



UNIKLINIKUM
SALZBURG

DIÄTOLOGIE

LANDESKRANKENHAUS

REZEPTBROSCHÜRE „EINFACH GUT“ DURCHS JAHR

2024 - 2025



Bild: © BMSGPK

Mit monatlichen Beiträgen möchte die Diätologie, in Zusammenarbeit mit der Arbeitsmedizin SALK und der Klinikgastronomie, den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern vom Jahr 2024-2025 **schnelle und einfache Rezepte für den Alltag** zur Verfügung stellen. So gelingt es, sich auch in stressigen Phasen ausgewogen zu ernähren und für die eigene **Gesundheit vorzusorgen**.



Unsere TOP-Tipps für eine ausgewogene Ernährung im Alltag

Tipp 1: Regelmäßige Mahlzeiten

- 3 Hauptmahlzeiten und bei Bedarf 1-2 Zwischenmahlzeiten
- Kein Auslassen von Mahlzeiten, da dies zu einer unzureichenden Energie- und Nährstoffversorgung, sowie zu Heißhungerattacken oder ständigem Dahin-Naschen führen kann.

Tipp 2: Trinken Sie ungesüßte Getränke:

- Täglich mind. 1,5-2 Liter bevorzugt in Form von Wasser (still/prickelnd) oder ungesüßten Tee, um den Körper über den gesamten Tag mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen.

Tipp 3: Achten Sie auf eine ausgewogene Zusammenstellung der Mahlzeiten.

um den Körper mit allen Nährstoffen zu versorgen. Gestalten Sie ihren Teller wie folgt:

- ¼ komplexe Kohlenhydrate (z.B. Vollkornbrot, -nudeln, -reis...)
- ¼ Eiweiß (z.B. Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Milchprodukte...) und
- ½ Gemüse (roh oder gekocht)

Tipp 4: Essen Sie bewusst!

- Nehmen Sie sich 20-30 min Zeit für Ihre Mahlzeit (ohne Ablenkung, nicht am Arbeitsplatz vor dem PC), gerne auch in angenehmer Gesellschaft und kauen Sie jeden Bissen gründlich („gut gekaut ist halb verdaut“).
- Physiologisch stellt sich das Sättigungsgefühl etwa nach 20 Minuten ein – der ideale Zeitpunkt, den Essvorgang langsam zu beenden.

Tipp 5: Keine Verbote!

- Verbietet man sich bestimmte Lebensmittel, kann das Verlangen danach verstärkt werden. Auf Süßigkeiten und Knabberereien muss jedoch nicht verzichtet werden, sie eignen sich für den Genuss in Maßen.
- Da diese Snacks häufig nährstoffarm und energiereich sind, eignen sie sich nicht zum Sattessen.

Zum Jahresbeginn möchten wir Ihnen eine Rezeptbroschüre mit allen bereits veröffentlichten Rezepten zur Verfügung stellen.

„EINFACH GUT“ IM OKTOBER

DIÄTOLOGIE
UND KLINIKGASTRONOMIE

Herbstliches Ofengemüse mit Kartoffeln

Zutaten (2 Portionen)

- 2 Stk. Kartoffeln (ca. 100 g)
- 1 kl. Stk. Süßkartoffel (ca. 100 g)
- 300 g Kürbis (z.B. Muskat, Hokkaido, ...)
- ½ Stk. Zwiebel rot
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Rosmarin, Thymian, Ingwer, Knoblauch, Chili,...



So geht's ...

1. Kartoffeln, Süßkartoffeln, Kürbis und Zwiebel der Länge nach in Spalten schneiden. Die Schale kann bei gut gewaschenen Kartoffeln und Kürbisfrüchten mit dünner Schale belassen werden.
2. Auf einem Blech mit Backpapier verteilen, mit Olivenöl beträufeln, nach Belieben würzen u. mit Kräutern verfeinern, kurz durchmischen.
3. Im vorgeheizten Rohr bei 200°C (Heißluft 180 °C) ca. 20 – 25 min braten, nach 15 min kurz wenden.

Gut zu wissen ...

- Fast jedes Gemüse eignet sich für Ofengemüse: einfach nach Vorliebe, Saison, was der Kühlschrank gerade bietet, zubereiten. Motto: „Je bunter, desto besser“, für ein breites Spektrum an Vitaminen und Antioxidantien.
- Die Kombination mit „Eiweiß“ sorgt für gute Sättigung und optimale Verdauung (z.B. Fischfilet, Fleisch, Schafskäse, mit Käse überbacken, Joghurdip, Kräutertopfen, Räuchertofu, ...).
- Als Beilage ideal zum Grillen geeignet, als Hauptgericht die doppelte Menge + Eiweißkombi zubereiten.

Nährwerte pro Portion:

ca. 220 kcal, 5 g Eiweiß, 10 g Fett, 25 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe

Mediterraner Kichererbsensalat

Zutaten (2 Portionen)

- 1 Dose Kichererbsen (400 g) - abgetropft
- ca. 1/3 Stk. Gurke
- ½ Stk. Paprika gelb
- 6-8 Cocktailtomaten
- ½ Stk. Frühlingszwiebel od. Zwiebel
- 2 Esslöffel Oliven (grün od. schwarz)
- ½ Pkg. Schafskäse (100 g)

Dressing:

- Balsamicoessig weiß oder Obstessig
- Salz, Pfeffer, etw. Honig u. Zitronensaft
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Petersilie, Thymian



So geht's ...

1. Gemüse waschen und in Würfel schneiden, Cocktailtomaten halbieren, Oliven in Scheiben schneiden, Kichererbsen abspülen und alles in einer Schüssel vermischen.
2. Aus den genannten Zutaten ein Dressing bereiten und den Salat marinieren, etwas ziehen lassen.
3. Schafskäsewürfel zum Schluss unterheben, mit gehackter Petersilie garnieren

Gut zu wissen ...

- Gemüse und Kichererbsen können durch andere Sorten ersetzt werden (z.B. Kichererbsen durch Bohnen).
- Schafskäse beliebig gegen andere Käsesorten (z.B. Mozzarella, Schnittkäse, ...) austauschen.
- Die Kombination mit (Vollkorn-)Brot und Mais erhöht die Verwertbarkeit des pflanzlichen Eiweißes

Nährwerte pro Portion:

ca. 390 kcal, 15 g Eiweiß, 25 g Fett, 25 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe

Wir wünschen guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen!

