

So bleibt Ihr

HERZ GESUND

Wie Sie
mit der richtigen
Ernährung Herz
und Kreislauf stärken
und Erkrankungen
vorbeugen

INHALT

Einleitung **6**



Gestärkt in den Tag – **MÜSLI, OBST & NÜSSE**

• Seite 12

- Apfelsandwich mit Walnuss-Streichkäse **14**
- Brotpudding mit frischen Beeren **17**
- Haferflocken-Kräuter-Brötchen **18**
- Pfannkuchen mit Früchten **21**
- Frischkäsebrötchen mit Kiwi und Orange **22**
- Pfirsich-Smoothie mit Erdbeeren **25**
- Brombeerjoghurt mit Knusperflocken **26**
- Gebackenes Quarkmüsli mit Hirse **29**
- Knuspermüsli mit Walnüssen und Cranberries **30**
- Möhrenschmand mit Vollkorntoast **33**
- Porridge mit Milch und Honig **34**
- Rührei mit Räucherlachs **37**
- Sanddorn-Shake mit Zwieback **38**
- Bircher Müsli **41**
- Amarant-Müsli mit Weintrauben **42**



Wenn der Tag zu Ende geht – **SALATE & BROT- AUSTRICHE**

• Seite 84

- Radieschenquark mit Vollkornbaguette **86**
- Avocadocreme mit Roggenknäcke **89**



Vielfalt für den Mittagstisch – **GEMÜSE, FLEISCH & FISCH**

• Seite 44

- Zucchini-Puffer mit Kurkuma **46**
- Gegrillte Pouletbrustfilets **49**
- Schweinefilet mit Birnen und Estragon **50**
- Toskanische Kalbskoteletts **53**
- Hähnchenbrust mit Zuckerschoten **54**
- Filetsteak mit Pimpinelle-Mayonnaise **57**
- Buntes Gemüse mit Senfvinäigrette **58**
- Lachspfanne mit Lauch **61**
- Kartoffel-Paprika-Pfanne mit Schafskäse **62**
- Paprikaschoten mit Polenta-Thunfisch-Füllung **65**
- Spaghetti mit Basilikum-Walnuss-Pesto **66**
- Zanderfilet mit Rote Bete **69**
- Pfannengerührtes Hähnchen mit Brokkoli **70**
- Kartoffel-Tortilla mit Champignons **73**
- Reispfanne mit Kräuterseitlingen **74**
- Dinkelpfanne mit Zucchini **77**
- Filetstreifen mit Lauch, Äpfeln und Curry **78**
- Nudeln mit pikanter Kürbis-Tomatensauce **81**
- Spaghetti mit Gemüse-Bolognese **82**

- Möhren-Apfel-Salat mit Melisse **90**
- Glasnudelsalat mit geräucherter Putenbrust **93**
- Feldsalat mit Käsecroûtons **94**
- Melonenspieße mit Schinken und Tomaten **97**
- Kräuter-Couscous in Tomaten **98**
- Marinierte Belugalinsen auf Chicorée **101**
- Spinatsalat mit Grapefruit und Nüssen **102**
- Forellenfilets und Gemüse in feinem Wurzsud **105**
- Traubenkern-Ciabatta mit buntem Salat **106**
- Rohkostteller mit Joghurtdressing **109**
- Apfel-Schinken-Käse-Sandwich **110**
- Brokkoli-Nudelsalat mit Steakstreifen **113**
- Puten-Orangen-Toast mit Champignons **114**
- Kichererbsensalat mit Rote Bete und Schafskäse **117**
- Bunte Frischkäsepralinen **118**
- Liptauer mit Brot **121**



Gesundes für den kleinen Hunger – **SUPPEN & SNACKS**

• Seite 122

- Käse-Ormelett mit Kräutern **124**
- Chili-Mozzarella mit Papaya **127**
- Hähnchenspieße mit Kohlrabi und Apfel **128**
- Kürbissuppe mit Birne und Minze **131**
- Provenzalischer Thunfischbaguette **132**
- Sommergemüse vom Grill **135**
- Rote-Bete-Suppe **136**
- Knusperkartoffeln mit Räucherlachs und Dill **139**

- Garnelenspieße mit Zucchini und Ananas-Salsa **140**
- Kartoffel-Mais-Küchlein mit Tomatendip **143**



Süß und fruchtig – **DESSERTS FÜR GENIESSEN**

• Seite 144

- Aprikosencreme mit Mandelblättchen **146**
- Himbeersorbet Spezial **149**
- Orangencreme mit Pistazien **150**
- Zwetschgenknödel mit Fruchtsauce **153**
- Nektarinengratin mit Pinienkernen **154**
- Avocado-Schoko-Mousse mit Kirschen **157**
- Blaubeer-Käsekuchen **158**
- Aprikosentartelettes mit Zitronenthymian **161**
- Apferringe mit Holunderblütensoße **162**
- Käsekuchen mit Cranberrys **165**
- Möhren-Nuss-Waffeln **166**
- Karamellisierte Äpfel mit Nüssen und Weintrauben **169**
- Zitronenmousse mit Erdbeeren **170**

Register **172**
Impressum und Bildnachweis **176**

410 Kalorien pro Portion

13g Fett

61 g Kohlenhydrate

5,5 g Ballaststoffe

11 g Eiweiß

2 Portionen

30g Amarant (gepufft oder als Flocken)

30g Haferflocken (Großblatt)

200 ml Mandel- oder Kokosmilch

je 100g helle und dunkle Weintrauben

1 Mango oder 1 Birne

1 kleine Orange

2 EL Sonnenblumenkerne

1 EL geschälte Hanfsamen

Zubereitungszeit

15 Minuten

**TIPP**

Amarant ist ein wahres Vitalstoffpaket. Die glutenfreien Amarantkörner liefern nicht nur wertvolle Linolsäure für die Regulierung des Cholesterinspiegels, sondern auch essenzielle Aminosäuren sowie Kalzium, Eisen, Zink und Magnesium, zudem Lecithin, das für Nerven und Gehirn förderlich ist.

AMARANT-MÜSLI MIT WEINTRAUBEN

1 Den Amarant und die Haferflocken in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze kurz rösten. In eine Schüssel umfüllen, mit der Milch übergießen und quellen lassen.

2 Inzwischen die Trauben waschen, halbieren und gegebenenfalls entkernen. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer vom Stein schneiden. Das Fruchtfleisch würfeln. Die Orange halbieren und den Saft auspressen.

3 Die Trauben, die Mangowürfel und den Orangensaft zur Getreide-Milch-Mischung in die Schüssel geben.

4 Das Amarant-Müsli auf zwei Frühstücksschalen verteilen. Mit den Sonnenblumenkernen und den Hanfsamen bestreuen und servieren.





390 Kalorien pro Portion

22 g Fett
19 g Kohlenhydrate
8 g Ballaststoffe
28 g Eiweiß

4 Portionen

500 g Zanderfilet (ohne Haut)
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
2 EL Mehl
2 Zwiebeln
500 g gegart Rote Bete (vakuumiert)
150 g abgetropfte Gewürzgurken
4 EL Öl
150 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe
150 g Crème fraîche
1 Bund Dill
1–2 EL Zitronensaft

Zubereitungszeit

25 Minuten

ZANDERFILET MIT ROTE BETE

1 Das Zanderfilet trocken tupfen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Die Streifen salzen, pfeffern und im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl leicht abschütteln.

2 Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Halbringe schneiden. Die Rote Bete in 1,5 cm große Würfel und die Gewürzgurken in Streifen schneiden.

3 In einer großen beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Fischstreifen darin in 4 Minuten knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

4 Das übrige Öl (2 EL) in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebelringe darin glasig dünsten, die Rote-Bete-Würfel dazugeben und 2 Minuten mitbraten. Brühe und Crème fraîche unterrühren; aufkochen und in etwa 3 Minuten cremig einköcheln lassen.

5 Inzwischen den Dill abbrausen und trocken schütteln; Dillspitzen abzupfen und hacken. Fisch und Gurken unter die Rote-Bete-Mischung heben und darin heiß werden lassen. Das Gericht mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Mit Dill bestreuen und mit Salzkartoffeln oder Nudeln servieren.



TIPP

Das Fleisch des Zanders ist fettarm und daher für Kalorienbewusste eine gute Wahl. Für einen Süßwasserfisch liefert er außerdem relativ viele Omega-3-Fettsäuren. Auch für Vitamin B, Zink und Eisen ist er eine gute Quelle.

245 Kalorien pro Portion

18g Fett

16g Kohlenhydrate

6,5g Ballaststoffe

5g Eiweiß

2 Portionen

2 EL gemahlene geschälte Mandeln

100g Naturjoghurt

2 EL Bio-Arganöl oder Leinöl

1 EL Zitronensaft

Salz

Pfeffer aus der Mühle

4 Stängel Zitronenmelisse

200g Möhren

1 Apfel

Zubereitungszeit

15 Minuten



TIPP

Arganöl wird aus den Kernen der getrockneten Früchte des marokkanischen Arganbaums gewonnen. Dank seiner hohen Konzentration an wertvollen Fettsäuren (80% ungesättigte, 20% gesättigte Fettsäuren) stellt es ein wirksames Anti-Aging-Mittel dar. Das geröstete oder kalt gepresste kostbare Öl liefert mehr Antioxidantien als Olivenöl und bietet sich vor allem für die Salatzubereitung an.

MÖHREN-APFEL-SALAT MIT MELISSE

1 In einer Salatschüssel 1 EL Mandeln mit Joghurt, Argan- oder Leinöl und der Hälfte des Zitronensafts vermischen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Die Zitronenmelisse waschen und trocken schwenken. Die Blätter abzupfen, einige zum Garnieren beiseitelegen, die restlichen fein hacken oder in feine Streifen schneiden und unter die Salatsauce rühren.

3 Die Möhren putzen und schälen. Auf der Gemüsereibe grob raspeln, sofort mit etwas vom restlichen Zitronensaft beträufeln und unter die Salatsauce mischen.

4 Den Apfel waschen, nach Belieben schälen, dann vierteln und entkernen. Die Apfelflügel ebenfalls grob raspeln, mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln und unter Möhren und Salatsauce mischen.

5 Den Salat auf zwei Teller verteilen, mit den restlichen Mandeln bestreuen. Mit den Zitronenmelisseblättchen garnieren und servieren.



340 Kalorien pro Portion

15g Fett

42g Kohlenhydrate

4,5g Ballaststoffe

9g Eiweiß

3 Portionen

3 Eigelb

40g Rohrzucker oder 50 g Erythritol

(z.B. Sucolin)

Mark von 1 Vanilleschote oder

2 Messerspitzen gemahlene Vanille

Butter für die Formen

3 Nektarinen

4 EL Pinienkerne

Zubereitungszeit

40 Minuten

**TIPP**

Nektarinen sind wie Pfirsiche vor allem gut für unser Herz: Denn sie enthalten sehr viel Kalium – viel mehr als z. B. Äpfel oder Birnen. Kalium steuert unsere Herzfunktion. Außerdem senkt Kalium den Blutdruck und verringert so das Schlaganfallrisiko.

NEKTARINENGRATIN MIT PINIENKERNEN

1 Die Eigelbe mit Zucker bzw. Erythritol und Vanille in einer Metallschüssel mit einem Schneebesen gründlich verrühren.

2 Die Schüssel auf ein heißes Wasserbad setzen und die Eigelbmischung unter ständigem Rühren erhitzen, bis sie hell und cremig ist. Schüssel vom Wasserbad nehmen, die Creme abkühlen lassen, dabei ab und zu umrühren.

3 Drei Formen mit Butter ausstreichen. Die Nektarinen waschen und trocken tupfen. Die Früchte halbieren und entsteinen; die Fruchthälften in feine Spalten schneiden. Die Nektarinenspalten in die Formen schichten.

4 Den Backofengrill vorheizen. Die Creme über die Früchte gießen und die Pinienkerne darüberstreuen.

5 Die Gratinen im Ofen (Mitte) unter dem heißen Grill in etwa 8 Minuten goldbraun überbacken. Aus dem Ofen nehmen, nach Belieben mit etwas Puderzucker bestäuben und noch warm servieren.

