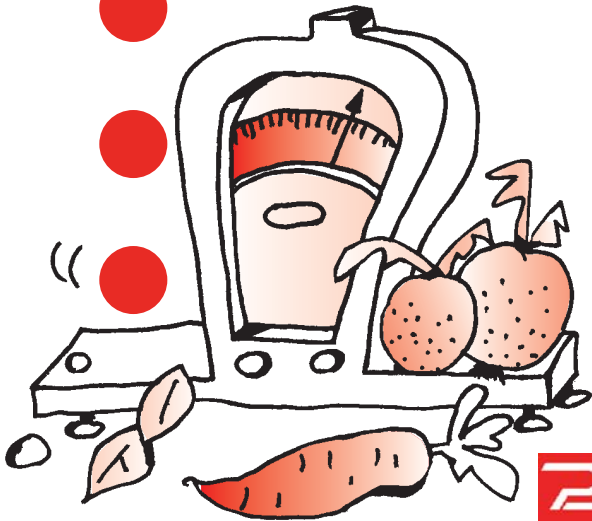


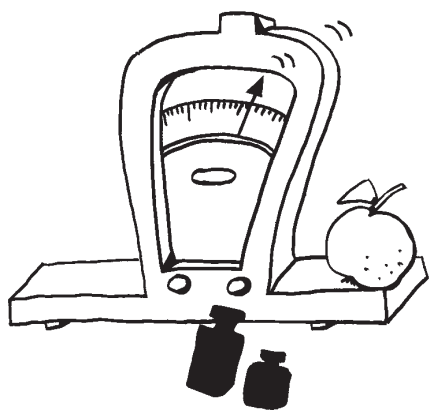
●
● Punkt
● um
● Punkt

Ein Ernährungskonzept



Punkt um Punkt





Sollten Sie Fragen
zu unserem Ernährungskonzept
Punkt um Punkt
haben, rufen Sie uns an.
Unsere Beratungshotline:
0 30 / 20 25 - 27 56
oder
E-Mail: punktumpunkt@dusmann.de

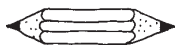


DUSSMANN AG & Co. KGaA
Friedrichstraße 90
10117 Berlin

www.dusmann.com

Inhalt

Punkt um Punkt Einkaufstipps	28
Zubereitungstipps aus unserer Punkt um Punkt Küche	32
Vorschläge und Anregungen für Ihre Ernährung	34
Rezepte	
Schnelle warme Küche	44
Partyrezepte	49
Lunchpakete	58
Rätsellösung	61



Mortalitätsraten vieler Erkrankungen zwischen verschiedenen Ländern und Regionen der Erde, und es sind auch außerordentlich dynamische Veränderungen in relativ kurzen Zeiträumen verlässlich dokumentiert. Für diese Unterschiede und diese Dynamik müssen zum großen Teil Faktoren der Lebens- und Ernährungsweise verantwortlich gemacht werden.

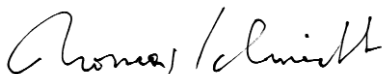
In der Geschichte der Menschheit war immer die Verfügbarkeit von Nahrung der wesentliche Faktor, der das Wachstum der Population begrenzte. Auch heute ist der Hunger nicht aus der Welt – bislang eher ein Verteilungsproblem als ein genereller Mangel an Nahrungsmitteln. In den wohlhabenden Ländern, wie bei uns in Deutschland, wird bei ständiger Verfügbarkeit die ungünstige Auswahl der Nahrungsmittel, die wir tagaus tagein verzehren, zu einem der wichtigsten Gesundheitsprobleme. Bekanntlich essen wir zu fett, zu süß, und wir essen zu wenig Gemüse und Obst. Es wird geschätzt, dass die Krebserkrankungen in der Bevölkerung allein dadurch halbiert werden könnten, indem wir täglich mindestens fünf Portionen Gemüse und Obst und einen Anteil davon auch in roher Form verzehren. Dieser Schutzeffekt der uns allen zur Verfügung stehenden pflanzlichen Nahrung wird bislang zu wenig genutzt. Erfolgreiche Kampagnen beispielsweise in den USA und in Japan weisen darauf hin, dass Verhaltensänderungen durchaus möglich sind, dass die Bevölkerung bereit ist, vernünftige Ernährungsempfehlungen mehr und mehr zu akzeptieren und im Alltag umzusetzen.