Das Team der Diätologie & Klinikgastronomie

„EINFACH GUT“ IM NOVEMBER

DIÄTOLOGIE
UND KLINIKGASTRONOMIE

Cremige Brokkoli-Pasta (One-Pot-Gericht)

Zutaten (4 Portionen)

- 50 ml Olivenöl
- 3-4 Knoblauchzehen
- 1 großer Kopf Brokkoli (ca. 600 g)
- Ca. 1 L Wasser
- 400 g (Vollkorn-) Pasta (z.B. Penne, Farfalle)
- 1 TL Salz
- 50 g Parmesan



So geht's ...

1. Brokkoli in Röschen teilen, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Brokkoli und Knoblauch mit Olivenöl in einem großen Topf leicht erhitzen. Bei schwacher Hitze für ca. 5 Minuten dünsten.
2. Mit 1 L Wasser aufgießen, salzen und zum Kochen bringen. Ungekochte Pasta dazugeben und al dente kochen (ca. 8-10 Minuten). Wichtig: Ca. alle 2 Minuten umrühren und bei Bedarf in den letzten Minuten nochmal einen Schuss Wasser hinzufügen.
3. Zum Schluss noch 50 g Parmesan in die Pasta einrühren.

Gut zu wissen ...

- Einfacher geht's nicht: Ein schnelles Familiengericht in nur 30 min gekocht und alles in einem Topf.
- Durch die Stärke im Nudelwasser bekommt die Pasta eine besonders sämige Konsistenz.
- Als Topping sorgen Mozzarellabällchen oder Fetakäse für eine Extraportion Eiweiß.

Nährwerte pro Portion:

ca. 330 kcal, 13 g Eiweiß, 18 g Fett, 30 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe

Kürbis-Linsen-Suppe

Zutaten (4 Personen)

- 250 g gelbe oder rote Linsen (getrocknet)
- 500 g Hokkaidokürbis
- 1 EL Rapsöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 große Zwiebel
- 1 Stk. Paprika
- 1 Stk. Ingwer (daumengroß)
- 1 TL Currypulver
- 1 L Gemüsebrühe
- 150 ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer, frische Petersilie
- 4 EL Naturjoghurt



So geht's ...

1. Knoblauch und Zwiebel fein schneiden und in einem Topf mit Rapsöl glasig dünsten. Linsen in ein Sieb geben und waschen. Kürbis und Paprika entkernen, in Stücke schneiden und mit den Gewürzen alles kurz mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und für etwa 15 Minuten weich köcheln lassen.
2. Die Suppe vom Herd nehmen und pürieren. Kokosmilch einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Suppe mit 1 EL Naturjoghurt und frischer Petersilie garnieren.

Gut zu wissen ...

- Das Besondere am Hokkaido: Seine Schale darf mitgegessen werden, welche Betacarotin (Vorstufe von Vitamin A) enthält. Es ist für die orange Farbe verantwortlich und wirkt antioxidativ.
- Rote und gelbe Linsen sind schnell gekocht (da sie geschält sind), ballaststoffreich und eine toll sättigende pflanzliche Eiweißquelle.
- Besonders an kalten Tagen, ist eine Suppe wärmend, nährend und wohltuend für unseren Magen und Darm.

Nährwerte pro Portion:

ca. 380 kcal, 17 g Eiweiß, 5 g Fett, 63 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe

Wir wünschen guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen!

Das Team der Diätologie & Klinikgastronomie

„EINFACH GUT“ IM DEZEMBER

Weihnachtliches Knuspermüsli mit Mandeln & Zimt

Zutaten (1 Blech = 15 Portionen)

- 300 g Haferflocken
- 50 g Kokoschips
- 80 g gehackte Mandeln
- 40 g Vollkornmehl
- Prise Salz
- 60 ml Rapsöl
- 50 ml Ahornsirup
- 1 EL Zimt



So geht's ...

1. Alle trockenen Zutaten vermengen. Rapsöl mit Ahornsirup gut verrühren und zum Haferflockenmix geben, gut vermischen.
2. Das Müsli am Backblech (mit Backpapier) gleichmäßig verteilen und leicht andrücken.
3. Im Backofen bei 160° Grad Heißluft für 15-20 min leicht goldbraun backen. Auskühlen lassen und anschließend in einem luftdichten Gefäß aufbewahren.
4. Das Müsli mit Joghurt und frischen Früchten oder mit Milch genießen.

Gut zu wissen ...

- Das Knuspermüsli ist ein beliebtes und leckeres Mitbringsel in der Weihnachtszeit (z.B. in einem Marmeladenglas nett verpackt).
- Statt Ahornsirup können auch Honig oder 5 EL Dattelpaste (mit 1-2 EL Wasser verrühren) verwendet werden.
- Herkömmliche Knuspermüslis haben einen hohen Fett- und Zuckergehalt. Durch die eigene Zubereitung kann das Fett durch hochwertige pflanzliche Öle (z.B. Rapsöl) ersetzt und der Zuckeranteil stark reduziert werden.

Nährwerte pro Portion (40 g):

ca. 180 kcal, 4 g Eiweiß, 10 g Fett, 17 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe

Bratapfel-Topfen-Dessert

Zutaten (4 Portionen)

- 250 g Äpfel
- 1/2 Packerl Vanillezucker
- 2 EL Rosinen (optional)
- ca. 10 g Vanillepuddingpulver
- 1/8 l Apfelsaft
- 30 g Knuspermüsli oder Kekse z.B. Spekulatius
- 100 g Griechischer Joghurt 2% F.i.T.
- 1 EL Zucker
- 250 g Magertopfen, 1 Schuss Mineralwasser
- Zimt, Kardamom, 1-2 Nelken, Mark einer 1/2 Vanilleschote
- 2 EL Mandelblättchen in einer Pfanne goldbraun rösten, Achtung verbrennen sehr rasch!



So geht's ...

