter einer vollwertigen Ernährung. Abgewandelt und modernisiert – hier ein Bircher Müesli 2018. 1 – 2 EL gehackte Nüsse machen das Bircher Müesli knackiger.

Nährwerte pro Portion:

521 kcal | 83 g Kohlenhydrate
11 g Eiweiss | 18 g Fett

Empfohlene Enzymmenge:

2 × 25'000 IE Lipase



Wrap mit Ziegenfrischkäse (20% Fett)

Das herzhaftes und doch leichte Rezept ist etwas aufwändiger, aber dennoch nicht kompliziert zuzubereiten und liefert wertvolle Fette und Mineralstoffe. Es lohnt sich, es auszuprobieren!

Zutaten für zwei Wraps:

- 1 kleines Römersalatherz (oder Kopfsalatherz)
- ½ Peperoni (gelb)
- 2 EL getrocknete Cranberrys
- 2 EL Kürbiskerne
- 2 EL Balsamicoessig
- 1 TL Olivenöl
- italienische Kräuter (Thymian, Basilikum frisch oder tiefgekühlte Kräuter)
- Salz, Pfeffer
- 100 g Ziegenfrischkäse (20% Fett)
- 2 TL Honig
- 2 Scheiben Dürüm oder Yufka-Fladenbrot

Zubereitung:

- 1 Römersalat waschen, trocken tupfen und in kleine Streifen schneiden
- 2 Gewaschene Peperoni in lange Streifen schneiden
- 3 Den Essig und die Gewürze zu einer Sauce mischen
- 4 Cranberrys, Kürbiskerne, Salat und Sauce vermischen
- 5 Auf den Fladen verteilen, die Peperonistreifen in eine Richtung darauflegen
- 6 Den Ziegenfrischkäse (20% Fett) (falls es Taler sind, diese halbieren) auf den Salat legen bzw. streichen
- 7 Mit dem Honig beträufeln und die Wraps aufrollen, dabei etwa in der Mitte eine Längsseite ca. 2–3 cm einklappen und weiterrollen

Tipp: Gut vorzubereiten, eingewickelt in Folie im Kühlschrank aufbewahren.

Nährwerte pro Portion:

381 kcal | 50 g Kohlenhydrate

14 g Eiweiss | 15 g Fett

Empfohlene Enzymmenge:

2 × 25'000 IE Lipase



Krabben-Gemüse-Rührei mit Toast

Zutaten für zwei Portionen:

- 4 Eier
- 1 Karotte oder anderes Gemüse (Peperoni, Zucchini)
- 50 g Crème fraîche (35% Fett) oder Vollrahm (35% Fett)
- 1 EL Dill (frisch oder tiefgekühlt)
- 1 EL Petersilie (frisch oder tiefgekühlt)
- 100 g Nordseekrabben (fertig geschält aus dem Kühlschrank oder in Salzlake, dann vorher abschütten)
- 20 g Butter
- Salz, Pfeffer
- 4 Scheiben Vollkorntoastbrot

Zubereitung:

- 1 Die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen
- 2 Karotte schälen und mit einer Gemüseraffel grob reiben
- 3 In die Pfanne geben und unter gelegentlichem Umrühren andünsten (ca. 3–5 Min.)
- 4 In der Zwischenzeit die Eier in einer Schüssel mit dem Schneebesen

aufschlagen, Crème fraîche (35% Fett) bzw. Vollrahm (35% Fett) unterrühren. Mit Pfeffer und Salz würzen

- 5 Die Kräuter (falls nicht tiefgekühlt) waschen und fein hacken
- 6 Die Krabben trocken tupfen
- 7 Nun die Eier zu den Karotten in die Pfanne geben und 2–3 Min. weiter anbraten lassen
- 8 Zwischendurch das Toastbrot im Toaster rösten
- 9 Beginnt das Ei zu stocken, können die Krabben zugeben werden
- 10 Unter behutsamem Rühren fertig garen, bis alles gestockt ist. Kurz vor Ende der Bratzeit mit den Kräutern bestreuen
- 11 Mit dem Toastbrot anrichten; wer mag kann das Toast noch mit etwas Butter bestreichen

Nährwerte pro Portion:

577 kcal | 48 g Kohlenhydrate
32 g Eiweiss | 30 g Fett

Empfohlene Enzymmenge:

3 × 25'000 IE Lipase



Feine Hauptmalzeiten

Die Mittag- und Abendrezepte sollen ebenfalls lecker schmecken, leicht zuzubereiten, gesund und ausgewogen sein.

Bei Kindern besteht die Möglichkeit, eine Teilportion einer Hauptmahlzeit als Schulsack für den nächsten Tag zu verwenden. Häufig hören wir in unseren Ernährungsberatungsgesprächen: «Brot für die Schulpause ist immer so langweilig! Was kann ich meinem Kind denn alternativ mitgeben?» Hier kommt gleich die Idee mitgeliefert.

Die Rezepte für über Zwölfjährige greifen den Geschmack der Jugendlichen auf. Auf der Topliste der Lieblingsspeisen stehen Pommes, Nuggets, Burger und Pizza. In dieser Rubrik finden Sie diese genannten Lieblingsspeisen. Und zwar ganz einfach zum Selbermachen für zu Hause.

Bei den Rezepten für Erwachsene haben wir bewusst einfach zusammengestellte Rezepte gewählt, die mit wenig Zeitaufwand und auch mit geringen Kochkenntnissen zubereitet werden können, denn wir möchten junge Erwachsene mit wenig Kochkenntnissen zum Kochen animieren. Auch wer Kochen nie gelernt hat, kann heutzutage mit dem Einsatz von Convenience-Produkten und Anleitungen auf «Youtube» kochen.

Wie schäle ich eine Zwiebel? Wie wasche und putze ich eine Lauchstange? In kurzen Videoclips wird auf Youtube alles erklärt, was das geschriebene Wort evtl. offen lässt.

Convenience-Produkte heisst übersetzt «bequeme Produkte». Das Lexikon des Ernährungsportals Baden-Württemberg nennt folgende Kategorien der Convenience-Produkte und Beispiele:

- 1 Küchenfertig**
(z. B. unzubereitetes Tiefkühl-Gemüse, Fischfilet, Mischsalat, Backmischungen)
- 2 Garfertig**
(z. B. Teigwaren, Schnitzel (paniert) Tiefkühl-Pommes-Frites)
- 3 Aufguss-/anrührfertig**
(z. B. Kartoffelpüreepulver, Instantgerichte, Tütensuppen)
- 4 Zubereitungsfertig**
(regenerierfertig, z. B. Konserven, Tiefkühl-Fertiggerichte, Mikrowellengerichte, Tiefkühlorte)
- 5 Verzehrfertig**
(z. B. Fischkonserven, Backwaren, Schokoriegel, Speiseeis oder Fruchtojoghurt)



Ernährungsfachkräfte raten möglichst wenig verarbeitete Nahrungsmittel zu essen. Die Verarbeitung der Grundnahrungsmittel zu schmackhaften Gerichten erfordert aber eine gewisse Erfahrung. So ist die Kombination von Grundnahrungsmitteln mit küchenfertigen (1) oder garfertigen (2) Convenience-Produkten aus unserer Sicht ein guter Kompromiss für Personen mit wenig Zeit und Kochkenntnissen. Wir haben die einzelnen Arbeitsschritte genauer beschrieben und auch begründet. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Rezepte können nach persönlichen Vorlieben z.B. mit Vollrahm (35% Fett) oder Vanillejoghurt (3.0–3.5% Fett) verfeinert werden.

Filoröllchen mit Tomaten-Bohnenfüllung

Zutaten für vier Personen:

Für den Teig:

- 4 eckige Strudelteigblätter (türkisches Lebensmittelgeschäft)
- 4 EL Olivenöl

Für die Füllung:

- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 rote Peperoni, ca. 100 g
- ½ kleine Dose weisse Bohnen, gegart
- 2 TL Tomatenmark
- 2 Stiele Thymian
- 4 Stiele Petersilie
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Prise Zucker

Zubereitung:

- 1 Vier Strudelteigblätter aus der Verpackung nehmen, restliche Blätter in der Packung belassen, fest verschliessen und innerhalb der nächsten Tage verbrauchen
- 2 Zwiebeln und Knoblauch schälen, waschen. Zwiebel klein hacken
- 3 Peperonischote halbieren, den Stielansatz, weissen Rippen und Kerne aus dem Inneren entfernen. Ebenfalls waschen und in 1 cm kleine Würfel schneiden
- 4 Kräuter waschen, von den Stielen entfernen und fein hacken
- 5 Bohnendose öffnen, Bohnen auf einem Sieb abtropfen lassen
- 6 In einer Pfanne Olivenöl mässig erhitzen und Zwiebelwürfel darin 1 Min. andünsten. Die Knoblauchzehe durch eine Knoblauchpresse pressen und zu den Zwiebeln geben, Peperoniwürfel dazugeben und kurz mit andünsten
- 7 Bohnen und Kräuter dazugeben und kurz erhitzen
- 8 Tomatenmark unter die Gemüsemischung rühren und alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken
- 9 Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen
- 10 Olivenöl in ein Schälchen geben
- 11 Strudelteigblätter auf einer Arbeitsfläche übereinanderlegen und in Rechtecke je 20 × 10 cm schneiden
- 12 Gemüsemischung aus der Pfanne jeweils auf dem unteren Längsrand der Rechtecke verteilen. Rechtecke fest zu Rollen formen und mit Olivenöl bestreichen
- 13 Rollen auf ein Backblech, das mit Backpapier ausgelegt wurde, verteilen und im vorgeheizten Backofen 10 Min. goldbraun backen

Nährwerte pro Portion:

170 kcal | 15 g Kohlenhydrate
4 g Eiweiss | 10 g Fett

Empfohlene Enzymmenge:

1 × 25'000 IE Lipase



Tipp: Sie können auch das Rezept verdoppeln und aus allen Teigblättern das Gericht herstellen. Am nächsten Tag sind diese Rollen auch wunderbar als Pausenverpflegung geeignet. Sie können nach Belieben auch anderes Gemüse für die Füllung verwenden oder etwas Chili zum scharfen Abschmecken verwenden.

Kartoffelpizza

Für eine Auflaufform mit
28 cm Durchmesser:

Für den Pizzaboden:

- 800 g Kartoffeln
- 3 Eier
- Salz, Pfeffer, Margarine
zum Fetten der Form

Für den Pizzabelag:

- 300 g Tomaten
- 250 g Ricotta (13–15% Fett) oder
Rahmquark (17% Fett)
- 125 g Mozzarella
(eine grosse Kugel)
- Pfeffer
- frische Basilikumblätter

Zubereitung:

- 1 Backofen zuerst auf 220°C vorheizen
- 2 Kartoffeln waschen, schälen und auf einer groben Gemüseraffel in eine Schale raffeln
- 3 Drei Eier aufschlagen und unter die Kartoffelmasse rühren
- 4 Kartoffelmasse mit Pfeffer und Salz abschmecken
- 5 Auflaufform mit Margarine ausfetten und die Kartoffelmasse hineingeben
- 6 Im Backofen 30 Min. backen
- 7 Während die Kartoffelpizza im Backofen steht, die Tomaten waschen, der Länge nach halbieren und den Stielansatz entfernen
- 8 Nach 30 Min. die Kartoffelpizza aus dem Ofen nehmen, den Kartoffelboden mit den Tomaten gleichmässig belegen. Mozzarella in Scheiben schneiden und die Tomaten gleichmässig damit belegen
- 9 Den Ricotta (13–15% Fett)/Rahmquark (20% Fett) mit Esslöffeln in Tupfen zwischen die Mozzarella-scheiben setzen und mit Pfeffer bestreuen
- 10 Weitere 10–15 Min. im Backofen backen
- 11 Zum Servieren mit frischen Basilikumblättern belegen

Nährwerte pro Portion:

410 kcal | 37 g Kohlenhydrate
21 g Eiweiss | 19 g Fett

Empfohlene Enzymmenge:

2 × 25'000 IE Lipase



Tipp: Ricotta (von lateinisch recocta «nochmals gekocht») ist der italienische Name für einen Frischkäse aus Schaf- und/oder Kuhmilch. Ricotta besitzt eine weiche, krümelige Struktur und ist leicht zerbrechlich. Das Mundgefühl ist milchig und cremig, er schmeckt dabei süsslich und hat eine leicht säuerliche bis zitronige Note. Selbstverständlich kann der Kartoffelteig, wie bei jeder anderen Pizza, auch mit den üblichen Pizzazutaten belegt werden.

Gefülltes Eieromelette mit Gemüsebolognese

Zutaten für vier Personen:

Für Omelette:

- 3 Eier
- 200 g Vollkornmehl
- 300 ml Vollmilch (3.5% Fett)
- 150 ml kohlen säurehaltiges Mineralwasser
- ½ TL Salz
- 4 EL Rapsöl zum Braten

Für die Gemüsebolognese:

- 400 g Tomaten
- 1 rote Peperoni
- 1 Zucchini
- 3 EL Rapsöl
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL tiefgekühlte, gemischte Kräuter
- Salz, Pfeffer,
- Zucker zum Abschmecken

Zubereitung:

- 1 Zuerst wird die Gemüsebolognese gekocht. Zwiebel schälen, Tomaten halbieren und vom Stielansatz befreien, Peperoni halbieren und von Kernen und Stielansatz befreien, die Zucchini wird an den Enden einmal abgeschnitten
- 2 Alle Gemüsesorten werden in ca. 1 cm kleine Würfel geschnitten
- 3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsesorten darin für ca. 5 Min. andünsten. Bei geschlossenem Deckel wird das Gemüse 10 Min. weiter gegart
- 4 Das Tomatenmark unter die Gemüsesorten rühren und alles mit Kräutern, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken

- 5 Wenn die Sauce noch zu fest ist, kann noch etwas Wasser oder Vollrahm (35% Fett) dazugegeben werden
- 6 Für den Omelettenteig wird das Mehl mit Salz in eine Rührschüssel gegeben. Mit einem Handrührgerät werden nach und nach erst die Vollmilch (3.5% Fett) und das Mineralwasser, dann die drei aufgeschlagenen Eier mit dem Mehl zu einem Omelettenteig verrührt
- 7 In einer Pfanne werden in vier Portionen die Omeletten gebacken. Dazu jeweils 1 EL Öl in der Pfanne heiss werden lassen. ¼ vom Omelettenteig in die Pfanne geben, durch Schwenken der Pfanne wird der Omelettenteig verteilt. Wenn durch rütteln der Pfanne die Omelette sich vom Boden löst, kann er mit einem Pfannenwender gedreht werden. Achtung, nicht zu heiss backen, die Omelette wird leicht zu dunkel
- 8 Omelette im Backofen warm stellen bis alle Omeletten gebacken sind
- 9 Anschliessend je eine Omelette mit Gemüsesauce auf einer Hälfte befüllen und zuklappen

Nährwerte pro Portion:

540 kcal | 47 g Kohlenhydrate
17 g Eiweiss | 33 g Fett

Empfohlene Enzymmenge:

3–4 × 25'000 IE Lipase



Tipp: Auch dieses Gericht eignet sich für die Vorratshaltung. Die Gemüsebolognese kann in doppelter bis dreifacher Menge gekocht werden und portionsweise eingefroren werden. Eine Portion lässt sich schnell in der Mikrowelle auftauen, während man in der Zeit einen Pfannkuchen backt oder Teigwaren kocht. Auch Reibkäse über die Sauce schmeckt noch sehr lecker.

Hackbraten mit Kartoffelstock

Zutaten für vier Personen:

Für den Hackteig:

- 2 trockene Brötchen
(alternativ 50 g Paniermehl)
- 2 Zwiebeln
- 1 rote Peperoni
- 1 Bund Blattpetersilie
- 20 g Butter
- 2 EL Zitronensaft
- 600 g Hackfleisch (halb Rind-,
halb Schweinefleisch)
- 2 Eier
- 125 ml Wasser
- 125 ml Vollrahm (35% Fett)
- 2 EL Crème fraîche (35% Fett)
- 2 EL Tomatenmark
Paprikapulver, schwarzer
Pfeffer, Salz

Für den Kartoffelstock:

- 1 kg Kartoffeln
- 125 ml Vollmilch (3.5% Fett)
- 2 EL Butter
Salz, Muskatnuss

Zubereitung:

- 1 Brötchen in grosse Würfel schneiden und in einer Schale mit Wasser einweichen
- 2 Zwiebeln schälen, Peperoni halbieren, waschen. Kerne und Stielansatz entfernen. Zwiebeln und Peperoni in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trockentupfen und klein hacken
- 3 In einer kleinen Pfanne die Butter erhitzen, darin die Zwiebeln, Peperoni und die Hälfte der Petersilie 5 Min. andünsten
- 4 Hackfleisch in eine Schüssel geben. Angedünstetes Gemüse, ausge-drückte Brötchen und Zitronensaft

dazugeben. Wird Paniermehl verwendet, kommt jetzt das Paniermehl mit 50 ml Wasser zum Hackfleisch. Eier aufschlagen und ebenfalls zum Hackfleisch geben. Gewürze dazugeben. Mit dem Knetbalken vom Handrührgerät die Zutaten zu einer gleichmässigen Masse verarbeiten. Nochmals abschmecken

- 5 Hackteig zu einem ovalen Laib formen und in eine Auflaufform legen
- 6 Im Backofen in der unteren Hälfte bei 200°C (Umluft 180°C) 30 Min. backen
- 7 Währenddessen die Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. Mit wenig Wasser ca. 20 Min. kochen
- 8 125 ml Vollmilch erhitzen
- 9 Nachdem die Kartoffeln gar sind, das Wasser abgiessen und mit einem Kartoffelstampfer oder dem Handrührgerät die Kartoffeln zerkleinern. Heisse Vollmilch dazugeben und alles zu einem Brei verrühren. Mit Muskatnuss abschmecken
- 10 Wasser und Vollrahm zum Kochen bringen, mit Crème fraîche und Tomatenmark verrühren und über den Hackbraten giessen. Nochmals 10–15 Min. backen lassen
- 11 Hackbraten aus der Form nehmen in Scheiben schneiden
- 12 Auf einem Teller Hackfleischscheibe, Kartoffelstock und Sauce aus der Form anrichten, mit gehackter Petersilie bestreuen



Tipp: Hackbraten erkalten lassen. Mit der Aufschnittmaschine in Scheiben schneiden und als Brotbelag verwenden.

Nährwerte pro Portion:

920 kcal | 59 g Kohlenhydrate

43 g Eiweiss | 55 g Fett

Empfohlene Enzymmenge:

6 x 25'000 IE Lipase

Spaghettimuffin

Für 12 Stück:

- 1 Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 250 g tiefgekühlter Blattspinat
- 200 g Spaghetti, roh
- 200 g gekochter Schinken
- 400 ml Vollmilch (3.5% Fett)
- 3 Eier, mittelgross
- 125 g Hartkäse gerieben (45% Fett)
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss gerieben
- Ausserdem: Muffin-Form mit 12 Mulden (Blech oder Silikon-Form)

Zubereitung:

- 1 Tiefgekühlter Blattspinat im Block gefroren für 2 Min. in der Mikrowelle (600 W) antauen lassen, dann in 3 cm grosse Würfel schneiden. Tiefgekühlte Spinat-Nuggets können so verwendet werden.
- 2 Zwiebel schälen und in Würfel schneiden
- 3 In einem Topf Öl erhitzen und die Zwiebeln darin 5 Min. andünsten, den Spinat dazugeben und nur einmal aufkochen lassen. Das feine Spinatblatt ist sofort gar
- 4 Einen grossen Topf mit 2 Liter Wasser füllen, Salz dazugeben und aufkochen. Spaghetti einmal durch-

brechen und je nach Packungsanweisung kochen, anschliessend auf einem Sieb abschütten

- 5 Gekochter Schinken in kleine Würfel schneiden
- 6 Vollmilch (3.5% Fett) und Eier miteinander in einer Rührschüssel verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken
- 7 Backofen auf 170°C vorheizen (Umluft 150°C)
- 8 Nun wird das Muffinblech vorbereitet: eine Form aus Blech sollte mit einem Papiertuch mit Öl eingefettet werden. Auch können die Mulden noch zusätzlich mit Muffin-Papierförmchen ausgelegt werden. Eine Silikonback-Form muss nicht vorbereitet werden
- 9 Spagetti mit dem Spinat und dem gekochten Schinken vermischen und auf die Muffinförmchen verteilen
- 10 Geriebenen Käse auf den Muffins verteilen
- 11 Jede Muffin-Form nun mit dem Eieguss bis 1 cm unter dem Rand auffüllen
- 12 Muffin-Form im Backofen auf mittlerer Rille in 20 Min. gar backen

Nährwerte pro Portion:

182 kcal | 14 g Kohlenhydrate
11 g Eiweiss | 9 g Fett

Empfohlene Enzymmenge:

1 × 25'000 IE Lipase



Tipp: Auch dieses Gericht kann in doppelter Menge zubereitet werden. Entweder werden zwei Muffins am nächsten Tag als Pausenverpflegung eingepackt oder sie werden eingefroren. Dieser kleine Teigwarenauflauf ist sehr praktisch aus der Hand zu essen.

Süsskartoffel-Pommes mit Sauerrahm Dip

Zutaten für vier Personen:

Für die Süsskartoffel-Pommes:

- 800 g Süsskartoffeln
- 1 TL Salz
- 4 EL Rapsöl
- 2 TL Paprikapulver

Für den Sauerrahm Dip:

- 200 g Rahmquark (17% Fett)
- 200 g Sauerrahm oder Crème fraîche (35% Fett)

½ Pck Kräutermischung, tiefgekühlt

- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Kräuteressig
- 2 TL Zucker
- 1 TL Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

- 1 Süsskartoffeln schälen. Anschliessend längs in 1 cm breite Scheiben schneiden. Diese wiederum in 1 cm breite Stifte, so dass eine übliche Pommes-Frites-Form entsteht
- 2 In einer Schüssel Öl, Salz und Paprikapulver mischen. Die Süsskartoffelstifte dazu geben und ordentlich mit der Öl-Gewürzmischung vermischen
- 3 Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Süsskartoffeln darauf geben und so verteilen, dass die Stifte nicht übereinander und nicht zu dicht nebeneinanderliegen
- 4 Bei 220°C im Backofen (Umluft 200°C) für ca. 20–25 Min. backen
- 5 Nach 10 Min. die Pommes einmal wenden
- 6 Für den Dip werden Quark, Sauerrahm/Crème fraîche (35% Fett), Kräuter, Essig, Zucker und Salz miteinander verrührt. Knoblauchzehe schälen und durch eine Knoblauchpresse zu dem Dip geben. Zum Schluss alles mit Pfeffer aus der Pfeffermühle abschmecken
- 7 Pommes je nach Geschmack noch einmal salzen und mit Dip geniessen

Nährwerte pro Portion, bei 4 Portionen:

500 kcal | 54 g Kohlenhydrate
11 g Eiweiss | 26 g Fett

Empfohlene Enzymmenge:

3 × 25'000 IE Lipase



Tipp: Wer den Dip noch etwas schärfer mag, gibt noch 1 EL geriebenen Meerrettich aus dem Glas hinzu. An Stelle oder zusätzlich können zu Süsskartoffeln auch normale Kartoffeln, Mohrrüben, Pastinake, Petersilienwurzel oder Randen verwendet werden. Alle diese Knollen haben die gleiche Härte und damit die gleiche Backzeit.

Der erste selbst hergestellte Burger

Natürlich kann man die Burgerbrötchen auch selber backen. Doch wir beschränken uns mal auf die eigene Herstellung vom Beef und der Cocktailsauce.

Zutaten für vier Burger:

Für die Cocktailsauce:

- 100 g Mayonnaise
- 100 g Tomatenketchup
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL flüssiger Honig
- 1 EL Meerrettich-Mousse oder Meerrettich-Crème
- Salz und Pfeffer

Für die Burger:

- 600 g Rindshackfleisch
- 2 Tomaten
- 2 Kopfsalatherzen
- 2 Gewürzgurken
- 1 kleine rote Zwiebel
- Pfeffer
- 4 EL Erdnussöl
- 2 EL Olivenöl
- 4 Burgerbrötchen mit Sesam

Zubereitung:

- 1 Rindshackfleisch in eine Schale geben und nicht mehr durchkneten
- 2 Masse mit leicht angefeuchteten Händen kurz zu sechs flachen Hacktätschli mit ca. 9–10 cm Durchmesser formen
- 3 Hacktätschli auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und für 30 Min. einfrieren
- 4 Währenddessen die Cocktailsauce zubereiten. Dafür alle Zutaten gründlich in einer Schüssel miteinander

verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken

- 5 Burgerbrötchen waagrecht halbieren und die Schnittflächen mit 2 EL Olivenöl bestreichen
- 6 Eine gusseiserne Grillpfanne oder Pfanne auf dem Herd erhitzen und die Schnittflächen der Brötchen goldbraun braten
- 7 Von den Kopfsalatherzen den Strunk entfernen, die Blätter waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen
- 8 Die Hälfte der Blätter in feine Streifen schneiden und mit 3 EL der Cocktailsauce mischen
- 9 Rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden
- 10 Von den Tomaten den Stielansatz entfernen und vom Stielansatz her in feine Scheiben schneiden
- 11 Gewürzgurken in feine Scheiben schneiden
- 12 Angefrorene Hacktätschli rundum mit Erdnussöl bestreichen und in der stark erhitzten Guss-Grillpfanne von jeder Seite 4 Min. braten. Dabei muss die Temperatur ev. auch etwas reduziert werden, so dass sie nicht verbrennen
- 13 In der Pfanne die Hacktätschli mit wenig Pfeffer und Salz würzen, aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller ruhen lassen

Nährwerte pro Portion:

800 kcal | 45 g Kohlenhydrate
36 g Eiweiss | 59 g Fett

Empfohlene Enzymmenge:

6 × 25'000 IE Lipase



Tipp: Raffiniertes Erdnussöl hat einen sehr hohen Rauchpunkt und kann daher im Vergleich zu anderen Ölen wesentlich höher erhitzt werden.

Burgerbrötchen zusammensetzen: Eine untere Burgerhälfte auf einen Teller legen, Salatstreifen darauf verteilen, mit je einem Hacktätschli, Zwiebeln, Gurken und Tomatenscheiben belegen. Etwas Cocktailsauce darauf verteilen und die oberen Brötchenhälften daraufsetzen. Restlichen Kopfsalatherzblätter, Gewürzgurken, Tomaten und Zwiebelringe zu den Burgern servieren. Dafür je nach Bedarf etwas Cocktailsauce als Dressing verwenden.

Pizza aus Fladenbrot

Für dieses Rezept muss kein Teig gebacken werden. Als Pizzateig dient ein halbes Fladenbrot oder Pitabrot. So kann ganz schnell eine eigene Pizza kreiert werden.

Zutaten für vier Personen:

- 1 Fladenbrot
- 200 g passierte Tomaten
- 200 g Salami
- 200 g Tomatenpaprika aus dem Glas oder frische Tomaten
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 400 g geriebener Emmentaler Käse
- Pizzagewürz, Schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

- 1 Das Fladenbrot waagrecht aufschneiden, so dass zwei «Pizzateige» entstehen
- 2 Jedes Fladenbrot mit passierten Tomaten bestreichen
- 3 Salamischeiben in Streifen schneiden und gleichmässig auf den Tomaten verteilen
- 4 Tomatenpaprika/frische Tomaten aus dem Glas abgiessen und die Peperoni ebenfalls auf der Pizza verteilen
- 5 Lauchzwiebeln von den Wurzeln und den äusseren Blättern befreien, waschen, in feine Ringe schneiden und auf die Pizza streuen
- 6 Nun wird alles mit dem Pizzagewürz und schwarzem Pfeffer gewürzt
- 7 Abschliessend den geriebenen Käse über die Pizza streuen und im Backofen bei 180°C für 15 Min. backen

Nährwerte pro Portion, bei 4 Portionen

($\frac{1}{2}$ Fladenbrothälfte/Person):

500 kcal | 24 g Kohlenhydrate

29 g Eiweiss | 32 g Fett

Empfohlene Enzymmenge:

3 × 25'000 IE Lipase



Tipp: Diese Pizza kann mit allen beliebigen Pizzazutaten belegt werden. Als Basis dienen immer das halbe Fladenbrot und die passierten Tomaten. Anschliessend kann die Pizza mit folgenden Variationen belegt werden: Thunfisch aus der Dose, Ananas, frische Tomatenscheiben, Mozzarella und Basilikumblätter, Würzspinat (Tiefkühl-Produkt) und Schafskäse, Serranoschinken, Sardellen und schwarze Oliven.

Linguine mit rotem Pesto und frischem Blattsalat

Linguine oder Linguini ist eine Pasta-Art, die Spaghetti ähnelt, jedoch sehr flach ist. Ursprünglich stammt sie aus der italienischen Region Kampanien.

Zutaten für acht Portionen Pesto:

- 85 g getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
- 2 Knoblauchzehen
- 60 g Pinienkerne
- 45 g Parmesan
- 25 g Tomatenmark
- 50 ml Öl von den abgetropften Tomaten
- 2 EL dunkler Balsamico-Essig
- Pfeffer

Für die Pasta:

- 125 g Linguine/Person (¼ Packung)
- 1 EL Salz
- 1 l kochendes Wasser

Für die Salatsauce wird benötigt:

⅓ Öl + ⅓ Saures + ⅓ Süßes +

Gewürze

- ⅓ Öl: z. B. Olivenöl, Rapsöl, Sesamöl, geröstetes Baumnussöl, etc.
- ⅓ Saures: z. B. Weissweinessig, weisser Balsamico-Essig oder Zitronensaft
- ⅓ Süßes: z. B. Orangensaft, Marmelade, flüssiger Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft

Alle drei Zutaten werden zu gleichen Anteilen in einen Schüttelbecher gegeben und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer oder anderen Gewürzen

abgeschmeckt. Dann kräftig schütteln, so dass eine cremige Konsistenz entsteht und das Öl sich gut mit den anderen Zutaten vermischt hat. Den Blattsalat waschen und abtropfen lassen. In mundgerechte Stücke teilen, auf Portionsteller verteilen und jeweils mit etwas Salatsauce beträufeln.

Zubereitung:

- 1 Getrocknete Tomaten aus dem Öl auf ein Küchenpapier legen und etwas abtupfen, anschliessend grob zerkleinern
- 2 Knoblauch schälen
- 3 Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Öl trocken goldbraun rösten und etwas abkühlen lassen
- 4 Parmesan grob zerkleinern, oder gleich geriebenen Parmesan verwenden
- 5 Dann alle Zutaten inklusive Tomatenmark, Öl, Tomaten und Balsamico Essig in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab pürieren, so dass eine feine cremartige Paste entsteht. Ebenso kann ein Standmixer verwendet werden
- 6 Kochendes Wasser salzen und die Linguine darin nach Packungsanweisung kochen. In einem Sieb abgiessen und sofort mit 2–3 EL Pesto verrühren. Etwa 5 Min. warmhalten. So kann der Geschmack vom Pesto in die Teigwaren übergehen



Tipp: Das restliche Pesto kann in einem Glas mit Schraubverschluss im Kühlschrank mehrere Wochen aufbewahrt werden. Es ist auch ein leckerer Brotaufstrich auf geröstetem Weissbrot. Für den frischen Blattsalat kann jegliche Sorte von Salat verwendet werden: Kopfsalat, Eisbergsalat, Friseesalat, Lattich, Nüsslisalat.