Ist es doch relativ leicht, uns der Anzahl von Gemüse- und Obstportionen, die wir täglich verzehren, bewusst zu sein, fällt die Kontrolle des täglichen Fettverzehr schwerer. Und fast unmöglich wird dies, wenn wir uns regelmäßig in Restaurants oder, wie ca. 20 % der Bevölkerung, in der Betriebsgastronomie ernähren. Hier kann man sich dem Überangebot an Fett kaum entziehen, zumal der Verbraucher den Fettanteil in den angebotenen, oft fetten Speisen nicht

physiologischen Erkenntnisse in praktikabler Art und Weise in ihren Küchen umsetzen. Ihren Kunden soll durch ein vielfältiges Angebot, das immer auch fettarme Speisen einschließt, mit Hilfe einer Auszeichnung der einzelnen Mahlzeiten mit "Fettpunkten" eine flexible Kontrolle der wöchentlichen Fettbilanz ermöglicht werden. Damit ist den Kunden die Chance gegeben, auch am Arbeitsplatz, in der Mensa oder in der Klinik, wo immer die Küche diese Kost anbietet, mit dem Risikofaktor "Fettverzehr" in eigener Verantwortung umzugehen.

Das ist ein sehr begrüßenswertes, in Deutschland innovatives Konzept, das Schule machen sollte. Wenn das Gesundheitsbewußtsein der Bevölkerung weiter wächst, werden eines Tages viele Großküchen und Restaurants diesen Ansatz übernehmen wollen. Vielleicht wird es sogar unabhängige Einrichtungen nach Art der Stiftung Warentest geben, die die Auszeichnung der Speisen und Mahlzeiten stichprobenartig überwachen und Gütesiegel vergeben. In Abwandlung der Präventionsmaxime "the healthiest choice must be the easiest choice" wird die Akzeptanz und damit der Erfolg in erster Linie von der Kunst der verantwortlichen Küchenchefs abhängen, die dafür Sorge zu tragen haben, dass die gesunden, fettarmen Speisen auch die schmackhaftesten sind.

Bei gutem Gelingen einer praktikablen Umsetzung und einer breiten Akzeptanz durch die Kunden kann diesem Vorhaben der Dussmann-Gruppe eine wichtige Vorreiterrolle zukommen.



Prof. Dr. med. Thomas Schmidt

AB Präventiv- und Verhaltensmedizin

Abt. Epidemiologie, Sozialmedizin und Gesundheitssystemforschung

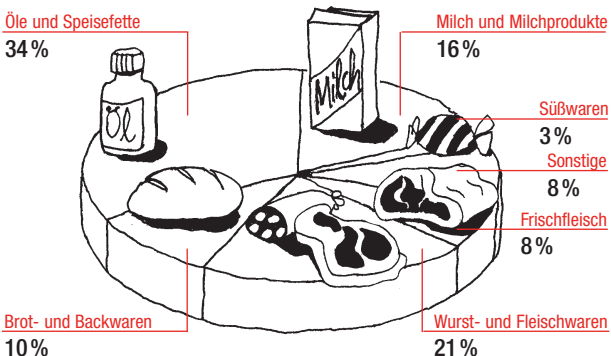
Medizinische Hochschule Hannover

Wieviel Fett braucht der Mensch?

Nicht mehr als 60-80 Gramm am Tag. Erwachsene nehmen im Durchschnitt 100-130 Gramm Fett pro Tag zu sich, also 40-50 Gramm zuviel. Ideal sind 60-80 Gramm Fett pro Tag. Damit würden Sie ca. 30 % der täglich benötigten Energie in Form von Fett aufnehmen.

Dass wir täglich mehr Fett essen, als für uns gesund ist, liegt zum Teil daran, dass in zahlreichen Lebensmitteln mehr versteckte Fette lauern, als uns bewußt ist. Wenn Sie sich das Tortendiagramm mit der Verteilung der Fette oder unsere Tabelle „Wieviel Fett enthält was?“ auf Seite 23 anschauen, können Sie den unterschiedlichen Fettgehalt der Nahrungsmittelgruppen bzw. der einzelnen Nahrungsmittel sehen. Dabei wird deutlich, dass nur ca. 1/3 des täglich aufgenommenen Fettes „sichtbare“ Fette, wie zum Beispiel Öl, Butter oder Margarine sind. Die größere Menge, nämlich ca. 2/3 Fett ist in anderen Nahrungsmitteln enthalten.

Woher kommt das tägliche Fett?



Angaben in % der Gesamtfetzzufuhr, Quelle: Vera-Schriftenreihe Band 12 (1994); Fetzzufuhrdaten von Fleisch und Fleischwaren korrigiert.

Welche Fette kennen Sie? Ein Rätsel

Überprüfen Sie sich selbst in unserem kleinen Rätsel:

1. Welche Fette kennen Sie?
2. Welchen Ursprung haben die von Ihnen genannten Fette? (pflanzlich/tierisch)
3. Nennen Sie drei pflanzliche und drei tierische Fette!
4. Welches Fett verwenden Sie?



Die Auflösung des Rätsels finden Sie auf Seite 61

Kein Geschmack ohne Fett? Ein Test

Bei unserem Geschmackstest haben wir einige Lebensmittel wahlweise mit Butter, Margarine, Öl und ohne Fett zubereitet und einige Testpersonen kosten lassen.