1. Äpfel schälen und vom Kerngehäuse befreien, danach in kleine Würfel schneiden. Apfelwürfel mit Apfelsaft und Rosinen sowie Zimt, Kardamom und Nelken einige Minuten köcheln lassen, bis die Apfelstücke weich sind. Vanillepuddingpulver mit 2 EL Wasser glattrühren und zum Bratapfelkompott geben, einmal aufkochen lassen, vom Herd nehmen und auskühlen lassen.
2. Griechischen Joghurt und einen Schuss Mineralwasser mit Topfen, Zucker und Mark der Vanilleschote sehr gut glattrühren. Kekse zerbröseln und in vier kleine Gläser aufteilen. Danach abwechselnd in jedes Glas einen Teil Topfenmasse und darüber eine Schicht der Apfelsauce streichen, die Schicht wiederholen. Zum Schluss mit Mandelblättchen garnieren. Dessert kaltstellen.

Gut zu wissen ...

- Ein eiweißreiches Dessert sättigt gut und verringert die Lust nach mehr Süßes.
- Äpfel können gegen andere Früchte wie Beeren, Bananen,... getauscht werden.
- Das Dessert kann schon wunderbar am Vortag zubereitet und im Kühlschrank kaltgestellt werden.

Nährwerte pro Portion:

ca. 180 kcal, 11 g Eiweiß, 2 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe

Wir wünschen guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen!

Das Team der Diätologie & Klinikgastronomie

„EINFACH GUT“ IM JÄNNER

DIÄTOLOGIE
UND KLINIKGASTRONOMIE

Gemüse-Kichererbsen-Curry

Zutaten (4 Portionen)

- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 2 rote oder gelbe Paprika
- 1 TL rote Currypaste
- 1 TL Kurkuma und Kreuzkümmel (optional)
- ca. 100-150 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 1 Dose Kichererbsen (400 g)
- Gemüse nach Wahl (Champignons, Karotten, Karfiol...)
- 4 EL Joghurt
- 150 g Naturreis oder Naan-Brot



So geht's ...

1. Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken und Gemüse in Würfel oder Scheiben schneiden.
2. In einem Topf Zwiebel in Olivenöl anrösten. Currypaste, Knoblauch und Gewürze und 1 gewürfelte Paprika hinzufügen und kurz mitrösten. Mit Kokosmilch und ca. 100 ml Gemüsebrühe ablöschen (ggf. mehr Flüssigkeit). Curry für 10 min köcheln lassen, bis die Paprika weich ist. Currysauce mit Pürierstab pürieren. Das restliche Gemüse zum Curry geben und bissfest garen (ca. 10-15 min).
3. Gemüse-Kichererbsencurry mit Naan-Brot (siehe Rezept rechts) oder Naturreis und 1 EL Joghurt servieren.

Gut zu wissen ...

- Durch das Mitpürieren von Gemüse in Suppen, Curry's etc. bekommt man eine cremigere Konsistenz und guten Geschmack.
- Statt Kichererbsen können auch andere Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen...) oder Hühnerfleisch, Garnelen etc. verwendet werden.
- Ein Curry eignet sich super als Meal Prep, gut zum Mitnehmen und Wiederaufwärmen.

Nährwerte pro Portion (ohne Beilage):

ca. 460 kcal, 12 g Eiweiß, 30 g Fett, 32 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe

Selbstgemachtes Naan-Brot

Zutaten (6 Stück)

- 100 g Dinkel (-vollkornmehl) + 130 g Dinkelmehl glatt
- oder 250 g Dinkelmehl glatt
- 1 TL Zucker
- 70 Milliliter Milch lauwarm
- 20 ml Olivenöl
- 100 Gramm Naturjoghurt
- 1 TL Salz
- 1 TL Backpulver



So geht's ...

1. Alle Zutaten zu einem geschmeidigen glatten Teig verkneten, am besten mit einer Küchenmaschine und Knethaken.
2. Den Teig in ca. 6 gleich große Stücke teilen und zu Kugeln formen. Zudecken und 10 min rasten lassen.
3. Jede Kugel entweder mit bemehlten Händen (ähnlich wie eine Pizza) zu einem kleinen Fladen ziehen (den Rand etwas dicker lassen), oder auf etwas Mehl auswellen. Die Fladen sollten eher dünner werden, damit sie gut durchbacken.
4. Eine beschichtete Pfanne heiß werden lassen und die runden Fladen ohne Öl nacheinander für etwa ½ - 1 Minute braten und wenden, sobald der Teig Blasen wirft. Nochmals ca. 1 Minute auf der anderen Seite fertig backen. Vorsicht, die Brote werden schnell zu dunkel!
5. Die gebackenen Fladenbrote in Alufolie oder im Backofen bei ca. 60° Grad warmhalten.

Gut zu wissen ...

- Naan-Brot eignet sich wunderbar als Beilage (Curry's, Eintöpfe, Salate, Aufstriche...) oder mit Gemüse, Pulled-Pork/Hühnchen/Falafel gefüllt werden.
- Die Brote können auch im Backrohr bei 250°Grad Ober- und Unterhitze für ca. 4-5 Minuten gebacken werden, einmal wenden und 1 Minute fertig backen.
- Dinkelmehl kann mit Dinkelvollkornmehl gemischt werden, um den Ballaststoffgehalt zu steigern und eine bessere Sättigung zu erzielen.

Nährwerte pro Portion:

ca. 200 kcal, 6,5 g Eiweiß, 5,5 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe

Wir wünschen guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen!

Das Team der Diätologie & Klinikgastronomie

„EINFACH GUT“ IM MÄRZ

DIÄTOLOGIE
UND KLINIKGASTRONOMIE

Frische Frühlingsbowl

Zutaten (4 Portionen)

- 400 g grünes Blattgemüse (Spinat, Vogerlsalat, Rucola...)
- 1 große Süßkartoffel (ca. 280 g)
- 4 Karotten, ½ Brokkolikopf, ½ Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- 120 g Quinoa roh
- 200 g Berglinsen gekocht z.B. aus der Dose
- 150 g Fetakäse
- ½ Granatapfel entkernt
- 4 EL eingelegter roter Zwiebel (siehe Rezept rechts)
- 2-3 EL Joghurt-Tahin-Dressing (siehe Rezept rechts)
- Optional Sprossen/Kresse als Topping



So geht's ...

