

:  
Rezepte für  
spezielle Ernährungsformen  
:

# Leichte Küche für Genießer

Suppen- und Eintopfrezepete für die  
kalorienbewusste Ernährung



**Ernährungs Forum**

*Wissen ums Genießen*



*Paprika-Zucchini-Eintopf (Rezept auf Seite 31)*

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b>	<b>4</b>	<b>Suppen und Eintöpfe</b>	<b>15</b>
<b>Häufigkeit, Ursachen und Risiken des Übergewichts</b>	<b>5</b>	Reiseintopf „Karibische Art“	15
<b>Richtig essen – darauf kommt es an</b>	<b>8</b>	Bunter Fischtopf	16
<b>Fettaufnahme kontrollieren – Kohlenhydrate praktisch frei</b>	<b>10</b>	Herzhafter Gemüseintopf mit Reisklößchen	17
<b>10 Tipps, die zum Erfolg führen</b>	<b>12</b>	Feine Kartoffelsuppe mit Lachs	18
<b>Mehr Bewegung – wichtiger Baustein für das Wohlfühlgewicht</b>	<b>14</b>	Fruchtige Currysuppe	19
		Lenseneintopf mit Jogurt-Basilikum-Sauce	20
		Champignon-Grünkern-Suppe	21
		Kernige Weißkohl-Möhren-Suppe	22
		Gemüseintopf mit Gnocchi	23
		Gazpacho (Kalte Tomatensuppe)	24
		Kartoffel-Möhren-Cremesuppe	25
		Rosenkohl-Paprika-Topf	26
		Mexikanischer Bohnentopf mit Avocadopüree	27
		Zucchinicremesuppe mit Brokkoli	28
		Borschtsch (Rote-Bete-Suppe)	29
		Gemüsesuppe mit Spätzle	30
		Paprika-Zucchini-Eintopf	31
		Italienische Gemüsesuppe „Toscana“	32
		Hühner-Nudelsuppe	33
		Zwiebelsuppe mit Spinat und roten Linsen	34
		Chinesische Glasnudelsuppe	35
		<b>Sprechen Sie mit uns</b>	<b>36</b>



*Mexikanischer Bohntopf mit Avocadopüree (Rezept auf Seite 27)*



*Zucchinicremesuppe mit Brokkoli (Rezept auf Seite 28)*

# Übergewicht – die Chancen der Prävention nutzen

Mit zunehmendem Wohlstand haben sich die Lebensbedingungen in den westlichen Industrieländern während der letzten 40 Jahre grundlegend geändert. Eine dauerhaft überhöhte Energiezufuhr bei sinkender körperlicher Aktivität hat zu einem drastischen Anstieg der Zahl der Übergewichtigen geführt. Mehr als die Hälfte der erwachsenen Bundesbürger ist übergewichtig oder sogar adipös.

Genetische Ursachen liefern keine ausreichende Erklärung für die Zunahme der Anzahl der Übergewichtigen. Vielmehr sind andere Faktoren, vor allem Ernährung und mangelnde körperliche Aktivität, bestimmend. Damit aber ist Übergewicht für jeden Einzelnen prinzipiell beeinflussbar.

Übergewicht abzubauen und den erzielten Gewichtsverlust langfristig zu sichern ist viel schwieriger, als die Gewichtszunahme von vornherein zu verhindern. Dies gelingt durch eine entsprechende Ernährung, bei der auf den Kaloriengehalt und insbesondere Fett, Zucker und Alkohol geachtet wird.

## **Alltagsnahe Angebote nutzen**

Durch die zunehmende Berufstätigkeit und das abwechslungsreiche Freizeitangebot bleibt immer weniger Zeit fürs Kochen. Halbfertig- und Fertigprodukte erfreuen sich deshalb wachsender Beliebtheit. Sie ermöglichen eine rasche Herstellung wohl-

schmeckender Mahlzeiten. Für den Berufstätigen z. B. ist heutzutage die warme Mahlzeit im Handumdrehen am Arbeitsplatz oder nach Feierabend zuzubereiten. So werden besonders Suppen und Eintöpfe als Zwischenmahlzeit oder sättigendes Hauptgericht immer beliebter. Aufgrund ihrer ernährungsphysiologischen Vorteile lassen sie sich auch hervorragend in Programme zur Gewichtsreduktion einbauen.

## **Essen, was schmeckt und gut tut**

Ein erhöhtes Körpergewicht wurde lange als kosmetisches Problem verkannt, es stellt jedoch ein erhebliches Gesundheitsrisiko dar, mit dem Lebensqualität und Lebenserwartung sinken.

Patentrezepte zum Abnehmen gibt es nicht. Die Vorstellung, durch kurzzeitige Crashdiäten oder allein durch Medikamente das Wunschgewicht zu erreichen, ist unrealistisch. Der einzige langfristig Erfolg versprechende Weg besteht in vermehrter körperlicher Aktivität und einer schrittweisen Umstellung der Ernährungsgewohnheiten.

Rigide Diätvorschriften stellen keinen guten Lösungsansatz dar. Sie bergen die Gefahr von Mangel- oder Fehlernährung und finden längerfristig keine Akzeptanz.

Essen ist mehr als reine Nährstoffaufnahme. Deshalb sind nur flexible Strategien mit einem vielseitigen Nahrungsangebot und ausreichendem Sättigungseffekt langfristig Erfolg versprechend.

Auf den folgenden Seiten werden Ursachen und Risiken des Übergewichts beschrieben und Informationen zum fett- und kalorien-

bewussten Essen mit leckeren Rezeptideen gegeben. Dazu gibt es Tipps für ein begleitendes Bewegungsprogramm.

## Häufigkeit, Ursachen und Risiken des Übergewichts

Jeder zweite erwachsene Bundesbürger hat Übergewicht, jeder fünfte bis sechste ist sogar adipös (Abb. 1). Damit hat sich die Anzahl der Betroffenen innerhalb der letzten 10-20 Jahre nahezu verdoppelt und nimmt weiter zu. Besonders alarmierend ist die wachsende Zahl übergewichtiger Kinder und Jugendlicher. Nach Schätzungen sind in Deutschland bereits etwa 20 % der Kinder und Jugendlichen als übergewichtig einzustufen. Adipositas in der Jugend geht mit erheblichen psychosozialen Problemen einher und bleibt meist bis ins Erwachsenenalter bestehen.

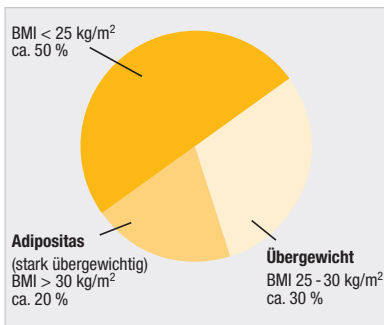


Abb. 1: Jeder zweite erwachsene Bundesbürger ist übergewichtig, jeder fünfte bis sechste adipös

### Bestimmung des Übergewichts

Die Bewertung des Gewichts erfolgt mit Hilfe des Körper-Massen-Index (**Body Mass Index** (engl.) = BMI). Der BMI errechnet sich aus dem Körpergewicht (in kg) und der Körpergröße (in m) nach folgender Formel:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpermasse (kg)}}{\text{Körpergröße (m)} \times \text{Körpergröße (m)}}$$

Beispiel: Bei einem Körpergewicht von 86 kg und einer Körpergröße von 1,72 m beträgt der

$$\text{BMI} = \frac{86 \text{ kg}}{1,72 \text{ m} \times 1,72 \text{ m}} = 29$$

Der BMI wird hinsichtlich des Gesundheitsrisikos wie folgt bewertet:

<b>Untergewicht</b>	BMI < 20 <i>mäßiges bis hohes Risiko</i>
<b>Normalgewicht</b>	BMI >20-25 <i>normales bis niedriges Risiko</i>
<b>Übergewicht</b>	BMI >25-30 <i>mittleres Risiko</i>
<b>Adipositas</b>	BMI >30-40 <i>hohes bis sehr hohes Risiko</i>
<b>extreme Adipositas</b>	BMI >40 <i>extrem hohes Risiko</i>

### **Gefährliches Duo – mangelnde Bewegung bei unkontrollierter Ernährung**

Zunehmender Bewegungsmangel ist neben der Ernährung ein Grund für die steigende Rate Übergewichtiger in der Bevölkerung. Im Erwachsenenalter spielt insbesondere der Übergang zu vorwiegend sitzender Tätigkeit eine Rolle, wenn er nicht durch entsprechende Freizeitaktivitäten ausgeglichen wird. Mehr als die Hälfte der Bundesbürger treibt nicht regelmäßig Sport, in der Altersgruppe der über 60-Jährigen sind nur noch knapp 30 % körperlich aktiv. Durch die Kombination von Sport und richtiger Ernährung lassen sich größere Effekte

auf das Gewicht erzielen als durch eine Ernährungsumstellung allein.

Neben dem BMI als Messgröße für das Übergewicht spielt auch die Fettverteilung bei der Bewertung des Gesundheitsrisikos eine wichtige Rolle. Prinzipiell werden zwei Fettverteilungstypen mit unterschiedlichem Risiko unterschieden (Abb. 2). Für Menschen vom „Apfeltyp“ ist es um so wichtiger, auf ihr Gewicht zu achten.

### **Bereits in der Kindheit – Weichenstellung erforderlich**

Oft wird übersehen, dass die kindliche Adipositas häufig im Erwachsenenalter fortbesteht. 40 % der adipösen Kinder und 80 % der adipösen Jugendlichen bleiben auch später übergewichtig. Oft fallen Kinder, die adipös werden, schon im Alter von 4 Jahren als übergewichtig auf. Bei der Mehrheit der adipösen Kinder finden sich bereits behandlungsbedürftige Fettstoffwechselstörungen mit erhöhten Cholesterin- und Blutdruckwerten. Die Vererbung spielt eine untergeordnete Rolle. Sie begründet die individuelle Veranlagung, ist aber nicht allein verantwortlich zu machen. Voraussetzung ist immer eine zu hohe Energie- und meist auch zu hohe Fettzufuhr, die oft familiäre Essgewohnheiten widerspiegelt.

Schon eine geringfügig überhöhte Kalorienaufnahme über einen längeren Zeitraum

reicht aus, um eine deutliche Gewichtszunahme auszulösen. Bemerkenswert ist, dass Kinder, die ihre Nahrung selbst auswählen dürfen, ihre tägliche Energieaufnahme in sehr engen Grenzen relativ konstant halten. Voraussetzung ist ein ausgewogenes Angebot an Nahrungsmitteln.

Bewegungsmangel spielt auch bei Kindern und Jugendlichen im Zusammenhang mit Übergewicht eine wichtige Rolle.

Amerikanische Kinder verbringen durchschnittlich 24 Stunden pro Woche vor dem Bildschirm. 5 Stunden tägliches Fernsehen erhöht das Risiko für Übergewicht etwa um das Fünffache. Fernsehen, Computer- oder Videospiele schränken nicht nur die Zeit für sportliche Aktivitäten ein, sondern sind oft auch mit einem unkontrollierten Verzehr von Snacks wie Chips, Nüssen, Schokolade oder kalorienreichen Limonaden verknüpft.

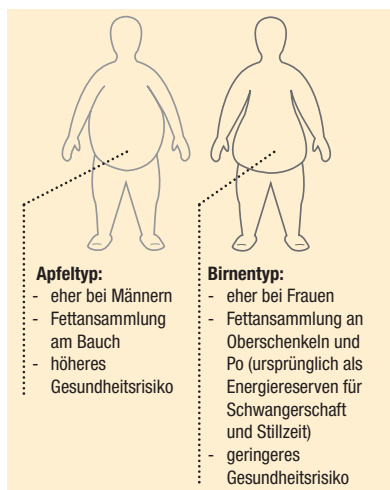


Abb. 2

### **Übergewicht – wichtiger Risikofaktor**

Übergewicht ist in erster Linie ein Gesundheitsrisiko – nicht nur ein kosmetisches Problem. Schon ein geringes Übergewicht erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf- (kardiovaskuläre) Erkrankungen erheblich. Darüber hinaus ist Übergewicht für mehr als die Hälfte der degenerativen Gelenksbeschwerden und einen Großteil der Gallensteine verantwortlich.

### **Geringer Gewichtsverlust – oft schon ausreichend**

Bereits eine Gewichtsabnahme von wenigen Kilogramm Körpergewicht kann helfen, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verringern. Für Diabetiker ist oft schon eine Senkung des Körpergewichts um wenige Prozent ausreichend, um die Insulinsensitivität stark zu verbessern und die Symptome ihrer Stoffwechselstörung deutlich zu verringern. In einer großen Studie konnten adipöse Männer und Frauen nach drastischer Reduktion des Körpergewichts den überwiegenden Teil ihrer Medikamente für Diabetes, Bluthochdruck und Hypercholesterinämie (erhöhter Cholesterinspiegel) weglassen.

## Richtig essen – darauf kommt es an

Im Lauf der Evolution war die Fähigkeit, überschüssige Energie in Form von Fettdepots zu speichern ein Überlebensvorteil; heute erweist sie sich eher als Gesundheitsrisiko. Fettreiche Mahlzeiten führen trotz höherer Energiedichte nicht rascher zur Sättigung als kohlenhydratreiche Kost. 1 g Kohlenhydrate oder Protein liefert dabei aber nur 4 kcal, 1 g Fett 9 kcal, also mehr als doppelt so viel Energie.

### **Fett beachten – nicht nur die Kalorien**

Im Allgemeinen gilt: je höher der Fettgehalt der Nahrung, desto höher das Körpergewicht. Im Vergleich zu normalgewichtigen Personen verzehren Übergewichtige täglich etwa 25 g Fett mehr. Dieser Unterschied mag gering erscheinen, ergibt in der Jahresbilanz aber ein Plus von ca. 9 kg Nahrungsfett. Wie leicht es zum Anstieg des Körpergewichts kommen kann, zeigt auch folgendes Rechenbeispiel: Bereits ein Zuviel von 20 kcal am Tag - das sind etwa 2 g Fett - reicht aus, um in einem Jahr 1 kg zuzunehmen.

Während die Bilanz für Kohlenhydrate und Proteine im Organismus gut kontrolliert ist, können Fette nahezu unbegrenzt in den Fettdepots eingelagert werden. Eine Verringerung der Fettzufuhr ist deshalb die wichtigste Maßnahme zur Reduktion des Körpergewichts.

Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zufolge sollte die Fettaufnahme maximal 30 % der Gesamtenergiezufuhr betragen. Tatsächlich aber ist der Fettkonsum seit den 50er Jahren zu Lasten der Kohlenhydrate auf etwa 40 % der

Gesamtenergie angestiegen. Eine Fettzufuhr von 30 % der Gesamtenergie entspricht in der Altersgruppe der 25-65-Jährigen einer täglichen Fettaufnahme von etwa 90 g bei Männern und 72 g bei Frauen.

### **Fettauswahl – Qualität statt Quantität**

Eine Einschränkung der Fettzufuhr bedeutet nicht, ganz auf Fett zu verzichten. Nahrungsfett ist nicht nur Geschmacks- und Aromaträger, sondern liefert z.T. wertvolle fettlösliche Vitamine. Diese Vitamine können außerdem auch erst in Verbindung mit Fett aus anderen Nahrungsmitteln gut aufgenommen werden. Deshalb ist es wichtig, beim sparsamen Umgang mit Fett die richtige Auswahl zu treffen.

### **Pflanzenöle bevorzugen**

Tierische Fette enthalten überwiegend gesättigte Fettsäuren und Nahrungscholesterin, die den Cholesterinspiegel und damit das Arteriosklerosierisiko erhöhen können. Pflanzliche Öle wie BERTOLLI Olivenöl extra vergine oder MAZOLA Keimöl haben dagegen einen hohen Anteil an einfach bzw. mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die für die cholesterinbewusste Ernährung geeignet sind. Maximal 1/3 der täglichen Fettzufuhr sollte aus gesättigten Fetten bestehen; tatsächlich beträgt ihr Anteil meist mehr als die Hälfte. Die Reduktion der Gesamtfettaufnahme muss deshalb im Wesentlichen zu Lasten der gesättigten Fettsäuren meist tierischer Herkunft gehen. Dort, wo Nahrungsfette zur Speisenzubereitung benötigt werden, stehen pflanzliche Öle im Vordergrund.

### Auf versteckte Fette achten

Besonders wichtig ist die Berücksichtigung der versteckten Fette. Mehr als 2/3 der Nahrungsfette werden in versteckter Form aufgenommen. Allein Fleisch und Wurstwaren machen 30 % der Gesamtfettaufnahme aus. Weitere 14 % stammen aus Milch und Milchprodukten, insbesondere Käse.

Die obere Grenze der Fettzufuhr für eine fettbewusste Ernährung (ca. 90 bzw. 72 g) kann durch die unbedachte Auswahl einzelner Lebensmittel schnell erreicht werden (Tab. 1).

#### Durchschnittlicher Fettgehalt ausgewählter Lebensmittel

	g Fett pro Portion
Milchschokolade (1 Riegel)	7
Gouda, 45 % Fett i.Tr. (30 g)	8
Haselnüsse (10-15 Stück)	9
Camembert, 60 % Fett i. Tr. (30 g)	10
Salami (20 g)	11
Teewurst (30 g)	14
Oliven, schwarz (50 g)	18
Dresdner Stollen (1 Scheibe)	19
1 Croissant (Blätterteig)	20
Pommes frites (150 g)	22
1 Mozzarella-Kugel (ca. 125 g)	25
Avocado (1/2)	26
Aal, geräuchert (100 g)	27
1 Bratwürstchen (ca. 125 g)	32
2 Matjesfilets (150 g)	34
Gans (150 g, ohne Knochen) gebraten	47

Tab. 1 (nach Elmadfa I. et al: Die große GU Nährwert Tabelle, Gräfe und Unzer 1992/1993)

### Streichfette – sparsam verwenden

Durch den sparsamen Umgang mit Streichfetten lässt sich die tägliche Fettaufnahme ebenfalls deutlich verringern:

- Mit dem Brotaufstrich haushalten: lieber das Brot in dickere Scheiben schneiden und nur eine Hälfte belegen, dann zusammenklappen.
- Unter Konfitüre Magerquark, unter Käse

und Wurst keinen zusätzlichen Fettaufstrich, sondern Senf oder Tomatenmark verwenden.

- Halbfettmargarine z. B. von **Becel** als gute Alternative zur Butter aufs Brot verwenden.

### Schmackhaft, aber fettarm zubereiten

• **Suppen und Eintöpfe:** Sie sind besonders geeignet für eine fettarme Zubereitung. Die Cremigkeit von gebundenen Suppen kann z. B. durch das Pürieren von Gemüse erreicht werden. Je nach Rezept kann Sahne auch durch Magermilch oder Magerquark ersetzt werden.

• **Saucen:** abkühlen lassen und erstarrtes Fett abnehmen oder mit Küchenkrepp entfernen.

### • Dünsten, Dämpfen oder Foliengaren:

Diese Garverfahren sind nährstoffschonend und ermöglichen anders als Braten oder Frittieren eine praktisch fettfreie Zubereitung. Zum Vergleich: Eine Portion Folienkartoffeln (200 g) enthält 0,2 g Fett, die gleiche Menge frittierte Kartoffeln dagegen 12 g Fett.

• **Backen:** Backpapier benutzen, statt das Blech einzufetten.

• **Braten:** Beschichtete Pfannen und Töpfe mit wenig Fettzugabe verwenden.

• **Grillen:** Das Fett abtropfen lassen.

### Einkaufen – Orientierungshilfen für die Lebensmittelauswahl

Die gezielte Nahrungsmittelauswahl hilft, Fett bzw. Kalorien einzusparen. Auf dem Speiseplan sollten Gemüse, Obst und andere Kohlenhydratlieferanten wie Vollkornprodukte, Kartoffeln, Reis und Nudeln im Vordergrund stehen. Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (ca. 3 l pro Tag) ist zu achten, wobei klare Suppen und Bouil-

lons eine gute Alternative zu gezuckerten Heiß- und Kaltgetränken sind.

- **Fleisch, Wurstwaren:** Mageres Fleisch von Rind, Hähnchen und Pute (ohne Haut) bevorzugen. Wurstwaren enthalten in der Regel viel Fett. Geeignet sind Corned beef, magerer Schinken, Geflügelwurst oder fettreduzierte Wurstwaren z. B. von DU DARFST. Diese enthalten mindestens 30-40% weniger Fett als vergleichbare herkömmliche Sorten. Sichtbare Fettränder in jedem Fall abschneiden.
- **Milch, Milchprodukte:** Vollmilch (3,5 % Fett) durch fettarme Milch (1,5 % - 1,8 % Fett) oder durch Magermilch (< 0,5 % Fett)

#### Einteilung der Fettgehaltsstufen von Käse

Fettgehaltsstufe	Fett i. Tr.
Doppelrahmstufe	mind. 60-87 %
Rahmstufe	mind. 50 %
Vollfettstufe	mind. 45 %
Fettstufe	mind. 40 %
Dreiviertelfettstufe	mind. 30 %
Halbfettstufe	mind. 20 %
Viertelfettstufe	mind. 10 %
Magerstufe	unter 10 %

Tab. 2

ersetzen. Magerquark und Käsesorten mit max. 30 % Fett in der Trockenmasse bevorzugen (Tab. 2).

- **Diätetische Lebensmittel:** Diätmargarine oder Diätwurst sind Lebensmittel, die einem besonderen Ernährungszweck dienen. Hierzu zählen beispielsweise Lebensmittel, die für eine Ernährung bei Diabetes mellitus geeignet sind. Die Bezeichnung „Diät“ beinhaltet aber keinesfalls automatisch eine Fettreduktion des Produkts. Deshalb ist die Prüfung des Energie- und Fettgehaltes anhand der Nährwertkennzeichnung auf der Packung erforderlich.

#### • Kalorienarme Getränke:

Diese Bezeichnung bezieht sich z. B. auf Erfrischungsgetränke, die anstelle von Zucker mit Süßstoffen gesüßt werden. Kalorienarm bedeutet, dass 1 Liter des Getränks höchstens 200 kcal enthalten darf. Für Begriffe wie „leicht“ oder „light“ gibt es keine verbindlichen Definitionen. Sie beziehen sich nicht immer auf den Brennwert, sondern z. B. auch auf den Gehalt an Koffein oder Alkohol. Deshalb ist es hier ebenfalls notwendig, genauer auf das Etikett zu schauen.

## Fettaufnahme kontrollieren – Kohlenhydrate praktisch frei

Für die Mehrheit der Übergewichtigen und diejenigen, die Übergewicht vermeiden wollen, hat sich eine fettarme, kohlenhydratliberale Ernährung als praktikabelste Kostform erwiesen.

Durch die Verwendung fettarmer bzw. fettreduzierter Lebensmittel lässt sich bei die-

ser Ernährung pro Monat eine durchschnittliche Gewichtsabnahme von 1 kg erreichen. Nahrungsmittel, die reich an Kohlenhydraten und Ballaststoffen sind, beispielsweise Gemüse, Obst, Kartoffeln, Vollkornprodukte, Reis oder Nudeln und daraus ohne zusätzliche große Fettmengen zubereitete Speisen, wie Suppen und Eintöpfe, werden nicht eingeschränkt. In der

Praxis ist es nahezu unmöglich, die verringerte Fettaufnahme energetisch durch eine Steigerung der Kohlenhydratzufuhr auszugleichen.

### Regelmäßiger Suppenkonsum – niedrigere Energieaufnahme

Studien zufolge haben regelmäßige Suppenesser eine niedrigere Aufnahme an Energie und Nahrungsfett sowie eine höhere Zufuhr an Kohlenhydraten. Überdurchschnittlich häufig sind sie idealgewichtig und weniger von klassischen gesundheitlichen Risikofaktoren wie zu hohen Blutfettwerten oder Bluthochdruck betroffen. Suppen wirken aber nicht nur präventiv (vorbeugend) hinsichtlich der Entwicklung von Übergewicht, sondern lassen sich offensichtlich auch sinnvoll in Programme zur Gewichtsreduktion einbinden. So konnte in Untersuchungen eine direkte Beziehung zwischen der Häufigkeit des Suppenverzehr und dem Ausmaß der Gewichtsreduktion beobachtet werden.

### Eintöpfe und Suppen – ausreichende Sättigung bei ausgeglichener Nährstoffzusammensetzung

Mehrere Gründe werden für die günstigen Effekte eines regelmäßigen Suppenkonsums auf Körpergewicht und verschiedene kardiovaskuläre Risikofaktoren verantwortlich gemacht: Durch ein relativ großes Volumen sorgen Suppen für genügend Sättigung. Durch den Verzehr einer Vorspeise wird anschließend weniger vom kalorien-

reicheren Hauptgericht und Dessert gegessen. Das hat eine niedrigere Energieaufnahme (- 150 kcal) pro Mahlzeit zur Folge. Darüber hinaus können Suppen durch ihre ausgeglichene Nährstoffzusammensetzung eine vollwertige Mahlzeit sein. Im Vergleich zu anderen Lebensmitteln haben z.B. KNORR Kartoffelcreme Suppe oder KNORR Suppenliebe Fleischklößchen-Suppe mit Nudeln eine günstige Verteilung der Energie auf die Hauptnährstoffe Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett (Abb. 4).

Suppen leisten einen Beitrag zu einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr. Sie bieten die Möglichkeit einer fettarmen, nährstoffschonenden Zubereitung.

Die im praktischen Teil folgenden Rezepte enthalten sowohl Vorschläge für Haupt- als auch Zwischengerichte. Die leckeren Eintopfgerichte wie beispielsweise der Herzhafter Gemüse Eintopf mit Reisklößchen liefern als sättigendes, ausgewogenes Gericht durchschnittlich etwa 350-400 kcal.

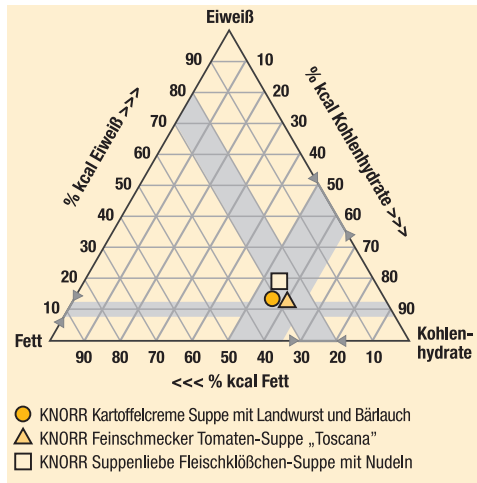


Abb. 4: Viele Suppen sind in der Nähe des optimalen Kreuzungsbereichs, der anzeigt, dass eine ausgewogene Nährstoffzusammensetzung vorliegt.

Als Zwischenmahlzeit sind Rezeptideen für leichte Suppen wie die Zwiebelsuppe mit Spinat und roten Linsen zusammengestellt. Sie liefern durchschnittlich 200-300 kcal Energie. Da die Rezepte weniger als 30 Energie-% Fett enthalten, sind sie für eine fettkontrollierte und/oder energiereduzierte Ernährung geeignet. Energie- und fettreiche Haupt- oder Zwischenmahlzeiten können einfach durch eine Suppe oder einen Eintopf ausgetauscht werden. Für Berufstätige lässt sich auch am Abend schnell und fettarm solch ein Essen zubereiten. Zur Orientierung sind bei den Rezepten jeweils die Hauptnährstoffgehalte und Brennwerte je Portion angegeben, z. B.

### Zwiebelsuppe mit Spinat und roten Linsen

#### Nährwerte (pro Portion)

865 (208)	<i>kJ (kcal)</i>
12 g	<i>Eiweiß</i>
27 g	<i>Kohlenhydrate</i>
5 g	<i>Fett</i>

Zur zusätzlichen Sättigung kann zu den Suppen Brot gegessen werden. Es ist kohlenhydrat- und ballaststoffreich, dabei i.d.R. fettarm.

- 1 Scheibe (20 g) Vollkorntoast (52 kcal)
- 1 Scheibe (25 g) Graubrot (54 kcal)
- 1/2 Brötchen (20 g) (54 kcal)
- 1 1/2 Scheiben (15 g) Knäcke (54 kcal)
- 1/2 Scheibe (25 g) Vollkornbrot (47 kcal)
- 1 Scheibe (30 g) Pumpernickel (56 kcal)

### Tagesmahlzeiten – Beispiele für

#### Frühstück, Imbiss und Hauptmahlzeiten

- **Frühstück:** Obst, Vollkornbrot oder -brötchen mit Magerquark und Konfitüre oder

Honig. Müsli mit fettarmem Joghurt oder fettarmer Milch und Früchten.

ACHTUNG: Müslimischungen mit Nüssen, Samen oder Schokolade haben einen höheren Fettgehalt.

- **Zwischenmahlzeiten:** Obst, Rohkost, Buttermilch, fettarmer Joghurt oder Quark, Suppen und Bouillons.

- **Hauptmahlzeiten:** Vegetarische Gerichte, Suppen und Eintöpfe, Fisch oder kleine Portionen mageres Fleisch mit Kartoffeln, Nudeln, Reis, dazu größere Portionen gedünstetes Gemüse oder Salat mit fettarmem Dressing.

ACHTUNG: Fettarme Zubereitung ist Bedingung.

- **Abendessen:** Knäckebrötchen, Misch- oder Vollkornbrot mit fettarmem Käse oder magerem Aufschnitt, dazu Rohkost oder Obst.

## 10 Tipps, die zum Erfolg führen

### Den richtigen Zeitpunkt wählen

Starten Sie keine radikale Ernährungsumstellung in Stresszeiten; lieber zu einem Zeitpunkt beginnen, der mit weniger Belastungen verknüpft ist.

### Wichtig – realistische Ziele setzen

Wunderdiäten gibt es nicht. Ebenso wenig ist es möglich, durch Ernährungsumstellung allein gezielt an einigen Körperstellen abzunehmen. Blitzdiäten (< 1000 kcal/Tag) sind unseriös und können - häufiger durchgeführt - sogar gesundheitsschädigend sein.

**Einkaufen –  
am besten mit vollem Magen**

Nicht hungrig einkaufen gehen; das führt zum unüberlegten Kauf von Lebensmitteln.

**Sättigungsgefühl –  
Eintritt erst nach 15 Minuten**

Langsam essen; zwischendurch eine Pause einlegen und viel trinken. Das Sättigungsgefühl setzt verzögert, etwa nach einer Viertelstunde ein.

**Heißhunger vermeiden –  
mehrere kleine Mahlzeiten**

5 kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt belasten die Verdauungsorgane weniger, beugen dem Leistungsabfall vor und lassen kein Heißhungergefühl aufkommen, das zum unkontrollierten Essen führt. Suppen sind ein idealer Baustein im Rahmen einer bewussten Ernährung, wobei sie sich als Haupt- wie auch als Zwischenmahlzeit eignen.

**Wichtig –  
eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr**

Mindestens 2-3 Liter Flüssigkeit sollten täglich aufgenommen werden. Ideal zum Durstlöschen sind Trink- und Mineralwasser sowie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, denn sie liefern keine Kalorien. Frucht- und Gemüsesäfte 1:1 oder 1:2 mit Wasser verdünnen. Auch Suppen und Bouillons tragen in größerem Umfang zur Flüssigkeitszufuhr bei. Auf Limonade, Cola (1 Glas Cola, 200 ml = 115 kcal) und alkoholische Getränke weitgehend verzichten. Milch ist wegen des hohen Energiegehaltes ebenfalls kein geeigneter Durstlöcher.

**Problem Alkohol – Kalorien und mehr**

Alkoholische Getränke können erheblich zur Energiezufuhr beitragen, denn 1 g Alkohol liefert 7 kcal. 1 Liter Bier enthält etwa 450 kcal, ein Liter Wein ca. 800 kcal. Dazu kommt ein weiterer wichtiger Aspekt: Alkohol unterdrückt die Fettverbrennung und Nahrungsfett wird vermehrt in den Depots abgelagert.

**Kalorien sparen –  
Süßstoffe können helfen**

Süßstoffe sind im Gegensatz zu Zucker oder Zuckeraustauschstoffen wie Fruktose und Sorbit kalorienfreie Süßungsmittel. Sie können zum Süßen von Getränken und Desserts, teilweise auch zum Kochen und Backen eingesetzt werden. Dadurch lassen sich weitere Kalorien einsparen. Die wichtigste Maßnahme bei der Reduktion der Energieaufnahme besteht aber in der Senkung der Fettaufnahme.

**Süßigkeiten und Knabberien –  
fettfreie Alternativen bevorzugen**

Fettarme bzw. fettfreie Alternativen sind Fruchtbonbons, Lakritze, Weingummi und Salzstangen. Aber auch hier ist Maßhalten angesagt.

**Außer-Haus-Verzehr –  
auf Fettfallen achten**

Generell Gerichte mit viel Gemüse und Nudeln oder Kartoffeln, aber wenig Fleisch und Sauce auswählen. Vorspeisen oder Desserts ggf. mit einer anderen Person teilen.

# Mehr Bewegung – wichtiger Baustein für das Wohlfühlgewicht

Wiederholt ist durch Studien belegt, dass jede Ernährungsumstellung durch körperliche Aktivität erfolgreicher wird. Bewegung erhöht den Energieverbrauch und hat einen günstigen Einfluss auf die Körperfettmasse. Sie steigert den Abbau von Fett und den Aufbau von Muskeln. Sportliche Aktivitäten helfen bei der langfristigen Stabilisierung des Gewichts, und körperlich Aktive behalten die Ernährungsumstellung eher bei.

## **Körperliche Aktivität – Abbau der Muskelmasse wird verhindert**

Eine wesentliche Bedeutung vermehrter körperlicher Aktivität im Rahmen von Gewichtsabnahmeprogrammen liegt im Erhalt der Muskelmasse: Unter alleiniger Diät kommt es sowohl zum Verlust von Fett- als auch Muskelmasse. Ein Gewichtsverlust von 10 kg schließt eine Verminderung der Muskelmasse um 3 bis 5 kg ein. Selbst bei Fortsetzung der Diät kommt es dann zur Gewichtsstagnation. Nur durch gleichzeitige Muskularbeit kann dieser Effekt ausgeglichen werden.

## **Mindestens zweimal pro Woche Sport – besser täglich**

Empfehlenswert sind vor allem Ausdauersportarten mit einer geringeren Belastungsintensität wie Laufen, Wandern, Skilanglaufen, Schwimmen, Radfahren oder Gymnastik. Je höher die Intensität der körperlichen Aktivität, desto eher werden Kohlenhydrate anstelle von Fett zur Energiegewinnung mobilisiert. Zum Abbau der Fettdepots sind intensive Sportarten wie Kurzstreckenlauf oder Gewichtheben nicht geeignet.

Bei der vergleichsweise niedrigeren Belastung bei Ausdauersportarten - etwa 25 % der maximalen körperlichen Leistungsfähigkeit - steht die Fettverbrennung im Vordergrund. Ein weiteres Plus dieser Sportarten besteht darin, dass sie große Muskelgruppen beanspruchen und die Gelenke weitgehend schonen. Mindestens 2-3-mal pro Woche, besser noch täglich Sport bzw. Bewegung, heißt deshalb die Devise. Untrainierte sollten selbstverständlich vorher mit ihrem Arzt sprechen.

## **Laufprogramm – Belastung ganz allmählich steigern**

Langsamer Dauerlauf ist eine einfache, aber überall ausführbare Möglichkeit, sportlich aktiv zu werden. Für den Ungeübten ist ein Intervalltraining empfehlenswert. In der ersten Woche genügt es, jeden zweiten Tag 10-15 Minuten im Wechsel zunächst 1 Minute zu laufen, dann 1 Minute zu gehen. Je nach körperlicher Fitness kann das Training allmählich auf insgesamt eine halbe Stunde ausgedehnt und die Laufphase von Woche zu Woche verlängert werden, zum Beispiel 3 Minuten laufen und 1 Minute gehen.

### **Aktiver Lebensstil – Alltagsbewegungen nutzen**

- Treppen steigen, statt den Fahrstuhl zu benutzen
- Auto stehen lassen und zu Fuß zum Briefkasten gehen
- für größere Strecken das Fahrrad statt Bus oder Auto zu nehmen

*Gutes Gelingen beim fettarmen Kochen und viel Freude beim kalorienbewussten Genießen wünscht Ihnen das Team vom*

*Ernährungs Forum*

## Reiseintopf „Karibische Art“

- 1 Möhren und Lauch putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln.
- 2 Zwiebeln in heißem Keimöl glasig schwitzen. Möhren, Lauch und Reis dazugeben und andünsten. Curry einstreuen, 1 l Wasser dazugießen und aufkochen. Delikatessbrühe zugeben und etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze garen.
- 3 Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, mit kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Ananas auf einem Sieb abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Tomaten und Ananas zum Eintopf geben und erwärmen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### *Tipp:*

Je nach Geschmack mit einigen Schinkenstreifen garniert oder mit frischen, gehackten Kräutern bestreut servieren.

### **Für 2 Portionen**

150 g	Möhren
150 g	Lauch
2	mittelgroße Zwiebeln
1 EL	MAZOLA Keimöl
125 g	Reis, parboiled
1 TL	Curry
1 geh. EL	KNORR Delikatessbrühe
150 g	Tomaten
1 Dose	Ananas (Abtropf- gewicht ca. 135 g)
	Jodsalz
	Pfeffer

### **Nährwerte**

(pro Portion)

1565 (374)	kJ (kcal)
7 g	Eiweiß
71 g	Kohlenhydrate
6 g	Fett

## Bunter Fischtopf

### Für 2 Portionen

150 g	Lauch
200 g	rote Paprikaschoten
100 g	Kartoffeln
1	Knoblauchzehe
1 Dose	Mais (Abtropfgewicht ca. 140 g)
1 EL	MAZOLA Keimöl
1 EL	Tomatenmark
1 EL	KNORR Delikatessbrühe
100 g	grüne Erbsen
1 TL	MONDAMIN Fix-Soßenbinder, hell
100 g	Seelachsfilet
1 EL	Zitronensaft
1 Glas	Muscheln (Abtropfgewicht ca. 100 g)
Jodsalz	
Pfeffer	
2	Roggenbrötchen

### Nährwerte

(pro Portion)

1725 (413)	kJ (kcal)
28 g	Eiweiß
54 g	Kohlenhydrate
8 g	Fett

**1** Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Mais auf einem Sieb abtropfen lassen.

**2** Lauch in heißem Keimöl anschwitzen. Tomatenmark und Knoblauch dazugeben und kurz andünsten. 3/4 l (750 ml) Wasser dazugießen, aufkochen und Delikatessbrühe einrühren. Paprika, Kartoffeln, Mais und Erbsen in die Suppe geben und ca. 15 Minuten kochen. Fix-Soßenbinder unter Rühren einstreuen und 1 Minute kochen lassen.

**3** Seelachs waschen, trockentupfen, in Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Muscheln auf einem Sieb abtropfen lassen. Fisch und Muscheln zur Suppe geben und in ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Roggenbrötchen servieren.

### Tipp:

Je nach Geschmack mit Zitronensaft abschmecken und Muscheln durch Krabben ersetzen.

# Herzhafter Gemüseeintopf mit Reisklößchen

- 1 Reis waschen, in reichlich Salzwasser ca. 20 Minuten garen und auf einem Sieb abtropfen lassen.
- 2 Paprikaschoten halbieren, entkernen und waschen. Etwa 50 g für die Klößchen fein hacken, den Rest würfeln. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden.
- 3 Paprikawürfel und Lauch in heißem Keimöl andünsten. 3/4 l (750 ml) Wasser dazugießen, aufkochen, Gemüse Bouillon einstreuen und bei schwacher Hitze 10 Minuten garen.
- 4 Reis mit Quark, Ei, Haferflocken und Semmelbröseln verrühren. Gehackte Paprika und Petersilie zur Masse geben und mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Kloßmasse etwa 16 Klößchen formen, in den Eintopf geben und bei schwacher Hitze in etwa 15 Minuten gar ziehen lassen. Mit Knäckebrot servieren.

## Für 2 Portionen

40 g	Naturreis
Jodsalz	
300 g	rote Paprikaschoten
200 g	Lauch
1 TL	MAZOLA Keimöl
1 EL	KNORR Gemüse Bouillon
100 g	Speisequark (Magerstufe)
1	Ei
25 g	Haferflocken
3 EL	Semmelbrösel
1 EL	fein gehackte Petersilie
1/2 TL	Senf
Pfeffer	
4 Scheiben Knäckebrot	

## Nährwerte

(pro Portion)	
1625 (389)	kJ (kcal)
20 g	Eiweiß
52 g	Kohlenhydrate
11 g	Fett

## Feine Kartoffelsuppe mit Lachs

### Für 2 Portionen

350 g	Kartoffeln
40 g	Sellerieknolle
1	mittelgroße Zwiebel
150 g	Möhren
100 g	Lauch
1 TL	MAZOLA Keimöl
1/8 l (125 ml)	Milch (1,5 % Fett)
1 EL	gehackte Petersilie
1 TL	KNORR KRÄUTER- LINGE zum Streuen Gartenkräuter
Pfeffer	
Jodsalz	
Zitronensaft	
80 g	Räucherlachs
fein gehackter Dill	
4 Scheiben Toastbrot	

### Nährwerte

(pro Portion)

1630 (389)	kJ (kcal)
19 g	Eiweiß
56 g	Kohlenhydrate
9 g	Fett

- 1 Kartoffeln und Sellerie schälen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Möhren und Lauch putzen, waschen und in Scheiben schneiden.
- 2 Zwiebel in heißem Keimöl andünsten. Kartoffeln und Gemüse dazugeben, 600 ml Wasser zugießen und aufkochen. Die Suppe ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze garen. Milch dazugießen und aufkochen. Petersilie und KRÄUTERLINGE Gartenkräuter zur Suppe geben und fein pürieren. Mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken.
- 3 Den Lachs in feine Streifen schneiden. Die Suppe mit Lachs und Dill garniert servieren. Dazu das Toastbrot reichen.

## Fruchtige Currysuppe

**1** Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Aprikosen abtropfen lassen, Saft zur Seite stellen und die Früchte in Spalten schneiden.

**2** Frühlingszwiebeln in heißem Keimöl anschwitzen, Zucchini zugeben und andünsten. Mit 1/4 l (250 ml) Wasser und der Milch aufgießen. Curry und Hühner-Kraftbouillon einstreuen und ca. 10 Minuten im geschlossenen Topf kochen. Fix-Soßenbinder einrühren und 1 Minute kochen lassen. Aprikosen und 100-150 ml der Abtropfflüssigkeit dazugeben und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Die Suppe mit Kürbiskernen bestreut servieren. Das Toastbrot dazureichen.

(Bild auf Umschlagseite 3)

### Für 2 Portionen

200 g	Zucchini
1-2	Frühlingszwiebeln
1 Dose	Aprikosen (Abtropfgewicht ca. 150 g)
1 EL	MAZOLA Keimöl
1/4 l (250 ml)	Milch (1,5 % Fett)
1/2 TL	Curry Madras
2 TL	KNORR Hühner- Kraftbouillon
2-3 EL	MONDAMIN Fix-Soßenbinder, hell
	Jodsalz
	Pfeffer
2 EL	Kürbiskerne
4 Scheiben	Toastbrot

### Nährwerte

(pro Portion)

1705 (407)	kJ (kcal)
12 g	Eiweiß
62 g	Kohlenhydrate
12 g	Fett

## Linsentopf mit Jogurt-Basilikum-Sauce

### Für 2 Portionen

150 g	Tellerlinsen
1	mittelgroße Zwiebel
1 EL	MAZOLA Keimöl
1 EL	KNORR Rindsbouillon
150 g	rote Paprikaschoten
100 g	Kartoffeln
150 g	Tomaten
Jodsalz	
Pfeffer	
Cayennepfeffer	
1/2 Bund	Basilikum
150 g	Naturjogurt (1,5 % Fett)
Zucker	

### Nährwerte

(pro Portion)

1700 (407)	kJ (kcal)
24 g	Eiweiß
56 g	Kohlenhydrate
8 g	Fett

- 1 Linsen abspülen. Zwiebel schälen, fein würfeln und in heißem Keimöl anschwitzen. Linsen, 3/4 l (750 ml) Wasser und Rindsbouillon zugeben. Im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten garen.
- 2 Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und klein schneiden. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, mit kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, vierteln, entkernen und Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
- 3 Paprika, Kartoffeln und Tomaten zum Eintopf geben und ca. 15-20 Minuten im geschlossenen Topf kochen lassen. Wenn notwendig, etwas Wasser nachgießen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer pikant abschmecken.
- 4 Basilikumblätter waschen, trockentupfen, in feine Streifen schneiden und mit dem Jogurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und zum Eintopf servieren.

# Champignon-Grünkern-Suppe

- 1 Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.
- 2 Zwiebel und Champignons in heißem Keimöl goldgelb andünsten. 1/2 l (500 ml) Wasser zugießen, Rindsbouillon dazugeben, aufkochen und Grünkerngrieß unter Rühren einrieseln lassen. Ca. 10 Minuten kochen. Die in wenig Wasser angerührte Feine Speisestärke einrühren und aufkochen. Kondensmilch dazugeben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Die Suppe mit gehackter Petersilie und Kürbiskernen bestreut servieren. Das Baguette dazureichen.

## *Tipp:*

Die frischen Champignons können auch teilweise oder vollständig durch Champignons aus der Dose ersetzt werden.

## **Für 2 Portionen**

100 g	frische, kleine Champignons
1	kleine Zwiebel
1 EL	MAZOLA Keimöl
1 EL	KNORR Rindsbouillon
4 geh. EL	Grünkerngrieß
1 TL	MONDAMIN Feine Speisestärke
3 EL	Kondensmilch (4 % Fett)
	Zitronensaft
	Jodsalz
	Pfeffer
1 EL	gehackte Petersilie
1 EL	Kürbiskerne
100 g	Baguette

## **Nährwerte**

(pro Portion)

1215 (290)	kJ (kcal)
10 g	Eiweiß
43 g	Kohlenhydrate
9 g	Fett

## Kernige Weißkohl-Möhren-Suppe

### Für 2 Portionen

60 g	Roggen- oder Weizenkörner
250 g	Weißkohl
150 g	Möhren
150 g	Kartoffeln
1	mittelgroße Zwiebel
1 EL	MAZOLA Keimöl
1 EL	KNORR Delikatessbrühe
3-4 EL	MONDAMIN Fix-Soßenbinder, hell
	Muskatnuss, gemahlen
	Jodsalz
	Pfeffer
1 EL	gehackte Petersilie

### Nährwerte

(pro Portion)

1195 (286)	kJ (kcal)
8 g	Eiweiß
47 g	Kohlenhydrate
7 g	Fett

**1** Getreidekörner eine Stunde in kaltem Wasser einweichen, unter fließendem Wasser abspülen und in 1/4 l (250 ml) Wasser ca. 30 Minuten kochen.

**2** Weißkohl putzen und waschen. Erst in 2 cm breite Scheiben, dann in Quadrate schneiden. Möhren putzen, waschen und in Stifte schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.

**3** Zwiebel in heißem Keimöl anschwitzen. Gemüse dazugeben und andünsten. 3/4 l (750 ml) Wasser dazugießen, Delikatessbrühe einstreuen, das Getreide zur Suppe geben und 15-20 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Fix-Soßenbinder einrühren und noch ca. 1 Minute weiter kochen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.

### Tipp:

Die Suppe schmeckt auch sehr gut, wenn Sie den Weißkohl durch Wirsing ersetzen.

## Gemüse Eintopf mit Gnocchi

- 1 Wirsing und Möhren putzen, waschen und in Stücke schneiden. Sellerie schälen, waschen und in Stücke schneiden.
- 2 Für die Gnocchi Knödelpulver mit dem Schneebesen in 1/4 l (250 ml) kaltes Wasser einrühren. 5 Minuten quellen lassen. Die Teigmenge halbieren, jeweils eine 3 cm dicke Rolle formen und in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben mit einer Gabel flach drücken, so dass das Muster der Gabelzinken zu sehen ist.
- 3 1 l Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen, die Gnocchi dazugeben und ca. 4 Minuten bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Anschließend auf einem Sieb abtropfen lassen.
- 4 3/4 l (750 ml) Wasser aufkochen, Gemüse Bouillon einstreuen, Tomato al Gusto Kräuter und das Gemüse dazugeben und ca. 15 Minuten kochen. Gnocchi zum Eintopf geben und erwärmen. Eventuell mit Zucker abschmecken.
- 5 Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Petersilie, Pinienkerne und Knoblauch mit Käse und Olivenöl verrühren, mit Salz abschmecken und zum Eintopf reichen.

### Für 2 Portionen

100 g	Wirsing
150 g	Möhren
50 g	Sellerieknolle
1/2 Packung (ca. 100 g)	PFANNI Knödel halb und halb (8 Stück)
Jodsalz	
2 TL	KNORR Gemüse Bouillon
1 Packung	KNORR Tomato al Gusto Kräuter
Zucker	
1	Knoblauchzehe
2 EL	gehackte Petersilie
1 TL	gehackte Pinien- kerne
20 g	geriebener italieni- scher Hartkäse
1 EL	MAZOLA Olivenöl extra virgen

### Nährwerte

(pro Portion)

1445 (343)	kJ (kcal)
12 g	Eiweiß
51 g	Kohlenhydrate
9 g	Fett

## Gazpacho (Kalte Tomatensuppe)

### Für 2 Portionen

1 Beutel *KNORR Suppen-  
liebe Tomaten-  
Suppe (4 Teller)*

200 g *gelbe oder rote  
Paprikaschoten*

200 g *grüne Gurke*

2 *Knoblauchzehen*

1 TL *MAZOLA Olivenöl  
extra virgen*

*Pfeffer*

*Rotweinessig*

100 g *Baguettebrot*

### Nährwerte

(pro Portion)

1275 (304) *kJ (kcal)*

9 g *Eiweiß*

51 g *Kohlenhydrate*

6 g *Fett*

**1** Tomaten-Suppe mit dem Schneebesen in 3/4 l (750 ml) kochendes Wasser einrühren und bei schwacher Hitze 5 Minuten kochen lassen. Kalt stellen.

**2** Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in sehr kleine Würfel schneiden.

Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Knoblauchzehen schälen und durch die Presse drücken.

**3** Paprika, Gurke, Knoblauch und Olivenöl in die kalte Suppe geben und mit Pfeffer und Rotweinessig abschmecken. Mit Baguettebrot servieren.

### Tipp:

Je nach Konsistenz der Suppe 1-2 EL Semmelbrösel zur Suppe geben. Nach Belieben mit Tabasco oder Cayennepfeffer scharf abschmecken.

# Kartoffel-Möhren-Cremesuppe

- 1 Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren putzen, waschen und in feine Stifte schneiden.
- 2 Zwiebel in heißem Keimöl andünsten, Kartoffeln dazugeben, mit 300 ml Wasser aufgießen, Gemüse Bouillon einstreuen und ca. 10 Minuten kochen lassen. Milch zugeben und die Suppe mit dem Pürierstab pürieren. Möhrenstifte dazugeben und weitere 5 Minuten kochen. Mit einer Prise Muskatnuss und Ingwer und nach Belieben Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Die Suppe auf dem Teller mit Jogurt garnieren und mit Petersilie und Haselnüssen bestreut servieren. Den Vollkorntoast dazureichen.

## **Für 2 Portionen**

300 g	Kartoffeln
1	mittelgroße Zwiebel
100 g	Möhren
1 TL	MAZOLA Keimöl
1 TL	KNORR Gemüse Bouillon
300 ml	Milch (1,5 % Fett)
	Muskatnuss, gemahlen
	Ingwer, gemahlen
	Jodsalz
	Pfeffer
20 g	Naturjogurt (1,5 % Fett)
2 EL	gehackte Petersilie
1 EL	gehackte Haselnüsse
4	Scheiben Vollkorntoast

## **Nährwerte**

(pro Portion)

1430 (341)	kJ (kcal)
14 g	Eiweiß
48 g	Kohlenhydrate
10 g	Fett

## Rosenkohl-Paprika-Topf

### Für 2 Portionen

200 g	rote Paprika- schoten
350 g	Rosenkohl
100 g	Kasselerkotelett (mager)
1 TL	MAZOLA Keimöl
1 Beutel	KNORR Gemüse- küche Fix für Ratatouille
2	Baguettebrötchen

### Nährwerte

(pro Portion)

1270 (304)	kJ (kcal)
23 g	Eiweiß
35 g	Kohlenhydrate
7 g	Fett

- 1 Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Rosenkohl putzen und waschen. Kasseler in Streifen schneiden.
- 2 Paprika in heißem Keimöl andünsten und Rosenkohl zugeben. Mit 1/4 l (250 ml) Wasser aufgießen und Fix für Ratatouille einrühren. Unter Rühren aufkochen und im geschlossenen Topf 15 Minuten bei schwacher Hitze garen. Ab und zu umrühren. Kurz vor Ende der Garzeit Kasseler zugeben und heiß werden lassen.
- 3 Den Eintopf mit einem Baguettebrötchen servieren.

### Tipp:

Es kann wahlweise auch tiefgekühlter Rosenkohl verwendet werden.

# Mexikanischer Bohnentopf mit Avocadopüree

- 1 Möhren putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Mais und Bohnen abtropfen lassen.
- 2 Rinderhack in heißem Keimöl anbraten. 1/4 l (250 ml) Wasser dazugießen, Tomato al Gusto Kräuter zugeben und unter gelegentlichem Rühren aufkochen. Möhren, Mais und rote Bohnen hinzufügen und ca. 10 Minuten kochen. Dabei ab und zu umrühren. Bohnentopf mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zucker und Tabasco scharf abschmecken.
- 3 Für das Avocadopüree das Fruchtfleisch (ca. 30 g) mit Milch und Zitronensaft pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Den Bohnentopf mit einem Tupfen Avocadopüree garniert servieren.

## *Tipp:*

Dazu passt Fladenbrot.

(Bild auf Seite 2)

## **Für 2 Portionen**

50 g	Möhren
1 Dose	Mais (Abtropfgewicht ca. 140 g)
1 Dose	rote Bohnen (Abtropfgewicht ca. 250 g)
50 g	Rinderhack (mager)
1 TL	MAZOLA Keimöl
1	Packung KNORR Tomato al Gusto Kräuter
	Jodsalz
	Pfeffer
	Cayennepfeffer
	Zucker
	Tabasco

## **Für das Avocadopüree:**

1/4	Avocado
2 EL	Milch (1,5 % Fett)
1 EL	Zitronensaft
	Jodsalz
	Pfeffer

## **Nährwerte**

(pro Portion)

1370 (327)	kJ (kcal)
18 g	Eiweiß
42 g	Kohlenhydrate
9 g	Fett

## Zucchinicremesuppe mit Brokkoli

### Für 2 Portionen

300 g	Zucchini
200 g	Brokkoli
2 TL	KNORR Gemüse Bouillon
4 EL	zarte Haferflocken
1 EL	MAZOLA Keimöl
200 ml	Milch (1,5 % Fett)
Jodsalz	
Pfeffer	
Muskatnuss	
evtl. Weißweinessig	
2	Brötchen

### Nährwerte

(pro Portion)

1310 (312)	kJ (kcal)
14 g	Eiweiß
42 g	Kohlenhydrate
9 g	Fett

**1** Zucchini putzen, waschen und klein schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen.

**2** 1 l Wasser aufkochen, Gemüse Bouillon einstreuen und Zucchini dazugeben. 10 Minuten garen. Mit dem Pürierstab pürieren. Brokkoliröschen dazugeben und bissfest kochen.

**3** Haferflocken in heißem Keimöl anrösten. Haferflocken und Milch zur Suppe geben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und nach Belieben mit Weißweinessig abschmecken. Mit den Brötchen servieren.

### Tipp:

Die Suppe mit frischer Kresse oder anderen Kräutern der Saison garniert servieren.

(Bild auf Seite 3)

## Borschtsch (Rote-Bete-Suppe)

- 1 l Wasser aufkochen, Rindfleisch, Lorbeerblatt und Rindsbouillon hineingeben und etwa 30 Minuten garen.
- Kartoffeln und Rote Bete schälen, waschen und klein schneiden. Weißkohl putzen, waschen und klein schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
- Fleisch und Lorbeerblatt aus der Suppe nehmen. Fleisch in Würfel schneiden und wieder in die Brühe geben. Kartoffeln, Rote Bete, Weißkohl, Lauch, Knoblauch und Zwiebel zur Suppe geben, mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen und ca. 30 Minuten bei schwacher Hitze garen.
- Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig oder Zitronensaft süßsauer abschmecken. Mit saurer Sahne garniert servieren.

### Für 2 Portionen

200 g	Rindfleisch (mager)
1	Lorbeerblatt
1 EL	KNORR Rindsbouillon
100 g	Kartoffeln
300 g	Rote Bete
200 g	Weißkohl
100 g	Lauch
1	Knoblauchzehe
1	mittelgroße Zwiebel
	Kümmel
	Jodsalz
	Pfeffer
	Zucker
	Essig oder Zitronensaft
2 EL	saure Sahne (10 % Fett)

### Nährwerte

(pro Portion)

1145 (273)	kJ (kcal)
26 g	Eiweiß
24 g	Kohlenhydrate
7 g	Fett

## Gemüsesuppe mit Spätzle

### Für 2 Portionen

1	<i>mittelgroße Zwiebel</i>
150 g	<i>Möhren</i>
100 g	<i>grüne Bohnen</i>
250 g	<i>Blumenkohl</i>
100 g	<i>grüne Erbsen</i>
1 EL	<i>MAZOLA Keimöl</i>
1 EL	<i>KNORR Gemüse Bouillon</i>
80 g	<i>Vollkornspätzle oder -bandnudeln</i>
<i>Jodsalz</i>	
<i>Pfeffer</i>	
2 EL	<i>gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Kerbel oder Schnittlauch)</i>

### Nährwerte

(pro Portion)

1145 (275)	<i>kJ (kcal)</i>
14 g	<i>Eiweiß</i>
38 g	<i>Kohlenhydrate</i>
7 g	<i>Fett</i>

**1** Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Möhren und Bohnen putzen, waschen und in Stücke schneiden. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen.

**2** Zwiebel in heißem Keimöl dünsten. Möhren, Bohnen, Blumenkohl und Erbsen zugeben und andünsten. Mit 3/4 l (750 ml) Wasser aufgießen, aufkochen, Gemüse Bouillon einstreuen, Spätzle oder Bandnudeln zugeben und ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Mit den Kräutern bestreut servieren.

### Tipp:

Je nach Geschmack und Saison kann auch anderes frisches oder tiefgekühltes Gemüse (Gesamtmenge ca. 600 g) verwendet werden.

## Paprika-Zucchini-Eintopf

**1** Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und grob würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. Rosmarinzweig waschen, trockentupfen, Nadeln abzupfen und grob hacken.

**2** Olivenöl in einem Topf erhitzen und Gemüse und Kartoffeln darin andünsten. 1/2 l (500 ml) Wasser dazugießen und Fix für Ratatouille einrühren. Rosmarin zugeben, unter Rühren aufkochen und im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

**3** Zum Eintopf Vollkornbrot reichen.

(Bild auf Umschlagseite 2)

### **Für 2 Portionen**

100 g	rote Paprikaschoten
100 g	grüne Paprikaschoten
150 g	Zucchini
1	mittelgroße Zwiebel
200 g	Kartoffeln
1 kleiner Zweig	Rosmarin
1 TL	MAZOLA Olivenöl extra virgen
1 Beutel	KNORR Fix für Ratatouille
Jodsalz	
Pfeffer	
Zucker	
2 halbe Scheiben	Vollkornbrot

### **Nährwerte**

(pro Portion)

850 (203)	kJ (kcal)
7 g	Eiweiß
34 g	Kohlenhydrate
4 g	Fett

## Italienische Gemüsesuppe „Toscana“

### Für 2 Portionen

1 mittelgroße Zwiebel

100 g Zucchini

100 g Aubergine

1 TL MAZOLA Keimöl

1 Beutel KNORR Fein-  
schmecker

Tomaten-Suppe  
„Toscana“

1 TL KNORR  
Delikatessbrühe

Jodsalz

Pfeffer

10 g geriebener Pecorino-  
Käse oder Gouda

1 EL gehackte Kräuter  
(z. B. Petersilie  
oder Basilikum)

4 Scheiben Knäckebrot

**1** Zwiebel schälen und fein würfeln. Zucchini und Aubergine waschen und in Streifen schneiden.

**2** Zwiebel in heißem Keimöl anschwitzen. Zucchini und Aubergine dazugeben und etwa 5 Minuten dünsten. Mit 3/4 l (750 ml) Wasser aufgießen und aufkochen. Tomaten-Suppe „Toscana“ einrühren und bei schwacher Hitze 1 Minute kochen lassen. Mit Delikatessbrühe und nach Belieben Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Käse mit der Petersilie vermischen und die Suppe damit garnieren. Dazu das Knäckebrot reichen.

(Bild auf der Titelseite)

### Nährwerte

(pro Portion)

935 (224) kJ (kcal)

8 g Eiweiß

31 g Kohlenhydrate

7 g Fett

## Hühner-Nudelsuppe

**1** Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und durchpressen. Möhren putzen, waschen und in Würfel schneiden. Sellerie schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Hähnchenbrustfilet waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden.

**2** Zwiebel und Knoblauch in heißem Olivenöl anschwitzen. Fleisch zugeben und anbraten. Möhren, Sellerie und Lauch dazugeben und andünsten. Mit 1 l Wasser aufgießen, Hühner-Kraftbouillon einstreuen, Lorbeerblatt und Fadennudeln dazugeben und ca. 15 Minuten kochen. Lorbeerblatt herausnehmen. Zitronenschale zugeben. Mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

### Für 2 Portionen

1	<i>mittelgroße Zwiebel</i>
1	<i>Knoblauchzehe</i>
100 g	<i>Möhren</i>
50 g	<i>Sellerieknolle</i>
100 g	<i>Lauch</i>
150 g	<i>Hähnchenbrustfilet</i>
1 EL	<i>MAZOLA Olivenöl extra virgen</i>
2 TL	<i>KNORR Hühner- Kraftbouillon</i>
1	<i>Lorbeerblatt</i>
40 g	<i>Fadennudeln</i>
	<i>Schale einer unbehandelten Zitrone</i>
	<i>Muskatnuss</i>
	<i>Jodsalz</i>
	<i>Pfeffer</i>
	<i>Zitronensaft</i>
1 EL	<i>gehackte Petersilie</i>

### Nährwerte

(pro Portion)

955 (229)	<i>kJ (kcal)</i>
22 g	<i>Eiweiß</i>
19 g	<i>Kohlenhydrate</i>
7 g	<i>Fett</i>

## Zwiebelsuppe mit Spinat und roten Linsen

### Für 2 Portionen

150 g Blattspinat

60 g rote Linsen

1 Beutel KNORR

Feinschmecker

Zwiebelsuppe

Jodsalz

Pfeffer

Weißweinessig

- 1 Blattspinat putzen, waschen und grob schneiden.
- 2 Rote Linsen in kaltem Wasser waschen, verlesen und in 1 l Wasser etwa 10 Minuten im geschlossenen Topf kochen. Feinschmecker Zwiebelsuppe einrühren. Spinat zugeben und weitere 5 Minuten bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Umrühren kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Weißweinessig abschmecken.

### Nährwerte

(pro Portion)

865 (208) kJ (kcal)

12 g Eiweiß

27 g Kohlenhydrate

5 g Fett

## Chinesische Glasnudelsuppe

- 1 Pilze mit kochendem Wasser übergießen und mindestens 30 Minuten quellen lassen. Anschließend waschen und in Stücke schneiden. Fischfilet waschen, trockentupfen, in Würfel schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Möhren und Frühlingszwiebeln putzen, waschen und klein schneiden.
- 2 Frühlingszwiebeln und Möhren in heißem Keimöl andünsten. 3/4 l (750 ml) Wasser dazugießen, Delikatessbrühe einstreuen, Pilze zugeben und 5 Minuten kochen. Glasnudeln zur Suppe geben und weitere 5 Minuten kochen. Fisch in der Suppe ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Mit Pfeffer und Sojasauce abschmecken.
- 3 Die Suppe mit Schnittlauch bestreuen und mit dem Toastbrot servieren.

### *Tipp:*

Die Suppe mit Sherry verfeinern.

Es können auch halb und halb Shiitake- und Mu-err-Pilze verwendet werden. Das Gericht kann durch Verwendung von Puten- oder Hähnchenbrustfilet variiert werden.

### **Für 2 Portionen**

1 Beutel *Chinesische Pilze, Mu-err, getrocknet*

150 g *Fischfilet*  
(z. B. Seelachs)

#### *Zitronensaft*

80 g *Möhren*

2 *Frühlingszwiebeln*

1 TL *MAZOLA Keimöl*

2 TL *KNORR*

*Delikatessbrühe*

25 g *Glasnudeln*

*Pfeffer*

2 EL *Sojasauce*

1 EL *gehackter Schnittlauch*

2 *Scheiben Toastbrot*

### **Nährwerte**

(pro Portion)

890 (213) *kJ (kcal)*

18 g *Eiweiß*

25 g *Kohlenhydrate*

4 g *Fett*

## Sprechen Sie mit uns



Haben Sie noch weitere Fragen zum Thema „**Kalorien- und fettbewusste Ernährung**“ oder möchten Sie **eine Nährwertabelle unserer Produkte des Endverbrauchersortimentes** erhalten?

**Als Verbraucher** wenden Sie sich bitte an unseren **Verbraucherservice**.

### Ernährungs Forum

*Wissen ums Genießen*

Serviceabteilung der  
Unilever Deutschland  
Dammthorwall 15  
20355 Hamburg  
Telefon: 040/34 93-1988  
Fax: 040/34 93-1999  
E-mail: [ernaehrungs-forum@unilever.com](mailto:ernaehrungs-forum@unilever.com)  
Internet: [www.ernaehrungs-forum.com](http://www.ernaehrungs-forum.com)

Interessierte **Diätassistenten, Ernährungsberater, Ärzte und Apotheker** erhalten beim **Ernährungs Forum** die gewünschten Informationen – wir helfen Ihnen gern weiter!

Natürlich sind wir auch gespannt und neugierig auf weitere Anregungen, Erfahrungen und Ideen zum Thema  
*“Wissen ums Genießen“!*

Rezepte für die  
kalorienbewusste Ernährung



*Fruchtige Currysuppe (Rezept auf Seite 19)*

Herausgegeben von:

**Ernährungs Forum**

Serviceabt. der Unilever Deutschland

Dammthorwall 15

20355 Hamburg

3. Auflage, Januar 2007

**Verantwortlich für den Inhalt:**

Susanne Koch (Dipl. oec. troph.)

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,  
nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

Zitate nur mit Quellenangabe.

Fotos: Treffpunkt Küche.

**Ernährungs Forum**

*Wissen ums Genießen*

