

Günstige und schnelle Rezepte für CF-Patienten

Katrin Schlüter und Annette Simon



Viatriis Healthcare GmbH, Troisdorf

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Copyright 2020 by Viatriis Healthcare GmbH, Troisdorf

Günstige und schnelle Rezepte für CF-Patienten

Idee und Rezeptgestaltung

Katrin Schlüter

Diätassistentin, EB/DGE, Mukoviszidose- u. Allergologische Ernährungstherapie/VDD

Medizinische Hochschule Hannover, Kinderklinik, Pädiatrische Diätetik

Annette Simon

Dipl. oec. troph.

Universitätsklinikum Gießen, Allgemeine Pädiatrie und Neonatologie

Herausgeber

Viatrix Healthcare GmbH

Lütticher Straße 5, 53842 Troisdorf

Bildquellen:

Adobe Stock: Seiten 1, 6, 10, 11, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 38, 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 56, 58, 60, 62, 64, 66, 68, 70, 72, 74, 78, 80, 82, 84, 86, 88, 90, 92, 94, 96, 98

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7
Tipps 8–15

REZEPTE



FRÜHSTÜCK

Porridge-Grundrezept 18
Baked Oatmeal 20
Frühstück zum Trinken 22
French Toast mit Creme fraîche und Spinat 24
Schoko-(Marzipan)-Croissants 26–29
Türkische Vorspeisen – Dips und Brotaufstriche 30–35



KALTE MAHLZEITEN

Heringshappen 38
Schafskäse-Salat 40
Garniertes Ei 42
Nudelsalat 44
Gegrillter Kürbis mit Mozzarella 46
Bunte Omelette-Muffins aus dem Ofen 48
Herzhafte Krapfen 50
Pollo Tonnato 52



WARMER MAHLZEITEN

Wurstgulasch	56
Tortellini mit Erbsen und Thunfisch	58
Homemade Burger mit Knusper-Backfisch Backfisch-Burger ..	60–63
Quiche mit Brokkoli und Speck	64
Süßkartoffel-Curry	66
Semmelknödelaufbau	68
Flammkuchen	70
Tex-Mex-Tortilla mit Hähnchenbrust	72
Einfache Kartoffelcremesuppe – schneller Energiebooster	74



SNACKS

Müsliriegel	78
Pizzaschnecken Preiselbeer-Mandel-Schnecken	80–83
Humus mit Brot	84
Parmesan-Kartoffelecken mit Aioli	86
Arme Ritter	88
Hackfleischbällchen aus dem Backofen	90
Pesto-Parmesan-Stangen	92
Käsetaler	94
Muffins – abwechslungsreich serviert	96
Aufstrich mit Ajvar	98



Liebe Leserin, lieber Leser,

wir möchten Ihnen nicht nur günstige und schnelle Rezepte für CF-Patienten vorstellen.

Wir haben auch gleichzeitig den Anspruch, dass die vorgestellten Rezepte:

- maximal 3 € Warenwert/Mahlzeit nicht überschreiten.
 - durch Verwendung von Fertig- oder Halbfertigprodukten wirklich sehr schnell gehen und wenig Kochkenntnisse voraussetzen.
 - Grundlage für eine gesunde und nachhaltige Ernährung sind.
 - eine Resteverwertung vorsehen, damit weniger Lebensmittel weggeworfen werden.
 - Variationen aufzeigen, um vorhandene Vorräte besser zu nutzen.
 - immer einen TIPP bereit haben, damit bestimmte wertvolle Inhaltsstoffe einer Rezeptur hervorgehoben werden.
 - alle eine Nährwertberechnung inkl. Fettberechnung und Enzymempfehlung aufweisen.
-

Darüberhinaus soll die Broschüre natürlich Spaß am Kochen, Zubereiten und „Es-sich-schmecken-lassen“ bieten.

Viel Kochfreude

wünschen

Katrin Schlüter und Annette Simon

Alle Ernährungsprofis empfehlen fünf bis sechs Mahlzeiten pro Tag. Sie sprechen dann von drei Hauptmahlzeiten und zwei bis drei Zwischenmahlzeiten. Das ist uncool!

Warum soll ich so oft am Tag essen?

Begriffe wie Hauptmahlzeiten und Zwischenmahlzeiten sind wirklich uncool und etwas altmodisch. Es hört sich nach Planung, festen Regeln und wenig Spontanität an. Essen soll doch aber lustbetont sein und Spaß machen. Unsere moderne Esskultur ist geprägt von flexiblen Essgelegenheiten ohne Zeitplanung. Kleine Mini-Mahlzeiten werden an vielen Stellen angeboten. So snackt sich jeder durch den Tag oder vergisst das Essen aufgrund von vielen Ablenkungen.

Am Ende des Tages muss jeder Mensch eine gewisse Energiemenge gegessen haben, um seinen Körper am „Laufen“ zu halten. Und so sind wir zumindest bezogen auf den Kalorienbedarf wieder bei einer Planung des Essens. Benötigt z. B. ein Erwachsener ca. 2500–3000 kcal/Tag und isst nur zweimal pro Tag, wird diese Energiemenge kaum erreicht werden. Andernfalls enthielte die Einzelportion 1500 kcal und würde somit den Verdauungstrakt stark belasten und ein Völlegefühl erzeugen.

Es ist wissenschaftlich nicht belegt, ob drei große oder sechs kleine Mahlzeiten am Tag besser sind. In der Praxis hat es sich bewährt, mindestens vier Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich zu nehmen. Der Körper ist damit gleichmäßig mit Nährstoffen versorgt, Leistungstiefs werden vermieden und Inhaltsstoffe besser resorbiert. Wer am Morgen nach dem Aufstehen mit der ersten Mahlzeit startet und anschließend alle drei bis vier Stunden etwas isst, kommt so leicht auf vier oder mehr Mahlzeiten am Tag.

Die finanzielle Situation von erwachsenen CF-Patienten ist oft angespannt. Wie kann ich mich da noch gesund und ausgewogen ernähren?

Im Jahresbericht Mukoviszidose e.V. 2018 ist die finanzielle Situation von erwachsenen Patienten mit Mukoviszidose (CF) untersucht und veröffentlicht worden. CF-Patienten haben zusätzlich zu ihren alltäglichen Ausgaben auch noch eine finanzielle Mehrbelastung durch Zuzahlung bei Medikamenten, einen Eigenanteil bei der Therapie, krankheitsbedingte Fahrtkosten und Mehrausgaben für kalorienreiche Ernährung. Auf der anderen Seite steht ein zum Teil geringes Einkommen durch verminderte oder keine Erwerbstätigkeit.

Die Rezepte in dieser Broschüre sollen helfen, sich trotz geringen finanziellen Einkommens gesund, ausgewogen und ausreichend zu ernähren.

Die moderne Esskultur mit spontanen Mini-Mahlzeiten und Snacks beinhaltet häufig außer Haus gekaufte, fertig belegte Brötchen, Pizza, Döner, Salate, Kaffee und Süßspeisen. Kauft man diese Snacks regelmäßig, vielleicht sogar täglich, lebt man teuer. Das Angebot dieser Snacks wird immer größer, ist verführerisch und schier unendlich. Der Preis für das eingesetzte Lebensmittel ist dabei relativ gering (z. B. Couscous Salat). Jedoch muss die Dienstleistung für die Herstellung mitbezahlt werden.

Es gilt also einen guten Mix zwischen selbst zubereiteten Mahlzeiten/ Snacks und Außer-Haus-Snacks zu finden. Eine gute Grundausstattung an Nahrungsmitteln und Getränken sollte zu Hause bevorratet sein. Bei geplanter, längerer Zeit außer Haus, z. B. bei Berufstätigkeit, Arzt- oder Therapieterminen, können Mahlzeiten, Snacks und Getränke mitgenommen werden. Das ist günstiger und das Motto „Alle drei bis vier Stunden eine Mahlzeit essen“, kann leichter umgesetzt werden.

Wenn ich mal was kochen will, sind gerade die Nudeln alle und ich muss einkaufen gehen. Dann habe ich schon keine Lust mehr.

Wie schaffe ich mir einen guten Vorrat an?



Unter einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung verstehen Ernährungsfachleute eine bunte Mischung aus verschiedenen Lebensmitteln am Tag. Diese werden eingeteilt in pflanzliche Lebensmittel wie 'Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln', 'Gemüse und Salat' sowie 'Obst'. Diese Lebensmittel sollen in jeder Mahlzeit enthalten sein und den Hauptanteil ausmachen. Sie versorgen den Körper mit Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen.



Tierische Lebensmittel aus der Gruppe 'Milch und Milchprodukte' sowie der Gruppe 'Fleisch, Wurst, Fisch und Eier' ergänzen den täglichen Speiseplan. Sie versorgen den Körper mit hochwertigem Protein, Vitaminen und Mineralstoffen.



Bei der Gruppe der 'Öle und Fette' ist vor allem die Qualität entscheidend. Pflanzliche Öle liefern wertvolle ungesättigte Fettsäuren und Vitamin E.



Die Getränke stellen eine weitere Gruppe dar. Mit einer täglichen Trinkmenge von rund 1,5 Litern für Jugendliche und Erwachsene ist sie mengenmäßig die größte Lebensmittelgruppe.

Für die persönliche Vorratsplanung können die sieben Lebensmittelgruppen zur Orientierung herangezogen werden. In folgender Aufstellung werden länger haltbare Lebensmittel innerhalb einer Gruppe genannt. Dabei gilt immer: Eine Packung ist im Gebrauch und eine Packung ist im Vorrat. Wenn die Vorratspackung angebrochen wird, soll sie auf die Einkaufsliste geschrieben werden. Große Vorräte müssen nicht angelegt werden, da Lebensmittelgeschäfte mittlerweile lange Öffnungszeiten an mindestens sechs Tagen/Woche haben. Die eigene Lagerkapazität wird nicht strapaziert, man behält den Überblick über vorhandene Vorräte und Lebensmittel müssen nicht weggeworfen werden.

Welche Lebensmittel sollten immer zu Hause bevorratet sein?

Diese Aufstellung ist ein Vorschlag zur Vorratshaltung. Sie kann durch individuelle geschmackliche Vorlieben von Person zu Person variieren. Ein Einkauf einmal pro Woche kann damit ausreichend sein.