1. Süßkartoffel, Zucchini, Karotten waschen und alles in Würfel schneiden. Brokkoli in Röschen zerteilen. Gemüse mit Olivenöl beträufeln und im Ofen für ca. 20 Minuten bei 200°Grad backen.
2. Währenddessen Quinoa nach Packungsbeilage zubereiten. Granatapfel entkernen, Fetakäse in Würfel schneiden und gekochte Linsen aus der Dose abspülen.
3. 4 größere Schüsseln bereitstellen und folgendermaßen mit den Zutaten befüllen: Als Basis grünes Blattgemüse, dann Quinoa, Linsen, Gemüse hinzufügen und als Topping Fetakäse, Granatapfelkerne, pro Schüssel 1 EL roten eingelegten Zwiebel verteilen. Zum Abschluss mit Joghurt-Tahin-Dressing und frischer Kresse/Sprossen garnieren.

Gut zu wissen ...

- Bowls eignen sich super als Lunch-to-go für den nächsten Tag (auch kalt lecker).
- Der Aufbau einer Bowl ist immer gleich, die Zutaten können jedoch variiert werden: 1. Basis: Blattgemüse nach Wahl; 2. Kohlenhydratquelle: z.B. Quinoa, Reis, Couscous, Kartoffeln; 3. Eiweißquelle: z.B. Hülsenfrüchte, Fisch, Fleisch, Tofu, 4. Topping: z.B. Avocado, Nüsse, Früchte, Kräuter; 5. Dressing nach Wahl.

Nährwerte pro Portion: ca. 420 kcal, 20 g Eiweiß, 12 g Fett, 53 g Kohlenhydrate, 11,5g Ballaststoffe

Eingelegter roter Zwiebel

Zutaten (1 Glas)

- 1 roter Zwiebel
- 100 ml Apfelessig oder Weißweinessig
- 1 TL Zucker
- 200 ml heißes Wasser
- 1 ½ TL Salz



So geht's ...

1. Zwiebel in feine Ringe schneiden und in ein Einmachglas/Behälter nach Wahl geben.
2. In einer Schüssel das heiße Wasser mit Zucker, Salz und Essig gut verrühren. Die Flüssigkeit in das Glas zu den Zwiebelringen gießen, welche vollständig bedeckt sein sollten. Das Glas verschließen und für mind. 1h im Kühlschrank stehen lassen. Die Zwiebel sollten innerhalb 3 Wochen aufgebraucht werden.

Gut zu wissen ...

- Rote Zwiebel werden durch die enthaltenen Farbpigmente beim Einlegen oder Garen pink, was Gerichten einen zusätzlichen Hingucker gibt.
- Zwiebel enthalten Flavonoide, welche entzündungshemmend auf unseren Körper wirken.
- Eingelegter roter Zwiebel bringt einen süßlich-würzigen Geschmack und passt zu verschiedenen Gerichten z.B. Burger, Tacos, Salaten, zur Brotjause...

Joghurt-Tahin-Dressing

Zutaten (4 Portionen)

- 125 g Naturjoghurt
- ½ Knoblauchzehe
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Tahin (Sesammas)
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer



So geht's ...

1. Knoblauch fein hacken. Naturjoghurt mit allen Zutaten gut verrühren und je nach gewünschter Konsistenz noch 2-3 EL Wasser hinzufügen.

Gut zu wissen ...

- Sesammas ist besonders reich an Calcium und ungesättigten Fettsäuren und unterstützt somit die Knochen- und Herzgesundheit.

Nährwerte pro Portion: ca. 75 kcal, 3 g Eiweiß, 5,5 g Fett, 3 g Kohlenhydrate, 1g Ballaststoffe

Wir wünschen guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen!

Das Team der Diätologie & Klinikgastronomie

„EINFACH GUT“ IM FEBRUAR

DIÄTOLOGIE
UND KLINIKGASTRONOMIE

Lachsfilet in Rosmarinmarinade aus dem Ofen

Zutaten (4 Portionen)

- 4 Lachsfilets oder Lachssteaks
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Zitrone (Schale unbehandelt)
- 8 Sardellenfilets
- 4 EL Kapern
- 8 schwarze Oliven (in Scheiben geschnitten)
- 1 Schuss Weißwein
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer



So geht's ...

1. Zitrone in hauchdünne Scheiben schneiden.
2. 1 Zweig Rosmarin im Mörser mit dem Olivenöl zerstoßen, Lachsfilets damit einreiben, salzen und pfeffern.
3. Fisch in eine ofenfeste Form oder auf ein Backblech legen. Zitronenscheiben, Sardellenfilets, Kapern, Oliven und den restlichen Rosmarin darauf verteilen. Mit Weißwein beträufeln.
4. Bei ca. 200°Grad ca. 10 Minuten garen.

Gut zu wissen ...

- Lachs und Sardellen sind reich an Omega-3-Fettsäuren, welche entzündungshemmend wirken und die Immunabwehr stärken. Sie fördern die Herzgesundheit, die Entwicklung des Gehirns sowie die Sehfunktion.
- Pro Woche sind 1-2 Fischmahlzeiten (je 130-150g Fisch) aus nachhaltiger Fischerei empfohlen (österreichische Ernährungsempfehlungen 2024)
- Heimische Süßwasserfische (wie Forelle, Saibling...) haben einen niedrigeren Omega-3-Fettsäuregehalt als fette Seefische, weshalb diese durch täglich ca. 1 EL Lein-, Raps-, oder Walnussöl bzw. 2 EL Nüsse und Samen ergänzt werden sollen.

Nährwerte pro Portion (ohne Beilage):

ca. 450 kcal, 30 g Eiweiß, 36 g Fett, 0,5 g Kohlenhydrate, 0,5 g Ballaststoffe

Polenta Pizza mit Gemüse und Feta

Zutaten (6 Portionen)

- 250 g Polenta
- 500 ml Gemüsebrühe
- 300 g Tomatensauce
- 1 Zwiebel
- ca. 6-8 Champignons
- ½ Zucchini, 1 Paprika
- 150 g Feta
- Pizzagewürz, Oregano
- 5 Stück getrocknete Tomaten
- 2-3 EL Kapern und/oder Oliven
- 3 EL Parmesansplitter, frischer Rucola



So geht's ...