**Nährwerte pro Person, bei 4 Portionen
(ohne Salat):**

580 kcal | 90 g Kohlenhydrate
20 g Eiweiss | 15 g Fett

Empfohlene Enzymmenge:

2 × 25'000 IE Lipase

Poulet-Curry-Nuggets mit Tomaten-Salsa

Für vier Personen Pouletnuggets:

- 600 g Pouletbrustfilet
- 2 Eier
- 2 EL Weizenmehl
- 2 EL Paniermehl
- 1 EL Kokosraspel
- Currypulver, Pfeffer, Salz
- 6 EL Olivenöl zum Braten

Für vier Portionen Tomatensalat:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 4 Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Honig
- 2 EL grob geschnittenes Basilikum

Zubereitung:

- 1 Für die Tomatensalsa Tomaten waschen, der Länge nach aufschneiden und von den Kernen befreien. Dann in kleine Würfel schneiden und in eine Schale geben
- 2 Knoblauchzehe und Zwiebel schälen. Zwiebel ebenfalls in noch kleinere Würfel als die Tomaten schneiden. Die Knoblauchzehe durch eine Knoblauchpresse drücken
- 3 Zwiebel, Knoblauch, Tomate, Olivenöl, Tomatenmark und Honig vorsichtig miteinander vermischen
- 4 Basilikumblätter waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, grob zerschneiden und zu den Tomaten geben. Mit einem Deckel abdecken und etwas ziehen lassen
- 5 Währenddessen können die Pouletnuggets zubereitet werden
- 6 Pouletbrustfilet unter fließend kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen
- 7 Brustfilet auf einem Brett in ca. 3 × 5 cm grosse Stücke schneiden, mit Curry, Pfeffer und Salz von beiden Seiten würzen
- 8 Drei tiefe Teller parat stellen. In den ersten Teller das Mehl geben. Im zweiten Teller die Eier aufschlagen. Im dritten Teller Paniermehl und Kokosraspel miteinander vermischen
- 9 In einer beschichteten Pfanne 4 EL Olivenöl mässig erhitzen. Nun die einzelnen Pouletbruststreifen erst im Mehl von beiden Seiten wenden, dann in die Eiermasse tauchen, anschliessend von beiden Seiten im Paniermehl mit Kokosflocken wälzen
- 10 Nach und nach in die Pfanne legen und von allen Seiten goldbraun braten. Dabei die Hitze nicht zu hoch stellen, damit die Panade nicht verbrennt. Wenn das Fett nach dem Wenden der Pouletnuggets aufgesaugt ist, noch die verbleibenden 2 EL in die Pfanne geben
- 11 Das Pouletfleisch sollte komplett durchgebraten sein
- 12 Pouletnuggets mit Tomatensalat auf einem Teller anrichten



**Nährwerte pro Person, bei 4 Portionen
(ohne Salat):**

475 kcal | 17 g Kohlenhydrate

42 g Eiweiss | 26 g Fett

Empfohlene Enzymmenge:

23 × 25'000 IE Lipase

Panierter Schafskäse mit Pfannengemüse

Zutaten für zwei Personen:

- 400 g Schafskäse
- 1 Ei
- 2 EL Paniermehl
- 4 EL Rapsöl

Für das Pfannengemüse:

- 2 EL Olivenöl
- 1 Stange Lauch
- 1 rote Peperoni
- 1 kleine Zucchini
- einige Stängel Blatt-petersilie, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1 Lauchstange von der Wurzel befreien und von der weissen Seite her der Länge nach halbieren. Unter fliessendem Wasser die Blätter der Lauchstange fächerförmig auseinander teilen und Blatt für Blatt waschen. Gerade zwischen den Blättern verbirgt sich häufig noch Erde. Anschliessend in 1 cm breite Streifen schneiden
- 2 Peperoni halbieren, die Kerne und den Stielansatz entfernen, ebenfalls unter fliessendem Wasser waschen
- 3 Von den Zucchini die Enden knapp abschneiden und waschen. Zusammen mit der Peperoni in gleich grosse Stücke schneiden
- 4 Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen und das gesamte Gemüse in die Pfanne geben. Unter ständigem Rühren 5 Min. braten. Anschliessend die Temperatur reduzieren, das Gemüse salzen und pfeffern, Deckel auf die Pfanne legen und das Gemüse nochmals 10 Min. weiter garen
- 5 Schafskäse aus der Verpackung nehmen und die flüssige Lake abschütten. Auf Küchenpapier etwas trocken tupfen und die Käsestücke halbieren
- 6 Zwei tiefe Teller parat stellen. Im ersten Teller mit einer Gabel das Eiweiss und Eigelb verschlagen. In den zweiten Teller das Paniermehl geben
- 7 Jede Schafskäsehälfte zweimal nacheinander erst in Ei und dann in Paniermehl von allen Seiten wälzen. Dabei das Paniermehl etwas andrücken
- 8 In einer zweiten Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Schafskäsehälften bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldgelb braten
- 9 Blattpetersilie waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Grob hacken und unter das Gemüse mischen
- 10 Schafskäse und Pfannengemüse auf einem Teller anrichten

Nährwerte pro Portion, bei 2 Portionen:

1'000 kcal | 24 g Kohlenhydrate
45 g Eiweiss | 83 g Fett

Empfohlene Enzymmenge:

8 × 25'000 IE Lipase



Tipp: Einfacher und schneller geht es auch mit tiefgekühltem Pfannengemüse. Verschiedene Gemüse-mischungen werden in den Tiefkühlabteilungen angeboten. Häufig ist auch das Bratfett mit einer Gewürzmischung schon im Pfannengemüse enthalten. Wer das Pfannengemüse lieber selbst zubereitet, dann aber keine Zeit mehr für das Panieren vom Schafskäse hat, kann auch fertig panierten Camembert aus dem Kühlfach verwenden und ihn frisch in der Pfanne zu Hause braten.

Penne mit Spinatsauce und Gorgonzolakäse

Zutaten für zwei Personen:

- 250 g Penne, ungekocht
- 1.5 l Salzwasser
- 400 g tiefgekühlter Blattspinat
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss
- 125 g Gorgonzolakäse

Zubereitung:

- 1 Wasser zum Kochen bringen und die Penne darin nach Packungsanweisung kochen. Je nach Hersteller haben Penne eine unterschiedliche Garzeit. Manche Sorten benötigen nur 4 Min., andere Sorten, die aus einem dickeren Teig bestehen, können eine Kochzeit von bis zu 10–15 Min. haben. Öl muss nicht in das Kochwasser gegeben werden, um ein Verkleben der Penne zu verhindern. Ein ausreichend grosser Topf und viel Kochwasser, so dass die Penne gut im Wasser schwimmen können, ist beim Penne kochen viel wichtiger
- 2 Wenn die Penne bissfest gegart sind, werden sie in ein Sieb abgeschüttet und in den Topf zurückgegeben. Erst jetzt einen Schuss Öl dazu geben. So wird das Verkleben der Penne verhindert

- 3 Zwiebel und Knoblauchzehe schälen
- 4 Blattspinat in einem Block gefroren für 2 Min. bei 600 W in der Mikrowelle antauen. Anschliessend in grobe Würfel schneiden. Als Nuggets gefrorener Blattspinat kann so verwendet werden
- 5 Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel in Würfel schneiden und kurz darin anschwitzen. Anschliessend die Knoblauchzehe durch eine Presse zu den Zwiebeln geben und kurz mitandünsten
- 6 Nun kommt der Spinat in den Topf und wird ebenfalls kurz unter Rühren mitangeschwitzt
- 7 Pfeffer, Salz und Muskatnuss dazugeben und bei geschlossenem Deckel 10 Min. garen
- 8 Den Gorgonzolakäse auf einem Brett würfeln
- 9 Anschliessend die Spinatsauce zu den Penne in den Topf geben, Penne und Spinat miteinander verrühren und die Gorgonzolawürfel oben auf die Penne geben. Bei geschlossenem Topf für 5 Min. den Käse schmelzen lassen
- 10 Nach 5 Min. den Deckel öffnen, das Gericht einmal umrühren und auf einem vorgeheizten Teller servieren

Nährwerte pro Portion, bei 2 Portionen:

820 kcal | 92 g Kohlenhydrate
35 g Eiweiss | 32 g Fett

Empfohlene Enzymmenge:

3 × 25'000 IE Lipase



Tipp: Teller vorheizen. Gerade bei Teigwarengerichten wird das Gericht durch die grosse Oberfläche der Teigwaren schnell kalt. Wird das Essen auf dem kalten Teller aus dem Schrank serviert, kühlt das Essen noch schneller ab. Die Teller können schnell und mit wenig Energieaufwand vorgeheizt werden, indem sie die Essteller mit wenig Wasser in der Mikrowelle bei 800 W für 2 Min. erhitzen. Teller aus der Mikrowelle nehmen, Wasser abschütten und die warmen Teller abtrocknen. Sofort das Gericht auf den Tellern servieren. Blattspinat mit Gorgonzolakäse oder Frischkäse gibt es auch als Tiefkühl-Fertiggericht. Wenn es mal ganz schnell gehen soll, müssen nur die Teigwaren gekocht und der Spinat erhitzt werden. Wem der Gorgonzolakäse im Geschmack zu streng ist, kann auch stattdessen Parmesankäse oder Hartkäse verwenden.

Grosse «Gschwellti» mit Heringfilet-Tatar und Frischkäsecrème

Zutaten für zwei Personen:

- 2 grosse Kartoffeln, ca. je 150 g
- 3 Heringfilet, ca. 200 g
- ¼ Apfel
- 1 Gewürzgurke
- ½ kleine Zwiebel
- 3 Radieschen
- 2 EL geschnittener Schnittlauch
- 1 EL Zitronensaft

Für die Frischkäsecrème:

- 100 g Mascarpone (40% Fett)
- 50 g Rahmquark (17% Fett)
- 1 TL Meerrettich-Crème
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1 Die grossen Kartoffeln mit Schale gründlich waschen und mit Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Das Wasser sollte die Kartoffeln im Topf bedecken. Garzeit je nach Kartoffelgrösse 20–30 Min.
- 2 Während der Kochzeit können das Heringfilet-Tatar und die Frischkäsecrème zubereitet werden. Für das Heringfilet-Tatar die Zwiebel schälen und die Radieschen von den Wurzeln und dem Blattgrün befreien. Zwiebel und Radieschen waschen
- 3 Apfel waschen und das Kerngehäuse ausschneiden
- 4 Zitrone auspressen oder fertigen Zitronensaft aus der Flasche verwenden
- 5 Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden oder tiefgekühlten Schnittlauch verwenden
- 6 Nun Heringfilet, Apfel, Gewürzgurke, Zwiebel und Radieschen in jeweils ca. 0.5 cm grosse Würfel schneiden. Alles zusammen mit Zitronensaft und 1 EL Schnittlauchröllchen in einer Schale vermengen
- 7 Für die Frischkäsecrème werden die drei Zutaten (Mascarpone (40% Fett), Rahmquark (17% Fett) und Meerrettich-Crème) miteinander verrührt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt
- 8 Wenn die Kartoffeln gar sind, jeweils eine Kartoffel auf einen tiefen Teller legen und kreuzweise einschneiden. Zuerst die Kartoffel mit der Hälfte vom Heringfilet-Tatar füllen, dann die Frischkäsecrème oben auf den Hering geben
- 9 Die Kartoffel mit den restlichen Schnittlauchröllchen garnieren

Nährwerte pro Portion:

630 kcal | 29 g Kohlenhydrate
29 g Eiweiss | 42 g Fett

Empfohlene Enzymmenge:

4 × 25'000 IE Lipase



Tipp: Häufig kennt man dieses Gericht mit Ofenkartoffeln in der Folie gebacken. Die Garzeit der Kartoffel im Ofen beträgt dann allerdings mind. 60 Min. Hier ist das Kochen der Kartoffel weniger zeitaufwendig. Alternativ zur gekochten Kartoffel können auch tiefgekühlte Kartoffelröstis oder Kartoffelpuffer verwendet werden, die dann frisch in der Pfanne nach Anweisung auf der Verpackung gebraten werden. Der Hering (Matjes) ist ein Fisch mit natürlichem Anteil an gesunden Omega-3-Fettsäuren. Laut Greenpeace-Fischratgeber gehört der Hering zu den wenigen Fischarten, die nicht von der Überfischung bedroht sind.

