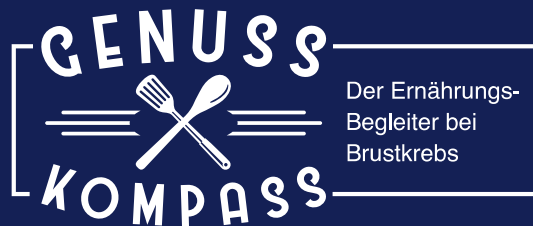




714658 DE-83303/06-25



JETZT ENTDECKEN!  
[brustkrebs.de/genusskompass](http://brustkrebs.de/genusskompass)



Eine Initiative von AstraZeneca



GENUSS  
 KOMPASS

DAS KOCHBUCH



Dein Ernährungsbegleiter bei Brustkrebs

**GEMEINSAM  
 KOCHEN  
 WIR DAS!**

GENUSSKOMPASS – DAS KOCHBUCH



## ERNÄHRUNG BEI BRUSTKREBS – WAS TUT MIR GUT?

Eine gesunde Ernährung ist wichtig für Körper und Seele. Doch wie verändern sich die Anforderungen an die Ernährung, wenn eine Brustkrebserkrankung vorliegt? Worauf gilt es zu achten? Welche Ernährungsform ist die richtige? Welche Bedürfnisse hat mein Körper während der Behandlung? Wie kann ich aktiv Einfluss auf meine Gesundheit nehmen?

Der GenussKompass bietet ausgewogene und wissenschaftlich fundierte Ernährungsempfehlungen und Kochrezepte, die auf die Brustkrebstherapie abgestimmt sind. Dazu gehören wichtige Tipps und Hinweise von Expert:innen aus der Ernährungswissenschaft und Onkologie sowie Kochvideos mit Cornelia Poletto.

**Lass dich inspirieren und erfahre, wie gesunde Ernährung bei Brustkrebs richtig lecker sein kann!**



# EINE DIAGNOSE, DIE ALLES VERÄNDERT

Nach einer Brustkrebsdiagnose ist nichts mehr so, wie es war. Sie wirft Wünsche und Pläne über den Haufen, stellt das Leben auf den Kopf und die Zukunft infrage. Wenn zwischen Ärzt:innen-terminen, dem Abwägen von Therapieoptionen und Gesprächen mit den Liebsten doch mal ruhige Momente aufkommen, sind diese häufig begleitet von Fragen und einer tiefsitzenden Unsicherheit. **Wie geht es jetzt weiter? Wie kann ich das schaffen? Wo finde ich Hilfe?**

Das Thema Ernährung ist wahrscheinlich nicht das Erste, woran dabei gedacht wird. Dabei kann sie die Therapie effektiv unterstützen.

Mit dem GenussKompass wollen wir all jenen zur Seite stehen, die gegen eine Brustkrebserkrankung kämpfen. Einen Kompass in Zeiten der Orientierungslosigkeit bieten. Eine medizinisch fundierte Hilfestellung, die über eine einfache Rezeptsammlung hinausgeht. Eine Inspiration, um gemeinsam zu kochen, zu essen und zu genießen. **Denn gemeinsam kochen wir das!**

## DIE EINE MAGISCHE „KREBSDIÄT“ GIBT ES NICHT

Aber eine ausgewogene Ernährung kann ein wertvolles Instrument zur Unterstützung der Therapie sein



# GEMEINSAM SCHAFFEN WIR DAS

Warum ist es überhaupt relevant, die Ernährung bei einer Brustkrebserkrankung umzustellen? Weil es sich lohnen kann. Denn was man isst, kann sich unterstützend auf die Therapie auswirken und Nebenwirkungen lindern. Auch gibt es wissenschaftliche Hinweise, dass bestimmte Lebensmittel die Entwicklung von Tumoren fördern oder vermindern können.

Sich allein an eine Ernährungsumstellung zu wagen, kann zunächst überfordernd sein. Insbesondere dann, wenn es nicht nur um das Ausprobieren aktueller Trends geht, sondern um eine gesundheitsfördernde Ernährungsweise. Hol dir die Unterstützung, die du brauchst. Ob von ärztlicher Seite oder einer auf Krebs spezialisierten Ernährungsberatung. Vernetze dich mit anderen Betroffenen und tausche dich aus. **Denn du bist nicht allein.**

## ERNÄHRUNGSBERATUNG IST TEIL DER THERAPIE



Finde jetzt professionelle Beratungsstellen mit onkologischem Fokus in deiner Nähe – mit unserer praktischen Liste.

JETZT ENTDECKEN!





**CORNELIA POLETTO,**  
KÖCHIN

### **Liebe Patientinnen und Patienten,**

in Deutschland erkrankt etwa jede achte Frau an Brustkrebs. Ob Mutter, Tante, Freundin oder Nachbarin – nahezu jede:r von uns kennt doch mindestens eine Person, die sich mit der Diagnose auseinandersetzen und einen anstrengenden Therapieweg gehen musste. Und die wenigsten wissen, dass auch Männer erkranken können.

Mein Vater ist Gynäkologe und hat mir beigebracht, wie wichtig es ist, sich regelmäßig untersuchen zu lassen und die Angebote zur Früherkennung wahrzunehmen, um die Chance zu haben, Veränderungen frühzeitig zu erkennen.

Je früher der Krebs erkannt wird, desto höher sind die Heilungschancen. Und ich weiß durch viele Erzählungen meines Vaters, der zahlreiche Frauen auf ihrem Weg durch die Krankheit bis zu ihrer Genesung begleitet hat, dass nicht nur die richtigen Medikamente, sondern auch die Psyche und innere Einstellung bei der Heilung von Brustkrebs eine große Rolle spielen. Und genauso wie Liebe durch den Magen geht, kann eine gute und richtige Ernährung einen großen Beitrag dazu leisten, dass Sie sich besser fühlen.

Ich möchte Ihnen zeigen, dass eine Änderung der Essgewohnheiten nicht zwingend Verzicht bedeutet – im Gegenteil. Wer frisch, saisonal und gezielt für sich kocht, tut sich immer etwas Gutes. Gesunde Ernährung macht Spaß und steht in keinerlei Gegensatz zu Genuss. Ich habe mir zusammen mit AstraZeneca zwölf Rezepte für Sie ausgedacht, die einfach Spaß machen. Und die Ihnen guttun!

**Ich wünsche Ihnen alles Gute auf Ihrem Weg, gemeinsam kochen wir das!**

**Ihre Cornelia Poletto**

# INHALT

- 10 DIE EXPERTINNEN
- 12 ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN



## FRÜHSTÜCK

- 18 GRANOLA GRANDE
- 20 KRABBENOMELETT | Mit Vollkornbrotchips
- 22 EIWEISSSHAKE
- 24 BAUCHSTREICHLER-MÜSLI
- 26 SAFTIGES GEMÜSEOMELETT
- 28 HIRSE MIT FRÜCHTEN

## HAUPTGERICHTE

- 32 SCHNELLE ERBSENSUPPE | Mit Räucherforelle & Minze
- 34 LEICHTE MARONENSUPPE | Mit Radicchio & Walnüssen
- 36 GEFÜLLTER PORTOBELLO-PILZ | Mit knackigem Pfannengemüse
- 38 ROTE-BETE-KNÖDEL | Mit Nussbutter & Parmesan
- 40 AUBERGINEN-LASAGNE | „Parmigiana alla Poletto“
- 42 RISOTTO | Mit Wurzelgemüse, Lachs & Meerrettich

- 44 GRATINIERTE BROKKOLI-CANNELLONI | Mit Mozzarella
- 46 ZITRONENSPAGHETTI | Mit Lachs & Ingwer
- 48 VOLLKORNSPAGHETTI „ALLA POLLONARA“ | Mit Hähnchen & Blattspinat
- 50 SMASHED POTATO PIZZA | „Vier Jahreszeiten“ 1. „La Primavera“ (Frühling)
- 52 SMASHED POTATO PIZZA | „Vier Jahreszeiten“ 2. „L'Estate“ (Sommer)
- 54 SMASHED POTATO PIZZA | „Vier Jahreszeiten“ 3. „L'Autunno“ (Herbst)
- 56 SMASHED POTATO PIZZA | „Vier Jahreszeiten“ 4. „L'Inverno“ (Winter)
- 58 MINISTRONE ALLA POLETTO | Mit Frühlingsgemüse
- 60 ROTE-BETE-SALAT
- 62 KARTOFFEL-WURZELGEMÜSE-EINTOPF | Mit Rindfleisch
- 64 INGWER-HÄHNCHEN | Mit Vierländer Karotte
- 66 QUINOA-AUBERGINEN-PFANNE | Mit Fetakäse
- 68 HÜHNERFRIKASSEE | Mit jungem Gemüse
- 70 SCHNELLE REISPFANNE | Mit Hack

## SÜßSPEISEN

- 74 BEERENTIRAMISU IM GLAS
- 76 MANGOLASSI | Mit Ingwer
- 78 ENERGY BALLS
- 80 SCHOKO-KOKOS-CREME





### CORNELIA POLETTA, KÖCHIN

*Als Köchin weiß ich um die Wirkung von gutem Essen auf Körper und Seele. Das Thema Brustkrebs ist für mich eine echte Herzensangelegenheit. Mit ausgewogenen und individuellen Rezepten wirklich einen Unterschied zu machen – das war unser Ziel beim GenussKompass. Ich bin sehr begeistert von dem Ergebnis.*

Als Koch-Expertin und Buchautorin liebt die gebürtige Hamburgerin gutes Essen. Ob in ihren eigenen Hamburger Restaurants, im Fernsehen oder rund um die Welt von Düsseldorf bis Shanghai. Eine Leidenschaft, die sie gern mit anderen Menschen teilt.