1. Polenta mit Gemüsebrühe für ca. 5 min unter ständigem Rühren köcheln. Mit Deckel 10 min ruhen lassen.
2. Tomatensauce mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Gemüse klein würfeln und Feta zerbröckeln, getrocknete Tomaten, Oliven, Kapern klein schneiden. Parmesan in feine Scheiben hobeln.
3. Polenta auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen, mit Tomatensauce bedecken und Gemüse darauf verteilen. Zum Schluss Feta und Pizzagewürz drüberstreuen.
4. Bei 180 Grad Ober- und Unterhitze für ca. 30 Minuten backen bis der Feta leicht goldbraun ist.
5. Mit getrockneten Tomaten, Kapern, Parmesan und Oliven sowie Rucola garnieren.

Gut zu wissen ...

- Polenta ist ein Gericht aus Maisgrieß, kommt aus der italienischen Küche und wird gerne zu gebratenem Gemüse, Fleisch oder Pilzen gegessen. Als gute Ballaststoffquelle unterstützt sie eine gesunde Darmflora.
- Mit reichlich Gemüsebelag wird eine Pizza von „Fast Food“ zu einer hochwertigen, nährstoffreichen Speise.
- Fetakäse kann durch Mozzarella (gerieben, in Scheiben oder Bällchen) ausgetauscht werden.

Nährwerte pro Portion:

ca. 270 kcal, 10 g Eiweiß, 9 g Fett, 37 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe

Wir wünschen guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen!

Das Team der Diätologie & Klinikgastronomie

„EINFACH GUT“ IM APRIL

DIÄTOLOGIE
UND KLINIKGASTRONOMIE

Pikante Topfenlaibchen

Zutaten (4 Portionen)

- 500 g Magertopfen
- 100 g Schinken
- 50 g Bergkäse
- 3 Eier
- 2 mittelgroße Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Semmelbrösel
- 5 EL Haferflocken
- 3 EL Vollkornmehl
- Frische Petersilie
- Salz, Pfeffer



So geht's ...

1. Schinken, Käse, Knoblauch fein würfeln. Karotten grob raspeln. Alle Zutaten vermengen, würzen und die Masse etwas ziehen lassen.
2. Eine beschichtete Pfanne mit Öl erhitzen. Mit einem Esslöffel die Laibchen portionieren, in die Pfanne geben, leicht flach drücken und auf beiden Seiten goldbraun anbraten.
3. Laibchen mit einem knackigen bunten Salat servieren.

Gut zu wissen ...

- Die Laibchen lassen sich gut einfrieren und bei Bedarf bei 180°C im Backofen für etwa 10 Minuten wieder knusprig aufbacken.
- Statt Schinken kann auch Thunfisch, Lachs oder für eine vegetarische Variante Bohnen oder Linsen verwendet werden.
- Grüner Blattsalat enthält wenig Ballaststoffe. Ergänze daher buntes Gemüse wie rote Paprika, Gurken, Radieschen oder Karotten – das macht mehr Füllmenge und hält länger satt.

Nährwerte pro Portion:

ca. 400 kcal, 30 g Eiweiß, 16 g Fett, 29 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe

Süße Topfenhaserl

Zutaten (12 Haserl)

- 150 g Topfen (10% F)
- 50 g Zucker
- 1 Packung Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 6 EL Öl
- 6 EL Milch
- 300 g Mehl (½ Vollkorn, ½ Weizen/Dinkel)
- 1 Pkg. Backpulver



So geht's ...

1. Teig verkneten. In ca. 12 Stücke aufteilen. Von jedem Teigstück ein kleines Stück abschneiden, zu einer Kugel rollen und zur Seite geben. Die übrigen Teigstücke je zu einer Rolle mit spitz zulaufenden Enden formen. Die Stränge einmal umeinanderschlingen und die Enden als Hasenohren etwas auseinanderziehen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und jeweils eine Teigkugel als Schwänzchen auf das Loch setzen.
2. Bei 180 ° Grad Ober- und Unterhitze für ca. 10-15 Minuten leicht goldbraun backen.

Gut zu wissen ...

- Die Topfenhaserl sind eine perfekte Ergänzung zur Osterjause und eignen sich auch hervorragend als kleines Mitbringsel – besonders hübsch verpackt zusammen mit einem Osterei.
- Der Teig lässt sich vielseitig weiterverwenden – zum Beispiel für einen leckeren Osterzopf, Striezel oder Kipferl.
- Topfen oder Joghurt können einen Teil der Butter oder des Öles ersetzen, wodurch man die Nachspeise eiweißreicher und fettärmer gestalten kann.

Nährwerte pro Portion: ca. 180 kcal, 4 g Eiweiß, 8 g Fett, 22 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe

Wir wünschen guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen!

Das Team der Diätologie & Klinikgastronomie

„EINFACH GUT“ IM MAI

DIÄTOLOGIE
UND KLINIKGASTRONOMIE

Fruchtiger Spargel-Erdbeersalat

Zutaten (5 Portionen)

- 500 g grüner Spargel
- 150 g Quinoa Tricolore (roh)
- 2 Frühlingszwiebel
- 150 g Erdbeeren
- 150 g Feta-Käse
- 100 g Rucola
- 4 EL Walnüsse
- frischer Basilikum
- Dressing: 5 EL Aceto Balsamico, 3 EL Olivenöl, 1 TL Ahornsirup, 1 EL Estragonsenf, Salz und Pfeffer



So geht's ...

1. Quinoa kochen (nach Packungsbeilage zubereiten) und auskühlen lassen.
2. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und in wenig Wasser 5-8 Minuten dünsten (sollte knackig bleiben).
3. Frühlingszwiebeln in Ringe, Erdbeeren in Scheiben schneiden. Rucola grob schneiden und Walnüsse hacken. Alles mit Quinoa und Spargel in einer großen Schüssel vermengen.
4. Dressing-Zutaten verrühren und den Salat marinieren. Feta darüberbröseln und mit frischem Basilikum garnieren

Gut zu wissen ...