Gruppe 1	Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln
	<ul style="list-style-type: none"> • Nudeln, Reis, Bulgur, Couscous, Haferflocken, Müsli, Cornflakes, tiefkühlter (TK-)Fertigteig (Pizzateig, Blätterteig...) • Brot, Aufbackbrötchen, Knäckebrot, Zwieback, Mehl, Backzutaten (Backpulver, Puddingpulver...) • Kartoffeln, evtl. TK-Kartoffelprodukte
Gruppe 2	Gemüse und Salat
	<ul style="list-style-type: none"> • Frisch: Zwiebeln, Knoblauch, Möhren, Kohlrabi, Tomaten, Paprika..., Hülsenfrüchte trocken (Linsen) • Im Glas oder als Konserve: saure Gurken, eingelegte Paprika, Kidneybohnen, Kichererbsen, Maiskörner, geschälte Tomaten (Pizzatomaten), rote Beete (vorgekocht, vakuumverpackt) • TK-Gemüse: Erbsen, Spinat, Bohnen, Brokkoli...
Gruppe 3	Obst
	<ul style="list-style-type: none"> • Frisch: saisonales Obst für 1 Woche (pro Person mind. 1 St. frisches Obst/Tag) • TK-Obst für längeren Bedarf z. B. Beerenobst, Kirschen...
Gruppe 4	Milch und Milchprodukte
	<ul style="list-style-type: none"> • Milch, Sahne, Schmand, Joghurt, Quark als frisches Produkt ca. 1 Woche haltbar • oder Milch, Sahne, Kondensmilch als ultrahocherhitztes Produkt (UHT) ungeöffnet bei Zimmertemperatur 8–12 Wo. haltbar • abgepackter Feta, Hartkäse: Parmesan, alter Gouda, Schnittkäse...

Gruppe 5 Fleisch, Wurst, Fisch und Eier

- Fleisch/Wurst: Schinken(würfel), Salami, Konservenwurst
- Eier (ca. 3 Wochen haltbar)
- TK: Fleisch/Fisch aller Art, z. B. Hackfleisch, Steak, Fischfilet

Gruppe 6 Öle und Fette

- kalt gepresstes Rapsöl, Olivenöl, Sonnenblumen-, Lein- oder Distelöl, Butter, Margarine, Mayonnaise, Nüsse und Kerne

Gruppe 7 Getränke

- Mineralwasser in Mehrweg-Glasflaschen, 100 %ige Fruchtsäfte zum Herstellen von Saftschorle
- Alternativ kann Mineralwasser aus Leitungswasser mit Soda Streamer hergestellt werden. Wem das aus hygienischer Sicht zu unsicher ist, sollte Mineralwasser kaufen

Sonstiges

- Senf, Ketchup, Pesto, Nudelsoßen, Würzsoßen, Gewürze nach eigener Auswahl

Enzymdosierung bei Pankreasinsuffizienz praktisch umgesetzt

Wie hoch der Enzymbedarf für die einzelne Person ist, kann nicht genau vorhergesagt werden.

Die Pankreasenzyme sollen auf den Fettgehalt der Mahlzeit/Snacks abgestimmt werden. Für die benötigte Menge an Pankreasenzymen gibt es in der Literatur eine Spannbreite von ca. 500 – 4000 IE Lipase (fettspaltendes Enzym) pro g Nahrungsfett.

Quelle: 068/020, Leitlinien der Gesellschaft für Pädiatrische Gastroenterologie und Ernährung (GPGE) Mukoviszidose (Cystische Fibrose): Ernährung und exokrine Pankreasinsuffizienz, 05/2011

Ob die Pankreasenzyme ausreichend zum Essen dosiert werden, kann jeder für sich an folgenden Parametern beobachten:

- Stuhlhäufigkeit nimmt ab
 - Konsistenz und Geruch verbessern sich
 - Bauchschmerzen, Blähungen nehmen ab
 - Gewichtsentwicklung verbessert sich
-

Überdosierungen von Pankreasenzympräparaten sind fast nicht möglich. Mit der Gabe der Pankreasenzyme in Kapselform möchte man die physiologische Funktion des Pankreas nachempfinden. Das gesunde Pankreas gibt eine bis zu 20-fach höhere Menge an Pankreasenzymen zu einer Fettmahlzeit, im Vergleich zur empfohlenen Enzymdosierung per Kapsel, ab.¹

Jeder Patient mit einer Pankreasinsuffizienz soll durch eine CF-erfahrene Ernährungsfachkraft in der Anwendung der Pankreasenzyme geschult werden. Enzympräparate werden in verschiedenen Stärken von der Firma Mylan angeboten. Die Menge an fettspaltendem Enzym gibt dabei dem Produkt seinen Namen.

Kreon® 10 000 Kapseln, Kreon® 25 000, Kreon® 35 000

z. B. 1 Kapsel Kreon® 35 000 enthält 35 000 IE Lipase = fettspaltendes Enzym.

1. Keller J et al. Duodenal and ileal nutrient deliveries regulate human intestinal motor and pancreatic responses to a meal. Am J Physiol. 1997; 272: G632-G637

In den folgenden Rezepten ist die Fettmenge/Portion berechnet und eine Spannbreite zur Enzymempfehlung von 2 000 und 4 000 IE/g Nahrungsfett angegeben. Eine Empfehlung zur Enzymauswahl ist jeweils zu 2 000 IE/g Fett bzw. 4 000 IE/g Fett angegeben.

Wir empfehlen den Patienten nur max. zwei Stärken eines Enzympräparates zu verwenden. Dabei sollte die geschätzte Enzymmenge immer aufgerundet werden.



FRÜHSTÜCK





Porridge-Grundrezept (1 Portion)

Zutaten:	Zubereitung:
50 g Haferflocken	Haferflocken in einem verschließbaren Behälter mit der Milch mischen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
150 ml Kuhmilch (3,5 % Fett)	Nach Belieben mit Toppings verfeinern.
	Toppings:
	1. Winterlich mit Apfelstücken und Zimt.
	2. Exotisch mit Banane und Kokosflocken.
	3. Fruchtig mit Himbeeren und Kakao.
	4. Vegan mit Apfelsaft / Getreidedrinks anstelle der Kuhmilch.

Nährwerte pro Portion ohne Topping

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
277	12 g	8 g	37 g

2 000 IE:
1 Kps. Kreon®
25 000

4 000 IE:
1 Kps. Kreon®
35 000



TIPP:

Haferflocken sind Alleskönner

Als Porridge, zum Frühstück und als Auflauf – ein Porridge-Auflauf sorgt für gesunde Abwechslung zum klassischen Porridge. Die Grundzutaten sind gleich: Ballaststoffreiche Haferflocken, frisches Obst und nährstoffreiche Milch sorgen für die Basis-Kombi, die einen guten Start in den Tag ermöglicht. Zusammen mit den Eiern ist der Haferflocken-Auflauf ein sättigendes und proteinreiches Frühstück.

Und das Beste:

Baked Oatmeal schmeckt warm und kalt wunderbar und eignet sich somit auch perfekt für ein Meal-Prep-Frühstück, das du gut gekühlt ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahren kannst.



Baked Oatmeal (4 Portionen)

Zutaten:

- 190 g Haferflocken
- 30 g Nüsse oder Nussmix
- 1 Pck. Vanillezucker
- 400 ml Kuhmilch (3,5 % Fett)
- 2 Eier
- 1 reife Banane
- 140 g Beeren oder Beerenmix (auch TK möglich)

Nach Belieben:

Zimt und Honig

Zubereitung (in einer Auflaufform):

1. Den Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen.
2. Die Haferflocken mit den Nüssen, dem Vanillezucker und etwa $\frac{3}{4}$ des Obstes gut vermischen und in eine Auflaufform geben.
3. Milch und Eier in einem Teller mit einer Gabel verquirlen und wer mag mit Zimt oder anderen Zutaten verfeinern.
4. Diese Flüssigkeit über den Haferflocken-Mix gießen und gut vermengen.
5. Das restliche Obst auf die Haferflockenmasse legen.
6. Nun den Auflauf etwa 30 Min. im Ofen backen.

Alternative:

Das restliche Obst kann auch direkt vor Verzehr als Topping belegt werden.

Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
390	15 g	19 g	40 g

2 000 IE:
2 Kps. Kreon®
25 000

4 000 IE:
3 Kps. Kreon®
35 000



TIPP:

Grundsätzlich kann jedes Obst/Obstsft oder auch mal Gemüse für diese Frühstücksvariante verwendet werden. Frisches Obst gehört zum regelmäßigen Einkauf. Wird eine Obstsorte zu reif oder hat braune Stellen (z. B. reife, aromatische Bananen), lässt es sich noch sehr gut für dieses Rezept verwenden.



Frühstück zum Trinken (1 Portion)

Zutaten: Zubereitung:

½ Apfel
1 Kiwi
250 ml Orangensaft
1 EL Rapsöl
3 EL zarte
Haferflocken

1. Apfel und Kiwi waschen und schälen. Apfel entkernen und halbieren.
2. Obst in grobe Stücke schneiden und in einen Mixbecher geben.
3. Orangensaft, Rapsöl und Haferflocken dazugeben und mit dem Pürierstab 1 Min. pürieren.
4. Kann sofort getrunken oder im Trinkbecher „to go“ mitgenommen werden. Da die Haferflocken quellen, wird der Drink mit der Zeit sämiger.

Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
447	5 g	14 g	65 g

2 000 IE:
1 Kps. Kreon®
35 000

4 000 IE:
2 Kps. Kreon®
35 000

Dieses French-Toast ist ein
prima Pausensnack und
auch kalt zu genießen.



2 000 IE:
2 Kps. Kreon®
35 000

4 000 IE:
4 Kps. Kreon®
35 000



French Toast mit Creme fraîche und Spinat (alternativ Tomaten, Oliven oder Paprika) (2 Portionen)

Zutaten:

- 1 kl. Zwiebel (rot)
- 1 Knoblauchzehe oder
1 Prise Knoblauch-
granulat
- 200 g Blattspinat (TK)
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Creme fraîche
oder Schmand
- 2 Eier
- 50 ml Schlagsahne
- 4 Toastbrotseiben
- 20 g Butter
- Salz, Pfeffer,
Muskatnuss

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Spinat auftauen lassen, mit den Händen ausdrücken und auch in Streifen schneiden.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.
4. Spinat hinzufügen und ein paar Minuten mit anbraten. Herausnehmen und mit Creme fraîche oder Schmand verrühren.
5. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss kräftig abschmecken.
6. Die Eier mit der Schlagsahne verquirlen und mit Salz, Pfeffer würzen.
7. Toastbrot mit einem Messer von der Rinde befreien.
8. Gemüse-Creme-fraîche-Masse auf die 2 Toastbrotseiben verteilen und mit den beiden anderen Scheiben zudecken.
9. Die Sandwiches etwas zusammendrücken und von beiden Seiten in der Eiermasse wenden.
10. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Sandwichs darin langsam braun braten und einmal wenden.

Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
500	16 g	33 g	36 g



TIPP:

Verfeinern kann man die Croissants, indem man sie nach dem Bestreichen mit Mandelblättchen oder gehackten Haselnüssen bestreut.

Blätterteig lässt sich sehr gut einfrieren und ist innerhalb von etwa 15 Min. bereit zur Verarbeitung.



Schoko-Croissants (6 Stück)

Zutaten:

Frischer Blätterteig
aus dem Kühlregal
(ca. 270 g)
200 g Zartbitter-
schokolade

Zum Bestreichen:

1 Eigelb
2 EL Milch

Zubereitung:

1. Blätterteig ausrollen und den Teig mit einem Messer in 6 gleichgroße Dreiecke teilen.
2. Schokolade grob hacken und auf den Dreiecken verteilen, dabei die Ränder freilassen.
3. Dreiecke vom breiten Ende her mit beiden Händen aufrollen. Dabei leicht zu den Seiten hin nach außen drücken, so erhält man schön gefächerte Croissants.
4. Croissants auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und die Enden leicht rund biegen.
5. Mit einem Geschirrtuch abdecken und 5–10 Min. ruhen lassen.
6. In der Zwischenzeit das Ei trennen und das Eigelb mit der Milch verquirlen. Die Croissants mit der Eiermilch bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft auf der 2. Schiene von unten 15–18 Min. backen.

Nährwerte pro Croissant

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
370	7 g	25 g	33 g

2 000 IE:
2 Kps. Kreon®
25 000

4 000 IE:
3 Kps. Kreon®
35 000





Marzipan-Croissants mit Fruchtfüllung

Zutaten:

100 g Marzipanrohmasse
1 Eiweiß
4 EL Puderzucker
1 Schale frische Himbeeren, Erdbeeren oder Heidelbeeren

Zum Bestreichen:

1 Eigelb
2 EL Milch

Zubereitung:

1. Marzipanrohmasse klein hacken, mit dem Eiweiß und dem Puderzucker mit einem Pürierstab zu einer glatten Masse verrühren.
2. Marzipanmasse auf die zugeschnittenen Dreiecke streichen, mit Himbeeren, Erdbeeren oder Heidelbeeren nach Belieben belegen.
3. Wie auf der vorherigen Seite 27 angegeben zu Croissants aufrollen. Das Ei trennen und das Eigelb mit der Milch verquirlen. Die Croissants mit der Eiermilch bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft auf der 2. Schiene von unten 15–18 Min. backen.

Nährwerte pro Croissant

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
535	10 g	36 g	44 g

2 000 IE:
2 Kps. Kreon®
35 000

4 000 IE:
4 Kps. Kreon®
35 000





Türkische Vorspeisen: Dips – Olivenpaste (2 Portionen)

Zutaten: Zubereitung:

1 Dose entkernte schwarze Oliven (150 g Abtropfgewicht)
1 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe (gepresst oder als Knoblauchgranulat)
½ TL Paprikapulver
½ TL getrockneter Oregano
1 Prise Salz und Pfeffer

Die Oliven abtropfen, mit allen anderen Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab gut pürieren. Eventuell noch abschmecken. Fertig.
Hält sich im Kühlschrank mehrere Tage.

*Wer Oliven liebt, sollte diese Paste probieren.
Dazu ein Stück getoastetes Weißbrot.
Mehr braucht es nicht.*

Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
220	2 g	21 g	9 g

2 000 IE:
2 Kps. Kreon®
25 000

4 000 IE:
2 Kps. Kreon®
35 000 +
1 Kps. Kreon®
10 000 Kapseln





Geröstete Paprikaröllchen mit Schafskäsefüllung

Zutaten für ca. 10 Stück (2 Portionen)

Zutaten: Zubereitung:

- 1 Glas geröstete Paprikaschoten
- 150 g weicher Schafskäse
- 4 EL Walnuskerne
- 2 EL gehackte Petersilie (Frisch oder TK-Produkt)
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Olivenöl

- 1.** Die Paprikaschoten aus dem Glas nehmen, von der Längsseite einmal halbieren.
- 2.** Mit Küchenpapier trocken tupfen.
- 3.** Für die Füllung den Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken. Die Walnüsse klein hacken, Petersilie hacken, den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse pressen. Alles zusammen mit dem Olivenöl zum Schafskäse geben und verrühren.
- 4.** Nun jeweils ca. 2 TL der Füllung an die Oberkante der Paprikaschote geben und diese zu kleinen Röllchen aufdrehen. Ggf. mit einem Zahnstocher fixieren.

Nährwerte pro Portion (5 Stück)

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
423	16 g	35 g	10 g

2 000 IE:
2 Kps. Kreon®
35 000

4 000 IE:
4 Kps. Kreon®
35 000





Tzatziki (2–3 Portionen)

Zutaten: Zubereitung:

- 1 große Salatgurke
1 Zehe Knoblauch
1 TL Salz
500 g Naturjoghurt
3,5 % Fett
3 EL Olivenöl und
zur Deko ebenfalls
2 EL Olivenöl
4–5 Zweige frische
Minze, fein gehackt
1. Die Gurke heiß abwaschen und raspeln.
 2. Gurkenraspel in einem Sieb abtropfen lassen, ggf. etwas ausdrücken.
 3. Knoblauch schälen und fein hacken.
 4. Gurkenraspel, Knoblauch mit Salz und Joghurt in einer Schüssel vermischen.
 5. Zuletzt das Olivenöl dazugeben und nochmals umrühren.
 6. Wenn vorhanden, frische Minzblätter hacken und in das Tzatziki einrühren.
- Zuletzt mit Olivenöl beträufeln und servieren.

Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
200	7 g	15 g	8 g

2 000 IE:
1 Kps. Kreon®
35 000

4 000 IE:
1 Kps. Kreon®
35 000 +
1 Kps. Kreon®
25 000



KALTE MAHLZEITEN



TIPP:

Das Fertigprodukt „Sahne Heringsfilet oder Heringshappen“ wird in vielen Geschmacksvarianten angeboten. Der Anteil an Gemüse oder Obst (Apfel, Zwiebel, Gurke oder rote Beete) und Hering ist in der Verpackungseinheit sehr gering. Durch dieses Rezept kann die Portion verdoppelt werden, aber nicht der Preis. Vielfältig zu verspeisen auf Brot oder zu Pellkartoffeln

Schon gewusst?

Hering ist ein Fettfisch mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Omega-3-Fettsäuren sind besonders wichtig, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Da sie vom Körper nicht selbst hergestellt werden können, ist eine Aufnahme über die Nahrung lebensnotwendig. Daneben beinhaltet der Hering noch diverse Vitamine wie A, D und B12. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt 70 g Fettfisch/Woche zu verzehren.



Heringshappen (2 Portionen)

Zutaten:

1 Packung
Sahne Heringsfilet oder
Heringshappen
(ca. 200–350 g/Pack.)

4–5 saure Gurken
aus dem Glas

3 EL Gurkenwasser
aus dem Glas
Salz, Pfeffer

2 Scheiben
Vollkornbrot

Zubereitung:

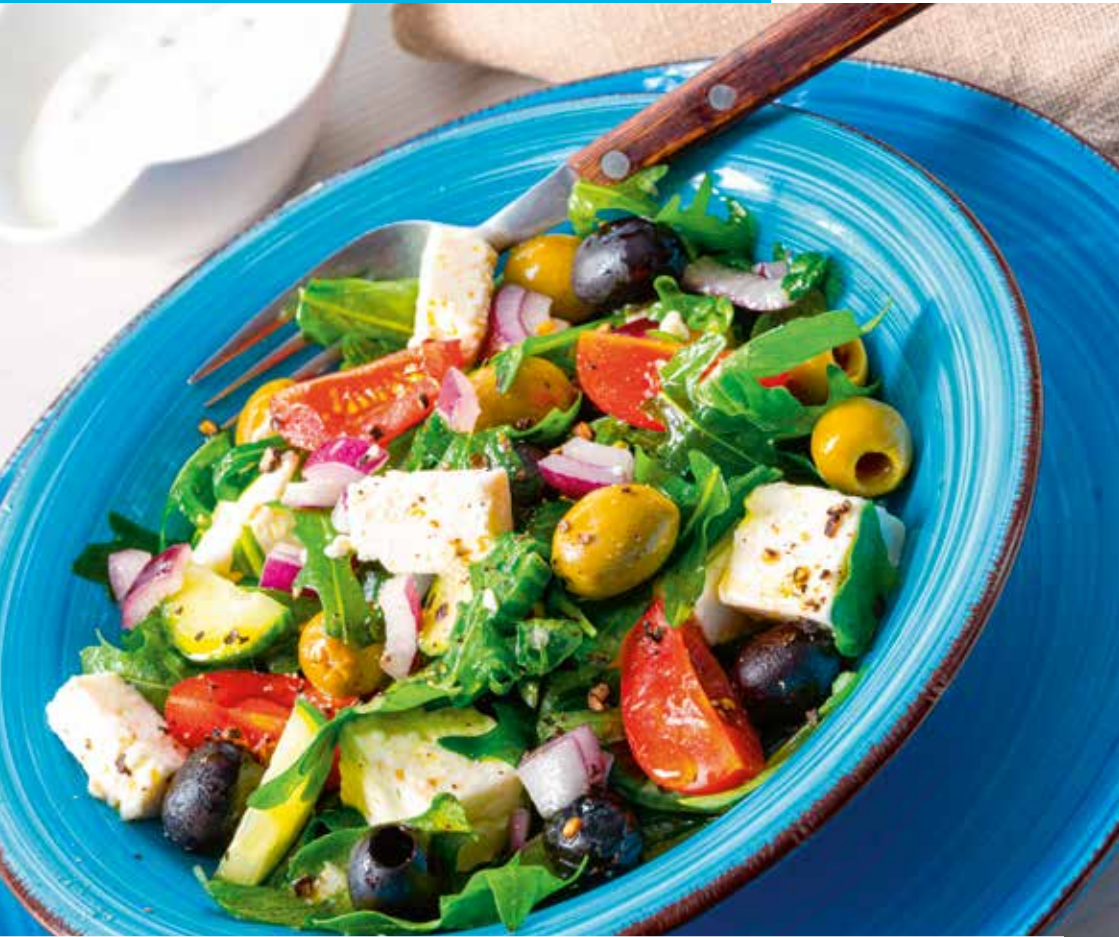
1. Packung Sahne Heringsfilet oder Heringshappen öffnen und in eine Schüssel geben. Handelt es sich um ganze Filets, diese in kleine Happen schneiden.
2. Gurken in kleine Würfel schneiden, zum Hering dazugeben.
3. Mischung durchrühren und mit Gurkenwasser aus dem Glas, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Schüssel abgedeckt im Kühlschrank 3–4 Std. durchziehen lassen.
5. Die Hälfte der Mischung auf einer Scheibe Vollkornbrot verzehren.

Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
446	13 g	32 g	25 g

2 000 IE:
2 Kps. Kreon®
35 000

4 000 IE:
3 Kps. Kreon®
35 000 +
1 Kps. Kreon®
25 000



TIPP:

Das Auge isst mit! Der Vorspeisenteller besticht durch die Farben: rote Tomaten, grüne Gurken, schwarze Oliven und weißer Schafskäse. Zusammen mit der Suppe von Seite 74 ergibt sich ein 2-Gänge Menü. Focaccia Brot ist ein ligurisches Fladenbrot aus Hefeteig, das vor dem Backen mit Olivenöl, Salz und eventuell Kräutern und weiteren Zutaten belegt wird. Es kann in vielen Bäckereien gekauft werden.



Schafskäse-Salat (1 Portion)

Zutaten: Zubereitung:

2 EL abgetropfte Schafskäsewürfel in Öl aus dem Glas
2 frische Tomaten
1 Handvoll frische Salatblätter, z. B. Kopfsalat, Ruccolasalat, Eisbergsalat
4 Scheiben frische grüne Gurke
5 schwarze Oliven aus dem Glas
getrockneter Oregano, Pfeffer
1 Stück Focaccia Brot

Diese Zutaten können unterschiedlich verzehrt werden. Schafskäsewürfel aus dem Würzöl nehmen, abtropfen lassen. Tomate, Gurke und Salatblätter waschen, Tomaten halbieren, Stielansatz ausschneiden, Gurke schälen, Oliven halbieren. Salat in mundgerechte Stücke schneiden.

1. Variante Schafskäsesalat als "Snack to go": Gurke und Tomate so groß wie die Schafskäsewürfel würfeln. Alle Zutaten mit 2 EL Würzöl vom eingelegten Schafskäse, ½ TL getrocknetem Oregano vermischen und mit Pfeffer abschmecken.
2. Variante Schafskäse-Vorspeiseteller für zu Hause: Tomaten und Gurken in Scheiben schneiden. Auf einem großen Essteller einzeln Tomatenscheiben, Gurkenscheiben, Schafskäsewürfel, Salat und Oliven anrichten. Mit Würzöl vom Schafskäse beträufeln, mit Oregano und Pfeffer würzen.

Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
384	15 g	19 g	35 g

2 000 IE:
1 Kps. Kreon®
35 000

4 000 IE:
2 Kps. Kreon®
35 000



TIPP:

Es können gleich 10 Hühnereier gekocht werden. Im Kühlschrank halten sich die gekochten Eier 2 Wochen. Mit einem Filzstift das Datum auf das gekochte Ei schreiben, so behältst Du die Lagerdauer im Blick.

Eine Vinaigrette lässt sich auch ganz einfach selber herstellen: $\frac{1}{2}$ kleine Zwiebel pellen und würfeln, 4 EL Weißweinessig, $\frac{1}{2}$ TL mittelscharfer Senf, 1 Prise Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 6 EL Rapsöl zusammen in ein leeres Schraubglas geben, verschließen und kräftig schütteln. Im Kühlschrank hält sich diese Mischung ebenfalls mind. 2 Wochen. Vor jedem Gebrauch noch einmal kräftig durchschütteln.



Garniertes Ei (1 Portion)

Zutaten:

1 gekochtes Ei
4 Scheiben
Frühstücksspeck
ein paar Rucola
Salatblätter
2 EL fertige Vinaigrette

Zubereitung:

1. Hühnerei 7 Min. kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und leicht abgekühlt pellen.
2. Beschichtete Pfanne auf höchster Einstellung vorheizen, den Frühstücksspeck von beiden Seiten kross braten, herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Rucolasalat waschen und mit Küchenpapier trocknen.
4. In einem Schälchen oder auf einem Teller ein halbiertes Ei mit den gebratenen Schinkenstreifen und Rucolablätter anrichten. Mit Vinaigrette beträufeln.

Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
223	9 g	19 g	4 g

2 000 IE:
1 Kps. Kreon®
35 000

4 000 IE:
2 Kps. Kreon®
35 000



TIPP:

Dieser Salat eignet sich gut als Beilage zur Grillparty im Sommer oder auch am nächsten Tag als Mahlzeit in Schule oder Beruf.

Durch die Würze der Sojasoße, Mango Chutney und Curry kann auf weitere Gewürze verzichtet werden. Der Salat schmeckt garantiert immer.



Nudelsalat (6–8 Portionen)

Zutaten:

- 500 g Spirelli-, Trulli- oder Hörnchennudeln
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 Bund Lauchzwiebeln
- je 1 Paprikaschote rot und gelb
- 1 Dose Maiskörner (ca. 250 g)
- 125 g Mayonnaise
- 125 g Joghurt 3,5 % Fett
- 1 Glas Mango Chutney (ca. 200 g)
- 20 ml Sojasauce
- 1 TL Curry

Zubereitung:

1. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe kochen, anschließend in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und in eine große Schale geben. Mit 2 EL Pflanzenöl durchmischen, damit die Nudeln beim Erkalten nicht verkleben.
2. Lauchzwiebeln von der Wurzel und den groben, dunkelgrünen Blättern befreien, waschen und in dünne Ringe schneiden.
3. Paprika halbieren, Kerngehäuse und Stielansatz entfernen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
4. Maiskörner in ein Sieb geben, mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.
5. Nun alle Zutaten wie Nudeln, Lauchzwiebeln, Paprikawürfel, Maiskörner in der großen Schale mischen. Mayonnaise, Joghurt, Sojasauce, Curry und Mango Chutney verrühren und über die anderen Zutaten geben. Alles gut vermischen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
570	13 g	23 g	72 g

2 000 IE:
2 Kps. Kreon®
35 000

4 000 IE:
2 Kps. Kreon®
35 000 +
1 Kps. Kreon®
25 000



TIPP:

Auch hier isst das Auge wieder mit: Orange, Weiß, Grün und Schwarz bestimmen die Farben auf dem Teller.

Der gegarte Kürbis kann für mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden, so kann am nächsten Tag die zweite Portion mit Mozzarella zubereitet werden. Alternativ kann auch nur $\frac{1}{2}$ Kürbis gegrillt werden, die 2. Hälfte wird zu Kürbissuppe oder Kürbisgemüse verarbeitet.

Schon gewusst? Kürbis ist ein wichtiger Lieferant für Vitamine (u.a. Beta-Carotin als Vorstufe vom Vitamin A), Mineralstoffe (u.a. Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen) und sättigende Ballaststoffe.

2 000 IE:
2 Kps. Kreon®
35 000

4 000 IE:
4 Kps. Kreon®
35 000



Gegrillter Kürbis mit Mozzarella (4 Portionen)

Zutaten:

- 1 kleiner Hokkaidokürbis
- 6 EL Olivenöl
- 125 g Mini-Mozzarellakugeln
- Balsamico Creme
- 1 Handvoll Feldsalat
- Pfeffer, Salz

Zubereitung:

1. Kürbis waschen, halbieren, Kerne und weiches faseriges Fruchtfleisch entfernen.
2. Die Kürbishälften in 1 cm breite Scheiben schneiden. Hokkaidokürbis kann mit Schale gegessen werden.
3. Grill im Backofen auf 190 °C vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen, Kürbisscheiben dicht nebeneinander darauf verteilen, mit 4 EL Olivenöl von beiden Seiten bepinseln.
4. Auf der obersten Backofenschiene so lange garen, bis die Scheiben leicht bräunlich sind. Das dauert ca. 10 Min. Behalten Sie den Grillvorgang im Auge, sonst verbrennen die Scheiben leicht. Anschließend den Kürbis auf dem Blech abkühlen lassen.
5. Mozzarellakugeln aus der Packung nehmen, die Molke wegschütten.
6. Feldsalat unter fließendem Wasser waschen und mit Küchenpapier etwas trocknen. Feldsalat auf einem Teller verteilen, darauf die Kürbisscheiben und Mini-Mozzarellakugeln verteilen. Mit Pfeffer und Salz würzen, mit Balsamico Creme darüber ein Muster „malen“, mit restlichem Olivenöl (2 EL) beträufeln.

Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
425	13 g	36 g	11 g



2 000 IE:
2 Kps. Kreon®
10 000
Kapseln

4 000 IE:
1 Kps. Kreon®
25 000



Bunte Omelette-Muffins aus dem Ofen (12 Stück)

Zutaten:

Variation 1:

1–2 Tomaten
80 g Mozzarella
4 Stiele Basilikum
frisch oder 1 EL TK

Variation 2:

80 g frische
Champignons
1 EL Schnittlauch
TK oder frisch

Variation 3:

3 Frühlingszwiebeln
60 g Schinkenwürfel

Variation 4:

50 g Blattspinat (TK)
30 g geriebener
Parmesan

Für die Eiermilch:

8 Eier
80 ml Milch
Salz und Pfeffer
Fett (Butter, Margarine
oder Öl) für die Backform
oder Papierförmchen

Zubereitung:

Den Backofen auf 190 °C Umluft vorheizen.
Die 12er-Muffinform einfetten oder
mit Papierförmchen auslegen.

1. Tomaten waschen, in kleine Würfel schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und klein würfeln. Abgezupfte Basilikumblättchen waschen, trocken tupfen und grob zerpfücken. Tomaten, Mozzarella und Basilikum mischen und in 3 Mulden verteilen.
2. Champignons putzen, würfeln. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Ebenfalls in 3 Mulden verteilen.
3. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Mit den Schinkenwürfeln mischen und in 3 Mulden verteilen.
4. Spinat auftauen lassen, gut ausdrücken und noch etwas schneiden. Mit dem geriebenen Parmesan mischen. In die letzten 3 Mulden füllen.
5. Eier und die Milch verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mulden damit auffüllen.
6. Muffins im heißen Backofen etwa 20 Min. backen. Herausnehmen und nach Belieben warm oder vollständig abgekühlt servieren.

Nährwerte pro Muffin

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
100	9 g	7 g	2 g





Herzhafte Krapfen (2 Portionen)

Zutaten:

- 500 g Karotten
- 2 EL Butter
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 2 Eier (Gr. M)
- 3 EL geriebener Hartkäse (Parmesan)
- 100 g Mehl
- 2 EL Kräuter (Petersilie, Korbel, Schnittlauch oder italienische Kräuter TK)
- 4–5 EL Öl

Zubereitung:

1. Karotten schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einem Topf schmelzen. Karotten und 3–4 EL Wasser zugedeckt darin ca. 20 Min. dünsten, bis sie sehr weich sind.
2. Karotten mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Mit einer Gabel fein zerdrücken.
3. Eier, Käse, Mehl und gehackte Kräuter unter das Karottenpüree rühren.
4. Aus der Masse mit 2 angefeuchteten Esslöffeln kleine Krapfen abstechen.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Krapfen darin portionsweise rundherum 4–5 Min. goldbraun braten. Wer eine Fritteuse besitzt, kann die Krapfen auch darin frittieren.

Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
600	19 g	42 g	39 g

2 000 IE:
2 Kps. Kreon®
35 000 +
1 Kps. Kreon®
25 000

4 000 IE:
5 Kps. Kreon®
35 000



TIPP / Alternative:

Selbst hergestellte Mayonnaise:

Zutaten: **Zubereitung:**

- | | |
|--|--|
| <p>1 Eigelb
1 TL Senf
100 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer
1–2 EL Zitronensaft
50 g Joghurt</p> | <p>Eigelb, Senf und Zitronensaft in einen Mixbecher geben. Mit dem Handrührgerät verquirlen. Nun unter laufendem Handrührgerät das Olivenöl langsam einlaufen lassen bis eine feste Mayonnaise entsteht. Salzen, pfeffern und mit Zitrone abschmecken, Joghurt unterrühren. Diese Mayonnaise schmeckt gut. Sie ist aber nur ein paar Tage haltbar und muss immer im Kühlschrank aufbewahrt werden.</p> |
|--|--|

2 000 IE:
3 Kps. Kreon®
35 000 +
1 Kps. Kreon®
10 000
Kapseln

4 000 IE:
6 Kps. Kreon®
35 000 +
1 Kps. Kreon®
25 000



Pollo Tonnato

Hähnchenbrustfilet mit Thunfischpaste (2 Portionen)

Zutaten: Zubereitung:

Thunfischpaste:

150 g Mayonnaise
aus dem Glas/Tube

1 TL Senf

1 Prise Zucker

1–2 EL Zitronensaft
(frisch gepresst oder
aus der Flasche)

(wer mag, 2 TL Kapern
aus dem Glas)

80 g (1 Dose)

Thunfisch in Olivenöl

1–2 EL Joghurt

3,5 % Fett

Salz, Pfeffer

Hähnchenbrust:

2 Hühnerbrüste

Pfeffer, Salz

1 EL Olivenöl

ein Schluck Weißwein
(wenn gewünscht)

1 TL Rosmarin, Thymian
(frische Zweige
oder getrocknet)

Gut vorzubereiten und gelingt am besten, wenn es schon am Tag zuvor begonnen wird.

1. Mayonnaise, Senf, Zucker und Zitronensaft vermengen. Thunfisch inkl. Öl mit dem Stabmixer unterarbeiten und beiseite stellen.

2. Backofen auf 110 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3. Die Hühnerbrüste mit kaltem Wasser abwaschen, mit Küchenpapier abtrocknen und von beiden Seiten salzen und pfeffern. In eine Auflaufform geben. Olivenöl und Weißwein übergießen, mit Rosmarin und Thymianzweigen belegen.

4. Die Auflaufform mit Alufolie abdecken und im Backofen 1 Stunde garen. Anschließend abkühlen lassen.

5. Die kalten Hühnerbrüste in dünne Scheiben schneiden, auf einem Teller ausbreiten und mit der Thunfischpaste bestreichen. Das Pollo Tonnato kann auch in der Auflaufform geschichtet werden und im Kühlschrank durchziehen.

Wer mag, kann es vor dem Genießen mit frischem Basilikum, Rucola oder ggf. Kapern anrichten. Mit einer Zitronenscheibe garnieren.

Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
790	64 g	58 g	5 g



WARMER MAHLZEITEN



TIPP:

Auch Dosenmais passt geschmacklich sehr gut.



Wurstgulasch (4 Portionen)

Zutaten:

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
(alternativ getrocknetes
Knoblauchgranulat)
2 EL Öl
250 g Wiener Würstchen
1 rote oder gelbe Paprika
500 g passierte Tomaten
Dose oder Glas
150 g Creme fraîche
200 ml Gemüsebrühe
(200 ml Wasser + 1 geh.
TL Instant-Gemüsebrühe)
Salz, Pfeffer, Chilipulver,
Paprikapulver

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch klein hacken und in einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze anbraten.
2. Würstchen in kleine Stücke schneiden und ca. 5 Min. kross anbraten.
3. Paprika halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. In die Pfanne zu den Wurststückchen zugeben.
4. Anschließend passierte Tomaten, Gemüsebrühe, Creme fraîche zugeben, würzen und 10 Min. köcheln lassen.

Dazu schmecken Nudeln oder Knödel besonders gut.

Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
390	12 g	35 g	10 g

2 000 IE:
2 Kps. Kreon®
35 000

4 000 IE:
4 Kps. Kreon®
35 000





Tortellini mit Erbsen und Thunfisch (2 Portionen)

Zutaten:

250 g getrock. Tortellini
mit Fleisch-, Gemüse-
oder Käsefüllung
80 g (1 Dose) Thunfisch
natur oder in Öl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
1 TL Gemüsebrühe
(instant)
150 ml Wasser
1 EL Mehl
200 g flüssige Sahne
200 g TK-Erbsen
Salz, Pfeffer
Kräuter nach Belieben

Zubereitung:

1. Tortellini in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
2. In der Zwischenzeit Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel zerstückeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken.
3. Öl in einem Topf oder einer höheren Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch im Öl glasig dünsten.
4. 150 ml Wasser mit 1 EL Mehl und 1 TL Gemüsebrühe ohne Klumpen verrühren.
5. Diese Mischung zu den Zwiebeln und Knoblauch gießen und gut verrühren.
6. Sahne dazugeben und einmal aufkochen lassen.
7. Gefrorene Erbsen dazugeben und unter gelegentlichem Umrühren ca. 5–7 Min. köcheln lassen, bis die Soße schön sämig geworden ist.
8. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.
9. Tortellini abgießen und mit dem Thunfisch unter die Soße heben. Besonders gut schmeckt es, wenn es ca. 10 Min. durchgezogen ist.

Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
900	33 g	54 g	80 g

2 000 IE:
3 Kps. Kreon®
35 000

4 000 IE:
6 Kps. Kreon®
35 000



TIPP:

Frisches oder TK-Basilikum und Knoblauchzehen hacken und unter die Mayonnaise rühren.



Homemade Burger mit Knusper-Backfisch (2 Portionen)

Zutaten:

- 2 Knusper-Backfisch (TK)
- 1 EL Öl
- 1 EL Butter
- 2 Salatblätter
- 1 Tomate
- 4 Scheiben frische Gurke
- 2 Hamburger-Brötchen oder Brötchen nach Geschmack
- Mayonnaise & Ketchup
- 2 Scheiben Käse (Gouda oder Scheiblettenkäse)

Zubereitung:

1. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, Knusper-Backfisch-Filets je nach Packungsanweisung unter mehrmaligen Wenden goldbraun backen. Alternativ, kann auch eine Zubereitung im Backofen erfolgen (meist 8–10 Min. bei 220 °C).
2. Salat und Tomate waschen, abtropfen lassen und in Scheiben bzw. Streifen schneiden.
3. Hamburger-Brötchen aufschneiden und innen mit reichlich Mayonnaise bestreichen. Salat, Tomaten, Gurken, Knusper-Backfisch-Filets und Käse auf die Unterseiten stapeln und den Deckel zuklappen.

Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
670	35 g	42 g	38 g

2 000 IE:
2 Kps. Kreon®
25 000 +
1 Kps. Kreon®
35 000

4 000 IE:
5 Kps. Kreon®
35 000



TIPP:

Der selbsthergestellte Backfisch kann individuell mit Tomate, Gurke oder Zwiebeln verfeinert werden.



Deluxe-Backfischburger – Backfisch selbst panieren (2 Portionen)

Zutaten: Zubereitung:

2 unpanierte Fischfilets
(Rotbarsch, Seelachs,
Pangasius oder
weißer Heilbutt.
Falls TK auftauen
lassen, mit
Küchenpapier
trocken tupfen)
2 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
4 EL Mehl
1 Ei
4–6 EL Semmelbrösel

1. Die Fischfilets mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Auf einen flachen Teller das Mehl gleichmäßig verteilen. Auf einen zweiten Teller das Ei mit einer Gabel aufschlagen (Eiweiß und Eigelb gut vermischen). Semmelbrösel auf einem dritten Teller verteilen.
3. Nun zunächst die Fischfilets in Mehl wenden, anschließend in der Eimasse und schließlich in den Semmelbrösel wenden bis das Filet vollständig mit Brösel bedeckt ist.
4. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, die Fischfilets in der Pfanne braten und weiterarbeiten.

Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
670	35 g	42 g	38 g

2 000 IE:
2 Kps. Kreon®
25 000 +
1 Kps. Kreon®
35 000

4 000 IE:
5 Kps. Kreon®
35 000





Quiche mit Brokkoli und Speck (4 Portionen)

Zutaten:

1 Packung frischer
Blätterteig (Kühlregal)
oder TK
500 g Brokkoli TK
100 g geräucherte
Speckwürfel
1 kleine Zwiebel
4 Eier
150 g flüssige Sahne
1 EL Senf
100 ml Milch
Salz, Pfeffer
150 g Fetakäse
oder anderer
Reibekäse

Zubereitung:

1. Teig aus dem Kühlschrank nehmen oder auftauen lassen (dauert ca. 10–15 Min.).
2. TK-Brokkoli nach Packungsanweisung kochen oder in der Mikrowelle garen.
3. Zwiebel halbieren und in feine Ringe schneiden.
4. Für den Eieguss die Eier, Sahne, Senf und Milch mit einem Schneebesen verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Eine runde Tarteform (alternativ normale Auflaufform) mit Butter oder Margarine einfetten und mit dem Blätterteig bis zum Rand hoch auslegen.
6. Brokkoli auf dem Teig verteilen, Zwiebelringe und Speckwürfel darüber verteilen und mit dem Eieguss übergießen. Feta zerbröseln und die Quiche damit bestreuen.
6. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 30–35 Min. backen.

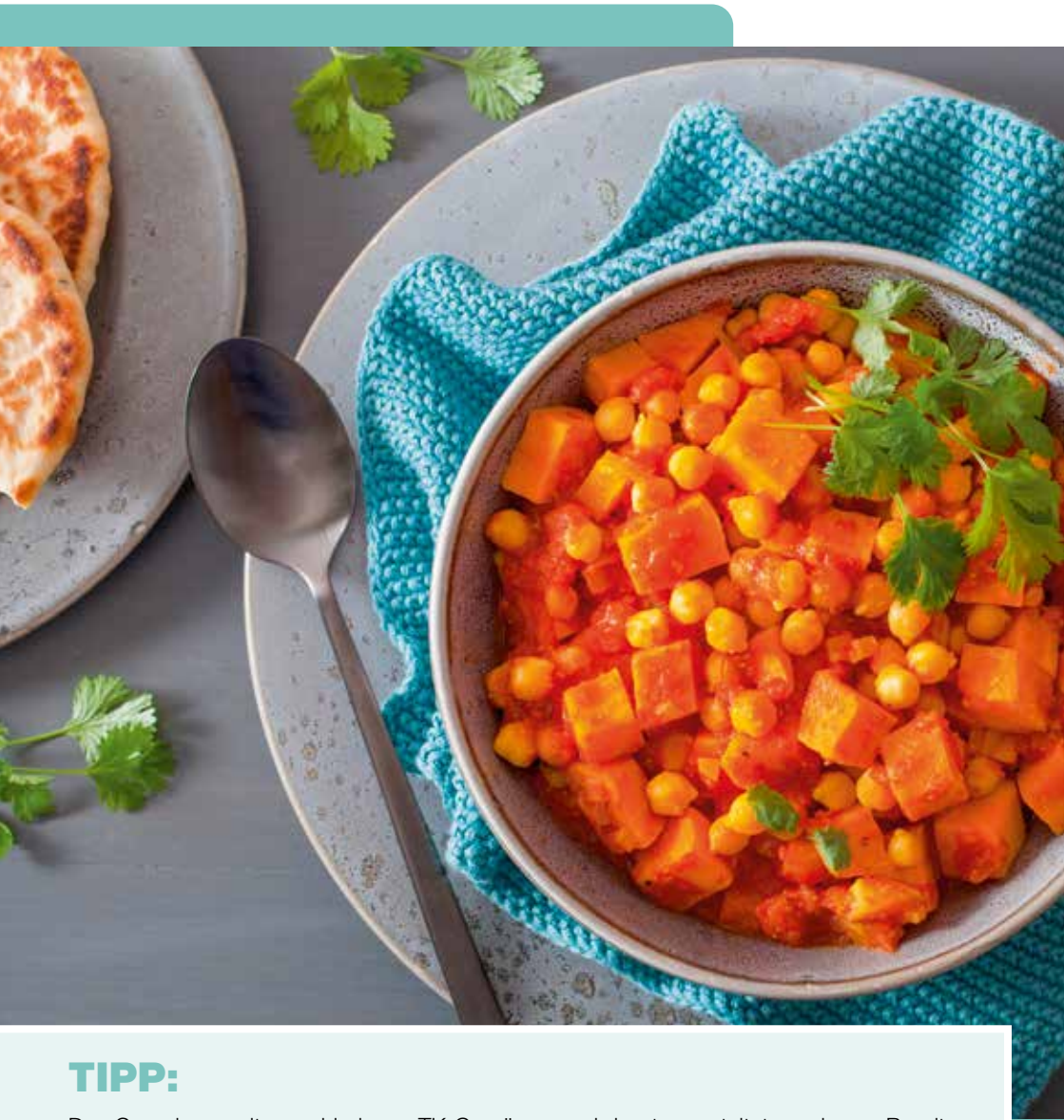
Variation z. B. mit Erbsen (tiefgekühlt) oder Tomaten und Ziegenfrischkäse anstatt Sahne.

Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
660	30 g	46 g	33 g

2 000 IE:
3 Kps. Kreon®
35 000

4 000 IE:
5 Kps. Kreon®
35 000 +
1 Kps. Kreon®
25 000



TIPP:

Das Curry kann mit verschiedenen TK-Gemüsen noch bunter gestaltet werden, z. B. mit TK-Spinat.



Süßkartoffel-Curry (2 Portionen)

Zutaten:

- 1 große Süßkartoffel
- 1 EL Öl
- 200 ml Gemüsebrühe
(hergestellt aus 2 TL
Gemüsebrühe instant
+ 200 ml Wasser)
- 1 kl. Dose Kichererbsen
- 1 kl. Dose Kokosmilch
(ca. 200 ml)
- 1–2 EL rote Currypaste
- Evtl. Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Süßkartoffeln darin kurz anbraten (etwa 4–5 Min.).
3. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Min. köcheln lassen.
4. Spinat mit den Händen ausdrücken, so dass nur noch wenig Wasser enthalten ist.
5. Kokosmilch und Kichererbsen sowie Currypaste zu den Süßkartoffeln geben und weitere 20 Min. köcheln lassen. Durch das Zerfallen einiger Süßkartoffelstückchen dickt das Curry mit der Zeit ein. Eventuell noch mit Salz und Pfeffer würzen.

Dazu passt z. B. Reis oder Couscous (instant) oder Flatbread.

Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
280	7 g	10 g	42 g

2 000 IE:
2 Kps. Kreon®
10 000
Kapseln

4 000 IE:
2 Kps. Kreon®
25 000



Semmelknödel aus dem Kochbeutel kommen in Auflaufform daher.

TIPP:

200 g Speckwürfel oder Schinken etc. in der Champignonpfanne mitbraten, macht den Auflauf noch deftiger.

2 000 IE:
2 Kps. Kreon®
35 000 +
1 Kps. Kreon®
25 000

4 000 IE:
4 Kps. Kreon®
35 000 +
2 Kps. Kreon®
25 000



Semmelknödelauflauf (2 Portionen)

Zutaten:

- 3–4 Semmelknödel (Trockenprodukt)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe oder Knoblauchgranulat
- 4 frische Champignons
- 200 g kleine Tomaten
- 1 EL Öl
- 100 ml Brühe (hergestellt aus 1 TL Gemüsebrühe instant + 100 ml Wasser)
- ½ Becher Sahne (ca. 125 ml)
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Petersilie oder 1 Pack. TK-Petersilie
- 80–100 g gerieb. Käse (Gouda, Bergkäse, Emmentaler, Tilsiter)

Zubereitung:

1. Die Semmelknödel nach Packungsanweisung zubereiten, vollständig auskühlen lassen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen, Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, Knoblauch pressen oder fein hacken.
3. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren bzw. in Stücke schneiden.
4. Zwiebeln und Knoblauch in der Pfanne mit Öl dünsten. Champignons dazugeben und kurz mitdünsten. Petersilie zu den Champignons geben.
5. Mit der Brühe ablöschen, die Hälfte der Sahne dazugeben und mit Salz, Pfeffer und der Hälfte der klein gehackten Petersilie würzen.
6. Eine Auflaufform mit ein paar Knödelscheiben auslegen. Abwechselnd werden nun Tomatenstücke, Champignonsoße und Knödelscheiben eingeschichtet bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die oberste Schicht sollte aus Knödelscheiben bestehen.
7. Mit geriebenem Käse den Auflauf bestreuen.
8. Im vorgeheizten Backofen bei 150 °C Umluft etwa 15–20 Min. goldgelb überbacken.

Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
600	25 g	46 g	30 g



Variation:

Tomaten-Mozzarella-Flammkuchen: Anstelle der Paprika 2 kleine Tomaten in Scheiben schneiden und mit Mozzarellakugeln anstatt geriebenem Käse belegen. Obenauf noch etwas Basilikumpesto geben. Besonders lecker schmeckt es auch belegt mit Spinat und Schafskäsewürfeln oder Lachs und Käse.



Flammkuchen (2 Portionen)

Zutaten:

- 1 Packung Flammkuchenteig (frisch oder TK)
- 1 Becher Creme fraîche mit Kräutern oder Creme fraîche natur und Tiefkühlkräutermischung
- Salz, Pfeffer, wer es schärfer mag etwas Chillipulver (oder Cayennepfeffer)
- 1 gelbe Spitzpaprika
- 1 – 2 kl. Frühlingszwiebeln
- 150 g geriebener Käse (Gouda oder Emmentaler)

Zubereitung:

1. Flammkuchenteig ausrollen, ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Flammkuchenteig auf das Blech legen.
3. Kräuter Creme fraîche auf dem ausgerollten Teig verteilen.
4. Mit Salz und Pfeffer sowie Cayennepfeffer nach Geschmack würzen.
5. Paprika halbieren, Kerngehäuse und Stielansatz rausschneiden, Paprikahälften waschen und anschließend in feine Streifen schneiden.
6. Von den Frühlingszwiebeln den vorderen Wurzelbereich abschneiden und die Zwiebeln anschließend in kleine Ringe schneiden. Die hinteren dunkelgrünen Zwiebelteile verwerfen.
7. Paprika und Zwiebelringe auf dem Teig verteilen. Anschließend Käse darüber streuen.

Bei 200 °C Umluft ca. 15 Min. backen, bis die Teigländer kross gebacken sind.

Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
845	28 g	48 g	76 g

2 000 IE:
2 Kps. Kreon®
35 000 +
1 Kps. Kreon®
25 000

4 000 IE:
4 Kps. Kreon®
35 000 +
2 Kps. Kreon®
25 000



TIPP:

Serviere sie mit Guacamole aus dem Glas, um den Geschmack zu genießen.

Variation:

Die Füllungen für die Tortillafladen sind ganz variabel. Es kann auch Hackfleisch mit Staudensellerie oder geräucherter Lachs mit Porree und Creme fraiche verwendet werden. Sind kleine Reste vom Gulasch oder einer Hackfleischsoße über, können diese ebenfalls in die Tortillafladen gerollt und mit Käse überbacken werden.



Tex-Mex-Tortilla mit Hähnchenbrust (2 Portionen)

Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrust
- 1 EL Pflanzenöl zum Anbraten
- 1 kl. rote Paprikaschote
- 1 Tomate
- ½ Zwiebel (rot)
- 1 kl. Dose Kidneybohnen
- ½ Dose Mais
- 70 ml Tomatensoße
- 2 Weizentortillas (runde Weizenfladen)
- 100 g Gouda (gerieben)
- Salz, Pfeffer, Chilipulver

Zubereitung:

1. Hähnchenbrust kalt abwaschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in Würfel schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen.
3. Paprikaschote, Tomate waschen, Stielansatz und Kerne von der Paprikaschote entfernen. Zwiebel pellen. Tomate, Paprika und Zwiebel in gleich große Würfel schneiden und mit dem Hähnchenfleisch in der Pfanne anbraten.
4. Die Tomatensoße, Kidneybohnen und Mais dazugeben, alles aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen.
5. Tortillafladen auf einen Teller legen, je die Hälfte der festen Bestandteile aus der Soße auf die Mitte eines Fladens geben, die Seitenränder zur Mitte einklappen, anschließend den Fladen aufrollen und in eine Auflaufform setzen.
6. Die restliche Soße über die Fladen gießen und mit geriebenem Käse bestreuen.
7. Bei 180 °C Umluft backen ca. 12–15 Min. bis der Käse goldbraun ist.

Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
288	48 g	30 g	61 g

2 000 IE:

2 Kps. Kreon®
25 000 +
1 Kps. Kreon®
10 000
Kapseln

4 000 IE:

3 Kps. Kreon®
35 000 +
1 Kps. Kreon®
25 000



Variation:

Ein Teil der Kartoffeln kann mit fast jedem Gemüse (Karotten, Blumenkohl, Brokkoli, Erbsen) ersetzt oder ergänzt werden.



Einfache Kartoffelcremesuppe – schneller Energiebooster (2 Portionen)

Zutaten:

300 g Kartoffel
600 ml Wasser
1 EL Gemüsebrühe
200–250 ml Sahne
1 Prise Salz, Pfeffer,
Muskat
1 Handvoll Petersilie
(frisch oder TK)

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen, waschen, in grobe Würfel schneiden und in einem Topf mit 600 ml Wasser 15 Min. bei mittlerer Hitze gar kochen. 1 EL Gemüsebrühe hinzugeben.
2. Die Kartoffeln mit dem Stabmixer pürieren und danach mit Sahne verfeinern.
3. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und die gehackte Petersilie in die Suppe rühren.

Alternative und Ergänzung:

1. Speckwürfel in der Pfanne kurz anbraten und zur Suppe geben.
2. Toastbrot oder trocken gewordene Brotscheiben in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL Butter schmelzen und Brotwürfel darin kross braten. Gewürzt mit etwas Chilli sorgt das für einen besonderen Pfiff.

Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
490	6 g	40 g	29 g

2 000 IE:

2 Kps. Kreon®
35 000 +
1 Kps. Kreon®
10 000
Kapseln

4 000 IE:

4 Kps. Kreon®
35 000 +
1 Kps. Kreon®
25 000



SNACKS



Variation:

Bei den Zutaten sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt, es kann experimentiert werden. Hier kommen ein paar Ideen: Trockenobst, verschiedene Nussarten, Samen, Kokosflocken.



Müsliriegel (ca. 20 Stück)

Zutaten:

250 g zarte
Haferflocken
250 g kernige
Haferflocken
250 g Butter
(geschmolzen)
200 g Honig
70 g gehackte
Walnüsse

Zubereitung:

1. Butter mit Honig in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen.
2. Alle weiteren Zutaten mit der geschmolzenen Buttermischung vermengen und auf einem tiefen Backblech verteilen (ca. 1 cm dick).
3. Bei 150 °C Umluft 15–20 Min. backen und etwas abkühlen lassen.
4. Die lauwarmer Masse in 5 x 4 einzelne Riegel schneiden.

Hält sich in einer Dose bis zu 2 Wochen.

Nährwerte pro Riegel

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
237	4 g	13 g	24 g

2 000 IE:
1 Kps. Kreon®
25 000

4 000 IE:
2 Kps. Kreon®
25 000



Variation für Füllungen:

Vegetarische Pizzaschnecken mit TK-Blattspinat, Knoblauch und Käse. Pizzaschnecken "Hawaii" mit Kochschinken, Ananasstücken und Käse oder mit Zwiebeln und Gorgonzolakäse.



Pizzaschnecken (ca. 12 Stück)

Zutaten:

2 frische Champignons
1 Paprikaschote
150 g gerieb. Mozzarella
(oder Hartkäse)
5 Scheiben Salami
1 Packung Pizzateig
(Kühlregal) inkl. 1 Glas
Tomatensoße
Salz, Pfeffer, Paprika
(eventuell Chillipulver)

Zubereitung:

1. Champignons und Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden.
2. Teig in der Größe von einem Backblech ausrollen, mit der Soße bestreichen und den Zutaten belegen, Mozzarella als letztes darauf streuen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Nun von der langen Seite die Teigplatte aufrollen und in 2 cm breite Scheiben schneiden.
4. Die Schnecken mit der Schnittseite auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 175 °C Umluft ca. 25–30 Min. backen bis sie goldbraun sind.

Nährwerte pro Stück

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
120	4 g	6 g	13 g

2 000 IE:
1 Kps. Kreon®
10 000
Kapseln

4 000 IE:
1 Kps. Kreon®
25 000





Preiselbeer-Mandel-Schnecken (ca. 12–15 Stück)

Zutaten:

2 Gläser Preiselbeer
Konfitüre (ca. je 400 g)
2 EL Butter
1 Ei
1 Packung Hefe- oder
Blätterteig (Kühlregal)
6 EL gehackte Mandeln

Zubereitung:

1. Butter in einem Topf schmelzen.
2. Ei aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen.
3. Teig auf die Größe von einem Backblech ausrollen und mit flüssiger Butter bestreichen.
4. Preiselbeeren gleichmäßig auf dem Teig verteilen, 2 cm Rand frei lassen. Die gehackten Mandeln darüber streuen.
5. Teig von der langen Seite aufrollen und in 2 cm breite Scheiben schneiden.
6. Mit der Schnittseite auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und die Schnecken mit dem verquirlten Ei bepinseln.
7. Bei 175 °C Umluft ca. 30 Min. backen bis sie goldbraun sind.

Nährwerte pro Stück

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
120	3 g	6 g	14 g

2 000 IE:
1 Kps. Kreon®
10 000
Kapseln

4 000 IE:
1 Kps. Kreon®
25 000

Humus ist eine orientalische
Kichererbsenpaste mit Sesammus.
Dieser Dip ist nicht nur in der Türkei
bekannt, sondern auch in vielen weiteren
Ländern.





Humus mit Brot (3 Portionen)

Zutaten:

- 1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
- 2–3 EL Flüssigkeit aus der Kichererbsendose
- 4 EL Tahin (Sesampaste)
- 2 EL Zitronensaft (frisch gepresst oder aus der Flasche)
- 2 EL Olivenöl
- 2 Zehen Knoblauch (pressen)
- ½ TL Kumin (Kreuzkümmel)
- ½ TL Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Kichererbsen abtropfen lassen (etwas Abtropfflüssigkeit aufheben), mit allen anderen Zutaten grob vermengen und anschließend mit dem Pürierstab pürieren. Ist die Masse nach dem Pürieren zu dick, weitere 2–3 EL von der Flüssigkeit aus der Kichererbsendose hinzufügen.
2. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Humus in Schälchen füllen oder in ein Schraubglas. Es hält sich im Kühlschrank mehrere Tage.
4. Kurz vor dem Verzehr noch etwas Olivenöl darüber geben und mit Fladenbrot genießen.

Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
150	4 g	12 g	9 g

2 000 IE:
1 Kps. Kreon®
25 000

4 000 IE:
2 Kps. Kreon®
25 000



TIPP:

10 Blätter frisches Basilikum klein hacken und unter das Aioli mischen.



Parmesan-Kartoffelecken mit Aioli (2 Portionen)

Zutaten:

600 g Kartoffeln
 4 EL Olivenöl
 30 g Parmesan
 2 EL Semmelbrösel
 Paprikapulver
 Salz

Für die Aioli

(kann auch als
 Fertigprodukt
 gekauft werden):

6 EL Mayonnaise aus
 dem Glas oder Tube
 1 EL Zitronensaft
 1 Knoblauchzehe
 (oder Knoblauchpulver)
 1 TL Senf
 Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Kartoffeln waschen, halbieren, vierteln und dann nochmals teilen.
3. Die Kartoffelecken in eine Schüssel geben und mit dem Öl mischen.
4. Parmesan, Semmelbrösel, Paprika und Salz in einer Schale verrühren, über die Kartoffeln geben und alles gut vermengen.
5. Nun die Kartoffelecken auf das Backblech geben. 20–25 Min. (je nach Größe) gar und goldbraun backen.

Zubereitung Aioli:

1. Zitrone halbieren und entsaften. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken.
2. Mayonnaise mit Zitronensaft, Knoblauch, Senf und Basilikum vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
720	12 g	50 g	60 g

2 000 IE:
 4 Kps. Kreon®
 25 000

4 000 IE:
 5 Kps. Kreon®
 35 000 +
 1 Kps. Kreon®
 25 000



TIPP:

Pur sehr lecker, aber mit Apfel- oder Pflaumenkompott, frischen Früchten, Vanillesoße, Schokoladenstreusel und Vanilleeis schmeckt es noch besser.



Arme Ritter (2 Portionen)

Hilfe, das Brot ist hart und schmeckt so nicht mehr!

Arme Ritter sind ein super einfaches Gericht aus „altbackenen“ Brötchen, Toast- oder Weißbrotscheiben.

Zutaten:

100 ml Milch
1 Ei
2 EL Zucker
Prise Salz
4 Scheiben Weißbrot/
Toastbrot oder
halbe Brötchen
(vom Vortag)
2 EL Butter
Zimt oder Kakao

Zubereitung:

1. Milch, Ei und 1 EL Zucker mit der Prise Salz kräftig mit einem Schneebesen in einer Schüssel aufschlagen.
2. Die Hälfte des aufgeschnittenen Brotes/ Toasts in eine flache Schüssel legen und mit der Hälfte der Eiermilch begießen. Nach ein paar Min. wenden und weitere 2 Min. einweichen lassen.
3. Butter portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Brotscheiben von jeder Seite 2–3 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Mit dem weiteren Brot genauso verfahren.
4. Restlichen Zucker mit Zimt oder Kakao vermischen und die armen Ritter bestreuen.

Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
335	10 g	16 g	40 g

2 000 IE:
1 Kps. Kreon®
35 000

4 000 IE:
2 Kps. Kreon®
35 000



TIPP:

Durch die Verwendung von gewürztem Hackfleisch ist das eigene Würzen überflüssig. Der Hackfleischteig kann auch mit reinem Rind-, Schwein- oder Geflügelhack und vielen anderen Geschmackszutaten verknetet werden:

Schafskäsewürfel, Paprikawürfel, Maiskörner aus der Dose, Kapern aus dem Glas, auch verschiedenen Gewürze können verwendet werden: Chili, Kreuzkümmel, Paprika- oder Currypulver.

Die Hackbällchen können auf Vorrat zubereitet und im Kühlschrank 2–3 Tage aufbewahrt werden. Sie passen gut in die Frühstücksbox oder können am Abend als später Snack zusammen mit sauren Gurken, Paprikastücken oder Quarkdip verspeist werden.