Pouletbrust mit Wildreis und Ei aus dem Wok

Zutaten für zwei Personen:

- 100 g Wildreis
- Salzwasser zum Kochen
- 2 Pouletbrustfilet natur ohne Haut
- 1 kleine Zwiebel
- 1 cm Ingwerwurzel
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Sherry
- 150 g Tiefkühlerbsen
- 1 rote Peperoni
- 2 Eier
- 4 EL Raps- oder Erdnussöl

Zubereitung:

- 1 Den Reis in 1 l Wasser aufkochen und bei milder Hitze ca. 45 Min. garen
- 2 Das Pouletbrustfilet waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und schräg in dünne Streifen schneiden. Nebeneinander auf einen Teller legen
- 3 Zwiebel schälen, Ingwer dünn abschälen. Beides sehr fein hacken und auf dem Pouletfleisch verteilen. Die Sojasauce und den Sherry darüber träufeln und mit Folie abgedeckt ca. 30 Min. ziehen lassen
- 4 Peperoni halbieren, vom Stielansatz befreien, Kerne und Häute aus dem Inneren herausschneiden und unter fließendem Wasser waschen. Anschließend in ca. erbsengrosse Würfel schneiden
- 5 Eier in einer Schale aufschlagen
- 6 Öl in einem Wok oder einer gusseisernen Pfanne stark erhitzen. Die Pouletbruststreifen aus der Marinade nehmen, den Sud auffangen und die Zwiebel und Ingwer so gut wie möglich vom Fleisch entfernen und aufbewahren. Anschliessend in heissem Fett unter Rühren ca. ½ Min. braten
- 7 Peperoniwürfel und Tiefkühlerbsen hinzufügen und noch einmal 2 Min. mitgaren. Dann mit einem Schaumlöffel Fleisch und Gemüse aus dem Wok heben und die Pfanne auf schwache Hitze schalten
- 8 Eier in den Wok giessen und unter Rühren stocken lassen
- 9 Reis nach Ende der Kochzeit in einem Sieb abgiessen
- 10 Gemüse, Fleisch, Reis, Sud mit Zwiebel und Ingwer wieder in die Pfanne zu den Eiern geben, mit dem Pfannenwender alles vorsichtig unterheben. Bei geschlossenen Deckel nochmals 3 Min. ziehen lassen
- 11 Wer mag, kann das Gericht mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken

Nährwerte pro Portion:

670 kcal | 51 g Kohlenhydrate
50 g Eiweiss | 28 g Fett

Empfohlene Enzymmenge:

3 × 25'000 IE Lipase



Tipp: Bei diesem Pfannengericht werden alle Bestandteile einer Mahlzeit in einer Pfanne gegart. Reis als Getreide, Gemüse mit Fleisch und Ei. Die Sojasauce ist schön salzig und kräftig im Geschmack. So muss das Gericht oft gar nicht mehr nachgewürzt werden. Der Wildreis hat mit 45 Min. eine sehr lange Kochzeit. Wird der Reis gleich zu Beginn aufgesetzt, ist er gar, wenn er zum Schluss unter das Fleisch und Gemüse gemischt werden soll. Es lohnt sich, den rauchig-nussigen Geschmack von Wildreis zu probieren.

Zwetschgen- oder Aprikosenknödel

Zutaten für zwei Personen:

- 350 g Knödelteig aus dem Kühlschranksalzwasser
- 4 Zwetschgen oder Aprikosen
- 4 Stk Würfelzucker oder 4 TL Zucker
- 40 g Paniermehl
- 20 g Butter
- 1 TL Zimt
- 1 EL Zucker

Zubereitung:

- 1 Früchte waschen, der Länge nach halbieren und den Kern entfernen. In jede Frucht 1 Stk Würfelzucker oder 1 TL Zucker geben
- 2 Knödelteig aus der Verpackung nehmen und in einer Schale mit sauberen Händen durchkneten. Hände waschen und wieder leicht anfeuchten. Aus dem Knödelteig Klösse in der doppelten Grösse von Zwetschgen oder Aprikosen drehen. Dann jeweils einen Kloss flach drücken, eine Zwetschge/ Aprikose darauflegen und mit dem Teig umhüllen. Dabei die Hände immer wieder anfeuchten und den Teig schön glattstreichen

- 3 1 l Wasser mit 2 TL Salz zum Kochen bringen, die Klösse auf einem Schaumlöffel vorsichtig in das Wasser gleiten lassen, Temperatur reduzieren, so dass das Wasser nicht mehr sprudelnd kocht
- 4 Die Klösse darin bei milder Hitze 20 Min. ziehen lassen
- 5 Butter in einer Pfanne flüssig werden lassen und die Semmelbrösel darin leicht anbräunen. Anschliessend auf einen flachen Teller schütten
- 6 Die Klösse mit einer Schaumkelle aus dem Salzwasser auf ein Küchenpapier legen und anschliessend in den gerösteten Semmelbröseln wälzen
- 7 Zimt und Zucker miteinander verrühren und über die Klösse streuen

Nährwerte pro Portion:

490 kcal | 81 g Kohlenhydrate
6 g Eiweiss | 9 g Fett

Empfohlene Enzymmenge:

1 × 25'000 IE Lipase



«Nachdem wir selbst leidenschaftlich gern kochen, möchten wir Ihnen mit diesen Rezepten ein paar genussvolle Momente schenken. Probieren Sie es einfach selbst aus. Viel Spass dabei!»

Autorinnen:

Annette Simon

Diplom Oecotrophologin,
Allgemeine Pädiatrie / Pneumologie,
Allergologie und Cystischer Fibrose
Ambulanz Universitätsklinikum für
Kinder- und Jugendmedizin Giessen (DE)

Katrin Schlüter

Diätassistentin und
Ernährungsberaterin / DGE,
Allergologische Ernährungs-
therapie / VDD, Kinderklinik
der Medizinischen
Hochschule Hannover (MHH)
Pädiatrische Diätetik

Die Inhalte und Rezepte wurden von Annette Simon und Katrin Schlüter im Auftrag von Vertex Pharmaceuticals (Deutschland) GmbH erstellt.

Für die Schweizer Ausgabe

Überarbeitung der Broschüre für die Schweiz von Frau Gabrielle Schütt,
dipl. Ernährungsberaterin HF und Frau Tina Bosshard, Ernährungsberatung BSc,
Universitäts-Kinderspital Zürich, Abteilung Gastroenterologie und Ernährung



www.cfsource.ch

Abkürzungsverzeichnis:

cm:	Zentimeter
EL:	Esslöffel
EUFS:	Einfach ungesättigte Fettsäuren
FS:	Fettsäure
GFS:	Gesättigte Fettsäuren
IE:	Internationale Einheit
l:	Liter
ml:	Milliliter
Msp:	Messerspitze
MUFS:	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren
Pck:	Päckchen
Stk:	Stück
TL:	Teelöffel



Vertex Pharmaceuticals (CH) GmbH, Baarerstrasse 88, 6300 Zug, www.vrtx.com
Vertex, and the Vertex triangle logo are registered trademarks of Vertex Pharmaceuticals Incorporated.
© 2019 Vertex Pharmaceuticals Incorporated | CH-20-1900031 | 06/2019