- Grüner Spargel wächst oberirdisch und bildet durch das Sonnenlicht den grünen Pflanzenfarbstoff Chlorophyll. Der weiße Spargel wird unterirdisch angebaut und bleibt bleich.
- Der strenge Geruch des Urins nach Spargelverzehr liegt an einem Enzym, das bei der Verdauung der Asparaginsäure schwefelhaltige Stoffe erzeugt.
- Quinoa ist ein Pseudogetreide und ist reicher an Eiweiß, Mineralstoffen (Eisen, Magnesium, Zink, Folsäure) als übliches Getreide.

Nährwerte pro Portion:

ca. 350 kcal, 13 g Eiweiß, 20 g Fett, 29 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe

Buttermilch-Pancakes (Muttertagsrezept)

Zutaten (5 Portionen):

- 1 Ei
- 250 ml Buttermilch
- 2 EL Öl
- 130 g Mehl (davon ½ Vollkornmehl)
- 1 EL Zucker
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Natron
- ½ TL Salz



So geht's ...

1. Buttermilch mit Ei und Öl gut verrühren. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen und das Buttermilch-Ei Gemisch unterrühren bis eine cremige Masse entsteht.
2. Eine beschichtete Pfanne mit Öl bestreichen und mit einem Esslöffel voll Teig eine V-Form in der Pfanne formen, damit ein Herz entsteht. Je nach Größe haben ca. 4 Herzen in der Pfanne Platz. Pancakes auf jeder Seite ca. 2-3 Minuten goldbraun backen.
3. Bis alle Herzen fertig gebacken sind, können diese im Backofen bei 60°Grad warmgehalten werden.
4. Die Pancakes mit Obst und Joghurt/Topfencreme und etwas Honig servieren.

Gut zu wissen ...

- Das Rezept eignet sich als nettes Frühstück zum Muttertag, Vatertag, Geburtstage etc.
- Buttermilch enthält lebende Milchsäurebakterien, die als Probiotika wirken. Diese fördern eine gesunde Darmflora und unterstützen die Verdauung.
- Erdbeeren haben in Österreich wieder Saison (Mai-August). Botanisch gesehen ist die Erdbeere eine Sammelnussfrucht. Die kleinen gelben Punkte sind die eigentlichen Nüsse und der rot gefärbte Körper ist nur eine Scheinfrucht.

Nährwerte pro Portion:

ca. 180 kcal, 6 g Eiweiß, 7 g Fett, 21 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe

Wir wünschen guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen!

Das Team der Diätologie & Klinikgastronomie

„EINFACH GUT“ IM JUNI

DIÄTOLOGIE
UND KLINIKGASTRONOMIE

Italienischer Nudelsalat



Zutaten (4 Portionen)

- 250 g Nudeln nach Wahl (Penne, Fusilli, Farfalle)
- 30 g Pinienkerne (= ca. 2 EL)
- 100 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 200 g Mozzarella
- 100 g Parmaschinken
- 150 g Cherrytomaten (= ca. 10-12 Stk)
- ca. 10 Stk. Oliven
- 2 Handvoll Rucola
- Dressing: 3 EL Balsamico, 3 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, je 1 TL Pesto, Honig, Senf
- Parmesanspäne zum Garnieren
- Salz, Pfeffer

So geht's ...

1. Nudeln kochen, abgießen und abkühlen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten (Vorsicht verbrennen leicht!).
2. Getrocknete Tomaten abtropfen, klein schneiden. Mozzarella, Parmaschinken, Cherrytomaten, Oliven und Rucola ebenfalls klein schneiden. Alles in eine Schüssel geben und würzen.
3. Knoblauch hacken und mit Balsamico, Olivenöl, Pesto, Honig und Senf vermengen. Dressing über den Salat geben und gut mischen.
4. Mit Parmesanspänen garnieren und servieren.

Gut zu wissen ...

- Übrig gebliebene Nudeln eignen sich ideal für diesen Nudelsalat, der sich gut im Voraus zubereiten lässt und nach etwas Durchziehzeit besonders lecker schmeckt.
- Durch die Verwendung von Vollkornnudeln oder Nudeln aus Hülsenfrüchten bekommt man eine Extraportion Ballaststoffe in den Salat.
- Die Zutaten können gerne variiert werden z.B. Gemüse (Gurke, Paprika, Zucchini, Babyspinat etc.), Eiweißquelle (Fetakäse, Thunfisch, Pecorinokäse...)

Nährwerte pro Portion:

ca. 720 kcal, 28 g Eiweiß, 44 g Fett, 51 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe

Mediterranes Knäckebrot



Zutaten (64 Stk. á 4 Backbleche)

- 180 g Haferflocken
- 180 g Dinkelvollkornmehl
- 50 g geschrotete Leinsamen
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g gehackte Kürbiskerne
- 50 g Sesam
- 1 ½ TL Salz
- 2 EL Pizzagewürz
- 3 EL Olivenöl
- ca. 600 ml lauwarmes Wasser

So geht's ...

1. Alle Zutaten in einer großen Schüssel verrühren. Für ca. 3-5 h oder über Nacht stehen/quellen lassen.
2. ¼ vom Teig auf einem Backblech (mit Backpapier) ganz dünn aufstreichen
3. Bei 180 ° Grad Heißluft für ca. 10 Minuten backen, in ca. 16 Stücke schneiden (mit Pizzaschneider) und für weitere 15-20 Minuten leicht goldbraun und knusprig fertig backen (Vorsicht: verbrennt leicht).
4. Vorgang für weitere 3 Bleche wiederholen.
5. Knäckebrot in einer luftdichten Dose aufbewahren.

Gut zu wissen ...

- Die Wandersaison ist eröffnet! Knäckebrot eignet sich perfekt als Energiequelle auf dem Gipfel – kombiniert mit einem leckeren Dip und frischem Knabbergemüse.
- Samen sind wahre Nährstoffbomben: Sie liefern eine Fülle an ungesättigten Fettsäuren, Ballaststoffen, Proteinen sowie Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien.
- Knäckebrot nach individuellem Geschmack: Die Gewürze lassen sich ganz nach Belieben anpassen, ob mit Brotgewürz, Rosmarin, Curry oder Paprikapulver...

Nährwerte pro Portion (á 5 Stk.):

ca. 220 kcal, 8 g Eiweiß, 11 g Fett, 19 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe

Wir wünschen guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen!