Hackfleischbällchen aus dem Backofen (20 kl. Bällchen)

Zutaten:

500 g Hackfleisch
gewürzt (Jägermett
od. Thüringer Mett)
1 Ei
2–3 EL Paniermehl

Zubereitung:

1. Hackfleisch, aufgeschlagenes Hühnerei und 2 EL Paniermehl in eine Schüssel geben. Mit sauberen Händen alles zusammen verkneten, so dass ein formbarer Teig entsteht.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
3. Hände etwas anfeuchten und aus dem Hackfleischteig hühnereigroße Bällchen formen, nebeneinander auf das Backblech legen.
4. Hackbällchen im Backofen ca. 10 Min. braten bis sie schön braun sind. Dann das Blech aus dem Backofen nehmen, Bällchen umdrehen und nochmals 10 Min. im Backofen braten.

Nährwerte pro Bällchen

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
78	5 g	6 g	1 g

2 000 IE:
1 Kps. Kreon®
10 000
Kapseln

4 000 IE:
1 Kps. Kreon®
25 000



Alternative:

Die Pestostangen können genauso gut auch mit Blätterteig angefertigt werden. Anstelle oder zusätzlich zum Parmesan können die Stangen auch mit Streifen vom Frühstücksspeck belegt werden.



Pesto-Parmesan-Stangen (ca. 15 Stangen)

Zutaten:

1 Packung frischer
Pizzateig (Kühlregal)
40 g Pesto rot
oder grün (½ Glas)
100 g Parmesankäse
gerieben

Zubereitung:

1. Den Pizzateig auf einem großen Brett ausrollen.
2. Die Hälfte der Längsseite mit dem Pesto bestreichen und mit ca. 50 g Parmesankäse bestreuen.
3. Die unbelegte Hälfte vom Teig auf die Pesto/Käsefüllung klappen.
4. In ca. 15 gleichbreite Streifen schneiden.
5. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Ofen vorheizen auf 225 °C Umluft.
6. Die Streifen zu einer Kordel drehen, etwas in die Länge ziehen und auf das Backblech legen.
7. Streifen mit dem restlichen Käse bestreuen.
8. In ca. 10 Min. goldbraun backen.

Nährwerte pro Stange

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
75	3 g	5 g	4 g

2 000 IE:
1 Kps. Kreon®
10 000
Kapseln

4 000 IE:
2 Kps. Kreon®
10 000
Kapseln





Käsetaler (40 Stück)

Zutaten:

250 g Mehl
 50 g geriebene Mandeln
 200 g Margarine
 oder Butter
 250 g geriebener
 Emmentaler Käse
 1 Eigelb

Zubereitung:

1. Mehl, Mandeln, Margarine oder zimmerwarme Butter (in Stückchen) sowie 200 g geriebenen Emmentaler in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät/Knethaken verkneten. Wenn sich die Zutaten nur sehr krümelig verkneten lassen, die gesamte Masse noch mal auf die Arbeitsfläche stürzen und mit der Hand zu einem glatten Teig kneten.
2. Eine Rolle von ca. 4 cm ø formen, in Pergament- oder Backpapier rollen und 2 Std. im Kühlschrank kalt stellen.
3. 2 Bleche mit Backpapier auslegen, Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
4. Teig aus dem Kühlschrank nehmen und die Rolle in ½ Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Kekse auf das Backblech setzen und mit verschlagenem Eigelb bepinseln, anschließend mit dem restlichen 50 g geriebenen Käse bestreuen.
5. Im Backofen ca. 15 Min. backen.
6. Kekse auf dem Backblech abkühlen lassen und anschließend in einer Blech- oder Vorratsdose lagern.

Nährwerte pro 6 Kekse

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
284	9 g	22 g	14 g

2 000 IE:
 2 Kps. Kreon®
 25 000

4 000 IE:
 2 Kps. Kreon®
 35 000 +
 1 Kps. Kreon®
 25 000



TIPP:

Wenn es mal schnell gehen muss und nicht alle Zutaten zu Hause sind, kann auch eine Fertig-Backmischung für Muffinteig verwendet werden. Zubereitung nach Packungsanleitung.

2 000 IE:
2 Kps. Kreon®
10 000
Kapseln

4 000 IE:
2 Kps. Kreon®
25 000



Muffins – abwechslungsreich serviert (12 Stück)

Zutaten: Zubereitung:

260 g Weizenmehl
2 TL Backpulver
1 Pr. Salz
120 g Zucker
2 Eier
100 ml Rapsöl
220 g Joghurt
(3,5 % Fett)

1. Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Alle trockenen Zutaten (Mehl, Zucker, Salz, Backpulver) in einer Schüssel abwägen und miteinander vermischen.
3. Alle flüssigen Zutaten (Eier, Öl, Joghurt) in einer zweiten Schale abwägen.
4. Nun die flüssigen Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und mit einem Handrührgerät zügig zu einem Teig verrühren.
5. Papier oder Silikon-Muffinförmchen in die Vertiefungen von einem Muffinblech stellen und zu 2/3 mit Teig füllen.
6. Im Backofen ca. 20 Min. backen, abkühlen lassen.

Abwechslungsreich serviert:

1. Mit Apfelmus, geschlagener Sahne und Zimt und Zucker.
2. Mit roter oder grüner Grütze aus dem Glas und Vanilleeis.

3. Mit Erdnuss-Buttercreme:

1 Päckchen Vanille-Puddingpulver mit 5 EL Milch verrühren. 350 ml Vollmilch aufkochen, den Topf vom Herd nehmen und das angerührte Puddingpulver einrühren, unter Rühren wieder aufkochen. Pudding in eine Schüssel geben und mit Klarsichtfolie abgedeckt abkühlen lassen. 2 EL gesalzene Erdnüsse in einer Pfanne trocken rösten, abkühlen lassen und hacken. 200 g Erdnussbutter in eine Schale geben und mit einem Handrührgerät kurz durchrühren. Den zimmerwarmen Pudding esslöffelweise dazugeben und cremig aufschlagen. Erdnussbuttercreme auf die Muffins geben und mit gerösteten Erdnüssen verzieren. Schmeckt auch als Brotaufstrich.

Nährwerte pro Muffin ohne Topping

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
215	4 g	10 g	26 g



TIPP:

Zum Dippen mit Fladenbrot, Grissini, Salzgebäck oder Käsetaler (Rezept Seite 94). Die Masse kann im Kühlschrank mehrere Tage aufbewahrt werden.



Aufstrich mit Ajvar (für 2–3 Portionen)

Zutaten:

- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Schafskäse
- 175 g Ajvar (ein Glas)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL TK-Kräuter (z. B. Basilikum, italienische Kräuter)
- Pfeffer, Salz, Chili nach Geschmack

Zubereitung:

1. Knoblauchzehe pellen und vierteln.
2. Schafskäse grob zerkrümeln und zusammen mit dem Ajvar, Knoblauch, Olivenöl und TK Kräutern in einen hohen Mixbecher geben.
3. Mit dem Pürierstab die Masse mixen, so dass eine gleichmäßige Paste entsteht.
4. Nach Geschmack mit Pfeffer, Salz und ggf. Chili würzen (wer es schärfer mag).

Ajvar ist ein Mousse aus geschälten und gerösteten Paprika, häufig auch in Kombination mit Aubergine. Ursprünglich stammt Ajvar aus Jugoslawien. Die Herstellung im eigenen Haushalt ist sehr zeitaufwändig, im Glas gibt es Ajvar fertig zu kaufen. Ajvar gibt es in milder und scharfer Geschmacksrichtung.

Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
308	7 g	28 g	7 g

2 000 IE:
2 Kps. Kreon®
25 000

4 000 IE:
2 Kps. Kreon®
35 000 +
1 Kps. Kreon®
25 000

Die Pillendosen von Kreon® 35 000 sind da!

Folgende Modelle sind ab sofort per **E-Mail** unter **werbemittel@viatris.com** zu bestellen:



Mat.-Nr.: 9100001530



Mat.-Nr.: 9100001531



Mat.-Nr.: 9100001532



Mat.-Nr.: 9100001529

Solange der Vorrat reicht – insgesamt max. 4 Stück pro Bestellung.

Viatriis Healthcare GmbH ist Zulassungsinhaber für Kreon® 35 000 und Kreon® 20 000 und Mitvertreiber für die Produkte Kreon® für Kinder, Kreon® 10 000 Kapseln, Kreon® 25 000 und Kreon® 40 000, für die Abbott Laboratories GmbH der Zulassungsinhaber ist.

Abbott Laboratories GmbH, Freundallee 9A, 30173 Hannover, Mitvertreib: **Viatriis Healthcare GmbH**

Kreon® für Kinder, magensaftresistente Pellets; **Kreon® 10 000 Kapseln**, **Kreon® 25 000**, **Kreon® 40 000**, Hartkapseln mit magensaftresistenten Pellets. **Wirkstoff:** Pankreaspulver, hergestellt aus Pankreasgewebe vom Schwein. **Anwendung:** Verdauungsstörungen (Maldigestion) infolge ungenügender oder fehlender Funktion der Bauchspeicheldrüse (exokrine Pankreasinsuffizienz). Bei Mukoviszidose zur Unterstützung der ungenügenden Funktion der Bauchspeicheldrüse. **Warnhinweis:** Nicht über 25 °C lagern. Dose fest verschlossen halten, um den Inhalt vor Feuchtigkeit zu schützen. Packungsbeilage beachten. **Stand:** 04.2022. **Apothekenpflichtig.**

Kreon® 20 000 Ph. Eur. Lipase Einheiten, **Kreon® 35 000 Ph. Eur.** Lipase Einheiten, magensaftresistente Hartkapseln. **Wirkst.:** Pankreatin (Enzymgemisch aus Schweinebauchspeicheldrüsen). **Anw.:** Zur Behandlung einer exokrinen Pankreasinsuffizienz b. Kindern, Jugendlichen u. Erwachsenen. Hierbei produziert die Bauchspeicheldrüse nicht genügend Enzyme um die Nahrung zu verdauen. Dies wird häufig beobachtet bei Patienten, mit Mukoviszidose (einer seltenen angeborenen Störung), mit einer chronischen Entzündung der Bauchspeicheldrüse (chronische Pankreatitis), bei denen die Bauchspeicheldrüse teilweise oder vollständig entfernt wurde (partielle oder totale Pankreatektomie) od. mit Bauchspeicheldrüsenkrebs. **Stand:** 04.2022. **Apothekenpflichtig.**

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Viatriis Healthcare GmbH, Lütticher Straße 5, 53842 Troisdorf, E-Mail: Viatriis.healthcare@viatris.com