Folgende Lebensmittel wurden mit den beschriebenen Fetten in gleichen Mengen zubereitet:

Möhren

- Butter
- Margarine
- Öl
- ohne Fett

Hackfleisch à la Bolognese

- Margarine
- Öl
- ohne Fett

Rindfleisch

- ohne Fett angebraten und mit Soße
- mit Öl angebraten und mit Soße
- mit Fett angebraten und mit Sahnesoße

Schweinefleisch

- ohne Fett angebraten und mit Soße
- mit Öl angebraten und mit Soße
- mit Fett angebraten und mit Sahnesoße

Das Punkt um Punkt Ernährungskonzept

Was sind Fettpunkte?

Ein Fettpunkt ist eine Maßeinheit, die Ihnen das Zählen Ihrer täglichen Fettbilanz erleichtern soll. Dabei wird gerechnet:

$$1 \text{ Fettpunkt} = 1 \text{ g Fett}$$

Mit 500 Punkten sind Sie dabei

500 Punkte (= 500 Gramm Fett) können Sie nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung pro Woche essen. Im Prinzip hieße das: 70 Fettpunkte pro Tag. Glücklicherweise ist die exakte Einhaltung von 70 Punkten pro Tag weniger wichtig, da der Körper den Fettverzehr innerhalb einer Woche kompensieren kann. Entscheidend ist deshalb der Wochenkonsum an Fett. Dabei gelten 500 Punkte pro Woche als Maximum, die Sie nach Belieben über sieben Tage verteilen können.

Feier- und Schlemmertagen steht somit nichts im Wege. Schokolade, Kuchen, Weihnachtsgänse, Geburtstagspartys – Sie brauchen auf nichts zu verzichten und können an den anderen Tagen der Woche Ihren Fettpegel wieder ausgleichen.

Wie können Sie Ihren täglichen Fettverbrauch kontrollieren?

Mit Hilfe einer sogenannten **Fettpunkttafel**, wie Sie sie auf den folgenden Seiten sehen.

Hier brauchen Sie nur Ihre Punkte einzutragen und erhalten einen Querschnitt über Ihren Fettverzehr.



Fettpunktabelle



	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Frühstück							
II. Frühstück							
Mittagessen							
Nachmittag							
Abendessen							
Zwischenmahlzeiten							
Summe Fettpunkte							
Gesamtsumme Woche max. 500 Punkte							

Achtung! Monsterpunkte		Angenehm! Lieblingspunkte	
Fleisch/Wurst/Fisch	Punkte		Punkte
150g Schweineschnitzel paniert	16	150g Schweineschnitzel nature	9
30g Salami	10	30g Kochschinken	1
150g Bratwurst	43	150g Putenschnitzel	2
250g Karpfen gekocht	13	250g Zander gekocht	2
Salate			
5g Schwarze Oliven	9	1 Peperoni	unter 1
20g Thunfisch in Öl	4	20g Thunfisch nature	unter 1
25g Mayonnaise (80% F.)	21	25g Salatcreme (20% F.)	5
Beilagen			
150g Krokette	8	150g Salzkartoffeln	unter 1
150g Pommes frites	22	150g Pommes frites (Backofen)	15
100g Kartoffelknödel m. Speck	12	100g Kartoffelknödel	unter 1
Milchprodukte			
1TL Crème fraîche (30% Fett)	2	1TL Saure Sahne (10% F.)	1
150g Sahnejoghurt m. Frucht	13	150g Joghurt m. Frucht (1,5% F.)	2
30g Camembert (60% F.i.Tr.)	10	30g Camembert (30% F.i.Tr.)	4
Desserts			
150g Sahnequark (40% F.i.Tr.)	17	150g Fruchtquark (10% F.i.Tr.)	4
100g Mousse au Chocolat	10	100g Schokoladenpudding	4
100g Sahne-Nuß-Eis	11	100g Fruchteis	unter 1
Backwaren			
1 Croissant	13	1 Brötchen	1
1 St. Obstkuchen (Mürbeteig)	9	1 St. Obstkuchen (Hefeteig)	3
1 Windbeutel mit Sahne	20	1 Baiser m. Früchten	unter 1
Süßigkeiten/Knabbereien			
4 Stückchen Schokolade	5	15 Gummibärchen	unter 1
1 Schokoriegel m. Karamel	11	5 Karamelbonbons	unter 1
50g Kartoffelchips	19	20 Salzstangen	1

Lebensmitteltabelle

Fisch

150 g	Hering	23 FP
150 g	Kabeljau (Dorsch)	1 FP
150 g	Makrele	17 FP
150 g	Rotbarsch	5 FP
150 g	Scholle	1 FP
150 g	Seelachs	1 FP
150 g	Forelle	4 FP
150 g	Lachs	20 FP
50 g	Thunfisch in Öl	10 FP

Fleisch

125 g	Hammel- und Lammfleisch, Keule	23 FP
125 g	Kalbfleisch, Schnitzel	2 FP
125 g	Rindfleisch, Filet	6 FP
125 g	Rindfleisch, Keule	9 FP
100 g	Rindfleisch, Hackfleisch	14 FP
125 g	Rind, Leber	4 FP
125 g	Rind, Zunge	20 FP
125 g	Schweinefleisch, Bug/Schulter	28 FP
125 g	Schweinefleisch, Filet	15 FP
125 g	Schweinefleisch, Eisbein	21 FP
125 g	Schweinefleisch, Kotelett	16 FP
125 g	Schweinefleisch, Kasseler	21 FP
125 g	Schwein, Leber	7 FP
125 g	Schwein, Zunge	23 FP
125 g	Hase	4 FP
125 g	Hirsch/Reh	4 FP
125 g	Gans	39 FP
125 g	Huhn, Brust	1 FP
125 g	Huhn, Keule	4 FP

Fleisch- und Wurstwaren

1 Schb. 30 g	Bierschinken	6 FP
115 g	Bockwurst	29 FP
150 g	Bratwurst	43 FP

Das braucht der Körper täglich

Getreide und Getreideprodukte:

200-350 g Brot und 75 g Nudeln oder Reis
oder 250-300 Kartoffeln

*d. h. 5-7 Scheiben Brot und 7-9 gehäufte EL Reis
oder Nudeln oder 4-5 mittelgroße Kartoffeln*

Gemüse und Hülsenfrüchte:

200 g Gemüse und 75 g Salat

*d. h. mindestens 1 große Portion Gemüse und
1 große Portion Salat*

Achtung: 5 Portionen Obst/Gemüse am Tag!

Obst:

200-250 g

d. h. mindestens 3 Stück Obst

Achtung: 5 Portionen Obst/Gemüse am Tag!

Getränke:

2 l Flüssigkeit als Mineralwasser, Tee,
verdünnte Säfte und Kaffee

*d. h. 2 Flaschen Mineralwasser á 0,7 l
und 3 Tassen Tee*

Punkt um Punkt Einkaufstipps

Die Punkt um Punkt Ernährung fängt schon beim Einkaufen an. Gehen Sie nie hungrig einkaufen. Sie kaufen sonst mehr als beabsichtigt. Achten Sie verstärkt auf die Nährwerte auf den Verpackungen und dort besonders auf das Fett. Die folgende Liste soll Ihnen helfen, fettarme Lebensmittel auszuwählen.

Milch und Milchprodukte

Bevorzugt verzehren

Fettarme Milch (1,5 % Fett)
Buttermilch
Magerquark
Saure Sahne (10 % Fett)
Magermilchjoghurt
(0,3 % Fett)
Fettarmer Joghurt
(1,5 % Fett)
Fettarme Käsesorten
z. B. Gouda 30 % F.i.d.Tr.,
Harzer Käse, Körniger
Frischkäse, Kochkäse

Selten verzehren

Vollmilch (3,5 % Fett)
Speisequark (40 % F.i.d.Tr.)
Speisequark (20 % F.i.d.Tr.)
Schmand
Sahne (30 % Fett)
Joghurt (3,5 % Fett)
Sahnejoghurt
Fettreiche Käsesorten
z. B. Mascarpone,
Doppelrahmfrischkäse

Gemüse und Obst

Bevorzugt verzehren

Alle Sorten

Selten verzehren

Avocado

Gemüse in Rahmsoße
und andere

Fertiggemüsegerichte

Fette und Öle

Bevorzugt verzehren

Pflanzliche Fette

wie Rapsöl, Olivenöl,

Sonnenblumenöl,

Keimöl, Sonnen-

blumenmargarine

Sparsam verwenden!

Selten verzehren

Schmalz, Talg, Speck,

Kokosfett

Sparsam verwenden!

Kartoffeln,

Reis und Nudeln

Bevorzugt verzehren

Pellkartoffeln,

Salzkartoffeln,

Kartoffelpüree

Selten verzehren

Pommes frites,

Bratkartoffeln, Kroketten,

Kartoffelpuffer

Zubereitungstipps aus unserer Punkt um Punkt Küche

Wenn Sie sich zu Hause weiterhin nach unserem Konzept Punkt um Punkt ernähren möchten, hier noch einige Tricks:

- Magerquark mit kohlesäurehaltigem Mineralwasser glattrühren, schmeckt sehr cremig – fast wie Sahnequark.
- Bei Geflügel sitzt das Fett unter der Haut, deshalb die Haut vor der Zubereitung möglichst entfernen.
- Wenn Sie nicht auf die knusprige Haut, zum Beispiel beim Hähnchen, verzichten möchten, durchbohren Sie die Haut vor der Zubereitung mit einem Zahnstocher an vielen Stellen – so kann das Fett herauslaufen.
- Statt Butter, Margarine oder Mayonnaise kann das Brot auch mal mit Senf, Tomatenmark oder Quark bestrichen werden.

Vorschläge und Anregungen für Ihre Ernährung

Tagesplan

Frühstück:

- 1 Brötchen
- 10 g Butter
- 25 g Konfitüre
- 30 g gekochter Schinken
- 2 Tassen Kaffee
oder Tee

Fettpunkte: 13

II. Frühstück:

- 1 Apfel
- 1 großer Joghurt
mit Frucht,
1,5 % Fett

Fettpunkte: 5

Mittagessen:

- Mineralwasser
- Spargelcremesuppe
- Rinderroulade mit
Kartoffelklößen und
Wachsbrechbohnsensalat
- Weißer Mousse

Fettpunkte: 24

Nachmittag:

- 1 Rosinenschnecke
- 2 Tassen Kaffee
oder Tee

Fettpunkte: 4

Abendessen:

- 2 Tassen Kräutertee
- 2 Scheiben
Vollkornbrot
- 20 g Halbfettmargarine
- 1 Scheibe
Champignonpastete
- 1 Scheibe Tilsiter
- 80 g Mixed Pickles

Fettpunkte: 24

**Fettpunkte
insgesamt: 70**

Varianten für Ihr Frühstück

Brötchen mit Konfitüre und Schinken

- 1 Brötchen
- 10 Butter
- 25g Konfitüre
- 1 Scheibe gekochten Schinken (30 g)
- 2 Tassen Kaffee oder Tee

Fettpunkte: 13

Corned beef- und Marmeladenknäckebrötchen

- 2 Scheiben Vollkornknäckebrötchen
- 1TL Butter (5 g)
- 1 Scheibe Corned beef
- 1EL Frischkäse 60% (15 g) F.i.d.Tr.
- 1TL Marmelade (10 g)
- 2 Tassen Kaffee oder Tee

Fettpunkte: 9

Mischbrot mit Frischkäse und Radieschen

- 1 Scheibe Roggenmischbrot

- 50g Körniger Frischkäse 20% Fett
- Radieschen
- 2 Tassen Kaffee oder Tee

Fettpunkte: 2

Croissant und Weißbrot mit Fleischwurst

- 1 Croissant
- 20g Konfitüre
- 1 Scheibe Weißbrot
- 10g Butter
- 30g Fleischwurst
- 2 Tassen Kaffee oder Tee

Fettpunkte: 29

Brötchen mit Quark und Honig

- 1 Vollkornbrötchen
- 30g Magerquark
- 20g Honig
- 2 Tassen Kaffee oder Tee

Fettpunkte: 2

Varianten für Ihr vegetarisches Frühstück

Früchtemüsli

- ½ Banane
- ½ Apfel
- ½ Birne
- 1 Kiwi
- 30 g Vollkornhaferflocken
- 50 ml Milch 1,5 % Fett
- 100 g Joghurt 1,5 % Fett
- 2 Tassen Kaffee
oder Tee

Fettpunkte: 6

Bunte Käsebröte

- 2 Scheiben
Roggenvollkornbrot,
(100 g)
- 2 TL Butter (10 g)
- 1 Scheibe Edamer
30 % F.i.d.Tr. (30 g)
- 1 kleines Stück
Camembert
30 % F.i.d.Tr. (30 g)
- 50 g Tomate
- 50 g grüne Paprikaschote
- 1 großer Apfel
- 2 Tassen Kaffee
oder Tee

Fettpunkte: 20

Müsli mit Apfel

- 2 EL Haferflocken (20 g)
- 1 geriebener Apfel
- 1 Becher Magerjoghurt
(150 g)
Zitronensaft
- 2 Tassen Kaffee
oder Tee

Fettpunkte: 2

Marmeladenbrötchen und Käseknäckebrot

- ½ Vollkornbrötchen
- 1 TL Butter
- 1 TL Marmelade
- 1 Scheibe
Vollkornknäckebrot
- 1 TL Tomatenmark
- 1 Scheibe Gouda
30 % F.i.d.Tr. (30 g)
- 2 Tassen Kaffee
oder Tee

Fettpunkte: 10

Varianten für Ihr Abendessen

Schinken -/Käsebröte und Rote Bete

- 1 Scheibe Graubrot
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 Scheibe Graubrot mit
Zwiebeln
- 1 Scheibe Weißbrot
- 20g Halbfettmargarine
- 20g Schinken
- 20g Schmelzkäse mit
Kräutern
- 20g Mortadella
- 40g Quark mit Kräutern
- 70g Rote Bete
- 1 Tasse schwarzer
Tee mit Sahne und
Zucker

Fettpunkte: 24

Brötchen mit Sülze und Rote Bete

- 1 Vollkornbrötchen
- 3TL Salatcreme 20% F.
- 1 Scheibe
Geflügelsülze
- 100g eingelegte Rote Bete

Fettpunkte: 8

Varianten für Ihr vegetarisches Abendessen

Vollkornbrot und Ei

- 1 Scheib. Vollkornbrot
- 10g Butter
- 1 Ei
Salz

Fettpunkte: 16

Ernährungsvorschläge

Zwischenmahlzeiten

1 gr.	Apfel	150 g	1 FP
1	Banane	150 g	0 FP
1	Birne	150 g	1 FP
2	Kiwis	200 g	1 FP
3	Mandarinen	120 g	0 FP
1	Pfirsich/Nektarine	125 g	0 FP
	Weintrauben	125 g	0 FP
¼ l	Buttermilch		1 FP
1	Joghurt m. Frucht 3,5 % F.	150 g	5 FP
1	Joghurt m. Frucht 3,5 % F.	250 g	9 FP
1	Joghurt m. Frucht 1,5 % F.	150 g	2 FP
1	Joghurt m. Frucht 1,5 % F.	250 g	4 FP
1	Sahnejoghurt m. Frucht	150 g	13 FP
	Dikmelk m. Frucht 1,5 % F.	175 g	2 FP
¼ l	Milch 3,5 % F.		9 FP
¼ l	Milch 1,5 % F.		4 FP
	Kefir mit Frucht 1,5 % F.	200 g	3 FP
	Kefir mit Frucht 3,5 % F.	200 g	7 FP
	Kefir mit Frucht und Sahne 10 % F.	200 g	18 FP
<hr/>			
1 Stück	Bienenstich	75 g	11 FP
1 Stück	Buttercremtorte	120 g	25 FP
1 Stück	Stollen	100 g	20 FP
1 Stück	Frankfurter Kranz	55 g	12 FP
1 Stück	Käsekuchen	100 g	10 FP
1 Stück	Napfkuchen	75 g	12 FP
1 Stück	Nußkuchen m. Schokolade	50 g	12 FP
1 Stück	Tortelett und Obst	100 g	6 FP
1 Stück	Sachertorte	100 g	12 FP
1 Stück	Schwarzwälder Kirschtorte	100 g	20 FP
1 Stück	Amerikaner	100 g	8 FP
1 Stück	Berliner	60 g	8 FP
1 Stück	Apfeltasche (<i>Mc Donald</i>)	80 g	12 FP
1 Stück	Milchschnitte	30 g	8 FP

Schnelle warme Küche

Gemüse-Schinken-Nudeln

Für eine Person

60g	Vollkornnudeln	1	Gemüsebrüheextrakt
1	Prise Salz	60 g	gekochter Schinken
250 g	Suppengrün frisch	1 EL	Pesto
1	Knoblauchzehe	Fettpunkte: 11	

Nudeln in Salzwasser bißfest garen. Suppengrün putzen und ebenso wie den Knoblauch kleinschneiden. Gemüse in eine erhitzte Pfanne geben, anrösten und leicht salzen. Dann die Tasse Brühe und eine Tasse Wasser zugeben und etwa 5 Minuten kochen. Schinken in Streifen schneiden und mit dem Pesto unterheben. Mit Pfeffer abschmecken, und das Gemüse mit Nudeln anrichten.

Kartoffelsuppe

Für eine Person

1	mittelgroße frische Zwiebel	400 ml	Gemüsebrühe
1	Knoblauchzehe	300 g	geschälte Kartoffeln
30 g	Mohrrüben	1	Prise Salz
30 g	Porree	1	Prise Majoran
30 g	Sellerie		Petersilie
1 EL	Olivenöl	1 EL	Saure Sahne
		Fettpunkte: 19	

Fischfilet auf Möhren mit Salzkartoffeln und Chicoreesalat

Für zwei Personen

<p>400g frischer Kabeljau oder Schellfisch</p> <p>1 unbehandelte Orange</p> <p>1 Prise Pfeffer</p> <p>400 g Mohrrüben (entspricht 4 mittel- großen Mohrrüben)</p> <p>1 TL Butter</p> <p>1 TL Zucker</p> <p>50 ml Gemüsebrühe</p> <p style="padding-left: 20px;">Salz</p>	<p>Einige Blättchen frische Zitronenmelisse</p> <p>4 Salzkartoffeln, Chicoreesalat mit Joghurtdressing:</p> <p>125 g frischer Chicoree</p> <p>50 g fettarmer Naturjoghurt 1,5 % Fett Orangensaft Zitronensaft</p>
--	---

Fettpunkte: 5

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Währenddessen die Orange heiß waschen und abtrocknen. Die Hälfte der Schale mit einem Messer dünn abschälen und in Streifen schneiden. Orange filetieren. Saft dabei auffangen. Orangensaft, Orangenschale und Pfeffer auf das Fischfilet geben und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Möhren schälen und grob raspeln. Butter und Zucker in einer Pfanne unter Rühren schmelzen. Möhrenraffel zugeben und ca. 2 Minuten garen. Brühe zugeben. Das Fischfilet salzen und zusammen mit der Marinade auf die Möhren geben. Deckel auflegen und 10 Minuten dünsten. Orangenfilets zugeben und kurz erwärmen. Abschmecken und mit in Streifen geschnittener Zitronenmelisse bestreuen.

Für den Chicoreesalat Chicoree waschen, den bitteren Keil entfernen und in Streifen schneiden. Aus Joghurt, Zitronen- und Orangensaft ein Dressing zubereiten und mit dem Chicoree vermischen.



Salbeihähnchen mit
Tomaten-Zucchini-Gemüse und Kartoffeln

Für eine Person

250 g Kartoffeln	150 g Tomaten
250 g Zucchini	1 Knoblauchzehe
1 Hähnchenschenkel	Rosmarin
1 Prise Salz	Pfeffer
1 Prise Cayennepfeffer	Schale einer unbehandelten Zitrone
1 Zweig frischer Salbei	

Fettpunkte: 23

Kartoffeln waschen und weich kochen. Zucchini zugeben und etwa 7 Minuten mitgaren, herausnehmen. Kartoffeln pellen. Hähnchenkeule im Gelenk halbieren. Die Haut etwas ablösen und Salz, Cayennepfeffer und Salbeiblätter zwischen Haut und Fleisch geben. Die Keule in eine kalte Pfanne legen, 2 EL Wasser zugeben und zugedeckt unter häufigem Wenden bei mittlerer Hitze braten.

Zucchini, Tomaten und Knoblauch in Scheiben schneiden. Mit Salz und Rosmarin würzen. Nach ca. 15 Minuten Bratzeit das Fett aus der Pfanne abgießen. Gemüse und Knoblauch mit 2 EL Wasser zur Keule geben und zugedeckt weitere 5 Minuten braten. Zwischendurch umrühren. Hähnchenkeule, Gemüse und Kartoffeln anrichten, dabei Salbeiblätter entfernen. Den Bratensatz aus der Pfanne mit wenig Wasser lösen und mit Pfeffer und Zitronensaft würzen und über das Fleisch gießen.



Putenbrustaufschnitt mit Picallisoße

Für zwanzig Personen

3 l Hühnerbrühe 2 kg Putenbrust		200g Zwiebeln Lorbeerblatt Pfeffer
------------------------------------	--	--

Zwiebeln abziehen und vierteln. Zwiebeln und Gewürze in 3 l Hühnerbrühe aufkochen und das Fleisch hinzugeben. Das Fleisch sollte von der Brühe bedeckt werden. Bei kleiner Hitze zugedeckt etwa 2 Stunden kochen lassen. Den Topf von der Kochstelle nehmen, und das Fleisch im Sud über Nacht erkalten lassen.

Am nächsten Tag das Fleisch aus der Brühe nehmen und in dünne Scheiben schneiden. Auf einer Platte anrichten und mit Picallisoße, Aioli oder Pesto servieren.

Picallisoße

215 g Senfgurken 190 g Cornichons 285 g Zuckermais 200 g Erbsen (tiefgekühlt) 400 g roter Paprika 1 Knoblauchzehe		500 g Salatcreme, 25 % Fett 1 Prise Salz 5 g Zucker Petersilie <b style="color: red;">Fettpunkte: 8
--	--	--

Senfgurken, Cornichons und Maiskörner abtropfen, Erbsen auftauen lassen. Paprika putzen. Knoblauch fein hacken. Senfgurken, Cornichons und Paprika fein würfeln. 2 EL Paprikawürfel beiseite stellen. Alle Zutaten mit Senf und Salatcreme verrühren. Mit Salz und Zucker abschmecken.



Genueser Minestrone

Für sechs Personen

1	Knoblauchzehe	200 g	Kartoffeln
60 g	Schalotten	250 g	weiße Bohnen aus der Dose
20 g	Olivenöl	1	Prise Salz
200 g	Mohrrüben		Petersilie
250 g	Zucchini		Cayennepfeffer
100 g	Porree		Basilikum
500 g	Tomaten aus der Dose		Fettpunkte: 4

Knoblauch und Schalotten hacken, in 1 EL Olivenöl glasig werden lassen. Möhren, Zucchini und Porree putzen und würfeln und zusammen mit den Tomaten dazu geben. Mit 2 Litern Wasser aufgießen und aufkochen lassen. Die gewürfelten Kartoffeln, die abgetropften Bohnen und die Petersilie zugeben, salzen, pfeffern. Etwa 30 Minuten köcheln lassen und mit Gewürzen abschmecken. Basilikum fein hacken und mit Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe auf Teller verteilen und in die Mitte jeweils etwas von der Basilikumpaste geben.



Rote Grütze

Für zwanzig Personen

200ml Süßkirschfruchtsaft	200 ml Erdbeerfruchtsaft
200ml Sauerkirschfruchtsaft	10ml Zitronenfruchtsaft
200ml Roter Johannisbeerfruchtsaft	4 EL Zucker
200ml Schwarzer Johannisbeerfruchtsaft	100 g Sago
	1 Päckchen Kochpuddingpulver
	500 g Sauerkirschen aus der Konserve, abgetropft
	1 kg Frisches Beerenobst

Den roten Fruchtsaft mit dem Zitronensaft aufkochen. Sago einstreuen und ca. 10 Minuten bei geringer Wärme kochen lassen. Danach ausquellen lassen. Obst zugeben und mit Zucker nach Bedarf abschmecken.

mit Vanillesoße

1 L teilentrahmte Kuhmilch	40 g Kochpuddingpulver mit Vanilleschmack
50 g Zucker	

Puddingpulver mit etwas Milch anrühren. Restliche Milch aufkochen und angerührtes Puddingpulver einrühren. Unter Rühren aufkochen lassen. Mit Zucker nach Bedarf abschmecken.

mit Sahne 30% Fett

Rote Grütze mit Vanillesoße Fettpunkte: 1	Rote Grütze mit Sahne Fettpunkte: 3
---	---

Brötchenkranz

Für zwanzig Personen

500 g Weizen Vollkornmehl	10 g Leinsamen
350 ml Trinkwasser	10 g Sesam
2 ml Sonnenblumenöl	10 g Sonnenblumenkerne
1 Prise Salz	Fettpunkte: 1
40 g Hefe	

Mehl, Wasser, Öl, Salz und Hefe in einer Schüssel vermischen und durchkneten. Etwa 20 Minuten gehen lassen, nochmals durchkneten und Brötchen formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit Wasser bestreichen und mit den Körnern bestreuen. Nochmals 20 Minuten gehen lassen. Bei 200-250°C im Backofen 20-30 Minuten backen.



Toast mit Kochschinken

Für eine Person

1 Scheibe Toastbrot	30 g Gekochter Schinken
10 g Tomatenmark	30 g Gouda, 45 % F.i.d.Tr.
10 g Zwiebeln	Fettpunkte: 7



Lunchpakete

Bunte Käsebröte

Für eine Person

2	Scheiben Vollkornbrot	30 g	Gouda, 30 % Fett Frischkäse Rahmstufe, 60 % F.i.d.Tr.
10 g	Butter	50 g	Tomaten
30 g	Edamer, 45 % F.i.d.Tr.	50 g	Grüner Paprika
30 g	Weichkäse, Halbfettstufe, 30 % Fett	1	Apfel

Fettpunkte: 18

Das Vollkornbrot dünn mit Butter und mit dem Käse belegen. Die Cocktailtomaten halbieren, den Paprika in Streifen schneiden und die Käsebröte damit garnieren. Den Apfel dazu essen.



Brot mit gekochtem Schinken und Bohnensalat

Für eine Person

1	Scheibe Vollkornbrot	1	Prise Pfeffer
10 g	Tomatenmark	150 g	Grüne Bohnen frisch gegart
1	Scheibe gekochter Schinken	5 g	Olivenöl
1	mittelgroße Zwiebel		Petersilie
5 g	Gemüsebrüheextrakt		Fettpunkte: 18
15 ml	Weinessig		

Frischkäsebrod mit Maissalat

Für eine Person

<p>1 Scheibe Vollkornbrod</p> <p>35 g Frischkäse, Rahmstufe</p> <p>1 Prise Paprika edelsüß</p> <p>90 g Zuckermais aus der Dose, abgetropft</p>		<p>5 ml Zitronenfruchtsaft</p> <p>1 Prise Salz</p> <p>1 Prise Chili</p> <p>5 g Kresse</p> <p>Fettpunkte: 8</p>
--	--	---

Das Vollkornbrod mit dem Frischkäse bestreichen und mit Paprika bestreuen. Den Mais mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer würzen. Durchziehen lassen und mit Kresse bestreuen.



Geflügelwurstbrötchen

Für eine Person

<p>1 Vollkornbrötchen mit Sesam</p> <p>5 g Kräuterbutter</p>		<p>1 Scheibe Geflügelmortadella</p> <p>50 g Tomaten</p> <p>Fettpunkte: 9</p>
--	--	---

Brötchen dünn mit Kräuterbutter bestreichen und mit Wurst und Tomatenscheiben belegen.



Notizen