Das Team der Diätologie & Klinikgastronomie

„EINFACH GUT“ IM JULI

Zitronenhuhn-Gemüse-Spieße

Zutaten (4 Portionen)

- 500 g Hühnerbrust
- 2 EL Senf
- 1 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer
- 1 Zitrone + Zitronenschale
- 1 Zwiebel
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 12 Stk. Cocktailtomaten
- 4 Spieße (Metall oder Holz)



So geht's ...

1. Für die Zitronenmarinade: Zitronensaft und Schale mit Senf, Olivenöl und gehacktem Knoblauch verrühren.
2. Hühnerbrust in gleichmäßige Würfel schneiden und mit der Zitronenmarinade vermengen. Mind. 1h im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Gemüse in größere Würfel schneiden und abwechselnd mit den Hühnerstücken auf die Spieße stecken.
4. In einer Pfanne oder am Grill pro Seite ca. 3-5 Minuten grillen/braten.

Gut zu wissen ...

- Geflügel und Gemüse sind leichte, nährstoffreiche Grilloptionen, die schnell zubereitet sind und sich gut variieren lassen, z.B. mit Soja-Honig-Marinade.
- Beilagensalate wie Nudel-, Couscous- oder Kichererbsensalat passen perfekt dazu.
- Tsatsiki schmeckt köstlich zu Fleisch-, Fisch- oder Gemüsegerichten und liefert eine extra Portion Eiweiß.
- Tomatensalsa sorgt für zusätzlichen Geschmack in Fleisch- und Fischgerichten, Tacos, Burritos und passt auch hervorragend als Dip zu Tortilla Chips.

Nährwerte pro Portion:

ca. 210 kcal, 33 g Eiweiß, 5,3 g Fett, 6,5 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe

DIÄTOLOGIE
UND KLINIKGASTRONOMIE

Tsatsiki

Zutaten (4 Portionen)

- 350 g griechischer Joghurt 2% Fett
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer
- 1 Gurke

So geht's ...

1. Knoblauch fein hacken. Gurke grob raspeln und das Wasser in einem Nudelsieb gut ausdrücken. Joghurt mit allen Zutaten vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion:

ca. 55 kcal, 7,5 g Eiweiß, 1 g Fett, 5,5 g Kohlenhydrate, 1 g Ballaststoffe



Tomatensalsa

Zutaten (4 Portionen):

- 4 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel oder Schalotte
- 1 milde Chilischote (optional)
- 1 Bund Petersilie oder Koriander
- Salz, Pfeffer
- Dressing: 1 Schuss Olivenöl, 1 TL Honig, 1 Zitrone

So geht's ...

1. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel fein hacken.
2. Petersilie/Koriander und Chilischote fein hacken. Für das Dressing Zitronensaft, Honig und Olivenöl vermengen und würzen. Tomatenmix mit Dressing marinieren.

Nährwerte pro Portion:

ca. 50 kcal, 1 g Eiweiß, 3 g Fett, 4 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe



Wir wünschen guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen!

Das Team der Diätologie & Klinikgastronomie

„EINFACH GUT“ IM AUGUST

Sommerlicher Couscous-Salat

Zutaten (4 Portionen)

- 200 g (Vollkorn-) Couscous
- ca. 250-300 ml Wasser oder Gemüsebrühe
- ½ Stk. Gurke
- ca. 10-15 Stk. Cocktailtomaten
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 gelbe und 1 rote Paprika
- 150 g Feta
- 200 g Kidneybohnen (Dose)
- 50 g Oliven (schwarz)
- 50 g getrocknete Tomaten
- frische Petersilie
- Dressing: Saft einer ½ Zitrone, 1 TL Honig, 50 ml Balsamico Bianco, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer



So geht's ...

1. Couscous mit heißem Wasser bzw. Gemüsebrühe aufgießen und 5 Minuten ziehen lassen (ggf. mehr Wasser nötig). Mit einer Gabel auflockern.
2. Gemüse und getrocknete Tomaten in kleine Würfel oder Streifen schneiden. Oliven in Scheiben schneiden.
3. Bohnen abgießen, mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.
4. Alle Zutaten vermengen und Feta darüber bröseln.
5. Die Zutaten fürs Dressing vermengen und den Salat marinieren. Mit frischer Petersilie garnieren.

Gut zu wissen ...

- Der Couscous-Salat eignet sich hervorragend zum Mitnehmen in die Arbeit, an den See, auf Reisen etc.
- Couscous kann auch durch Quinoa, Reis, Bulgur, Dinkelkörner etc. ersetzt werden.
- Durch die Kombination von pflanzlichem und tierischem Eiweiß (Bohnen + Feta) wird die biologische Wertigkeit (BW) erhöht, d.h. je höher die BW, desto effizienter kann das Protein vom Körper (z.B. Aufbau von Muskelgewebe) genutzt werden.

Nährwerte pro Portion:

ca. 500 kcal, 18 g Eiweiß, 22 g Fett, 48 g Kohlenhydrate, 12 g Ballaststoffe

Beeren-Joghurt-Torte

Zutaten (12 Portionen):

- 625 ml Joghurt (3,6 %)
- 250 ml Sauerrahm
- 80 g Staubzucker
- 125 ml Schlagobers
- ca. 50 Vollkornbiskotten
- 6 Blätter Gelatine
oder 1 TL (ca. 4g) Agar-Agar (pflanzl. Alternative)
- 300 g frische Beeren wie Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren...
- optional ½ Packung Tortengelee



So geht's ...

1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen und nach Packungsanleitung auflösen. Bei Verwendung von Agar-Agar muss dieses erst aufgekocht werden und geliert sobald die Creme abgekühlt ist.
2. Joghurt mit Sauerrahm und Staubzucker gut verrühren, einige Löffel der aufgelösten Gelatine/Agar-Agar unterrühren und dies dann der Creme beimengen (so vermeidet man Klumpen). Ca. 20 Minuten kaltstellen.
3. Schlagobers steif schlagen und unterheben.
4. Eine Tortenform (z.B. Springform 26 cm Durchmesser) mit Öl bestreichen. Biskotten (=1.Schicht) abwechselnd mit der Creme in die Form schichten. Torte mind. 6 Stunden oder besser über Nacht kaltstellen (damit die Biskotten weich werden)
5. Die Torte mit frischen Beeren belegen.

Gut zu wissen ...

- Eine erfrischende, sommerliche Nachspeise mit einfacher Zubereitung ohne Backen.
- Für die längere Haltbarkeit und besseres Anschneiden der Torte können die Beerenfrüchte mit Tortengelee leicht bepinselt werden (125 ml Wasser, ½ Tortengelee, 1 EL Zucker).
- Anstatt der Tortenform, kann eine rechteckige Form verwendet werden. Dafür einfach die 1,5-fache Menge machen.

Nährwerte pro Portion:

ca. 215 kcal, 5 g Eiweiß, 10,5 g Fett, 25 g Kohlenhydrate, 0,5 g Ballaststoff

Wir wünschen guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen!

Das Team der Diätologie & Klinikgastronomie



„EINFACH GUT“ IM SEPTEMBER

Bananenbrot

Zutaten (12 Portionen)

- 2 Eier
- 90 g Butter, weich
- 50 ml Buttermilch
- 450 g reife Bananen (ca. 5-6 Stück)
- 30 g Zucker
- 1 Pkg Vanillezucker
- 300 g Dinkelmehl (davon ½ durch Dinkelvollkornmehl ersetzen)
- 3 TL Backpulver
- 80 g dunkle Schokolade
- ¼ TL Salz
- 1 TL Zimt, gemahlen
- 30 g Walnüsse (optional)
- 150 g Heidelbeeren (optional) frisch oder tiefgekühlt



So geht's ...

1. Eier mit Buttermilch, weiche Butter und Zucker verschlagen.
2. ½ bis 1 Banane zur Dekoration auf die Seite geben, die restlichen Bananen mit einer Gabel fein zerdrücken und zur Eimasse geben. Mehl, Salz, Zimt und Backpulver unter die Masse heben.
3. Schokolade und Walnüsse grob hacken und mit den Heidelbeeren (optional) unterrühren. Teig in eine befettete Kastenform geben.
4. 1 Banane der Länge nach (oder in Scheiben) aufschneiden und dekorativ oben drauflegen (ggf. auch ein paar Walnüsse).
5. Bananenbrot bei 175 Grad Heißluft ca. 45-50 Minuten backen.

Gut zu wissen ...

- Bananenbrot ist reich an schnell verfügbaren Kohlenhydraten und Kalium für den nötigen Energieschub vor dem Sport sowie für die Regeneration nach dem Training/Wettkampf um die leeren Speicher wieder aufzufüllen.
- Durch die Verwendung von Obst (Bananen/Heidelbeeren) als Süßungsmittel, Einsatz von Nüssen (als hochwertige Fettquelle) und Vollkornmehl lässt sich das Bananenbrot zu einer ausgewogenen Snackoption umwandeln.
- Tipp für den Businesslauf: ca. 1-1,5 h davor eine Scheibe Bananenbrot für den Extraenergiekick.

Nährwerte pro Portion:

ca. 260 kcal, 6 g Eiweiß, 12 g Fett, 30 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe

Falafelwraps

Zutaten (4 Portionen):

- 4 Tortilla Wraps (Vollkorn)
- ½ Gurke
- 4 mittelgroße Tomaten
- ¼ Kopf Rotkraut
- 1 Schalotte (oder Zwiebel)
- 4 Salatblätter
- 150 g Feta
- 100 g Tsatsiki (siehe Rezept vom Juli)

Zutaten für die Falafel:

- 1 Dose Kichererbsen (400 g)
- ½ Zitrone
- 1 Handvoll frische Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL Kümmelpulver, ½ TL Korianderpulver
- 2 EL Vollkornmehl

So geht's ...

1. Zubereitung der Falafel: Alle Zutaten mixen, nach Bedarf Wasser hinzufügen. Bällchen oder Taler formen und ca. 20 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Währenddessen die Wraps vorbereiten: Gemüse in Würfel oder feine Scheiben schneiden, Rotkraut fein hobeln. Feta zerbröseln.
3. Die Falafel mit Öl bestreichen und im Backofen bei 200 Grad Ober- /Unterhitze für ca. 20-25 Minuten backen (fettarme Variante) oder in der Pfanne mit Öl herausbacken.
4. Wraps mit Gemüse, Falafel, Feta-Käse und Tsatsiki belegen und einrollen.

Gut zu wissen ...

- Die Wraps können ideal in die Arbeit oder Schule als Mittagessen/Jause mitgenommen werden.
- Variiere die Füllung nach Belieben: z.B. Gemüse abwechseln; als Eiweißquelle Hühnchen, Thunfisch, Ei, Bohnen, Linsen etc; als Sauce/Dip Guacamole, Hummus, Joghurtsauce etc.
- Die Falafel schmecken auch lecker als Burgerpatties, im Salat oder als eiweißreicher Snack.

Nährwerte pro Portion:

ca. 430 kcal, 10 g Eiweiß, 15 g Fett, 45 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe



Wir wünschen guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen!

Das Team der Diätologie & Klinikgastronomie

„EINFACH GUT“ IM OKTOBER

Kürbis-Flammkuchen mit Burrata

Zutaten für Teig (4 Flammkuchen):

- 250 g Mehl (glatt)
- 125 ml Wasser
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Salz

Zutaten für Belag:

- 200 g Sauerrahm
- ¼ Hokkaido-Kürbis, entkernt
- 250 g Burrata
- 1 roter Zwiebel
- 30 g Walnüsse
- 1 EL Honig
- 1 EL Thymian, Salz, Pfeffer
- Rucola



So geht's ...

1. Teigzutaten zu einem Teig verkneten und 20 Minuten ruhen lassen.
2. Kürbis und Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Sauerrahm mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
3. Teig in 4 Teile teilen, dünn ausrollen, mit Sauerrahm bestreichen und mit Gemüse belegen. Bei 200°C Heißluft 12-15 Minuten goldbraun backen.
4. Honig in einer Pfanne leicht erwärmen, Walnüsse einrühren und 2-3 Minuten rösten (nicht zu lange, da der Honig sonst bitter wird).
5. Burrata in kleine Stücke schneiden und auf den heißen Flammkuchen mit karamellisierten Walnüssen legen. Mit Rucola garnieren. