



Thuy Nguyen

EIWEISSARM RUND UM DIE WELT

Rezepte für Patienten mit Eiweißstoffwechsel-Erkrankungen



„Füllhorn“ – Farbradierung von Thomas Möser aus der Serie „Kunst und Medizin“
Homepage des Künstlers: www.thomas-moeser.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite 3
Suppen	Seite 4
Kartoffeln	Seite 17
Reis	Seite 32
Teigwaren	Seite 38
Gemüse & Salat	Seite 46
Soßen und Dips	Seite 72
Kuchen, Kekse & Nachtisch	Seite 80

Verwendete Abkürzungen

TL = Teelöffel • EL = Esslöffel • g = Gramm • ml = Milliliter • L = Liter
EW = Eiweiß • Phe = Phenylalanin • Tyr = Tyrosin • Leu = Leucin • Met = Methionin

Herausgeber

Immedica Pharma AB | www.immedica.com | info@immedica.com

Layout und Satz

grafik:stein • Büro für Grafikdesign • www.grafik-stein.de

Fotos

pjk atelier • Peter Johann Kierzkowski • www.pjk-atelier.de



VORWORT

Liebe Leser,

als Diätassistentin für pädiatrische Stoffwechselstörungen an der Universitätskinderklinik Düsseldorf betreue ich unter anderem Patienten mit Störungen des Eiweißstoffwechsels und deren Familien. Wünsche und Anliegen der von mir betreuten Patienten haben mich veranlasst dieses Kochbuch zu entwickeln. Mir liegt es am Herzen, dass Patienten mit einer Eiweißstoffwechselerkrankung die Möglichkeit haben, sich neben ihrer Diät auch ausgewogen, gesund und abwechslungsreich zu ernähren. Dabei ist es wichtig, dass das Essen lecker und einfach in der Zubereitung ist. Aus diesen Gründen möchte ich Ihnen Rezepte vorstellen, die gesund, lecker, eiweißarm und einfach zu kochen sind.

Viele der vorgestellten Gerichte aus diesem Kochbuch sind für die ganze Familie geeignet und auch Erzieher/Erzieherinnen und Köche/Köchinnen können von diesen Rezepten profitieren. Schnell und einfach können optisch ansprechende Gerichte angeboten werden.

Eine lebensbegleitende eiweißarme Diät bedeutet nicht nur eine psychische, sondern auch eine finanzielle Belastung für die Familie. Deshalb sind zur finanziellen Entlastung der Familien die Rezepte mit wenigen Spezialprodukten oder ganz ohne deren Verwendung erstellt worden.

Das Kochbuch soll bei der täglichen Arbeit für Ernährungsfachkräfte mit praktischer Schulung der Patienten von großem Nutzen sein.

Großen Dank an alle Beteiligten, die mein Projekt unterstützt haben.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Kochen und „Guten Appetit“!

Thuy Nguyen

SUPPEN



MINISTRONE

Zutaten für 4 Personen

- 1L Gemüsebrühe
- 100g Möhren
- 100g grüne Bohnen (tiefgefroren)
- 100g Tomaten
- 50g Lauch (Porree)
- 50g Knollensellerie
- Rosmarinzweig, Basilikum, Prise Zucker
- 400g Nudeln, selbstgemacht (oder 120g eiweißarme Nudeln, roh)

Zubereitung

Brühe zum Kochen bringen. Gemüse waschen. Möhren und Knollensellerie schälen und in schmale Streifen schneiden.

Tomaten entkernen und in Streifen schneiden. Lauch in Ringe schneiden.

Gemüse und Gewürze 10 Min. in der Brühe kochen. Nudeln in separatem Topf in Salzwasser kochen. Die fertigen Nudeln zur Suppe geben.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	729	8,7	287	186	539	104
Pro Portion	182	2,2	72	47	134	26



BORSCHTSCH (rote Bete-Eintopf)

Zutaten für 4 Personen

- 1L Gemüsebrühe
- 200 g Rote Bete
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Lauch (Porree)
- 1 EL Essig
- 100 g Möhren
- 150 g Weißkohl
- 4 EL Dill
- 100 g Knollensellerie
- Paprikapulver, Zimt, Salz, Oregano, Prise Zucker
- 150 g Crème fraîche

Zubereitung

Brühe zum Kochen bringen. Gemüse waschen. Möhre, Rote Bete, Sellerie und Knoblauch schälen und mundgerecht würfeln. Lauch und Weißkohl in Streifen schneiden. Gemüse in der Brühe kochen. Mit Paprikapulver, Oregano, Zimt, Tomatenmark, Essig, Salz und Zucker abschmecken. Dill klein schneiden. Die Suppe mit Crème fraîche und Dill garnieren.

TIPP: Rote Bete gibt es auch vakuumverpackt.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	830	15,6	496	495	955	192
Pro Portion	208	3,9	124	124	238	48



ROTE-BETE-KOKOSMILCH-SUPPE

Zutaten für 4 Personen

- 400 g Rote Bete
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL fein gehackter Dill
- 40 g Zwiebeln
- 200 ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer
- 15 g Ingwer
- 2 EL Essig
- 1 EL Rapsöl
- ½ TL gemahlener Zimt

Zubereitung

Rote Bete ggf. schälen und grob würfeln. Zwiebeln und Ingwer schälen und klein schneiden. Öl im Topf erhitzen und Zwiebeln anbraten. Rote Bete und Ingwer hinzufügen, kurz mit anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Deckel 15 Min. weich kochen.

Suppe pürieren und mit Kokosmilch und Essig verfeinern. Weitere 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Zimt, Dill und Pfeffer abschmecken.

TIPP: Rote Bete gibt es auch vakuumverpackt.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	396	8,6	197	365	388	49
Pro Portion	99	2,2	49	91	97	12



GEMÜSEKRAFTSUPPE

Zutaten für 4 Personen

- 2 EL Rapsöl
- 200 g Möhren
- 200 g Kohlrabi
- 100 g Lauch (Porree)
- 2 EL Tomatenmark
- 100 g Kartoffeln (geschält)
- 1L Gemüsebrühe
- 2 EL Basilikum (gehackt)
- Salz, Pfeffer, Prise Zucker

Zubereitung

Gemüse waschen. Möhren, Kartoffeln und Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden. Lauch in Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Lauch, Möhren und Kohlrabi anbraten.

Tomatenmark zugeben, kurz mit anbraten und mit Gemüsebrühe angießen. Kartoffelwürfel zugeben, mit Pfeffer abschmecken und 15 Min. köcheln lassen.

Mit Basilikum bestreuen.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	595	12,3	401	283	698	139
Pro Portion	149	3,1	100	71	174	35



BÄRLAUCHSUPPE

Zutaten für 4 Personen

- 600 ml Gemüsebrühe
- 40 g Zwiebeln
- 150 g Möhren
- 150 g Knollensellerie
- 150 g Kartoffel
- 1 EL Rapsöl
- 50 ml Sahne
- Salz, Pfeffer, Prise Zucker

Zubereitung

Gemüse waschen. Zwiebeln, Möhren, Sellerie und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Bärlauch in feine Streifen schneiden.

Öl im Topf erhitzen, Zwiebeln dazu geben und anbraten. Die Hälfte des Bärlauchs zufügen und kurz mit anbraten. Das Gemüse dazu geben, alles mit Brühe aufgießen und ca. 15 Min. kochen.

Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Den Rest der Bärlauchstreifen in die Suppe geben und 2 Min. ziehen lassen. Mit Sahne verfeinern.

TIPP: Frischer Bärlauch lässt sich gut einfrieren und ist auch tiefgefroren erhältlich.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	582	10,7	422	317	663	152
Pro Portion	146	2,7	106	79	166	38



ERBSENEINTOPF

Zutaten für 4 Personen

- 1L Gemüsebrühe (ohne Hefe)
- 100 g Möhren
- 100 g Erbsen (tiefgefroren)
- 200 g Tomaten
- 100 g Lauch (Porree)
- 100 g Knollensellerie
- 80 g Zwiebeln
- 200 g Kartoffeln (geschält)
- 2 EL Rapsöl
- ½ TL Kreuzkümmel, ½ TL Safran, Salz, Paprikapulver, Pfeffer, 2 EL glatte Petersilie (gehackt)

Zubereitung

Gemüse waschen. Möhren, Zwiebeln und Sellerie schälen. Gemüse und Kartoffeln klein schneiden. Tomaten entkernen und klein würfeln.

Möhren, Zwiebeln, Sellerie, Kartoffeln und Lauch in Öl anbraten. Mit Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Safran und Paprikapulver würzen.

Gemüse und Gewürze 20 Minuten in der Brühe kochen. Alles fein pürieren. Erbsen und Tomaten untermischen und 10 Minuten kochen. Petersilie darüber streuen.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	740	20,7	894	673	1462	265
Pro Portion	185	5,2	224	168	365	66



MARONENSUPPE

Zutaten für 4 Personen

- 1 EL Rapsöl
- 80 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Möhren
- 100 g Staudensellerie
- 50 g Kastanienmehl (aus dem Bioladen)
- 700 ml Gemüsebrühe (ohne Hefe)
- 100 g Sahne
- 3 TL Essig
- 2 EL glatte Petersilie (gehackt)
- Salz, Pfeffer, Thymian

Zubereitung

Gemüse waschen. Möhren, Zwiebeln und Knoblauch schälen. Möhren, Staudensellerie, Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden. Öl im Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Möhren und Sellerie hinzufügen und 5 Minuten dünsten. Kastanienmehl und Thymian dazugeben. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Suppe mit Deckel 10 Minuten weich kochen. Suppe pürieren, mit Sahne und Essig verfeinern. Nochmal 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie servieren.

TIPP: Statt 50 g Kastanienmehl können auch 140 g frisch geschälte Kastanien verwendet werden.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	882	11,4	482	438	774	158
Pro Portion	221	2,9	121	110	194	40



ASIASUPPE MIT GLASNUDELN

Zutaten für 4 Personen

- 50 g Glasnudeln, roh
- 3 EL Rapsöl
- 40 g Zwiebeln
- 200 g Möhren
- 100 g Lauch (Porree)
- 50 g Champignons
- 1 L Gemüsebrühe
- 2 EL Schnittlauch
- Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker
- 1 TL Sesamöl

Zubereitung

Gemüse waschen. Zwiebeln und Möhren schälen. Lauch, Möhren und Zwiebeln in mundgerechte Streifen schneiden. Champignons in dünne Scheiben schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln goldbraun anbraten. Gemüse dazu geben, kurz anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit Brühe ablöschen und 5 Min. aufkochen lassen.

Glasnudeln in mundgerechte Stücke schneiden und in die Suppe geben. Sesamöl in die Suppe geben und mit Schnittlauch servieren.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	789	8,8	264	185	478	91
Pro Portion	197	2,2	66	46	120	23



ORIENTALISCHE LINSENSUPPE

Zutaten für 4 Personen

- 2 Knoblauchzehen
- 80 g Zwiebeln
- 300 g Möhren
- 120 g Kartoffeln
- 80 g Spitzpaprika, rot
- 30 g rote Linsen, roh
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 900 ml Wasser
- 2 TL Salz
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Minze, getrocknet
- Pfeffer, Prise Zucker
- 2 EL Zitronensaft

Zubereitung

Gemüse waschen. Knoblauch, Zwiebeln, Möhren und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Paprika entkernen und grob würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln dazu geben und anbraten. Tomatenmark zugeben, kurz mit anbraten. Möhren, Kartoffeln, Paprika und Linsen dazu geben, mit Wasser ablöschen und ca. 30 Minuten kochen. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Kreuzkümmel, Minze, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Mit Zitronensaft verfeinern. Mit eiweißarmem Brot servieren.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	568	15,2	724	467	1000	221
Pro Portion	142	3,8	181	117	250	55



GAZPACHO

Zutaten für 6 Personen

- 1 kg reife rote Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g grüne Paprika
- 40 g Zwiebeln
- 70 g geschälte Gurken
- 20 ml Essig
- 1 Teelöffel Salz
- 30 ml Olivenöl

Zubereitung

Die Tomaten schälen. Schneiden Sie die Tomaten, die Zwiebeln und die Paprika in Viertel und hacken Sie die Gurken, bevor Sie alle Zutaten in einen Glasquirl geben. Alles mit einem Pürierstab Mixer oder in einer Küchenmaschine pürieren, dann durch ein Sieb streichen, um die Tomatenkerne zu entfernen.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	526	10,3	380	262,5	85,2	179,9
Pro Portion	87	1,7	63	44	14	30



SALMOREJO

Zutaten für 6 Personen

- 1 kg reife rote Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g eiweißarme Brotbrösel
- vom Vortag (vorzugsweise altbacken)
- 20 ml Essig
- 1 Teelöffel Salz
- 30 ml Olivenöl

Zubereitung

Die Tomaten schälen.

Tomaten, Brot, Essig, Öl und Salz in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben. Anschließend durch ein Sieb streichen, um die Tomatenkerne zu entfernen.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	780	9,7	358	246	71,5	168
Pro Portion	130	1,6	60	41	12	28



KALTE MELONENSUPPE

Zutaten für 6 Personen

- 750 g reife Melone geschält
- 10 ml Zitronensaft
- 10 ml Olivenöl
- Salz
- 1 mittelgroße Salatgurke,

Zubereitung

Alle Zutaten zu einer cremigen Masse schlagen. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren. Die Suppe kann mit in Stücke geschnittenem Gemüse oder mit aus Brot hergestellten Crostini genossen werden.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	415	4,9	163,8	136	45	14
Pro Portion	69	0,81	27	22	8	2

KARTOFFELN



KARTOFFEL-GEMÜSE-PFANNE

Zutaten für 4 Personen

- 400 g Kartoffeln (geschält)
- 80 g Zwiebeln
- 250 g rote Paprika
- 250 g Auberginen
- 100 g grüne Bohnen (tiefgefroren)
- 40 g Crème fraîche
- 2 EL Tomatenmark
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 1 Prise Zucker
- 3 EL glatte Petersilie (gehackt)

Zubereitung

Gemüse waschen. Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch schälen. Gemüse mundgerecht würfeln. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden. Kartoffelwürfel in Salzwasser kochen und danach abtropfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anbraten, danach das gewürfelte Gemüse dazu geben und ca. 10 Min. anbraten. Anschließend die Kartoffelwürfel unter das Gemüse mischen und mit Crème fraîche, Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Mit Petersilie bestreuen.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	842	19,5	863	616	1242	273
Pro Portion	211	4,9	216	154	310	68



GNOCCHI

Zutaten für 4 Personen

- 400 g Kartoffeln (geschält)
- 200 g Speisestärke
- 1 TL Salz
- 1 EL Öl

Zubereitung

Kartoffeln waschen, schälen, grob würfeln und in Salzwasser ca. 20 Min. kochen. Kartoffeln abgießen und stampfen oder durch eine Presse drücken und auskühlen lassen. Stärke, Öl und Salz zugeben, Teig gut verkneten.

Aus dem Teig daumendicke Rollen formen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Mit einer Gabel Rillen hinein drücken.

Gnocchi in kochendes Salzwasser mit 1 EL Öl geben. Gnocchi ca. 5 Min. kochen, dann mit einer Schöpfkelle herausholen.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	1084	8,6	416	294	568	144
Pro Portion	271	2,2	104	74	142	36



KARTOFFELKLÖSSE HALB UND HALB

Zutaten für 4 Personen

- 250 g gekochte Kartoffeln (geschält)
- 250 g rohe Kartoffeln (geschält)
- 200 g Speisestärke
- 1 TL Salz

Zubereitung

Kartoffeln grob würfeln und in Salzwasser ca. 20 Min. kochen. Kartoffeln abgießen und stampfen oder durch eine Presse drücken und auskühlen lassen.

Die rohen Kartoffeln grob raspeln. Stärke, Muskat und Salz zugeben, Teig gut verkneten.

12 Knödel à 60 g formen und in kochendes Salzwasser mit 1 EL Öl geben.

Knödel ca. 35 Min. kochen bis sie nach oben steigen, dann mit einer Schöpfkelle herausholen.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	1067	10,6	509	359	695	177
Pro Portion	267	2,7	127	90	174	44



INDISCHE KARTOFFELPLÄTZCHEN

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Kartoffeln, geschält
- 10 g Rosinen
- 10 g Ingwer
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Kokosflocken
- 2 EL Koriander, gehackt
- 2 EL Speisestärke
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- ½ TL Kurkumapulver,
- ½ TL Chili (getrocknet)
- 1 TL Garam Masala (indische Gewürzmischung)
- Salz
- 4 EL Rapsöl zum Anbraten

Zubereitung

Gemüse und Kräuter waschen. Knoblauch, Ingwer und Kartoffeln schälen. Koriander, Chili, Ingwer und Rosinen hacken. Knoblauch durch eine Presse drücken. Kartoffeln in Salzwasser weich kochen, abgießen und ausdampfen lassen. Kartoffeln stampfen und auskühlen lassen.

Kartoffeln mit Zitronensaft, Rosinen, Kokosflocken, Koriander und Stärke vermengen und mit Gewürzen abschmecken. Teig in 12 Portionen teilen und zu flachen Plätzchen formen. In einer Pfanne Plätzchen von beiden Seiten goldbraun im Rapsöl ausbraten.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	937	11,4	536	365	738	185
Pro Portion	234	2,9	134	91	184	46



SCHUPFNUDELN MIT RÖSTZWIEBELN

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Kartoffeln (geschält)
- 200 g Speisestärke
- 1 TL Salz
- Muskat, Pfeffer
- 3 EL Rapsöl
- 80 g Zwiebeln
- 3 EL Kräutermischung (tiefgefroren)
- Salz, Paprikapulver

Zubereitung

Kartoffeln waschen, schälen, grob würfeln und in Salzwasser ca. 20 Min. kochen. Kartoffeln abgießen und stampfen oder durch eine Presse drücken und auskühlen lassen. Stärke, Muskat, Pfeffer und Salz zugeben, Teig gut verkneten, dann daumendicke Rollen formen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben zu fingerdicken Röllchen formen.

Schupfnudeln portionsweise in Salzwasser ca. 25 Min. kochen bis sie nach oben steigen, dann mit einer Schöpfkelle herausheben. Gut abtropfen und auskühlen lassen. Zwiebeln in dünne Streifen schneiden. Rapsöl in der Pfanne erhitzen. Schupfnudeln und Zwiebeln portionsweise goldbraun anbraten, mit Kräutern, Paprikapulver und Salz abschmecken.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	1365	12,0	562	410	761	191
Pro Portion	341	3,0	141	103	190	48



SCHLEIZER BAMSER (süße Bratkartoffeln)

Zutaten für 4 Personen

- 200 g Kartoffeln (geschält und gekocht)
- 200 g Äpfel, geschält
- 200 g Speisestärke
- 1 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 3 EL Rapsöl
- 2 EL Butter
- 1 TL Zimt
- 2 EL Zucker

Zubereitung

Kartoffeln waschen, schälen, grob würfeln und in Salzwasser ca. 20 Min. kochen. Kartoffeln abgießen und stampfen oder durch eine Presse drücken und auskühlen lassen. Äpfel schälen, entkernen und grob raspeln. Kartoffeln, Äpfel, 1 EL Zucker und Stärke vermischen. Teig gut verkneten. Aus der Kartoffelmasse ca. 5 cm lange Nudeln formen.

Rapsöl in der Pfanne erhitzen und die Bamser darin goldbraun anbraten. Butter zerlassen, über die Bamser träufeln und kurz im heißen Backofen überbacken.

Zimt und 2 EL Zucker mischen und über die fertigen Bamser streuen.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	1510	5,6	258	182	354	89
Pro Portion	378	1,4	65	46	89	22



ZWIEBEL-KARTOFFELSTANGEN

Zutaten für 12 Stück

- 250 g Kartoffeln (mehlig kochend)
- 140 g Speisestärke
- 1 EL Backpulver
- 4 EL Rapsöl
- 80 g Zwiebeln
- 1 TL Salz

Zubereitung

Kartoffeln schälen, grob würfeln und in Salzwasser ca. 20 Min. kochen. Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken. Abkühlen lassen. Zwiebeln schälen, fein würfeln und in Öl anbraten. Abkühlen lassen.

Alle Zutaten vermischen und zu einem Teig verarbeiten. Daraus 12 gleich große Stücke teilen und ca. 10 cm lange Röllchen formen. Mit Wasser bestreichen.

Die Kartoffelstangen ca. 20 Min. bei 180 °C Umluft backen. Mit Dip servieren.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	1056	6,4	295	224	389	102
Pro Portion	264	1,6	74	56	97	9



KARTOFFELSALAT

Zutaten für 4 Personen

- 400 g Kartoffeln
- 40 g rote Zwiebeln
- 200 g Tomaten
- 200 g gelbe Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL glatte Petersilie (gehackt)
- 1 EL Minze (gehackt)
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

Zubereitung

Kartoffel schälen und in Salzwasser gar kochen. Abkühlen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Paprika, Tomaten, Zwiebeln und Kartoffeln würfeln. Knoblauch fein hacken.

Aus Zitronensaft, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Öl einen Dressing herstellen und über den Salat gießen. Alles gut vermischen und vor dem Servieren 30 Min. ziehen lassen.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	562	12,8	578	375	761	189
Pro Portion	141	3,2	145	93	190	47



KÜRBIS MIT SÜSSKARTOFFELN

Zutaten für 4 Personen

- 700 g Kürbis, geschält
- 400 g Süßkartoffeln, geschält
- 2 EL Olivenöl
- 80 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- 15 g frischer Ingwer (gerieben)
- 1 TL gemahlener Zimt
- ½ TL gemahlener Safran
- ½ TL Harissa (scharfe Gewürzpaste)
- 30 g Rosinen (gehackt)
- Pfeffer
- 500 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Koriander (gehackt)

Zubereitung

Gemüse waschen und schälen. Kürbis und Süßkartoffeln grob würfeln. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch klein schneiden.

Öl im Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Kürbis, Süßkartoffeln und Rosinen hinzufügen, kurz mit anbraten. Mit Kurkuma, Ingwer, Zimt, Safran, Harissa und Pfeffer abschmecken. Mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Deckel 15 Min. köcheln lassen. Mit Koriander servieren.

TIPP: Ingwer ist auch gemahlen erhältlich.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	1032	17,7	772	644	1013	171
Pro Portion	258	4,4	193	161	253	43



SPANISCHE KARTOFFELTORTILLA

Zutaten für 1 Person

- 1 kleine Kartoffel (150 g)
- 40 g Zwiebeln
- Olivenöl
- Salz
- 100 ml Aquafaba (0,7g Protein)
- 40 g Maisstärke

Zubereitung

Die Zwiebeln aufschneiden und die Kartoffel in 1-2 mm dicke Scheiben schneiden.

Die Kartoffelscheiben und die Zwiebelstücke in einer Pfanne mit reichlich Öl anbraten (sie sollten in das Öl eingetaucht sein). Nach dem Frittieren herausnehmen, salzen und in einem Sieb abtropfen lassen und beiseite stellen.

Aquafaba und Maisstärke in einer Schüssel mischen (die Konsistenz sollte ähnlich wie bei einem verquirlten Ei sein - beachten Sie, dass die Mengen bei verschiedenen Stärke- oder Aquafaba-Marken leicht variieren können).

Die Kartoffelscheiben und die Zwiebelstücke zu der Aquafaba-Stärke-Mischung geben.

Geben Sie etwas Öl in eine antihafbeschichtete Pfanne und braten Sie die Tortilla auf beiden Seiten.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Pro Portion	415	4,5	257	184	58,77	95,97



KARTOFFELN NACH SPANISCHER ART

Zutaten für 8 Personen

- 1000 g Kartoffeln
- 200 g Zwiebeln
- 2-3 Zweige frische Petersilie
- 1 Prise Safran
- 1 Knoblauchzehe
- 40 ml Olivenöl
- Mehr Olivenöl zum Braten der Kartoffeln
- 20 g Ei-Eiweiß-Ersatz
- 80 ml eiweißarmer Milchersatz
- 100 g Maisstärke
- 200 ml Gemüsebrühe

Zubereitung

Die Kartoffeln in ca. 8 mm dicke Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und dämpfen. Dann in Maisstärke und Eiersatz wenden und in reichlich Olivenöl frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und beiseite stellen.

Die in 2 cm große Stücke geschnittenen Zwiebeln zusammen mit der gehackten Petersilie, dem gehackten Knoblauch, dem Safran und 40 ml Öl in eine Pfanne geben und anbraten. 20 g Maisstärke hinzufügen und anschwitzen. 200 ml Gemüsebrühe und Kartoffeln hinzufügen und alles zusammen kochen lassen, bis die Sauce eindickt (5-10 Minuten).

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	1827	21	1105	797	267	420
Pro Portion	228	2,6	138	100	33	53

SPANISCHE WÜRZIGE KARTOFFELN

Zutaten für 2 Personen

Für die Kartoffeln:

- 300 g Kartoffeln
- Olivenöl zum Braten

Für die Sauce:

- 20 ml Olivenöl
- 1 Esslöffel Paprikapulver
- 1 Prise getrocknete Chilischoten
- Eine Prise Tabasco (Spitze eines Teelöffels)
- 1 Teelöffel Weinessig
- ¼ eines Teelöffels Salz
- 100 g Tomatenmark

Zubereitung

Die Kartoffeln in mittelgroße Stücke schneiden (die in einem Bissen gegessen werden können). In reichlich Öl braten. Nach dem Braten die Sauce darüber geben.

Für die Sauce: Öl erhitzen, Paprika, Chili, Tabasco, Essig und Salz hinzugeben, 1-2 Minuten kochen, dann das Tomatenmark hinzugeben und weitere 1-2 Minuten kochen lassen.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	611	6,84	334	246	79	123
Pro Portion	305	3,42	167	132	40	62



KARTOFFELN IN AIOLI-SAUCE

Zutaten für 2 Personen

Für die Kartoffeln:

- 300 g Kartoffeln
- Salz

Für die Sauce:

- 120 g Mayonnaise
- 1 Knoblauchzehe
- Gehackte frische Petersilie

Zubereitung

Die Kartoffeln in mittelgroße Stücke schneiden (die in einem Bissen gegessen werden können). In Salzwasser kochen. Abkühlen lassen und beiseite stellen.

Für die Sauce: Die Knoblauchzehe in einem Mörser zerstoßen. Die frische Petersilie so fein wie möglich hacken. Die Mayonnaise mit dem gehackten Knoblauch und der Petersilie vermischen.

Sobald die Sauce fertig ist, mit den Kartoffeln vermischen.

Nährwerte

	Kcal	EW(g)	Phe(mg)	Tyr(mg)	Leu(mg)	Met(mg)
Summe	709	6,1	300	220	74	106
Pro Portion	355	3,05	150	110	37	53

REIS



GEFÜLLTE WEINBLÄTTER

Zutaten für 16 gefüllte Weinblätter*

- 60 Weinblätter
- 50 g Reis (roh)
- 100 g Frühlingszwiebeln
- 70 g Paprika, gelb
- 1 EL Korinthen
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL glatte Petersilie, gehackt
- 1 EL Minze, gehackt
- 2 Knoblauchzehen
- ½ TL Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 2 Zitronenscheiben

Zubereitung

Weinblätter trennen und die Stiele entfernen. Ca. 30 Min. in Wasser einweichen, dann abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln und Paprika fein würfeln; mit Reis, Korinthen, Petersilie und Minze vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel würzen. Zum Füllen die Blätter mit der Oberseite nach unten auf die Arbeitsplatte legen. Je einen TL Reismischung auf jedes Weinblatt am Stielansatz setzen, die Blätter links und rechts einschlagen und zur Spitze hinein rollen. Die gefüllten Weinblätter in einen breiten Topf setzen und Zitronenscheiben, Salz und Öl dazu geben. Soviel Wasser angießen, dass die Weinblätter knapp bedeckt sind, anschließend mit einem Teller beschweren, damit sie sich nicht wieder aufrollen können. Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze ca. 45 Min. köcheln. **Tipp:** Statt normalen Reis können Sie eiweißarmen Reis verwenden.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	469	8,6	391	268	607	145
Pro Stück	29	0,5	24	17	38	9

*Referenzgemüse für den Phe-Wert der Weinblätter ist Spinat



GEFÜLLTE TOMATEN

Zutaten für 4 Personen

- 4 große Tomaten (ca. 400 g)
- 40 g Reis (roh)
- 1 EL glatte Petersilie
- 50 g Zwiebeln
- 70 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Korinthen
- 250 ml Gemüsebrühe

Zubereitung

Tomaten waschen, einen „Deckel“ abschneiden und aufbewahren. Mit einem Löffel die Tomaten aushöhlen und das Fruchtfleisch würfeln. Zwiebeln schälen und fein hacken.

Öl im Topf erhitzen, Zwiebeln zugeben und dünsten. Reis, Korinthen, Gemüsebrühe, Tomatenwürfel zugeben und aufkochen.

10 Min. bei geringer Temperatur köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen.

Reismischung in die ausgehöhlten Tomaten füllen und in eine Auflaufform setzen. Die Tomatendeckel darauf legen. 250 ml Gemüsebrühe zugießen. Die Form mit Alufolie abdecken. Gefüllte Tomaten im Ofen ca. 50 Min. bei 180 °C Umluft backen, nach etwa 30 Min. die Folie entfernen.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	345	7,9	306	190	447	110
Pro Portion	86	2,0	77	48	112	28



GEMÜSE-REISPFANNE

Zutaten für 4 Personen

- 200 g Basmatireis (roh, das entspricht 450 g gekochtem Basmatireis)
- 100 g Ananas in Dosen (Abtropfgewicht)
- 4 EL Rapsöl
- 150 g Möhren
- 2 EL Sojasoße
- 3 TL Sweet Chilli Sauce for Chicken
- 150 g grüne Paprika
- 3 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 40 g Zwiebeln

Zubereitung

Basmatireis nach Vorschrift garen. Gemüse waschen. Zwiebeln, Knoblauch und Möhren schälen. Paprika entkernen. Zwiebeln, Knoblauch fein und Gemüse und Ananas grob würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin goldbraun anbraten. Basmatireis bei mittlerer Hitze hinzugeben und 3 Min. anbraten. Mit Soja-, Sweet Chilli Soße, Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Gemüse dazu geben, ca. 5 Min. anbraten und vor dem Servieren erneut abschmecken.

Tipp: Basmatireis am Vortag kochen.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	1250	21,3	1006	674	1617	411
Pro Portion	313	5,3	252	169	404	103



PAELLA

Zutaten für 4 Personen

- 200 g eiweißarmer Reis
- 80 g frische, saubere Artischocken
- 70 g grüne Bohnen
- 100 g Zwiebeln
- 100 g geschälte Zucchini
- 70 g grüne und rote Paprika
- 100 g gehackte Tomaten
- Eine Prise Safranfäden
- 450 ml Gemüsebrühe
- Olivenöl
- Salz

Zubereitung

Den Boden einer Kasserolle mit Öl bedecken, das Gemüse und die gehackten Tomaten hineingeben, mit Salz abschmecken und anbraten.

Wenn das Gemüse weich ist, den Reis hinzufügen, gut mit dem Gemüse vermischen und den Safran und die Gemüsebrühe hinzufügen.

Bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis das Wasser verdunstet ist.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	1080	9,8	390	252	111	114
Pro Portion	270	2,45	97	63	28	28

TEIGWAREN



MAULTASCHEN MIT SPINAT

Zutaten für 4 Personen

- 160 ml Wasser
- 20 g Speisestärke
- 260 g eiweißarmes Mehl
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Salz
- 100 g Spinat (gehackt, tiefgefroren)
- 30 g Schmand
- Salz, Muskat, Pfeffer
- 30 g Zwiebeln
- 1 EL Rapsöl

Zubereitung

Speisestärke, Mehl, Öl, Wasser und Salz mit einem elektrischen Rührgerät glatt rühren. Teig danach gut verkneten. Zwiebeln schälen, würfeln und in heißem Öl anbraten. Spinat und Schmand zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den Teig in 12 Stücke teilen, jedes Stück mit einer Nudelmaschine oder auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Etwa 1 TL Füllung in die Mitte des Teiges geben. Teigränder mit Wasser bestreichen und den restlichen Teig darüber schlagen und gut andrücken.

Teigtaschen ca. 10 Min. in Salzwasser kochen.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	1179	4,9	220	172	386	76
Pro Portion	295	1,2	55	43	97	19



MINI-BLITZ-PIZZA

Zutaten für 4 Personen

- 250 g eiweißarmes Mehl
- 2 EL Backpulver
- 1 TL Salz
- 40 g Rapsöl
- 150 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)
- 100 g passierte Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Oregano, Paprikapulver
- 50 g Zwiebeln
- 100 g Zucchini
- 100 g gelbe Paprika
- 50 g schwarze Oliven
- 100 g Schmand

Zubereitung

Aus Mehl, Backpulver, Salz, Öl und Wasser einen Teig bereiten und gut durchkneten. Den Teig in 4 Stücke teilen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech ausrollen.

Gemüse waschen. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Knoblauch fein hacken. Zucchini, Paprika, Zwiebeln und Oliven klein würfeln. Passierte Tomaten mit Knoblauch und Gewürze abschmecken. Zuerst Tomaten, anschließend das Gemüse und zuletzt Schmand auf die Pizza verteilen. Danach die Pizzen ca. 30 Min. bei 180°C Umluft backen.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	1649	8,9	373	298	640	131
Pro Portion	412	2,2	93	74	160	33



SELBSTGEMACHTE NUDELN

Zutaten für 4 Personen

- 160 ml Wasser
- 20 g Speisestärke
- 260 g eiweißarmes Mehl
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Salz

Zubereitung

Speisestärke, Mehl, Öl, Wasser und Salz mit einem elektrischen Rührgerät glatt rühren. Den Teig danach gut verkneten. Teig durch eine Nudelmaschine geben und Nudeln nach Wahl formen.

Frische Nudeln ca. 5 Min. in Salzwasser kochen.

Tipp: Für bunte Nudeln Möhren- oder rote Bete-Saft verwenden.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	1065	0,9	40	27	74	3
Pro Portion	266	0,2	10	7	18	0



BLINI (Pfannkuchlein aus Russland)

Zutaten für 4 Stück

- 25g Buchweizenvollkornmehl
- 50 ml Sahne
- 80g eiweißarmes Mehl
- 100 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)
- 1 TL Backpulver
- 3 EL Zucker
- 1 EL Rapsöl
- Prise Salz
- 30g Schmand
- 4 EL Preiselbeeren im Glas

Zubereitung

Mehl, Buchweizenmehl, Zucker, Salz, Backpulver, Öl und Mineralwasser mit einem elektrischen Rührgerät glatt rühren. Den Teig ca. 10 Min. ruhen lassen.

Inzwischen eine beschichtete Pfanne vorheizen. Den Teig portionsweise in die Pfanne geben und ohne Fett von jeder Seite goldbraun backen. Mit Schmand und Preiselbeeren servieren.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	925	5,1	234	158	424	113
Pro Portion	231	1,3	59	40	106	28



WRAPS MIT FEINEM SPARGEL

Zutaten für 4 Personen

- 25g Kastanienmehl
- 80g eiweißarmes Mehl
- 1 EL Rapsöl
- 250 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)
- ½ TL Salz
- 1 Knoblauchzehen
- 230g Spargel, grün (nur das Endstück schälen, ca. 2 cm)
- 1 EL Rapsöl
- 30g Mayonnaise
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Mehl, Kastanienmehl, Salz und Mineralwasser mit einem elektrischen Rührgerät glatt rühren. Spargel in mundgerechte Stücke schneiden und halbieren. Knoblauch fein hacken und in Öl goldbraun anbraten. Den Spargel dazu geben, ca. 5 Min. mit anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Inzwischen eine beschichtete Pfanne vorheizen. Den Teig portionsweise in die Pfanne geben und ohne Fett von jeder Seite goldbraun backen. Die so entstandenen Wraps mit Mayonnaise bestreichen, mit Spargel belegen und einrollen.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	862	7,4	256	230	363	95
Pro Portion	216	1,9	64	58	91	24



FLAMMKUCHEN

Zutaten für 4 Personen

- 200 g eiweißarmes Mehl
- 50 g Kastanienmehl
- 2 EL Backpulver
- 1 TL Salz
- 40 g Rapsöl
- 150 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)
- 80 g Schmand
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Kartoffeln
- 150 g Zwiebeln

Zubereitung

Mehl, Kastanienmehl, Backpulver, Salz, Öl und Wasser zu einem Teig verrühren und gut durchkneten. Den Teig in 4 Stücke teilen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausrollen.

Knoblauch, Zwiebeln und Kartoffel waschen und schälen. Knoblauch klein hacken. Zwiebeln und Kartoffeln in 2 mm dünne Scheiben schneiden. Schmand mit Salz, Knoblauch und Pfeffer abschmecken.

Den Teig dünn ausrollen. Zuerst die Schmandmasse, dann die Kartoffelscheiben und die Zwiebeln darauf verteilen. Den Flammkuchen ca. 25 Min. bei 180°C Umluft backen.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	1705	11,4	476	474	705	173
Pro Portion	426	2,9	119	119	176	43



MAKKARONI MIT VEGETARISCHER CHORIZO

Zutaten für 1 Person

- 70 g eiweißarme Makkaroni
- 100 g Tomatensauce
- 20 g Calabizo (vegane Wurst auf Kürbisbasis) 8,2 g Protein/100 g
- Olivenöl
- Salz

Zubereitung

Die Makkaroni in Salzwasser kochen. Abgießen und beiseite stellen.

In einer Pfanne die Zwiebeln mit einem Spritzer Olivenöl anbraten, dann den gewürfelten Calabizo und die Tomatensoße dazugeben, kochen lassen und die Makkaroni dazugeben.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Pro Portion	410	2,8	60	42	10	20

GEMÜSE UND SALAT



OKRASCHOTEN MIT TOMATENSAUCE

Zutaten für 4 Personen

- 400 g Okraschoten (frisch)
- 3 EL Olivenöl
- 80 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Tomatenwürfel (Dose)
- 1 EL Zucker
- 1 EL Zitronensaft
- 3 EL Koriander (gehackt)
- Salz

Zubereitung

Gemüse waschen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. Stielansätze der Okraschoten entfernen. Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch goldbraun anbraten. Okraschoten dazu geben und 5 Min. mit anbraten.

Tomaten, Zucker, Salz und Zitronensaft hinzufügen und alles 5 Min. köcheln lassen. Mit Koriander bestreuen.

Mit Reis oder eiweißarmem Reis servieren.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	464	12,6	549	629	870	172
Pro Portion	116	3,2	137	157	218	43



ZIMT-AUBERGINE

Zutaten für 4 Personen

- 400 g Auberginen
- 80 g Zwiebeln
- 4 EL Olivenöl
- Knoblauchzehen
- 200 g Tomatenwürfel (Dose)
- 60 ml Gemüsebrühe
- ½ TL Zimt
- Oregano, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker
- 2 EL glatte Petersilie (gehackt)

Zubereitung

Auberginen waschen, Stielansätze entfernen und mundgerecht würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln, im Olivenöl goldbraun anbraten. Auberginen hinzugeben und 5 Min. anbraten. Tomaten unterrühren.

Brühe und Gewürze zufügen, alles 15 Min. schmoren lassen. Mit Petersilie bestreuen.

Mit Kartoffeln oder eiweißarmen Nudeln servieren.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	477	7,9	320	251	458	63
Pro Portion	119	2,0	80	63	115	16



ASIATISCHE GEMÜSEPFANNE

Zutaten für 4 Personen

- 150 g grüner Spargel (nur das Endstück schälen)
- 100 g Champignons
- 200 g Möhren
- 150 g Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 80 g Zwiebeln
- 3 EL Rapsöl
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL Sweetchilisauce
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Koriander (gehackt)

Zubereitung

Gemüse waschen. Spargel in mundgerechte Stücke schneiden und halbieren. Champignons in Scheiben schneiden. Möhren schälen. Paprika entkernen. Möhren und Paprika in mundgerechte Streifen schneiden.

Knoblauch und Zwiebeln schälen, klein schneiden und in Öl goldbraun anbraten. Champignons, Spargel, Möhren und Paprika dazu geben und ca. 7 Min. anbraten. Mit Soja-, Chilisauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Koriander bestreuen. Mit Reis oder eiweißarmem Reis servieren.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	478	13,3	429	302	590	137
Pro Portion	120	3,3	107	76	148	34



GEMÜSECURRY

Zutaten für 4 Personen

- 200 g rote Paprika
- 100 g Broccoliröschen
- 100 g grüne Bohnen (tiefgefroren)
- 200 g Möhren
- 100 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 15 g Ingwer
- 2 EL Rapsöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- ½ TL Kurkumapulver
- 1 EL gemahlener Koriander
- 1 TL Paprikapulver oder Chilipulver
- Salz

Zubereitung

Gemüse waschen. Zwiebeln, Möhren, Ingwer und Knoblauch schälen. Paprika, Möhren und Zwiebeln in mundgerechte Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer dazu geben und anbraten.

Bohnen und Möhren zufügen und 5 Min. kurz mit anbraten. Paprika, Broccoliröschen, Kurkuma, Koriander, Chili und Salz dazu geben, mit Brühe aufgießen und ca. 10 Min. kochen. Mit Kokosmilch verfeinern. Mit Reis oder eiweißarmem Reis servieren.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	410	12,6	461	327	669	166
Pro Portion	103	3,2	115	82	167	42



CAPONATA

Zutaten für 4 Personen

- 300 g Auberginen
- 300 g Staudensellerie
- 100 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Kapern
- 2 EL Essig
- 400 g Tomatenwürfel (Dose)
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker
- 2 EL Basilikum

Zubereitung

Gemüse waschen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. Aubergine mundgerecht würfeln. Sellerie in feine Scheiben schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch in heißem Olivenöl anbraten. Aubergine dazu geben und ca. 5 Min. anbraten. Sellerie dazu geben und kurz mit braten. Kräuter, Tomaten und Kapern untermischen.

Das Gemüse 10 Min. zugedeckt garen. Essig und Zucker untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kartoffeln oder eiweißarmen Nudeln servieren.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	450	11,7	515	329	776	118
Pro Portion	113	2,9	129	82	194	30



RAHMGEMÜSE

Zutaten für 4 Personen

- 200 g Blumenkohlröschen
- 200 g Kohlrabi
- 200 g Möhren
- 2 EL Rapsöl
- 80 g Zwiebeln
- 15 g eiweißbarmes Mehl
- 50 ml Sahne
- 200 ml Gemüsewasser
- Salz, Pfeffer, Muskat, 1 Prise Zucker

Zubereitung

Gemüse waschen. Blumenkohl in Röschen teilen. Zwiebeln, Möhren und Kohlrabi schälen. Möhren und Kohlrabi in mundgerechte Streifen schneiden. Möhren, Kohlrabi, Blumenkohl in 200 ml Wasser 5 Min. weich kochen. Gemüse abgießen, dabei das Gemüsewasser auffangen. Zwiebeln fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln dazu geben und anbraten. Mehl hinzufügen und anschwitzen. Mehlschwitze mit Gemüsewasser und Sahne unter ständigem Rühren ablöschen. Gewürze zufügen und die Soße bei schwacher Hitze ca. 10 Min. kochen, dabei immer wieder umrühren. Gemüse dazu geben, kurz kochen. Mit eiweißbarmen Nudeln oder Kartoffeln servieren.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	568	12,6	392	270	725	184
Pro Portion	142	3,2	98	68	181	46



SALAT MIT GEGRILLEM GEMÜSE

Zutaten für 4 Personen

- 400 g Auberginen
- 400 g Zucchini
- 400 g Paprika (gelb und rot)
- 3 Knoblauchzehen
- 4 EL Aceto balsamico
- 4 EL Olivenöl
- 3 TL brauner Zucker
- 2 EL glatte Petersilie (gehackt)
- Salz

Zubereitung

Gemüse waschen. Auberginen und Zucchini längs in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Paprika halbieren und entkernen. Knoblauch schälen und klein schneiden und in 1 EL Öl goldbraun anbraten und auskühlen lassen. Ofen vorheizen (Umluft mit Grill). Aubergine und Zucchini auf ein Blech mit Backpapier im Backofen bei 200 °C pro Seite 5 Min. bräunen. Paprika mit der Haut nach oben im Ofen backen, bis die Haut Blasen wirft. Paprika auskühlen lassen und häuten. Gemüse in mundgerechte Streifen schneiden. Essig, Zucker und Öl mischen. Mit Salz, Knoblauch und Petersilie würzen. Gemüse mit Essig-Öl-Dressing warm marinieren und mind. 2 Stunden ziehen lassen. Mit eiweißbarmem Brot servieren.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	655	18,1	796	581	1193	215
Pro Portion	164	4,5	199	145	298	54



BUNTER SALAT

Zutaten für 4 Personen

- 150 g Tomaten
- 150 g Salatgurke
- 150 g Möhren
- 150 g gelbe Paprika
- 3 EL Olivenöl
- 3 TL Essig
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 1 Prise Zucker
- 1 EL Dill (gehackt)

Zubereitung

Gemüse waschen. Tomaten in Achtel und Gurken in Scheiben schneiden. Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Möhren schälen und raspeln.

Gemüse in eine Schüssel geben.

Aus Olivenöl, Essig, Salz, Paprikapulver, Zucker und Pfeffer ein Dressing anrühren und über den Salat geben. Alles gut mischen und mit Dill bestreuen.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	389	5,4	199	113	269	56
Pro Portion	97	1,4	50	28	67	14



MEDITERRANER GEMÜSEAUFLAUF

Zutaten für 4 Personen

- 120 g Kartoffeln
- 160 g Tomaten
- 160 g Zucchini
- 200 g Auberginen

Sauce (kann am Vortag zubereitet werden)

- 80 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 160 g Spitzpaprika, roh
- 160 g Möhren
- 1 Dose passierte Tomaten (400 g)
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 1,5 TL Salz
- 2 TL Paprikapulver
- Pfeffer, 1 Prise Zucker

Zubereitung

Ofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze erhitzen. Kartoffeln schälen. Kartoffeln, Tomaten, Zucchini und Auberginen in 2cm dicke Scheiben schneiden. Die Gemüsescheiben abwechselnd in eine große Auflaufform schichten. Zwiebeln, Knoblauch und Möhren schälen und grob würfeln. Paprika halbieren, entkernen und grob würfeln. Öl im Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin goldbraun anbraten. Möhren und Paprika kurz mit anbraten, die passierten Tomaten dazu geben, würzen und 20 Minuten weichkochen. Anschließend die Sauce pürieren und über das Gemüse in der Auflaufform verteilen. Die Auflaufform mit Alufolie abdecken und ca. 30 Minuten im Ofen garen. Danach Folie abnehmen und ca. weitere 15 Minuten garen. Kann zusätzlich mit eiweißarmem Brot serviert werden.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	579	20,2	705	491	1046	204
Pro Portion	145	5,0	176	123	262	51



JACKFRUIT „GULASCH“ EINTOPF

Zutaten für 4 Personen

- 2 Knoblauchzehen
- 80 g Zwiebeln
- 240 g Kartoffeln
- 200 g Spitzpaprika (entkernen)
- 160 g Tomaten
- 2 EL Rapsöl
- 200 g Jackfruit, Natur (vakuumiert)
- 1 EL Tomatenmark
- 2 TL Salz
- 2 TL Gulaschgewürz
- 1 TL ungarisches Paprikapulver, geräuchert
- Pfeffer, Prise Zucker
- 500 ml Wasser

Zubereitung

Gemüse waschen. Knoblauch, Zwiebeln und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprika und Tomaten klein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln dazu geben und goldbraun anbraten. Jackfruit dazu geben, kurz mit anbraten und würzen. Tomatenmark, Kartoffeln, Tomaten und Spitzpaprika zugeben. Mit Wasser ablöschen und ca. 30 Minuten kochen, bis die Kartoffeln weich sind. Mit eiweißarmem Brot servieren.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	591	14,5	570	418	734	210
Pro Portion	148	3,6	143	105	184	53



GEMÜSEBURGER

Zutaten für 4 Personen

- 150 g Möhren
- 120 g Kartoffeln, geschält
- 80 g Zwiebeln, rot
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Aubergine
- 100 g Champignons, braun
- 1 EL Rapsöl
- 80 g Spitzpaprika, rot
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Salz
- 1 TL Gulaschgewürz
- ½ TL Paprikapulver, geräuchert
- 1 TL Oregano
- Pfeffer
- 30 g Reisflocken
- 20 g Stärke
- 4 EL Rapsöl zum Anbraten

Zubereitung

Möhren und Kartoffeln waschen, schälen, vierteln und ca. 20 Minuten weich kochen. Danach durch eine Kartoffelpresse pressen oder stampfen und auskühlen lassen. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden. Aubergine und Champignons grob raspeln. Die Flüssigkeit in der Aubergine und den Champignons mit der Hand fest auswringen. Paprika entkernen und fein würfeln. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin goldbraun anbraten. Aubergine und Champignons hinzugeben und ca. 5 Minuten anbraten. Zum Schluss Tomatenmark und Paprikawürfel zugeben und würzen. Gemüse, Möhren, Kartoffelmasse, Reisflocken und Stärke vermengen. Hände mit Wasser befeuchten, Teig in 8 Portionen teilen und zu Burgern formen. Die Gemüseburger in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun im Rapsöl ausbraten.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	910	15,4	585	444	845	164
Pro Portion	228	3,9	146	111	211	41



COUSCOUS-GEMÜSE-PFANNE

Zutaten für 4 Personen

- 160 g Möhren
- 300 g Paprika, gelb
- 250 g Zucchini
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 30 g Tomatenmark
- 100 g Couscous, roh
- 2 TL Minze, getrocknet
- 200 ml Gemüsebrühe (=10 g gekörnter Brühe + 190 ml Wasser)
- 40 g rote Zwiebeln
- 4 EL glatte Petersilie, gehackt
- 1/2 TL Salz

Zubereitung

Möhren, Zwiebeln und Knoblauch schälen. Möhren, Parika und Zucchini in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Zwiebeln halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch goldbraun anbraten. Möhren, Paprika und Zucchini ca. 5 Minuten anbraten. Mit Tomatenmark, Minze und Salz würzen. Couscous dazugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 2 Minuten aufkochen lassen. Zum Schluss mit roter Zwiebel und glatter Petersilie verfeinern.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	843	25,8	1130	742	1647	362
Pro Portion	212	6,4	283	186	412	91



NUDELSALAT

Zutaten für 4 Personen

- 300 g eiweißarme Nudel, roh
- 200 g Paprika, rot (entkernt)
- 200 g Gurken (entkernt)
- 50 g Gewürzgurken

Sauce

- 200 g Mandeljoghurt (0,5g EW/100g)
- 100 g Mayonnaise
- 1 TL Senf
- 3 EL Zitronensaft
- 1 TL Salz
- Pfeffer, 1 Prise Zucker

Zubereitung

Eiweißarme Nudeln in Salzwasser kochen. Abtropfen und auskühlen lassen. Gemüse waschen, halbieren und entkernen. Paprika, Gurken und Gewürzgurken klein würfeln.

Mandeljoghurt mit Mayonnaise, Senf und Zitronensaft glatt rühren und würzen. Nudeln, Gemüse und Dressing miteinander vermengen. Nudelsalat mindestens 6 Stunden ziehen lassen.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	1808	7,9	326	243	574	111
Pro Portion	452	2,0	82	61	144	28



GEMÜSE-TORTILLA

Zutaten für 4 Personen

- 1 Zwiebel (150 g)
- ½ rote Paprikaschote (70 g)
- ½ grüne Paprikaschote (70 g)
- ½ gelbe Paprikaschote (70 g)
- 180 g Zucchini
- Olivenöl
- Salz
- 40 g Ei-Ersatz (entspricht 4 Eiern)
0,2 g Protein/100 g
- 160 ml eiweißarmer Milchersatz

Zubereitung

Das gesamte Gemüse in 2 cm große Würfel schneiden und in eine Pfanne geben, deren Boden mit Olivenöl bedeckt ist. Wenn das Gemüse weich ist, abtropfen lassen, mit Salz abschmecken und beiseite stellen.

Mit Ei-Ersatz und eiweißarmer Milch zubereiten, die 4 Eiern entspricht.

Das Gemüse zu dem fertigen Ei-Ersatz geben.

Einen Schuss Öl in eine beschichtete Pfanne geben und die Tortilla von beiden Seiten braten.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	541	6,2	292	182,4	70,1	142,6
Pro Portion	104	1,55	73	45,6	17,5	35,6



RUSSISCHER SALAT

Zutaten für 8 Personen

- 600 g Kartoffeln
- 150 g Karotten
- 80 g Zuckermais
- 100 g Avocado
- 100 g Oliven
- Salz
- 120 g Mayonnaise

Zubereitung

Die Kartoffeln und Karotten kochen. Nach dem Garen in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Auch die Avocado schneiden.

Die Kartoffel, die Karotten und die Avocado in eine Schüssel geben und mit Salz abschmecken. Den Mais und die in Scheiben geschnittenen Oliven dazugeben, ebenso die Mayonnaise. Gut mischen.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	1369	16,8	803	716	194	259
Pro Portion	171	2,1	100	90	24	32



RUSTIKALER SALAT

Zutaten für 6 Personen

- 400 g Kartoffeln
- 200 g rote Paprika
- 200 g grüne Paprika
- 250 g Zwiebeln
- 80 g grüne Oliven
- 80 g schwarze Oliven
- 300 g Tomaten
- Salz
- 30 ml Olivenöl
- 10 ml Essig

Zubereitung

Die Kartoffeln kochen. Nach dem Garen in 3-4 cm dicke Stücke schneiden. Paprika, Zwiebeln und Tomaten in ähnlich große Stücke schneiden.

Das geschnittene Gemüse mit den Oliven mischen, mit Olivenöl, Essig und Salz würzen.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	1090	17,9	821	566	197	351
Pro Portion	182	3	136	94	33	59



GRÜNE BOHNEN MIT VEGETARISCHEM SCHINKEN

Zutaten für 4 Personen

- 300 g grüne Bohnen
- 20 g Schinkenschmalz (nur der weiße Fettanteil)
- 30 ml Olivenöl
- Paprikapulver
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung

Die grünen Bohnen in Wasser mit einer Prise Salz kochen. Beiseite stellen.

In eine Kasserolle 30 ml Olivenöl geben. Den gehackten Knoblauch in das heiße Öl geben, ein wenig bräunen lassen und dann 1 Teelöffel Paprika hinzufügen. Die grünen Bohnen dazugeben.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	563	5,6	342	205	67	127
Pro Portion	140	1,4	85	51	17	32



GEMÜSEINTOPF

Zutaten für 4 Personen

- 200 g Zwiebeln
- 80 g rote Paprika
- 80 g grüne Paprika
- 200 g geschälte Zucchini
- 20 ml Olivenöl
- 300 g gehackte Tomaten
- 1 Teelöffel Salz

Zubereitung

Zwiebeln, rote und grüne Paprika sowie Zucchini in ca. 3 cm große Stücke schneiden. 10 Minuten in Olivenöl anbraten. Die gehackten Tomaten hinzugeben und weiter kochen, bis das Gemüse weich ist.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	360	6,7	311	200	76	156
Pro Portion	90	1,7	77	50	19	39



SPANISCHE VEGETARISCHE EMPANADAS

Zutaten für 6 Personen

- 150 g Zwiebeln
- 50 g rote Paprika
- 50 g grüne Paprika
- 200 g Zucchini
- 20 ml Olivenöl
- 300 g gehackte Tomaten
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Packung Waffeln für eiweißarme Empanadas (12 Empanadas) 0,6 g Protein/100 g
- 60 ml eiweißarmer Milchersatz

Zubereitung

Gemüsemischung: Zwiebeln, rote und grüne Paprika sowie Zucchini in ca. 3 cm große Stücke schneiden. 10 Minuten in Olivenöl anbraten. Die gehackten Tomaten hinzugeben und weiter kochen, bis das Gemüse weich ist.

Den Empanadeteig mit der Gemüsemischung füllen.

Die Empanadas auf ein Backblech legen, mit einem Pinsel mit eiweißarmem Milchersatz bestreichen und ca. 30 Minuten backen.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	1,300	11,7	248	155	60,5	124
Pro Portion	216	1,95	41	26	10	20



GEMÜSEKROKETTEN

Zutaten für 5 Personen

Mischung aus Gemüse und Pilzen

- 150 g Zwiebeln
- 60 g Lauch
- 120 g Champignons
- 100 g geschälte Zucchini
- Salz und Pfeffer

Backteig

- 30 g glutenfreie oder eiweißarme Brotbrösel
- 20 g Ei-Ersatz (0,2 g Protein/100 g)
- 80 ml Milchersatz

Béchamel:

- 80 g Maisstärke
- 700 ml eiweißarmer Milchersatz oder Pflanzendrink
- (stattdessen kann auch Gemüsebrühe verwendet werden)
- 30 g Margarine
- Salz

Zubereitung

Béchamel: Die Margarine in einer Pfanne schmelzen lassen, die Stärke dazugeben und unter Rühren bräunen lassen. Wenn das Mehl gebräunt ist, den Milchersatz langsam und ohne Unterbrechung zugeben, damit keine Klumpen entstehen. Rühren, bis die Masse eindickt. Salz nach Geschmack hinzufügen.

Die Zwiebeln und den Lauch anbraten und gut würzen. Wenn die Zwiebel-Lauch-Mischung goldgelb ist, die Pilze hinzufügen und bei niedriger Temperatur weiterbraten.

Die Béchamel mit der Gemüsemischung und den gebratenen Pilzen vermischen und etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen, dabei ab und zu umrühren.

Sobald der Teig kalt ist, die Kroketten formen und in den Brotbröseln wälzen.

Zum Schluss in reichlich heißem Öl frittieren.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	1309	8	374	236	86	187
Pro Portion	261	1,6	75	47	17	37



JACKFRUCHT-FRIKADELLEN IN SAUCE

Zutaten für 3 Personen

Für die Jackfrucht-Frikadellen:

- 1 Dose Jackfrucht (300 g abgetropft)
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g eiweißarme Brotbrösel
- ½ Zwiebel (70 g)
- Paprikapulver, Kreuzkümmel, Olivenöl und Salz

Für die Sauce:

- ½ Zwiebel
- Salz
- 15 g Maisstärke
- Olivenöl
- 250 ml Gemüsebrühe

Zubereitung

Die Dose mit den Jackfrüchten öffnen und die Flüssigkeit abgießen, abseihen und einige Sekunden lang mit Leitungswasser abspülen. Abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocknen.

Die Jackfrucht in einen tiefen Teller geben und mit einer Gabel in kleine Stücke zerteilen (den Boden der Jackfrucht, der nicht auseinanderfällt, mit einem Messer fein hacken). ½ Teelöffel Salz, 2 Teelöffel Paprika und 1 Teelöffel Kreuzkümmel hinzufügen und gut vermischen.

Dann den Knoblauch und die Zwiebel fein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Sobald sie fertig sind, die Jackfrucht hinzugeben und bräunen lassen. Zum Schluss 2 Esslöffel eiweißarme Brotbrösel hinzufügen und die Frikadellen formen.

Sauce:

Die zuvor in 1 cm große Stücke geschnittenen Zwiebeln in der Pfanne anbraten, so dass der Boden mit Öl bedeckt ist. Wenn die Zwiebeln goldgelb ist, 250 ml Gemüsebrühe und einen Esslöffel Maisstärke hinzugeben und unter Rühren kochen, bis die Sauce eindickt (bei Bedarf können Sie mehr Maisstärke hinzugeben). Wenn die Sauce fertig ist, zu den Jackfrucht-Frikadellen geben.

Nährwerte

	Kcal	EW(g)	Phe(mg)	Tyr(mg)	Leu(mg)	Met(mg)
Summe	664	7	117	80	34	46
Pro Portion	221	2,3	39	27	11	15



MARINIERTER CAZÓN-FISCH (IMITAT)

Zutaten für 3 Personen

- 1 Dose Bananenblüten (260 g abgetropft)
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Esslöffel süßer Paprika
- 1 Teelöffel Oregano
- 200 ml weißer Essig
- 200 ml Wasser
- 100 g Maisstärke
- Olivenöl zum Braten

Zubereitung

Die Dose Bananenblüten öffnen und abtropfen lassen, einige Sekunden lang unter dem Wasserhahn abspülen. Die Bananenblütenstücke in eine tiefe Schüssel geben und etwas Salz, ein paar zerdrückte Knoblauchzehen, 2-3 halbierte Lorbeerblätter, Paprika und einen Esslöffel Oregano hinzufügen. Die Scheiben mit $\frac{1}{2}$ -1 Glas weißem Essig bedecken und die gleiche Menge Wasser hinzufügen, so dass alle Bananenblüten vollständig bedeckt sind. Mit Alufolie oder Topfdeckel abdecken und 24 Stunden lang im Kühlschrank ruhen lassen.

Nach 24 Stunden aus dem Kühlschrank nehmen und abtropfen lassen. In Maisstärke wälzen und in einer Pfanne mit reichlich Öl braten.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	608	4,4	48	20	9	13
Pro Portion	203	1,5	16	7	3	4

SOSSEN & DIPS



PAPRIKA-RAITA

Zutaten für 4 Personen

- 60 g Schmand
- 60 g Mayonnaise
- ½ TL Kreuzkümmel
- 80 g Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- Salz

Zubereitung

Paprika halbieren, entkernen und klein würfeln. Knoblauch schälen und klein hacken. Schmand und Mayonnaise glattrühren. Paprika unterheben und mit Kreuzkümmel und Salz abschmecken. Mit eiweißarmem Brot servieren.

Tipp: Statt Paprika können Sie auch Tomaten oder Gurken verwenden.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	480	2,8	132	106	228	58
Pro Portion	120	0,7	33	27	57	15



KÄSE-SAHNE-SOSSE

Zutaten für 4 Personen

- 3 EL Rapsöl
- 80 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g eiweißarmes Mehl
- 400 ml Wasser
- 100 ml Sahne
- 40 g Frischkäse
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Kräutermischung (tiefgefroren)

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl im Topf erhitzen, die Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben und kurz anbraten. Mehl hinzufügen und anschwitzen. Mehlschwitze mit Wasser und Sahne unter ständigem Rühren ablöschen.

Frischkäse und Gewürze zufügen und die Soße bei schwacher Hitze ca. 10 Min. kochen, dabei immer wieder umrühren. Zuletzt Zitronensaft und Kräuter unterrühren.

Mit eiweißarmen Nudeln oder Kartoffeln servieren.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	844	8,5	379	355	776	213
Pro Portion	211	2,1	95	89	194	53



TOMATENSOSSE

Zutaten für 4 Personen

- 2 Knoblauchzehen
- 80 g Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 20 g getrocknete Tomaten
- 500 g frische Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Zucker
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 1 EL Basilikum

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden, in Olivenöl andünsten. Getrocknete und frische Tomaten klein würfeln und zufügen.

Tomatenmark, Gewürze unterrühren und die Soße ca. 10 Min. kochen, dabei immer wieder umrühren. Mit Basilikum bestreuen und mit eiweißarmen Nudeln servieren.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	319	6,5	209	127	270	68
Pro Portion	80	1,6	52	32	67	17



APFEL-TAMARINDEN-CHUTNEY

Zutaten für 4 Personen

- 200 g Äpfel, geschält
- 25 g Tamarindenmark (Asialaden)
- 10 g Ingwer
- 1 EL Rohrzucker
- ½ TL getrocknete Chili
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Garam Masala (indische Gewürzmischung)
- 100 ml Wasser
- 1 TL Salz, gestrichen

Zubereitung

Äpfel und Ingwer waschen und schälen. Äpfel vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Ingwer fein raspeln. Tamarinden mit 200 ml heißem Wasser übergießen und 15 Min. ziehen lassen.

Das eingeweichte Tamarindenmark mit der Flüssigkeit durch ein feines Sieb in einem Topf streichen. Ingwer und Gewürze hinzufügen und ohne Deckel aufkochen lassen.

Die Äpfel unterheben und ca. 15 Min. offen einkochen und dann abkühlen lassen.

Mit eiweißarmem Brot servieren.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	185	0,9	35	20	53	11
Pro Portion	46	0,2	9	5	13	3



TOMATEN-ANANAS-CHUTNEY

Zutaten für 4 Personen

- 120 g Tomaten
- 120 g Ananas (Dose)
- 10 g Ingwer
- 1 EL Rohrzucker
- 1 EL Essig
- 3 EL Ananaswasser
- ½ grüne Chili
- ½ Kurkumapulver
- ½ TL Panch Foren (indische Fünfgewürzmischung)
- 1 TL Salz, gestrichen

Zubereitung

Tomaten, Ingwer und Chili waschen. Tomaten vierteln. Ingwer schälen und fein reiben. Chili fein hacken. Ananas abgießen (den Saft auffangen) und in feine Scheiben schneiden.

Essig, Zucker, Ananassaft, Ingwer und alle Gewürze ca. 5 Min. ohne Deckel aufkochen. Tomaten und Ananas unterheben und ca. 15 Min. offen einkochen und abkühlen lassen.

Mit eiweißarmem Brot servieren.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	165	1,8	62	40	73	22
Pro Portion	41	0,5	16	10	18	6



PIKANTER DIP

Zutaten für 4 Personen

- 100 g Mayonnaise
- 60 g Schmand
- 20 g rote Zwiebeln
- 30 g Cornichons
- 1 EL eingelegte Kapern
- 1 EL Senf
- 2 EL Kräutermischung (tiefgefroren)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zwiebeln und Cornichons fein würfeln und Kapern fein hacken. Alle Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit eiweißarmem Brot servieren.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	680	3,6	165	141	285	72
Pro Portion	170	0,9	41	35	71	18



BÄRLAUCHPESTO

Zutaten für 4 Personen

- 100 g Bärlauch
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g Pinienkerne
- 10 g Parmesan
- 100 ml Olivenöl
- ½ TL Salz

Zubereitung

Bärlauch waschen, trocknen und grob zerkleinern. Knoblauch schälen und klein schneiden. Pinienkerne in der Pfanne rösten. Parmesan fein reiben. Alle Zutaten in einen Mixbecher geben, mit Öl auffüllen und mit dem Stabmixer gut durchmischen. Mit Salz abschmecken. Mit eiweißarmen Nudeln servieren oder mit eiweißarmem Brot überbacken.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	1008	8,4	363	320	687	159
Pro Portion	252	2,1	91	80	172	40

KUCHEN, KEKSE & NACHTISCH



ROTE GRÜTZE MIT VANILLESOSSE

Zutaten für 4 Personen

- 150 ml Wasser
- 100 ml Sahne
- 20 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 15 g Vanillepuddingpulver
- 400 g Beerenmischung (tiefgefroren)
- 80 g Zucker
- 20 g Speisestärke
- 150 ml Wasser

Zubereitung

Sahne, 150 ml Wasser, Zucker und Vanillezucker aufkochen. Puddingpulver mit wenig kaltem Wasser anrühren und unterrühren. 5 Min. unter Rühren und bei geringer Temperatur köcheln.

Beerenmischung mit dem Zucker in 150 ml Wasser aufkochen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren. Die Speisestärke unter die Beerenmischung rühren. Mit Vanillesoße servieren.

Tipp: Vanillesoße schmeckt cremiger, wenn Sie sie vorher mit einem Stabmixer aufschäumen.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	991	7,3	301	229	396	146
Pro Portion	248	1,8	75	57	99	37



APFELKUCHEN

Zutaten für 12 Stück

- 100 g weiche Butter
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 150 g Zucker
- 200 g eiweißarmes Mehl
- 50 g Kastanienmehl (Bioladen)
- 20 g Vanillepuddingpulver
- 2 EL Backpulver
- Schale 1 unbehandelte Zitrone
- 200 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 50 ml Sahne
- ½ TL Salz
- 350 g Äpfel, geschält
- 1 EL Zucker, 1 TL Zimt
- 2 EL Zitronensaft

Zubereitung

Butter, Vanillezucker und Zucker schaumig rühren. Mehl, Kastanienmehl, Vanillepuddingpulver, Backpulver, Zitronenschale, Salz, Mineralwasser und Sahne dazu geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in die Springform geben.

Äpfel schälen und in 1 cm dicke Spalten schneiden. Äpfel mit Zimt, Zucker und Zitronensaft vermischen. Die Apfelspalten fächerartig auf der Torte verteilen. Ca. 45 Min. bei 180 °C Umluft backen.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	2811	7,7	313	321	504	239
Pro Stück	234	0,6	26	27	42	20



PFIRSICH-SCHMAND-TORTE

Zutaten für 12 Stück

- 100 g weiche Butter
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 150 g Zucker
- 200 g eiweißarmes Mehl
- 50 g Kastanienmehl (Bioladen)
- 20 g Vanillepuddingpulver
- 2 EL Backpulver
- Schale 1 unbeh. Zitrone
- 200 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)
- 100 g Schmand
- ½ TL Salz
- 450 g Dosenpfirsiche (Abtropfgewicht)
- 250 ml Pfirsichsaft (aufgefangen)
- 1 EL Rosenwasser (Apotheke, türk. Supermarkt)
- 1 Päckchen weißen Tortenguss

Zubereitung

Butter, Vanillezucker und Zucker schaumig rühren. Mehl, Kastanienmehl, Vanillepuddingpulver, Backpulver, Zitronenschale, Salz, Mineralwasser und Schmand dazu geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in die Springform geben. Pfirsiche abgießen und den Saft auffangen. Pfirsiche in Scheiben schneiden und fächerartig auf der Torte verteilen. Ca. 45 Min. bei 180 °C Umluft backen. Torte in der Springform auskühlen lassen. Den Tortenguss mit dem aufgefangenen Saft und dem Rosenwasser nach Anweisung auf der Verpackung zubereiten und auf den Pfirsichen verteilen. Die Torte im Kühlschrank kalt stellen.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	3139	10,5	647	499	657	152
Pro Stück	262	0,9	54	42	55	13



KIRSCH-SCHOKO-TORTE

Zutaten für 12 Stück

- 1 Päckchen Vanillezucker
- 150 g Zucker
- 100 g weiche Butter
- 200 g eiweißarmes Mehl
- 50 g Kastanienmehl (Bioladen)
- 20 g Schokoladenpuddingpulver
- 50 g Vollmilch-Schokolade, geraspelt
- 2 EL Backpulver
- ½ TL Salz
- 100 g Schmand
- 200 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)
- 350 g Sauerkirschen im Glas (Abtropfgewicht)

Zubereitung

Butter, Vanillezucker und Zucker schaumig rühren. Mehl, Kastanienmehl, Schokoladenpuddingpulver, Backpulver, Salz, Mineralwasser, Schmand, Schokolade und die Hälfte der Kirschen dazu geben und zu einem glatten Teig verarbeiten.

Den Teig in die Springform geben. Die restlichen Kirschen auf der Torte verteilen.

Ca. 45 Min. bei 180 °C Umluft backen.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	3262	14,1	560	557	834	213
Pro Stück	272	1,2	46	46	69	18

CRANBERRY-MUFFINS

Zutaten für 12 Muffins

- 1 Päckchen Vanillezucker
- 150 g Zucker
- 100 g weiche Butter
- 200 g eiweißarmes Mehl
- 50 g Kastanienmehl
- 20 g Speisestärke
- 20 g Schokoladenpuddingpulver
- 50 g Cranberries
- 2 EL Backpulver
- ½ TL Salz
- 50 ml Sahne
- 200 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)

Zubereitung

Butter, Vanillezucker, Zucker schaumig rühren. Cranberries grob hacken. Mehl, Kastanienmehl, Stärke, Schokoladenpuddingpulver, Backpulver, Salz, Mineralwasser, Sahne und Cranberries dazu geben und zu einem glatten Teig verarbeiten.

Den Teig in die Muffinform füllen und im Backofen ca. 35 Min. bei 180 °C Umluft backen.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	2783	6,9	279	303	463	109
Pro Stück	232	0,6	23	25	38	9



FEINES GEBÄCK

Zutaten für 100 Stück

- 250 g Speisestärke
- 100 g eiweißarmes Mehl
- 250 g Butter
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Schale 1 unbehandelte Zitrone
- 90 g Puderzucker
- ½ TL Salz
- Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

Puderzucker durch ein feines Sieb streichen. Alle Zutaten in eine Schüssel füllen und zunächst mit dem Knethaken, dann mit den Händen zu einem Teig kneten.

Aus dem Teig 10 daumendicke Rollen formen und abgedeckt 30 Min. kalt stellen. Rollen in fingerdicke Scheiben schneiden und mit einer Gabel Rillen hinein drücken. Ofen vorheizen.

Das Gebäck mit ausreichendem Abstand auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech bei 175 °C Ober-/Unterhitze ca. 16 Min. backen. Noch warm mit Puderzucker bestäuben.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	3463	3,0	149	132	264	63
Pro Stück	35	0,0	1	1	3	1



SCHOKOCOOKIES

Zutaten für 25 Stück

- 250 g Speisestärke
- 100 g eiweißarmes Mehl
- 200 g Butter
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 100 g Vollmilch Schokolade, geraspelt
- 80 g Puderzucker
- ½ TL Salz

Zubereitung

Puderzucker durch ein feines Sieb streichen. Alle Zutaten in eine Schüssel füllen und zunächst mit dem Knethaken, dann mit den Händen zu einem Teig kneten.

Aus dem Teig 25 Cookies formen. Ofen vorheizen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech bei 175 °C Ober-/Unterhitze ca. 25 Min. backen.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	3567	10,0	481	439	593	146
Pro Stück	143	0,4	19	18	24	6



MILCHREIS MIT PFIRSICHEN

Zutaten für 4 Personen

- 40 g Milchreis, roh
- 120 ml Wasser
- 50 ml Sahne
- Mark von 1 Vanilleschote
- 1 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 4 Pfirsichhälften in Dosen (400 g)
- 10 g Butter
- 15 g Rohrzucker

Zubereitung

Wasser und Sahne in einem Topf erhitzen, Vanillemark, 1 Prise Salz und Milchreis hinzufügen und 5 Min. aufkochen lassen. Danach ca. 15 Min. unter Rühren bei geringer Temperatur köcheln. Zum Schluss 1 EL Zucker hinzufügen.

Butter in der Pfanne erhitzen und die Pfirsiche darin bräunen. Mit Rohrzucker bestreuen.

Milchreis (ca. 30 g) in die Mitte des Pfirsichs füllen und servieren.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	723	5,9	471	254	422	120
Pro Portion	181	1,5	118	64	105	30



KOKOSPLÄTZCHEN

Zutaten für 80 Stück

- 250 g Speisestärke
- 100 g Kokosflocken
- 150 g Butter
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 TL Zimt
- 100 g Brauner Zucker
- ½ TL Salz

Zubereitung

Alle Zutaten in eine Schüssel füllen und zunächst mit dem Knethaken, dann mit den Händen zu einem Teig kneten.

Aus dem Teig 8 daumendicke Rollen formen. Rollen in fingerdicke Scheiben schneiden. Ofen vorheizen.

Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech bei 175 °C Ober-/Unterhitze ca. 15 Min. backen.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	3054	9,5	403	280	613	151
Pro Stück	38	0,1	5	0,25	8	2



APFELPFANNKUCHEN

Zutaten für 4 Stück

- 100 g eiweißarmes Mehl
- 30 g Kastanienmehl (Bioladen)
- 1 TL Backpulver
- 30 g Zucker
- 1 EL Rapsöl
- 50 ml Sahne
- 200 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- Prise Salz
- 200 g Äpfel (geschält)
- 1 TL Zimt
- 2 EL Zucker

Zubereitung

Mehl, Kastanienmehl, Backpulver, Zucker, Öl, Salz, Sahne und Mineralwasser mit einem elektrischen Rührgerät glatt rühren. Apfel vierteln, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Inzwischen eine beschichtete Pfanne ohne Fett vorheizen. Teig portionsweise in die Pfanne geben und Äpfel gleichmäßig darauf verteilen. Pfannkuchen auf beiden Seiten goldbraun backen.

Zimt und Zucker mischen und zu den Pfannkuchen servieren.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	1077	4,6	186	192	288	68
Pro Portion	269	1,2	47	48	72	17



MANDARINEN-BUTTERKEKS-CREME

Zutaten für 4 Personen

- 200 g Mandeljoghurt (0,5g EW pro 100 g)
- 60 g Mascarpone
- 3 EL Zitronensaft
- 30 g Zucker
- 8 Butterkeks, glutenfrei
- 4 EL Orangensaft
- 240 g Mandarinen in Dosen, abgetropft

Zubereitung

Mandeljoghurt, Mascarpone, Zitronensaft und Zucker in eine große Schüssel geben. Anschließend mit dem Mixstab fein pürieren.

Butterkekse grob zerbröseln und mit Orangensaft beträufeln.

In Dessertgläser abwechselnd eine Schicht Keks und Creme schichten. Zum Schluss mit den abgetropften Mandarinen fächerförmig dekorieren.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	929	7,1	195	240	539	154
Pro Portion	232	1,8	49	60	135	39



KAISERSCHMARRN

Zutaten für 4 Personen

- 100 g eiweißarmes Mehl
- 25 g Erdmandelmehl
- 1 TL Backpulver
- 30 g Zucker
- 1 EL Vanille Zucker
- 30 g Butter
- 200 ml Hafer-Kochcreme (0,3 g EW/100 g)
- 1 Prise Salz
- 20 g Rosinen
- Rapsöl zum Ausbacken

Zubereitung

Mehl, Erdmandelmehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker, Butter, Salz, Hafer-Kochcreme und Mineralwasser mit einem elektrischen Rührgerät glattrühren. Den Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Öl in der Pfanne erhitzen und den Teig dazu geben. Mit Rosinen bestreuen. Den Teig auf beiden Seiten goldgelb backen. Mit dem Pfannenwender zerkleinern.

Kaiserschmarrn mit Puderzucker und Apfelmus servieren.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	1106	2,7	113	81	174	48
Pro Portion	277	0,7	28	20	44	12



HIMBEER-JOGHURT-EIS

Zutaten für 4 Personen

- 250 g Mandeljoghurt (0,5 g EW pro 100 g)
- 50 g Mascarpone
- 300 g Himbeeren, tiefgefroren
- 50 g Zucker

Zubereitung

Mandeljoghurt, Mascarpone und Zucker in eine große Schüssel geben. Mit dem Mixstab pürieren. Anschließend Himbeeren dazu geben und fein pürieren. Crememasse ca. 2 Stunde im Gefrierschrank kühlen. Mit frischen Himbeeren und Minze dekorieren.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	756	7,5	320	254	550	131
Pro Portion	189	1,9	80	64	138	33



REISPUDDING

Zutaten für 6 Personen

- 1500 ml eiweißarmer Milchersatz
- 200 g eiweißarmer Reis
- 3-4 Streifen Zitronenschale
- 3-4 Streifen Orangenschale
- 1 Zimtstange
- 150 g Zucker
- 70 g Margarine
- Zimt

Zubereitung

Für die Zitronen- und Orangenschalenstreifen: Schälen Sie die Orange/Zitrone mit einem Sparschäler und entfernen Sie nur den gelben Teil der Zitronenschale und den orangefarbenen Teil der Orangenschale. Achten Sie darauf, den weißen Teil nicht zu entfernen.

Die Milch mit den Orangen- und Zitronenschalenstreifen, dem Reis und der Zimtstange erhitzen. 35-40 Minuten kochen lassen (bis der Reis weich ist).

Die Butter und den Zucker hinzufügen und weitere 5-10 Minuten kochen lassen.

Den Inhalt in 6 einzelne Gefäße füllen und leicht abkühlen lassen. Nach dem Abkühlen mit Zimt bestreuen und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	2810	1,15	34	27	8	17
Pro Portion	470	0,2	5	4,5	1,3	2,8



SPANISCHER EIERPUDDING

Zutaten für 6 Personen

- 600 ml eiweißarmer Milchersatz
- 30 g Zucker
- 1 Päckchen Royal-Pudding-
- 6 eiweißarme Kekse
- Zimt

Zubereitung

Gießen Sie 200 ml Milchersatz in eine Tasse und lösen Sie den Inhalt des Puddingbeutels darin auf (die Milch muss kalt oder lauwarm sein). Beiseite stellen.

400 ml Milchersatz in einem Kochtopf erhitzen, 30 g Zucker hinzufügen. Wenn der Milchersatz kocht, die zuvor angerührte Puddingmischung hinzufügen und unter Rühren erneut aufkochen. Nach dem Aufkochen die Hitze reduzieren und unter Rühren 1-2 Minuten weiterköcheln lassen.

Den Inhalt in 6 einzelne Gefäße füllen und leicht abkühlen lassen. Einen Keks über den noch warmen Pudding bröseln und mit Zimt bestreuen. Nach dem Abkühlen bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	744	0,5	5	30	5	5
Pro Portion	124	<0,1	1	5	1	1



GEFÜLLTE CHURROS

Zutaten für 3 Personen

- 20 g pflanzliche Margarine
- 65 ml Wasser
- 65 g Maisstärke
- Sonnenblumen-/Rapsöl
- 20 g Zucker
- 70 ml eiweißfreier Milchersatz
- Konfitüre für die Füllung

Zubereitung

Das Wasser zum Kochen bringen und die Butter schmelzen. Die Stärke hinzufügen und einrühren. Fügen Sie den eiweißfreien Milchersatz langsam hinzu, damit sich alles vermischt. Den Teig in einen Spritzbeutel füllen. Backpapier auf ein Blech legen und mit dem Spritzbeutel die Böden spiralförmig aufspritzen. Mit einem Teelöffel die Marmeladenfüllung einfüllen.

Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem Spritzbeutel, um die Füllung mit Teig zu bedecken.

Das Öl in einer tiefen Pfanne zum Kochen bringen und die Churros mit einer Schaumkelle hineingeben und frittieren. Herausnehmen und mit Zucker bestreuen.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	792	0,42	42	18	9	14
Pro Portion	264	0,1	14	6	3	5



ARME RITTER NACH SPANISCHER ART

Zutaten für 10 Personen

- Ein Laib eiweißarmes Brot (sollte hart sein, besser vom Vortag)
- 600 ml Milchersatz
- 30 g Ei-Ersatz (0,2 g Protein/100 g)
- 2 Zimtstange
- Zimt zum Bestreuen
- 100 g Zucker

Zubereitung

600 ml eiweißfreien Milchersatz mit einer Zimtstange und Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Den Ei-Ersatz zubereiten: 30 g Ei-Ersatz mit 120 ml Wasser mischen. In einer tiefen Schüssel beiseite stellen.

Das Brot in 1,5-2 cm dicke Scheiben brechen.

Den Zucker mit dem Zimtpulver auf einem Teller mischen. Beiseite stellen.

Wenn die Milch mit dem Zimt aufgeköcht ist, vom Herd nehmen und in eine Schüssel geben, in der später, wenn die Milch abgekühlt ist und man sich nicht mehr an ihr verbrennen kann, die Brotscheiben eingeweicht werden. Die Brotscheiben von beiden Seiten in die Milch tauchen. Wenn sie weich sind, aber nicht auseinanderfallen; auf beiden Seiten mit dem Ei-Ersatz bestreichen.

Das Öl bei starker Hitze in einer Pfanne erhitzen und den Toast von beiden Seiten anbraten. Das Öl muss heiß sein, damit das Brot schnell geröstet wird und sich nicht mit Öl vollsaugt. Nach dem Frittieren die Toasts herausnehmen und auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller legen, um das überschüssige Öl aufzusaugen.

Nach dem Abtropfen die Toasts in die Zucker-Zimtmischung tauchen.

Nährwerte

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Summe	1723	0,86	53	32	8	24
Pro Portion	172	<0,1	5,3	3	0,8	2,4

Nährwerttabelle für Betroffene

„Nährwerttabelle für die Ernährung bei angeborenen Störungen des Aminosäurenstoffwechsels“
über SHS, Herausgeber: Arbeitsgemeinschaft Pädiatrische Diätetik

Hersteller eiweißarmer Lebensmittel

Diät-Versand Konditorei Huber • www.pku-versand-huber.de
Kirchensteig 25, 92224 Amberg • Tel: 0962122074 • Fax: 09621429187
Email: diet-Huber@t-online.de

Hammermühle GmbH • www.hammermuehle.de
Hauptstr.181, 67489 Maikammer-Kirrweiler • Tel: 063219589-0 • Fax: 0800 9589000
Email: post@hammermuehle.de

metaX Institut für Diätetik GmbH • www.metax.org • www.metax-shop.org
Kreuterstraße 14, 86666 Burgheim • Tel: 008000 9963829 • Fax: 08432 948619
E-Mail: bestellung@metax.org

Milupa Metabolics GmbH • www.milupa-metabolics.info
Bahnstr. 14-30, 61381 Friedrichsdorf • Tel: 06172 991187
E-Mail: info@milupa-metabolics.de

NUTRICIA GmbH – SHS Geschäftsstelle Heilbronn • www.loprofin-webshop.de
Happenbacher Str. 5, 74074 Heilbronn • Tel: 00800 74773784 • Fax: 00800 74767337
E-Mail: info@shs-heilbronn.de • order@shs-heilbronn.de

Spezial-Diät-Bäckerei Poensgen GbR • www.poensgen-brot.de
Nothenbergerstr. 68, 52249 Eschweiler • Tel: 02403 20015 • Fax: 02403 36166
E-Mail: Info@poensgen-brot.de

Vitaflo Pharma GmbH • www.vitaflopharma.com
Norsk-Data-Strasse 1, 61352 Bad Homburg • Tel: 06172 4832388 • Fax: 06172 483105

Metzgerei Walter Schott • www.metzger-schott.de
Fischbach 22, 36282 Hauneck • Tel: 0662162208 • Fax: 0662167913
E-Mail: info@metzger-schott.de

Food Oase • www.foodoase.de
Große Straße 2, 22926 Ahrensburg • Tel: 04102 8913860 • Fax: 04102 8913865
info@foodoase.de

Delifirst GmbH • www.delifirst.de
Alsterkamp 17, 20149 Hamburg • Tel: 040 41496389 • Fax: 040 41496390
E-Mail: roehr@delifirst.de

Dr. Schär Deutschland GmbH • www.drschaer.com
Simmerweg 12, 35085 Ebsdorfergrund • Tel: 06424 3030 • Fax: 06424 303105
E-Mail: info.de@drschaer.com

Selbsthilfegruppen

DIG PKU e. V. • Deutsche Interessengemeinschaft Phenylketonurie (PKU) und verwandte
angeborene Stoffwechselstörungen e. V. • www.dig-pku.de
Narzissenstr. 25, 90768 Fürth • Tel: 0911 9791034

PKU-Verein Düsseldorf e. V. • www.pku-verein-duesseldorf.de
Gottfried-Kinkel Straße 9, 52721 Siegburg

VfASS Verein für Angeborene Stoffwechselstörungen e.V. • www.vfass.de
Hanauer Str. 67, 14197 Berlin • mail@vfass.de