”



### KERSTIN DOBBERSTEIN, ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERIN

Kerstin Dobberstein legte im Jahr 2000 ihr Examen zur Diätassistentin ab und ist seitdem im Bereich Ernährungsberatung und -therapie tätig. So arbeitete sie etwa mit dem Schwerpunkt Nahrungsmittelallergien in der Charité, machte ihr Diplom als Ernährungswissenschaftlerin und gründete mit „KD Ernährungskonzepte“ ihre eigene Beratungsstelle mit den Schwerpunkten Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Gewichtsmanagement und Onkologie. Neben der ambulanten wie stationären Beratung von Patient:innen ist sie auch als Referentin und Dozentin im Einsatz.

”

*Essen ist viel mehr als nur Nahrungsaufnahme! Die bewusste Entscheidung für gutes Essen sorgt für Genuss und Lebensfreude – und kann den Körper für die Brustkrebstherapie stärken.*

”

*Ich möchte, dass die Patient:innen sich nicht von Fehlinformationen verunsichern lassen. Dass sie wissen, dass es keine Krebsdiäten gibt und es keinen Sinn macht, beim metastasierten Brustkrebs übertrieben Obst, Gemüse und Milchprodukte zu essen, wenn dies die Nebenwirkungen von Medikamenten verstärken kann. Hier ist die richtige Information der Schlüssel zum Erfolg.*

### PROF. DR. MED. DIANA LÜFTNER, ONKOLOGIN

Für die Onkologin und Brustkrebspezialistin ist die Ernährung bei der Therapie von großer Bedeutung – ähnlich wie ein Medikament, das in der richtigen Dosierung optimal eingesetzt werden sollte. Bei einem frühen Brustkrebs empfiehlt sie, sich so zu ernähren, wie es am Mittelmeer üblich ist, mit wenig Fleisch, moderatem Fisch- und Milchprodukteverzehr und viel frischem Obst und Gemüse, um eine Gewichtsnormalisierung zu erreichen. Bei metastasiertem Brustkrebs kann und darf auf Wunsch gern auch mal über die Stränge geschlagen werden.



### CLAUDIA ALTMANN-POSPISCHEK, BRUSTKREBSPATIENTIN

Die Österreicherin erhielt 2013 die Diagnose metastasierter Brustkrebs. Ihr Mammakarzinom hatte bereits in Organe gestreut. Prognostizierte Durchschnittsüberlebenszeit: zwei Jahre. Claudia Altmann-Pospischek engagiert sich seit vielen Jahren als Brustkrebsaktivistin und bloggt erfolgreich unter „Claudias Cancer Challenge“. Ihr Ziel? Spuren hinterlassen, Patient:innenvertreterin sein, ein Bewusstsein für Früherkennungsuntersuchungen schaffen und zu mehr Solidarität mit Brustkrebspatient:innen aufrufen.

”

*Gerade bei einer Brustkrebserkrankung ist es wichtig, auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu achten. Schließlich geht es darum, sich selbst und seinen Körper aktiv zu unterstützen, sich Kraft für die Herausforderungen des Krankheitsalltags zu holen. Im Mittelpunkt sollen Lebensqualität und Genuss stehen.*

# EINE BRUSTKREBSERNÄHRUNG MIT MEHRWERT

Eine Krebsbehandlung, egal ob Operation, Bestrahlung, Tabletten oder Chemotherapie, verlangt dem Körper so einiges ab und kann zu verschiedenen Veränderungen des Essverhaltens führen. Ob Appetitlosigkeit, Fatigue oder Geschmacksveränderungen – die Lust zum Kochen und Genießen kann einen echten Dämpfer bekommen.

In der Theorie weiß fast jede:r, wie eine gesunde, ausgewogene Ernährung aussieht: viel frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, fettarm bis auf pflanzliche, ungesättigte Fette wie in Olivenöl oder Nüssen. Möglichst wenig stark verarbeitete Lebensmittel, industrielle Fette und zuckerreiche Kost wie Fast Food und Fertigprodukte sowie wenig Alkohol. **In der Praxis helfen unsere Tipps gezielt bei Beschwerden.**



Für mehr Informationen zum Thema Gewicht lohnt sich ein Blick in unseren GenussKompass



## TIPPS BEI NEBENWIRKUNGEN



### Übelkeit/Erbrechen

Wenn der Magen streikt, kann man versuchen, mehrere kleine Mahlzeiten statt eines großen Mittag- oder Abendessens zu sich zu nehmen – etwa einen Zwieback direkt nach dem Aufstehen. Auch die Temperaturen der Speisen können einen echten Unterschied machen. Vermeide zwischen den Mahlzeiten Essensgerüche, kaue Kaugummi und bleibe nach dem Essen in einer aufrechten Position, um die Verdauung nicht zu beeinträchtigen.



#### DAS KANN HELFEN

Nüsse, Dill, Grießpudding, Milchreis, Obstbrei, Ingwer (in Tee oder Wasser), Tees wie Kamille, Kümmel, Fenchel, Anis und Pfefferminze, Zitrone (als Saft oder Öl), Fruchteiswürfel, etwa Zitrone oder Johannisbeere



#### EHER VERMEIDEN

Geruchsintensive Speisen wie Fisch, Kohl, Zwiebeln oder Knoblauch sowie Milchprodukte



### Fatigue

Müdigkeit und Abgeschlagenheit passen nicht so gut zum Schlemmen. Hier können Essroutinen hilfreich sein: Die Mahlzeiten etwa immer zur gleichen Zeit einzunehmen, erlaubt dem Körper, sich besser darauf einzustellen.



#### DAS KANN HELFEN

Eiweißreiche Lebensmittel wie Milchprodukte, Ei, fetter Seefisch (reich an guten Omega-3-Fettsäuren) und kleine Portionen Fleisch. Wer sie gut verträgt, kann auch auf Hülsenfrüchte setzen.



### Verstopfung

Eine Verstopfung ist unangenehm und belastend. In diesem Fall sollte man ausreichend Getränke zu sich nehmen (über den Tag verteilt, mit einem Schuss Zitronensaft und/oder Kohlensäure). Auch Sauermilchprodukte wie Joghurt, Kefir und Buttermilch sowie frisches Sauerkraut bzw. frischer Sauerkrautsaft und Vollkornprodukte können hilfreich sein.



#### UNSER TIPP

Täglich 1–2 EL geschrotete Leinsamen oder andere Kerne essen und dazu viel Wasser trinken. Darüber hinaus können Bewegung und Kolonmassagen im Bauchbereich für Erleichterung sorgen.



#### DAS KANN HELFEN

Fruchtsäurehaltige Obstsorten (Zitrusfrüchte, Ananas), milchsäurehaltige Produkte (Joghurt, Kefir, Buttermilch, Molke), Sauerkraut(-saft), Trockenobst, z.B. Trockenpflaumen, Kohlensäure, Nüsse (insbesondere Walnüsse)



## Appetitlosigkeit

Ähnlich wie beim Thema Übelkeit können mehrere kleine Speisen die Nahrungsaufnahme erleichtern. **Unser Tipp:** Speisen optisch ansprechend anrichten, denn das Auge isst mit. Auch leckere Kleinigkeiten immer parat zu haben (auch unterwegs), kann helfen. Darüber hinaus kann es helfen, das Essen auf großem Geschirr in einer kleinen Portion anzurichten und Essensgerüche zu vermeiden. Wenn möglich, kann auch eine andere Person kochen und die Küche lüften bzw. kann ein kleiner Spaziergang den Magen beruhigen. Generell wirken bittere Speisen und Getränke appetitanregend. Portion nicht geschafft? Dann einfach portionsweise einfrieren fürs nächste Ma(h)l.



### DAS KANN HELFEN

Frische Kost, Gurke, frische Kräuter, Nüsse, Cracker, Energy Balls und kleine Desserts, Soßen und Speisen mit hoher Energiedichte und leichter Konsistenz



### EHER VERMEIDEN

Säurereiches Obst, unreifes Stein- und Kernobst, zuckerreiche Lebensmittel, eiweißreiche Lebensmittel (etwa Milchprodukte in großen Mengen), fettreiche Speisen



## Durchfall

Wer Schwierigkeiten hat, die Mahlzeiten bei sich zu behalten, sollte auf gegartes Gemüse und fruchtzuckerarme Obstsorten setzen. Beim Obst am besten in Kombination mit einer vollwertigen Mahlzeit. Lösliche Ballaststoffe, etwa in Haferflocken, geriebe-

nem Apfel oder getrockneten Heidelbeeren belasten die Verdauung kaum. **Ansonsten gilt:** gründlich kauen, über den Tag ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen (idealerweise Tee mit einer Prise Salz und Zucker) und vielleicht mal laktosereduzierte Milchprodukte ausprobieren. Sollten die Beschwerden länger andauern, empfiehlt es sich, ärztlichen Rat einzuholen.



### DAS KANN HELFEN

Blütenzarte Haferflocken, Kartoffeln/Kartoffelbrei, leicht bekömmliches Gemüse/Obst wie Karotte, Fenchel, Zucchini, braun gewordener Apfel, Banane und Heidelbeeren, als süßer Snack Kakao und Bitterschokolade, dazu Kräutertee/Schwarztee (20 Minuten gezogen)



### EHER VERMEIDEN

Säurereiches Obst, unreifes Stein- und Kernobst, zuckerreiche Lebensmittel, eiweißreiche Lebensmittel (etwa Milchprodukte in großen Mengen), fettreiche Speisen



## Gewichtsverlust

Bereits ungewollt und spürbar an Gewicht verloren? Dann gelten ähnliche Punkte wie bei Appetitlosigkeit oder Übelkeit. Allem voran: viele kleine Mahlzeiten und Snacks, wann immer etwas Appetit da ist. Habe immer etwas zu essen und trinken griffbereit, etwa energiehaltige Getränke wie Smoothies, Shakes oder auch Kakao. **Unser Tipp:** Ergänze deine Speisen mit Nussmus für ein paar gute Extra-Kalorien.



### DAS KANN HELFEN

Eine hohe Nährstoffdichte und eiweißreiche Lebensmittel mit hoher biologischer Wertigkeit, also etwa die Kombination von Kohlenhydraten und Proteinen, beispielsweise Porridge mit Joghurt oder Quark



### EHER VERMEIDEN

Light-Produkte. Für weitere Empfehlungen siehe auch „Appetitlosigkeit“



## Kau- und Schluckbeschwerden

Schmerzen beim Essen sind ein echter Störfaktor. Hier kann es helfen, auf weiche Speisen mit hohem Flüssigkeitsanteil auszuweichen, ob Suppe, Brei, Shakes oder Gerichte mit Soße. Hier empfehlen sich milde Gewürze und eine mittlere Temperatur (weder zu heiß noch zu kalt) und säurearme Obst- und Gemüsesorten.



### DAS KANN HELFEN

Nussmus, Pudding, Brei, weiches Brot ohne Rinde, säurearmer Obstmus und -brei, Kräutertee, Kartoffelbrei, gedünstetes Gemüse, gedünsteter Fisch, Frischkäse, milder Joghurt



### EHER VERMEIDEN

Säurereiche Obstsorten wie Zitrus- und Südfrüchte, Tomaten, scharfe Gewürze, Knäckebrot, krosse Brötchen, Kohlensäure, Essig, salzreiche Speisen



## Geschmacksveränderungen

Was vorher schmeckte, bereitet auf einmal gar keine Freude mehr? Dann versuche es damit, den Mund vor dem Essen mit Wasser auszuspülen, Plastikbecher zu verwenden und Kräuter wie Pfefferminze oder Basilikum zu kauen. Trinke ausreichend Flüssigkeit, gern auch mit etwas Zitrone, und lutsche eine gefrorene Himbeere (klingt komisch, hilft aber).



### DAS KANN HELFEN

Süßsaure Marinaden und Soßen, verarbeitetes Fleisch in Form von Bolognese, Geschnetzeltem oder Gulasch, Kräuter, Gewürze, Eis, Zitrone



### EHER VERMEIDEN

Trockene Lebensmittel wie Brot und Knäckebrot





UNSERE REZEPTE  
**FRÜHSTÜCK**



Empfehlenswert bei:



Verstopfung



Appetitlosigkeit



Gewichtsverlust



## GRANOLA GRANDE

vegetarisch



Schwierigkeit



einfach

30 min



### ZUTATEN (für ca. 750 g Müsli):

- 60 g Haselnusskerne
- 80 g Mandelkerne
- 100 g kernige Haferflocken
- 80 g Dinkelflocken
- 50 g Pistazien
- 50 g Kürbiskerne
- 30 g Leinsamen
- 60 g Berberitzen
- 1 TL Zimtpulver
- Abrieb von 1 Bio-Orange
- ½ TL Salz
- 50 ml Kokosöl
- 50 g Honig
- 40 g Kokoschips
- 75 g Zartbitterschokoladendrops

### ZUBEREITUNG:

- 1 Haselnuss- und Mandelkerne grob hacken.
- 2 Haferflocken, Dinkelflocken, Pistazien, Kürbiskerne, Leinsamen, Berberitzen, Zimtpulver, Orangenabrieb und Salz vermischen.
- 3 Kokosöl und Honig in einem Topf erhitzen. Die Müslimischung zufügen und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten goldgelb rösten.
- 4 Das Müsli aus dem Topf auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und auskühlen lassen.
- 5 Die Kokoschips und die Schokoladendrops zufügen und Granola luftdicht verschließen.





Empfehlenswert bei:



Verstopfung



Fatigue



## KRABBENOMELETT Mit Vollkornbrotchips

fischhaltig



Schwierigkeit



einfach

30 min



### ZUTATEN (für 4 Personen):

#### Für die Vollkornbrotchips:

- 100 g Vollkornbrot
- Olivenöl extra vergine

#### Für das Omelett:

- 1 Bund Frühlingslauch
- 8 Bio-Eier
- 4 EL Milch
- 1 Schuss Mineralwasser
- 1 EL Butter
- 200 g Krabbenfleisch
- Saft und Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- 1 EL frische Petersilie
- 1 EL Dill
- Feines Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle

#### Zur Fertigstellung:

- Einige Kräuterblättchen

### ZUBEREITUNG:

- 1 Das Vollkornbrot mit der Brotschneidemaschine in möglichst dünne Scheiben schneiden.
- 2 Die Brotscheiben auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, dünn mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C ca. 10 Minuten knusprig rösten.
- 3 Frühlingslauch waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden.
- 4 Die Eier mit Milch und Mineralwasser in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Schneebesen schaumig aufschlagen.
- 5 1 EL Butter in einer Pfanne aufschäumen, den Frühlingslauch darin anschwanken, salzen und pfeffern.
- 6 Die schaumige Eiermasse in die Pfanne gießen und mit einem Silikonschaber vorsichtig rühren.
- 7 Den Omelettrand mit dem Schaber von der Pfanne lösen. Die Krabben mit Zitronensaft, Zitronenabrieb und den Kräutern vermengen und auf die Eiermasse geben, ca. 1 Minute stocken lassen.
- 8 Die Pfanne mit einem Teller bedecken und das Omelett darauf stürzen. Die Pfanne wieder auf den Herd stellen und die restliche Butter darin erhitzen. Das Omelett wieder in die Pfanne gleiten lassen und auf der anderen Seite eine weitere Minute braten.
- 9 Das Omelett in 4 Stücke teilen und auf 4 vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Kräuterblättchen und Brotchips garnieren.

#### TIPP:

Aus alten Brotresten kann man fantastische und gesunde Chips herstellen.



Empfehlenswert bei:



Kau- und Schluck-  
beschwerden



Geschmacks-  
veränderung



Appetitlosigkeit



Gewichtsverlust



## EIWEISSSHAKE

vegetarisch



Schwierigkeit



einfach

15 min



### ZUTATEN (für 2 Personen):

- 300 ml Haferdrink (ohne Zucker)
- 200 g Heidelbeeren
- 100 g Sahnequark (20 %)
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL Leinöl
- 2 TL Kakaopulver
- geröstete Mandelblättchen

### ZUBEREITUNG:

- 1 Haferdrink, Quark und gewaschene Heidelbeeren gut vermischen.
- 2 Limettensaft und Leinöl unterrühren. Kurz kühlen.
- 3 Shake in ein Glas füllen, mit Kakaopulver und Mandelblättchen bestreuen und servieren.



### TIPP:

Beeren sind hier zwar besonders schmackhaft, doch auch mit Bananen oder Apfelmus schmeckt der Shake. Anstatt Quark kann auch eine Portion Trinknahrung verwendet werden.





## BAUCHSTREICHLER-MÜSLI

vegetarisch



Schwierigkeit



einfach

15 min



Empfehlenswert bei:



Kau- und Schluckbeschwerden



Verstopfung



Durchfall



Gewichtsverlust



Fatigue

### ZUTATEN (für 2 Personen):

- 100 g Schmelzflocken
- 200 g Sahnejoghurt (10 %)
- 2 EL Mandelmus
- 1 TL Honig
- 250 g geriebener Apfel ohne Schale
- 2 TL Limettensaft

### ZUBEREITUNG:

- 1 Schmelzflocken in eine Schale füllen und den mit Mandelmus und Honig verrührten Joghurt darüber geben.
- 2 Den Apfel schälen und reiben, mit Limettensaft beträufeln.
- 3 Den geriebenen Apfel auf das Müsli geben und servieren.

### TIPP:

Wenn Bauch und Darm völlig streiken, die Schmelzflocken nur mit etwas warmem Wasser, einer Prise Salz und 1–2 EL Sahne anreichern. Warm servieren.



Empfehlenswert bei:



Geschmacks-  
veränderung



# SAFTIGES GEMÜSE- OMELETT

vegetarisch



Schwierigkeit



einfach

20 min



## ZUTATEN (für 2 Personen):

- 120 g Tomaten
- 80 g Champignons
- 100 g Blattspinat (TK)
- 1 EL Butter
- 4 Bio-Eier
- Salz, Pfeffer
- 1 Zweig Basilikum

## ZUBEREITUNG:

- 1 Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren, kleine grüne Stellen entfernen. Champignons putzen (nicht waschen) und je nach Größe halbieren oder vierteln. Basilikum putzen und in feine Streifen schneiden.
- 2 Butter in der Pfanne erhitzen und die Eier verschlagen, etwas salzen und pfeffern. Die Gemüse in die Pfanne geben. Im Anschluss das verquirlte Ei hinzugeben und stocken lassen.
- 3 Das Omelett auf einen Teller gleiten lassen und mit der Hälfte überklappen, mit Basilikum bestreuen und servieren.

## TIPP:

Die verquirlten Eier können ergänzend mit einem Schuss Sahne oder etwas Speck angereichert werden. Auch etwas Parmesan oder Schafskäse passen ideal dazu.





## HIRSE MIT FRÜCHTEN

vegetarisch



Schwierigkeit



einfach

25 min



Empfehlenswert bei:



Kau- und Schluck-  
beschwerden



Verstopfung



Durchfall



Gewichtsverlust

### ZUTATEN (für 2 Personen):

- 70 g Hirse
- 1 Prise Zimt und Vanille
- 200 g Sahnejoghurt (10 %)
- ½ Banane
- ½ Mango
- 1 TL Limettensaft
- 2 EL geschroteter Leinsamen

### ZUBEREITUNG:

- 1 Die Hirse unter heißem Wasser abspülen. Dann mit etwas Wasser (wenig bedeckt) aufkochen und zugedeckt 2–3 Minuten garen und kurz ausquellen lassen.
- 2 Unter die lauwarme Hirse Sahnejoghurt, Zimt und Vanille rühren und gut abschmecken.
- 3 Banane schälen und in Scheiben schneiden. Mango waschen, halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Mit Limettensaft beträufeln und alles zusammen unter die Hirsespeise mischen. Mit Leinsamen bestreuen.

### TIPP:

Hirse ist sehr nährstoffreich und lässt sich auch statt Reis mit Gemüse, mit Fleisch oder Eiern oder Tofu sehr vielfältig zubereiten. Zum Verfeinern noch 2–3 TL Lein- oder Walnussöl hinzugeben.





UNSERE REZEPTE

HAUPT-  
GERICHTE



Empfehlenswert bei:



Kau- und Schluck-  
beschwerden



Verstopfung



Fatigue



Gewichtsverlust



# SCHNELLE ERBSENSUPPE

Mit Räucherforelle & Minze

fischhaltig



Schwierigkeit



einfach

30 min



**ZUTATEN** (für 4 Personen):

**Für die Suppe:**

- 2 Schalotten
- 4 Zweige Thymian
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- 800 g TK-Erbsen
- 800 ml Gemüsebrühe
- 40 g kalte Butterwürfel
- Zitronensaft zum Abschmecken
- Feines Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle

**Zur Fertigstellung:**

- 2 Räucherforellenfilets ohne Haut (ca. 140 g)
- 4 Zweige Minze

**ZUBEREITUNG:**

- 1 Schalottenwürfel und Thymianzweige im Olivenöl glasig anschwitzen.
- 2 4 EL Erbsen abnehmen und als Einlage beiseitestellen. Restliche Erbsen zur Schalottenmischung geben. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.
- 3 Mit der Gemüsebrühe aufgießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Erbsen weich sind.
- 4 Pürieren und je nach Geschmack durch ein Spitzsieb passieren. Mit kalter Butter aufmixen. Mit Meersalz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- 5 Restliche Erbsen in Salzwasser 3–5 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken.
- 6 Die Forellenfilets in feine Würfel schneiden. Die Minzblätter fein schneiden und mit den Erbsen und den Forellenfiletwürfeln vermengen.
- 7 In 4 vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Suppe mit dem Stabmixer leicht aufschäumen und angießen. Mit je einer Minzspitze garnieren.





## LEICHTE MARONENSUPPE

Mit Radicchio & Walnüssen

vegetarisch



Schwierigkeit



einfach

40 min



Empfehlenswert bei:



Kau- und Schluck-  
beschwerden



Verstopfung

### ZUTATEN (für 4 Personen):

#### Für die Suppe:

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 2 Stangen Staudensellerie
- 50 g Butter
- 200 g gegarte Maronen
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Salbei
- 750 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Milch
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- Alter Balsamico

#### Für die Einlage:

- 1 Radicchio
- 2 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Petersilie
- 80 g Walnusskerne
- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- Alter Balsamico

#### Zur Fertigstellung:

- 50 ml geschlagene Sahne
- Alter Balsamico
- Nussöl

### ZUBEREITUNG:

- 1 Das Gemüse waschen, trocken tupfen, schälen und würfeln. In schäumender Butter mit den Maronen und Kräuterzweigen anschwitzen. Leicht salzen. Die Gemüsebrühe und die Milch angießen und um  $\frac{1}{3}$  einkochen lassen.
- 2 Die Kräuterzweige herausnehmen und alles im Mixer fein pürieren, mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Sollte die Suppe zu dick geraten sein, mit Gemüsebrühe verdünnen. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken.
- 3 Den Salat und die Kräuter waschen und trocken schleudern. Den Radicchio in feine Streifen schneiden. Die Kräuter von den Stielen befreien und die Blättchen fein schneiden.
- 4 Die Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne anrösten. Ahornsirup und Olivenöl zugeben. Den Radicchio zufügen, salzen und pfeffern. Mit den Kräutern und einem Spritzer altem Balsamico abschmecken.
- 5 Die Radicchio-Walnuss-Mischung auf 4 vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Die Suppe mit der geschlagenen Sahne aufschäumen und angießen. Mit ein paar Tropfen altem Balsamico und Nussöl abrunden.

Empfehlenswert bei:



Verstopfung



Appetitlosigkeit



Geschmacks-  
veränderung



## GEFÜLLTER PORTOBELLO-PILZ Mit knackigem Pflannengemüse

vegan



Schwierigkeit



einfach

30 min



### ZUTATEN (für 4 Personen):

#### Für das Gemüse:

- 200 g Frühlingslauch
- 200 g Zuckerschoten
- 2 Mini-Pak-Choi
- 200 g wilder Brokkoli
- 4 Bundmöhren
- 200 g Edamame
- 100 g Thai-Spargel
- 2 EL Erdnussöl
- 80 g Sojasprossen
- Sojasoße, salzreduziert
- Ingwer, 3 cm
- 1 EL Ahornsirup
- 1 Bio-Zitrone
- Feines Meersalz

#### Zur Fertigstellung:

- 4 Portobello-Pilze
- Feines Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- Shiso-Kresse

### ZUBEREITUNG:

- 1 Das Gemüse waschen und trocken reiben.
- 2 Frühlingslauch schräg in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Zuckerschoten von den Enden befreien und schräg halbieren. Mini-Pak-Choi vom Strunk befreien. Die Stiele des Brokkolis knapp abschneiden. Die Möhren schälen und schräg in Scheiben schneiden. Die Edamame pulen. Den Thai-Spargel schräg halbieren.
- 3 Eine Pfanne erhitzen. Erdnussöl zugeben und das Gemüse darin kurz anschwitzen. Mit einem Schuss Wasser, Sojasoße, Ahornsirup und Zitronensaft ablöschen.
- 4 Mit Salz und Zitronenabrieb abschmecken.
- 5 Die Pilze putzen und in einer Grillpfanne von beiden Seiten goldbraun grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse hübsch in den Pilzköpfen anrichten. Nach Wunsch mit Kresse garnieren.



Empfehlenswert bei:



Appetitlosigkeit



Geschmacks-  
veränderung



Gewichtsverlust



## ROTE-BETE-KNÖDEL Mit Nussbutter & Parmesan

vegetarisch



Schwierigkeit



mittel

30 min



### ZUTATEN (für 4 Personen):

#### Für die Rote-Bete-Knödel:

- 2 Zwiebeln (ca. 80 g)
- 1 EL Butter
- 200 g gekochte Rote Bete
- 4 Bio-Eier
- 100 g Parmesan, gerieben
- 6 Stiele Petersilie
- 1 EL kleine Kapern
- 40 g Vollkornsemmelbrösel
- 240 g Vollkorntoast
- Salz
- Pfeffer

#### Für die Nussbutter:

- 125 g Butter

#### Für die Kapern:

- 2 EL Rapsöl
- 2 EL kleine Kapern

#### Zur Fertigstellung:

- Kresse zum Garnieren
- 50 g Parmesan, gehobelt

### ZUBEREITUNG:

- 1 Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig andünsten. Gekochte Rote Bete in Würfel schneiden, mit den Eiern in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein pürieren.
- 2 Petersilie waschen, trocken schütteln, zupfen und fein schneiden. Kapern hacken. Zwiebeln, Rote Bete, Parmesan, Petersilie, Kapern und Semmelbrösel gut mit dem Toastbrot vermengen und 20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
- 3 Butter bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten in einem Topf erhitzen, bis die Molke sich am Topfboden angesetzt hat und die Butter ein leicht nussiges Aroma hat. Butter durch einen Kaffeefilter in einen anderen Topf geben.
- 4 Kapern gründlich mit Küchenkrepp trocken tupfen und im heißen Rapsöl knusprig ausbacken, auf Küchenpapier geben und abtropfen lassen.
- 5 Rote-Bete-Masse zu ca. 16 runden Knödeln formen und in einem Topf mit siedendem Salzwasser ca. 15–20 Minuten garen.
- 6 Je 4 Knödel auf einen vorgewärmten Teller geben. Mit gebackenen Kapern und Kresse garnieren und mit Nussbutter sowie Parmesan spänen servieren.

Empfehlenswert bei:



Geschmacks-  
veränderung



Appetitlosigkeit



# AUBERGINEN-LASAGNE

„Parmigiana alla Poletto“

vegetarisch



Schwierigkeit



mittel

50 min



**ZUTATEN** (für 4 Personen  
oder eine Gratinform mit  
24 cm Durchmesser):

**Für den Tomatensugo:**

- 1,2 kg Pelati (geschälte Dosentomaten, am besten San Marzano)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- 2 Zweige Basilikum

**Für das Gratin:**

- 4–5 große Auberginen
- Meersalz
- Bestes Olivenöl
- 4 Zweige Basilikum
- 250 g Mozzarella (Kuhmilch)
- 150 g Parmesan

**ZUBEREITUNG:**

- 1 Schalotten und Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. Blütenansätze der Dosentomaten abschneiden und die Tomaten halbieren.
- 2 Schalotten- und Knoblauchwürfel in einem Topf mit Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Tomaten und Basilikumzweige zufügen, leicht salzen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- 3 Auberginen waschen, trocken tupfen und den Stielansatz abschneiden. Auberginen in max. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Salzen und in ein Sieb schichten. Beschweren und ca. 30 Minuten Wasser ziehen lassen.
- 4 Die Auberginen auf Küchenpapier abtropfen lassen und nach und nach in einer beschichteten Pfanne mit wenig Olivenöl von beiden Seiten goldbraun anbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
- 5 Basilikum waschen, trocken schütteln und zupfen. Mozzarella in Würfel schneiden. Parmesan fein reiben.
- 6 Auberginenscheiben, Tomatensugo, Mozzarellawürfel, geriebenen Parmesan und Basilikumblätter abwechselnd kreisförmig in die Form schichten. Mit Tomatensugo und Parmesan abschließen. Alles mit etwas Olivenöl beträufeln und im 180 °C heißen Ofen (Ober- und Unterhitze) auf der mittleren Schiene ca. 40–45 Minuten backen.



Dieses Rezept  
gemeinsam  
kochen

**TIPP:**

Schmeckt auch am nächsten Tag lauwarm als Vorspeise  
oder Beilage.





Empfehlenswert bei:



Kau- und Schluckbeschwerden



Fatigue



Gewichtsverlust



## RISOTTO MIT WURZELGEMÜSE, Lachs und Meerrettich

fischhaltig



Schwierigkeit



einfach

40 min



### ZUTATEN (für 4 Personen):

#### Für das Risotto:

- 1 großes Bund Suppengemüse (500 g)
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Butter
- 3 EL Meerrettich aus dem Glas
- 400 g Carnaroli-Risottoreis
- 50 ml Apfelsaft
- 1,4 l heiße Gemüsebrühe
- 120 g Parmesankäse, frisch gerieben
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- Grobes Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle

#### Für den Fisch:

- 4 Stück Lachsfilet mit Haut (je ca. 120 g)
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- 1 Zweig Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- Zitronenschale

#### Zur Fertigstellung:

- Frischer Meerrettich

### ZUBEREITUNG:

- 1 Suppengemüse waschen, putzen und fein würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 2 Suppengemüse-, Schalotten- und Knoblauchwürfel in einem Topf in 1 EL schäumender Butter andünsten. Reis (ungewaschen) zufügen und kurz mit andünsten.
- 3 Mit Apfelsaft ablöschen, einkochen lassen. So viel Brühe angießen, dass der Reis gerade bedeckt ist. Flüssigkeit einkochen lassen, dabei ab und zu umrühren. Diesen Vorgang wiederholen, bis der Reis die gewünschte Konsistenz hat (dauert ca. 20 Minuten).
- 4 Risotto vom Herd ziehen und die restliche Butter, Parmesankäse, Schnittlauch und Meerrettich unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Lachsfilets kalt abbrausen und gründlich mit Küchenkrepp abtupfen. Lachsfilets leicht salzen.
- 6 Eine Pfanne erhitzen, Olivenöl zugeben und Lachsfilets zuerst auf der Hautseite 2 Minuten anbraten. Thymian, Knoblauchzehe und Zitronenschale zugeben, Filets wenden und bei niedriger Temperatur in ca. 5 Minuten fertig garen.
- 7 Das Risotto in 4 tiefen Tellern anrichten, den Fisch daraufsetzen. Leicht salzen und nach Wunsch mit frisch geriebenem Meerrettich servieren.

#### TIPP:

Wer keinen Lachs mag, kann alternativ auch weißen Fisch oder Hähnchenbrust verwenden – wobei Lachs allerdings mehr gesunde Omega-3-Fettsäuren enthält.



Dieses Rezept gemeinsam kochen

Empfehlenswert bei:



Appetitlosigkeit



Geschmacks-  
veränderung



# GRATINIERTE BROKKOLI-CANNELLONI Mit Mozzarella

fischhaltig



Schwierigkeit



mittel

60 min



## ZUTATEN (für 4 Personen):

- 12–16 große Cannelloni
- 4 EL Olivenöl extra vergine
- 1 Brokkoli
- 16 aromatische Kirschtomaten
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 2 Sardellenfilets
- 50 g getrocknete Tomaten in Öl
- 50 g Taggiasca-Oliven im eigenen Öl
- 20 g gesalzene Kapern
- 300 ml Gemüsebrühe
- 100 g Ricotta, abgehängt
- 1 TL Olivenöl extra vergine zum Einpinseln
- 40 g frisch geriebener Parmesan
- 1 Mozzarella (Kuhmilch)
- Feines Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle

## ZUBEREITUNG:

- 1 Den Brokkoli waschen, abtropfen lassen und in Röschen teilen. Ca.  $\frac{1}{3}$  der Röschen in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren, abgießen, in eiskaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und kalt stellen.
- 2 Das Olivenöl erhitzen und die Schalotten, Knoblauchscheiben und die Chilischote glasig anschwitzen. Die restlichen Brokkoliröschen und die geschälten und gewürfelten Stiele mit Sardellenfilets, getrockneten Tomaten und Kapern zufügen.
- 3 Umrühren, salzen und pfeffern und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen.
- 4 Die Brokkolimasse mit dem Ricotta und 2 EL geriebenem Parmesan pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einen Spritzbeutel füllen.
- 5 Die Cannelloni in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen. Die Pasta herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen.
- 6 Eine ofenfeste Form mit 1 TL Olivenöl ausstreichen. Die Cannelloni mit der Brokkolimasse füllen und in die Form legen. Die blanchierten Brokkoliröschen mit Kirschtomaten und Mozzarella vermengen, mit Olivenöl, Meersalz und Pfeffer abschmecken.
- 7 Alles auf den Cannelloni verteilen, mit dem restlichen Parmesan bestreuen und im Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze etwa 35 Minuten überbacken.



Empfehlenswert bei:



Kau- und Schluck-  
beschwerden



Verstopfung



Fatigue



## ZITRONENSPAGHETTI

Mit Lachs & Ingwer

fischhaltig



Schwierigkeit



einfach

30 min



### ZUTATEN (für 4 Personen):

#### Für den Lachs:

- 400 g Lachsfilet ohne Haut
- 1 Salzzitrone
- 1 TL Sojasoße
- 1 TL Sesamöl
- Frischer Ingwer

#### Zur Fertigstellung:

- 500 g Spaghetti
- Grobes Meersalz
- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- Feines Meersalz
- 2 EL Korianderblättchen, fein geschnitten

### ZUBEREITUNG:

- 1 Das Lachsfilet kalt abbrausen und mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen.
- 2 Die Salzzitrone fein würfeln und mit Sojasoße, Sesamöl und frisch geriebenem Ingwer vermischen. Die Lachswürfel zufügen, gründlich vermengen und in der Marinade ziehen lassen.
- 3 Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, mit Meersalz würzen und die Spaghetti darin al dente garen.
- 4 Die Schalotten- und Knoblauchwürfel im Olivenöl in einer großen Pfanne glasig anschwitzen. Die marinierten Lachswürfel inkl. der Marinade zugeben und glasig garen.
- 5 Die Spaghetti abgießen und zum Lachs geben. Alles durchschwenken und mit Salz und Koriander abschmecken.

Empfehlenswert bei:



Kau- und Schluckbeschwerden



Verstopfung



Geschmacksveränderung



Appetitlosigkeit



Durchfall



# VOLLKORNSPAGHETTI „ALLA POLLONARA“ Mit Hähnchen & Blattspinat

fleischhaltig



Schwierigkeit



mittel

40 min



## ZUTATEN (für 4 Personen):

- 2 Maishähnchenbrüste
- 2 Bio-Eigelb
- 2 Bio-Eier
- 100 g Parmesan, frisch gerieben
- 500 g Vollkornspaghetti
- 2 TL Butter
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Thymian
- 250 g Babyspinat, gewaschen
- 1 EL Liebstöckelblätter, fein geschnitten
- Feines Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- Muskatnuss

## TIPP:

Schon gewusst? Ballaststoffhaltige Produkte wie Vollkornspaghetti bringen die Verdauung in Schwung, indem sie die gastrointestinale Motorik anregen.



## ZUBEREITUNG:

- 1 Haut der Maishähnchenbrüste abziehen und mit einer dünnen Rouladennadel einstechen. In einer Pfanne mit einem Stück Backpapier belegt und leicht beschwert bei mittlerer Hitze knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen und erkalten lassen und danach grob hacken.
- 2 Eigelb und Eier verrühren, mit Parmesan vermischen, salzen und pfeffern.
- 3 Die Spaghetti in kochendem Salzwasser al dente kochen.
- 4 Zwischenzeitlich die Maishähnchenbrüste in Würfel schneiden. 1 TL Butter mit den angedrückten Knoblauchzehen in einer großen Pfanne aufschäumen. Die Maishähnchenbrüste salzen, pfeffern und mit den Kräuterzweigen in der schäumenden Butter ca. 5 Minuten anbraten.
- 5 Den Knoblauch und die Kräuterzweige entfernen, das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen, 1 TL Butter hineingeben und aufschäumen, den Babyspinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
- 6 Die Pasta aus dem Kochtopf direkt zum Spinat in die Pfanne schöpfen. Die Ei-Parmesan-Mischung unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- 7 Zuletzt den Liebstöckel und die gebratenen Maishähnchenstücke unterheben. In vier vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, die Hühnerhaut darüberstreuen und sofort servieren.



Dieses Rezept  
gemeinsam  
kochen



## SMASHED POTATO PIZZA

„Vier Jahreszeiten“  
1. „La Primavera“ (Frühling)

vegetarisch



Schwierigkeit



einfach

60 min



Empfehlenswert bei:



Appetitlosigkeit



Geschmacks-  
veränderung



Fatigue



Gewichtsverlust

### ZUTATEN (für 2 Personen):

#### Für den Boden:

- 8 kleine Bio-Kartoffeln
- 1 TL Kümmel
- 1 Lorbeerblatt
- Grobes Meersalz
- Etwa 2 EL Olivenöl

#### Für die Basiscreme:

- 200 g Ricotta (nach Wunsch vegane Alternative)
- 50 g Parmesan, frisch gerieben (nach Wunsch vegane Alternative)
- 1 Bio-Zitrone
- Feines Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle

#### Für den „Primavera“-Belag:

- 1 Zucchini
- 4 Stangen grüner Spargel
- 6 Zweige Minze
- 1 Bd. Rucola
- 8 Kirschtomaten
- 2 EL bestes Olivenöl
- 50 g Parmesan, frisch gerieben (nach Wunsch vegane Alternative)

### ZUBEREITUNG:

- 1 Die Kartoffeln gründlich waschen und dabei abbürsten. In einen Topf geben, Kümmel und Lorbeerblatt zugeben und mit Wasser auffüllen. Kräftig salzen und in 20–25 Minuten gar kochen. Anschließend das Wasser abgießen und die Kartoffeln etwas ausdampfen lassen.
- 2 Backpapier auf ein Backblech legen, dieses mit Olivenöl einpinseln. Die Kartoffeln auf das Backblech geben und mit einem Kartoffelstampfer vorsichtig flach drücken, sodass ein ca. 1 cm dicker, runder „Pizzaboden“ entsteht. Diesen wieder mit Olivenöl einpinseln.
- 3 Den Ricotta und Parmesan in eine Schüssel geben. Die Zitrone kalt abbrausen. Die Ricottamasse verrühren und mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf den „Pizzaboden“ streichen und nach Belieben mit Belagvariante belegen.
- 4 Die Zucchini waschen, trocken tupfen und mit dem Spiralschneider in „Spaghetti“ schneiden. Den grünen Spargel waschen und das untere Drittel schälen. Mit einem Gemüsehobel längs in Streifen hobeln.
- 5 Die Gemüsestreifen mit dem Olivenöl in einer Schüssel marinieren, salzen und pfeffern. Die Minze und den Rucola waschen und trocken schütteln. Die Minzblättchen von den Stielen abzupfen und fein schneiden.
- 6 Den Rucola putzen. Die Kirschtomaten waschen und vierteln.
- 7 Alles Gemüse auf dem Pizzaboden verteilen. Mit dem Parmesan bestreuen und bei 200 °C Umluft etwa 30 Minuten goldgelb backen. Danach mit der Minze und dem Rucola garnieren.



Dieses Rezept  
gemeinsam  
kochen

Empfehlenswert bei:



Appetitlosigkeit



Geschmacks-  
veränderung



Fatigue



Gewichtsverlust



# SMASHED POTATO PIZZA

„Vier Jahreszeiten“

2. „L'Estate“ (Sommer)

vegetarisch



Schwierigkeit



einfach

60 min



**ZUTATEN** (für 2 Personen):

**Für den Boden:**

- 8 kleine Bio-Kartoffeln
- 1 TL Kümmel
- 1 Lorbeerblatt
- Grobes Meersalz
- Etwa 2 EL Olivenöl

**Für die Basiscreme:**

- 200 g Ricotta (nach Wunsch vegane Alternative)
- 50 g Parmesan, frisch gerieben (nach Wunsch vegane Alternative)
- 1 Bio-Zitrone
- Feines Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle

**Für den „L'Estate“-Belag:**

- 4–8 Artischockenviertel aus dem Glas
- 100 g Scamorza (nach Wunsch vegane Alternative)
- 4 Zweige Basilikum
- 8 halbtrocknete Kirschtomaten
- 50 g Parmesan, frisch gerieben (nach Wunsch vegane Alternative)

**ZUBEREITUNG:**

- 1** Die Kartoffeln gründlich waschen und dabei abbürsten. In einen Topf geben, Kümmel und Lorbeerblatt zugeben und mit Wasser auffüllen. Kräftig salzen und in 20–25 Minuten gar kochen. Anschließend das Wasser abgießen und die Kartoffeln etwas ausdampfen lassen.
- 2** Backpapier auf ein Backblech legen, dieses mit Olivenöl einpinseln. Die Kartoffeln auf das Backblech geben und mit einem Kartoffelstampfer vorsichtig flach drücken, sodass ein ca. 1 cm dicker, runder „Pizzaboden“ entsteht. Diesen wieder mit Olivenöl einpinseln.
- 3** Den Ricotta und Parmesan in eine Schüssel geben. Die Zitrone kalt abbrausen. Die Ricottamasse verrühren und mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf den „Pizzaboden“ streichen und nach Belieben mit Belagvariante belegen.
- 4** Die Artischockenviertel je nach Größe in 2–4 Spalten schneiden. Den Scamorza fein würfeln.
- 5** Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen abzupfen.
- 6** Artischockenspalten, Kirschtomaten und Basilikumblättchen auf dem Pizzaboden verteilen.
- 7** Den Mozzarella darauf geben, mit dem Parmesan bestreuen und bei 200 °C Umluft etwa 30 Minuten goldgelb backen.



Dieses Rezept  
gemeinsam  
kochen





## SMASHED POTATO PIZZA

„Vier Jahreszeiten“  
3. „L'Autunno“ (Herbst)

vegetarisch



Schwierigkeit



einfach

60 min



Empfehlenswert bei:



Appetitlosigkeit



Geschmacks-  
veränderung



Fatigue



Gewichtsverlust

### ZUTATEN (für 2 Personen):

#### Für den Boden:

- 8 kleine Bio-Kartoffeln
- 1 TL Kümmel
- 1 Lorbeerblatt
- Grobes Meersalz
- Etwa 2 EL Olivenöl

#### Für die Basiscreme:

- 200 g Ricotta (nach Wunsch vegane Alternative)
- 50 g Parmesan, frisch gerieben (nach Wunsch vegane Alternative)
- 1 Bio-Zitrone
- Feines Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle

#### Für den „l'Autunno“-Belag:

- 100 g braune Champignons (oder andere Pilze nach Wahl)
- 100 g eingelegte Balsamico-Zwiebeln aus dem Glas
- 100 g Parmesan, frisch gerieben (nach Wunsch vegane Alternative)
- ½ Radicchio
- 4 Zweige Petersilie
- 40 g geröstete Piemonteser Haselnüsse
- 2 EL Balsamico
- 2 EL Olivenöl
- Feines Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle

### ZUBEREITUNG:

- 1 Die Kartoffeln gründlich waschen und dabei abbürsten. In einen Topf geben, Kümmel und Lorbeerblatt zugeben und mit Wasser auffüllen. Kräftig salzen und in 20–25 Minuten gar kochen. Anschließend das Wasser abgießen und die Kartoffeln etwas ausdampfen lassen.
- 2 Backpapier auf ein Backblech legen, dieses mit Olivenöl einpinseln. Die Kartoffeln auf das Backblech geben und mit einem Kartoffelstampfer vorsichtig flach drücken, sodass ein ca. 1 cm dicker, runder „Pizzaboden“ entsteht. Diesen wieder mit Olivenöl einpinseln.
- 3 Den Ricotta und Parmesan in eine Schüssel geben. Die Zitrone kalt abbrausen. Die Ricottamasse verrühren und mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf den „Pizzaboden“ streichen und nach Belieben mit Belagvariante belegen.
- 4 Die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Balsamico-Zwiebeln in Spalten schneiden.
- 5 Champignonscheiben und Balsamico-Zwiebeln auf dem Pizzaboden verteilen. Mit dem Parmesan bestreuen und bei 200 °C Umluft etwa 30 Minuten goldgelb backen.
- 6 In der Zwischenzeit den Radicchio in feine Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern.
- 7 Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen abzupfen und fein schneiden.
- 8 Die Haselnüsse grob hacken.
- 9 Den Radicchio mit der Petersilie vermischen und mit dem Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Auf die gebackene Pizza geben und mit den gehackten Haselnüssen bestreuen.



Dieses Rezept  
gemeinsam  
kochen ▶

Empfehlenswert bei:



Appetitlosigkeit



Geschmacks-  
veränderung



Fatigue



Gewichtsverlust



# SMASHED POTATO PIZZA

„Vier Jahreszeiten“  
4. „L’Inverno“(Winter)

vegetarisch



Schwierigkeit



einfach

60 min



**ZUTATEN** (für 2 Personen):

**Für den Boden:**

- 8 kleine Bio-Kartoffeln
- 1 TL Kümmel
- 1 Lorbeerblatt
- Grobes Meersalz
- Etwa 2 EL Olivenöl

**Für die Basiscreme:**

- 200 g Ricotta (nach Wunsch vegane Alternative)
- 50 g Parmesan, frisch gerieben (nach Wunsch vegane Alternative)
- 1 Bio-Zitrone
- Feines Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle

**Für den „L’Inverno“-Belag:**

- 250 g Rote Bete, gegart
- 50 g Walnuskerne
- 4 Zweige Thymian
- 100 g Parmesan, frisch gerieben (nach Wunsch vegane Alternative)

**ZUBEREITUNG:**

- 1 Die Kartoffeln gründlich waschen und dabei abbürsten. In einen Topf geben, Kümmel und Lorbeerblatt zugeben und mit Wasser auffüllen. Kräftig salzen und in 20–25 Minuten gar kochen. Anschließend das Wasser abgießen und die Kartoffeln etwas ausdampfen lassen.
- 2 Backpapier auf ein Backblech legen, dieses mit Olivenöl einpinseln. Die Kartoffeln auf das Backblech geben und mit einem Kartoffelstampfer vorsichtig flach drücken, sodass ein ca. 1 cm dicker, runder „Pizzaboden“ entsteht. Diesen wieder mit Olivenöl einpinseln.
- 3 Den Ricotta und Parmesan in eine Schüssel geben. Die Zitrone kalt abbrausen. Die Ricottamasse verrühren und mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf den „Pizzaboden“ streichen und nach Belieben mit Belagvariante belegen.
- 4 Die Rote Bete in Scheiben schneiden.
- 5 Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. Etwas abkühlen lassen und grob hacken.
- 6 Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen abzupfen. Die Blättchen fein hacken.
- 7 Die Rote-Bete-Scheiben auf dem Pizzaboden verteilen.
- 8 Die Walnuskerne und Thymianblättchen darauf geben. Mit dem Parmesan bestreuen und bei 200 °C Umluft etwa 30 Minuten goldgelb backen.



Dieses Rezept  
gemeinsam  
kochen



## MINISTRONE „ALLA POLETTA“

Mit Frühlingsgemüse, Vollkorn-  
Ditalini & Basilikumpesto

vegetarisch



Schwierigkeit



einfach

30 min



Empfehlenswert bei:



Appetitlosigkeit



Entzündung der  
Mundschleimhaut



Verstopfung

### ZUTATEN (für 2 Personen):

#### Für das Pesto:

- 20 g Pinienkerne
- 50 g Basilikum
- ca. 70 ml Olivenöl
- 30 g frisch geriebener  
Parmesan (nach Wunsch  
vegane Alternative)
- Feines Meersalz
- Knoblauchzehe

#### Für die Minestrone:

- 6 Stangen weißen Spargel
- 6 Stangen grünen Spargel
- 1 kleine Zucchini
- 3 Stangen Staudensellerie
- 4 junge Bundmöhren
- 400 g frische Erbsen
- 4 EL Saubohnenkerne
- 100 g Zuckerschoten
- 4 kleine, festkochende  
Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 2 Zweige Oregano
- 600 ml Gemüsebrühe
- 6 Ofentomatenfilets
- 100 g gekochte Vollkorn-  
Ditalini
- Feines Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle

### ZUBEREITUNG:

- 1 Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Das Basilikum waschen, trockenschleudern, die Blätter von den Stielen befreien und fein schneiden. Das Basilikum, die Pinienkerne und etwas Öl im Mörser fein zerreiben. So viel Öl unterrühren, bis das Pesto die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Den Parmesan zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Knoblauchzehe mit einem Messerrücken andrücken, ins Pesto geben. Alles in ein Schraubglas füllen und mit Olivenöl bedecken. Im Kühlschrank aufbewahrt hält das Pesto etwa 1 Woche.
- 2 Gemüse und Kräuter waschen und trockentupfen. Den weißen Spargel sowie das untere Drittel des grünen Spargels schälen und jeweils die holzigen Enden entfernen. Die Spargelstangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.
- 3 Die Zucchini je nach Größe halbieren oder vierteln und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Staudensellerie schälen und die Fäden ziehen. In etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Die Erbsen aus der Hülle und die Saubohnenkerne aus den Häutchen palen. Die Enden der Zuckerschoten abknipsen. Die Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. Einen Topf erhitzen, das Olivenöl zugeben und zunächst die Kartoffeln mit den Möhren und den Oreganozweigen darin andünsten. Dann den Sellerie und die Zuckerschoten dazugeben und kurz mitdünsten.
- 4 Das restliche vorbereitete Gemüse hinzufügen und ebenfalls kurz mitdünsten. Die Brühe angießen und das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen. Kurz vor Ende der Garzeit die Ofentomatenfilets in Streifen schneiden und in die Suppe geben. Die Minestrone mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Oreganozweige entfernen. Die Ditalini zugeben und mit dem Pesto servieren.



Dieses Rezept  
gemeinsam  
kochen ▶

Empfehlenswert bei:



Verstopfung



Übelkeit und Erbrechen



Appetitlosigkeit



Geschmacks-  
veränderung



## ROTE-BETE- SALAT

vegetarisch



Schwierigkeit



einfach

15 min



### ZUTATEN (für 2 Personen):

- 3 Rote-Bete-Knollen (Vakuum-Beutel)
- 1 Apfel
- 2 TL Limettensaft
- Etwas Petersilie
- Koriander
- 1 EL Walnussöl
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer
- Walnüsse

### ZUBEREITUNG:

- 1 Die Rote Bete aus dem Vakuum-Beutel entnehmen, Sud ablaufen lassen und in Scheiben schneiden. Diese halbieren. Den Apfel gut waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen, würfeln und mit etwas Limette beträufeln. Petersilie und Koriander kurz waschen, trockentupfen und ganz fein hacken. Walnüsse grob hacken.
- 2 Aus Walnussöl, Limettensaft, Petersilie, Koriander, Salz, Pfeffer und Honig eine glatte Salatsoße anrühren.
- 3 Die Rote Bete auf einer Platte anrichten, mit Salatsoße beträufeln und mit gehackten Walnüssen bestreuen.

### TIPP:

Werden rohe Zwiebeln vertragen, können diese auch in der Salatsoße verwendet werden. Wer mag, kann auch 1 TL Sahnemeerrettich in die Salatsoße mischen. Als Apfelsorte eignet sich vor allem der Elstar, es kann jedoch auch jede andere Sorte verwendet werden. Verfeinern Sie den Salat nach Geschmack mit etwas Fetakäse.





# KARTOFFEL- WURZELGEMÜSE- EINTOPF

Mit Rindfleisch

fleischhaltig



Schwierigkeit



mittel

130 min



Empfehlenswert bei:



Durchfall



Geschmacks-  
veränderung



Appetitlosigkeit



Fatigue

## ZUTATEN (für 4 Personen):

- 100 g Kartoffeln
- 100 g Möhren
- 100 g Knollensellerie
- 100 g Pastinaken
- 100 g Petersilienwurzeln
- 600 g Rindfleisch aus der Schulter (z. B. Mittelbug)
- 3–4 Zweige Thymian
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer
- 1 l Rinderbrühe
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- ½ Bund glatte Petersilie
- 1 Bio-Zitrone

## ZUBEREITUNG:

- 1 Die Kartoffeln und die Wurzelgemüse schälen und würfeln. Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln.
- 2 In einem Topf 2 EL Öl erhitzen, die klein geschnittenen Wurzelgemüse und Kartoffeln darin einige Minuten von allen Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und wieder herausnehmen.
- 3 Den Topf mit Küchenpapier auswischen, das Butterschmalz und das Fleisch zugeben, leicht salzen und darin von allen Seiten kräftig anbraten. Etwa 500 ml Brühe zufügen, den Thymian dazugeben und das Fleisch etwa 1 ½ Stunden zugedeckt bei geringer Hitze garen.
- 4 Die angebratenen Wurzelgemüse und die restliche Brühe zugeben und weitere 20 Minuten köcheln lassen.
- 5 Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schräge Ringe schneiden. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Frühlingszwiebeln zugeben.
- 6 Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Mit Abrieb der Zitrone mischen und kurz vor dem Servieren über den Kartoffel-Wurzelgemüse-Eintopf geben.

Empfehlenswert bei:



Kau- und Schluck-  
beschwerden



Durchfall



Geschmacks-  
veränderung



Appetitlosigkeit



# INGWER-HÄHNCHEN

## Mit Vierländer Karotte

fleischhaltig



Schwierigkeit



anspruchsvoll

ca. 70 min



### ZUTATEN (für 4 Personen):

#### Für die Hähnchenbrust:

- 1 EL Kokosfett
- 50 g Ingwer
- 4 Hähnchenbrüste
- Salz

#### Für das Karottenpüree:

- 1 kg Karotten
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Butter
- 20 g Ingwer, geschält und fein gewürfelt
- 500 ml Kokosmilch

#### Für das Gemüse:

- 700 g verschiedene Gemüse, z. B. Petersilienwurzeln, Karotten, Mais, Zuckerschoten, Erbsen
- 2 EL Butter
- 100 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss

#### TIPP:

Alternativ zum Karottenpüree kann auch Kartoffelpüree genommen werden.



### ZUBEREITUNG:

- 1 Den Backofen mit einer ofenfesten Form darin auf 140 °C Umluft vorheizen. Die Hähnchenbrüste leicht salzen. Das Kokosfett in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrüste darin auf der Hautseite etwa 5 Minuten knusprig anbraten. Wenden und etwa 3 Minuten weiterbraten. Ingwerscheiben in der heißen ofenfesten Form verteilen, die Hähnchenbrust mit der Haut nach oben darauflegen und im Backofen etwa 15 Minuten fertig garen.
- 2 Für das Karottenpüree die Karotten mit einem Sparschäler schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebelwürfel in einem großen Topf in der Butter anschwitzen, Ingwer und Karottenwürfel zugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Die Kokosmilch zugeben und abgedeckt etwa 30 Minuten köcheln lassen. In einem Standmixer zu einem glatten Püree mixen.
- 3 Für das Gemüse die Petersilienwurzeln und Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Zuckerschoten längs in feine Streifen schneiden.
- 4 Die Gemüsesorten in der schäumenden Butter mit etwas Gemüsebrühe bissfest garen (Petersilienwurzeln und Karotten brauchen am längsten, Maiskörner, Zuckerschoten und Erbsen erst zugeben, wenn die Wurzeln fast gar sind). Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- 5 Die Hähnchenbrüste aus dem Ofen nehmen. Das Karottenpüree anrichten. Die restlichen Gemüsesorten hübsch dazu anrichten. Die Hähnchenbrüste fächerartig aufschneiden und an das Püree legen. Dazu passt z. B. Basilikumpesto.



Empfehlenswert bei:



Appetitlosigkeit



Verstopfung



Geschmacks-  
veränderung



## QUINOA-AUBERGINEN- PFANNE

Mit Fetakäse

vegetarisch



Schwierigkeit



einfach

30 min



### ZUTATEN (für 2 Personen):

- 140 g Quinoa
- 1 mittelgroße Aubergine
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Saft einer Zitrone
- 100 g Fetakäse
- 2 Stiele Petersilie

### ZUBEREITUNG:

- 1 Quinoa gründlich waschen und in einem Topf mit 300 ml Salzwasser aufkochen. Die Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Quinoa weitere 5 Minuten quellen lassen.
- 2 Aubergine waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 3 In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen, Auberginenwürfel, Zwiebel und Knoblauch unter Rühren ca. 4 Minuten braten.
- 4 Quinoa ggf. mit einer Gabel etwas lockern und zum Gemüse geben.
- 5 Die Gemüsepfanne nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
- 6 Feta zerbröseln und unterrühren.
- 7 Petersilie waschen, hacken und die Gemüsepfanne damit garnieren.

Empfehlenswert bei:



Kau- und Schluck-  
beschwerden



Fatigue



Gewichtsverlust



# HÜHNERFRIKASSEE

## Mit jungem Gemüse

fleischhaltig



Schwierigkeit



mittel

ca. 90 min



### ZUTATEN (für 4 Personen):

#### Für die Brühe:

- 1 Stange Lauch
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Möhre
- 1 Tomate
- 1 Zweig Thymian, Rosmarin, Petersilie und Liebstöckel
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Freilandhähnchen (ca. 1,5 kg)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 3 Pimentkörner
- 1 Gewürznelke
- Salz

#### Für das Frikassee:

- 500 g junges Gemüse (z. B. Karotten, Spargel, Mais, Erbsen, Bohnen ...)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Schalotten
- 2 EL Butter
- 400 ml Geflügelbrühe
- Ca. 500 g gegartes Hähnchenfleisch
- 2 Eigelb
- 100 ml saure Sahne
- 1 EL fein geschnittene Basilikumblätter
- Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

- 1** Für die Brühe die Gemüse waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Das Hähnchen gründlich abwaschen und die Fettdrüse (Bürzel) entfernen.
- 2** Das Hähnchen, die Kräuter und Gewürze in einen großen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Den aufsteigenden Schaum mit einem Schaumlöffel abschöpfen. Das Hähnchen bei schwacher Hitze etwa 45 Minuten sieden lassen. Herausnehmen und sorgsam das Fleisch von den Knochen lösen. Die Brühe durch ein feines Sieb passieren, erkalten lassen und die an der Oberfläche entstandene Fettschicht entfernen.
- 3** Für das Frikassee: die Gemüse waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Gemüse nacheinander bissfest garen und in Eiswasser abschrecken.
- 4** Die Schalotten und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch darin andünsten. Die Brühe zugeben und zum Kochen bringen.
- 5** Den Topf von der Herdplatte nehmen. Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Eigelbe mit der sauren Sahne verquirlen und unter die Brühe rühren. Die Gemüse und das Hähnchenfleisch zugeben und erhitzen – jedoch nicht mehr kochen lassen. Mit Basilikum, Zitronenabrieb und Salz abschmecken.

#### TIPP:

Bei Schluckbeschwerden kann das Gericht auch einfach püriert werden.





Empfehlenswert bei:



Geschmacks-  
veränderung



Appetitlosigkeit



Gewichtsverlust



## SCHNELLE REISPFANNE Mit Hack

fleischhaltig



Schwierigkeit



einfach

40 min



### ZUTATEN (für 2 Personen):

- 1 Kochbeutel Reis
- 250 g Rinderhack
- 30 g Gemüsezwiebel
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- 100 g Spitzkohl
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 EL Tomatenmark
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 TL getrocknete Kräuter
- Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

- 1 Reis nach Packungsanweisung garen.
- 2 Die Zwiebel würfeln und in Olivenöl glasig braten, nicht bräunen. Das Hackfleisch dazugeben, würzen und garen. Herausnehmen und zur Seite stellen.
- 3 Die Gemüse waschen und in grobe Würfel (Zucchini in Scheiben) schneiden. In der Pfanne mit Bratensatz weich dünsten und mit Brühe ablöschen, Kräuter und Tomatenmark dazugeben.
- 4 Den Reis abgießen, zusammen mit dem Hackfleisch zu der Gemüse-Pfanne geben, unterheben und abschmecken.

### TIPP:

Als fleischloser Ersatz eignen sich vegetarisches Hackfleisch oder Tofu. Um das Gericht kalorienreicher zu gestalten, kann etwas Sahne und Käse hinzugefügt werden. Das Gericht lässt sich portioniert sehr gut einfrieren.





UNSERE REZEPTE  
**SÜßSPEISEN**



Empfehlenswert bei:



Verstopfung



Appetitlosigkeit



Gewichtsverlust



Fatigue



## BEERENTIRAMISU IM GLAS

vegetarisch



Schwierigkeit



mittel

40 min



### ZUTATEN (für 4 Personen):

#### Für die Beeren:

- 200 ml Saft aus roten Johannisbeeren
- 100 ml Orangensaft
- 1 Stück Zimtrinde
- 1 Sternanis
- 500 g gemischte und geputzte Beeren (Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)

#### Für die Creme:

- 3 Bio-Eier
- 60 g Zucker
- Abrieb von 1 Bio-Limette
- 200 g Mascarpone, Raumtemperatur
- 125 g saure Sahne, Raumtemperatur
- 1 Prise Salz
- ½ TL Puddingpulver

#### Zur Fertigstellung:

- 200 g Cantuccini
- Einige Minzspitzen

### ZUBEREITUNG:

- 1 Johannisbeersaft und Orangensaft mit Zimtrinde und Sternanis in einen Topf geben. Um gut die Hälfte einkochen lassen.
- 2 Den Sud passieren und die Beeren mit der Hälfte des Suds marinieren.
- 3 Die Eier trennen. Die Eigelbe und den Zucker mit dem Rührmixer cremig aufschlagen. Limettenabrieb zufügen.
- 4 Den Mascarpone und die saure Sahne nach und nach unterheben. Die Eiweiße in einer sauberen Schüssel mit einer Prise Salz und dem Puddingpulver steif schlagen und nach und nach unter die Mascarponecreme heben.
- 5 Die Cantuccini grob hacken. Abwechselnd Mascarponecreme, Cantuccinibrösel, Sirup und Beeren in 2 Lagen in 4 Gläser schichten. Mit Cantuccinibröseln und Beeren enden.
- 6 Für mindestens 2 Stunden mit Folie bedeckt in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren mit Minze garnieren.





## MANGOLASSI

Mit Ingwer

vegetarisch



Schwierigkeit



einfach

25 min



Empfehlenswert bei:



Kau- und Schluck-  
beschwerden



Verstopfung



Geschmacks-  
veränderung



Gewichtsverlust

### ZUTATEN (für 2 Personen):

- 400 g Sahnejoghurt (10 %)
- 100 ml kaltes Wasser
- 1 EL Limettensaft
- 2 TL Honig
- 50 g Mango
- 1 TL Ingwer
- 1 Zweig Minze

### ZUBEREITUNG:

- 1 Joghurt mit Wasser, Honig und Limettensaft in den Mixer füllen. Die Minze waschen und trocken tupfen.
- 2 Mango schälen und mit dem fein geriebenen Ingwer zu dem Joghurt geben.
- 3 Alles gut pürieren und in Gläser füllen. Mit Minze garniert servieren.

### TIPP:

Die Mango ist besonders vitaminreich und somit immunfördernd, das Mineralwasser belebt und erfrischt. Das Rezept kann auch ideal mit Trinknahrung angereichert werden, für die Extraportion Eiweiß zwischendurch!



Empfehlenswert bei:



Verstopfung



Gewichtsverlust



Fatigue



Appetitlosigkeit



## ENERGY BALLS

vegan



Schwierigkeit



einfach

40 min



### ZUTATEN (für 4 Personen):

- 170 g Datteln entsteint
- 100 g Soft-Aprikosen
- 50 g Haferflocken
- 15 g geschroteter Leinsamen
- 1 Limette
- 1 TL Kakaopulver
- Etwas Rumaroma
- 2–3 EL geröstete Mandelblättchen

### ZUBEREITUNG:

- 1 Alle Zutaten, außer die Mandelblättchen, in einen Mixer füllen und zu einer geschmeidigen Masse verkneten.
- 2 Aus einem großzügigen TL Dattelmasse Bällchen formen.
- 3 Jedes Bällchen in gerösteten Mandelblättchen wälzen und kühl stellen.



### TIPP:

Ergibt ca. 12 Bällchen. Diese können auch mit getrockneten Feigen und einem Spritzer Rumaroma abgeschmeckt werden. Limetten sind deutlich milder als Zitronen; werden Zitrusfrüchte jedoch gut vertragen, können auch die jederzeit genutzt werden.





## SCHOKO-KOKOS-CREME

vegetarisch



Schwierigkeit



einfach

20 min



Empfehlenswert bei:



Kau- und Schluckbeschwerden



Appetitlosigkeit



Verstopfung



Gewichtsverlust



Fatigue

### ZUTATEN (für 2 Personen):

- 100 g Sahnejoghurt (10 %)
- 2 EL Crème fraîche
- 2 EL Kakaopulver (ohne Zucker)
- 1 EL Honig
- 1 Limette
- 50 ml Kokosmilch
- 1 Messerspitze Vanille
- 2 Vollkornkekse
- Mandelblättchen

### ZUBEREITUNG:

- 1 Joghurt mit Crème fraîche, Honig, Kakao, Kokosmilch und Vanille verrühren.
- 2 Die Limette gut abwaschen und rundum die Schale mit einer Reibe abreiben.
- 3 Limettenabrieb unter die Creme ziehen, in Schälchen füllen und mit Mandelblättchen und Vollkornkekse garnieren.

### TIPP:

Statt Kakaopulver kann auch etwas Kaffeepulver genommen werden und statt Mandeln passen auch Walnüsse oder Haselnüsse. Garnieren Sie die Creme für das gewisse Etwas mit Kokosflocken und Blaubeeren.



# ENTDECKE BRUSTKREBS.DE FÜR MEHR WISSEN UND INSPIRATION

Wenn du mehr über Brustkrebs erfahren möchtest, dann schaue auch auf [brustkrebs.de](https://brustkrebs.de) vorbei. Mit vielen übersichtlich aufbereiteten Hintergrundinformationen, interessanten Daten und Fakten, Serviceangeboten und dem direkten Zugang zu unserem YouTube-Kanal ist brustkrebs.de der ideale Begleiter und hilfreiche Anlaufstelle auf deinem Weg.

Besuche auch unseren digitalen Ernährungsbegleiter [brustkrebs.de/genusskompass](https://brustkrebs.de/genusskompass). Hier findest du viele weitere leckere Rezepte, wertvolle Tipps sowie inspirierende Kochvideos mit Cornelia Poletto und ihren Gästen Prof. Dr. med. Diana Lüftner, Kerstin Dobberstein und Claudia Altmann-Pospishek. Lass auch du dich inspirieren.

## Viel Spaß beim Nachkochen!

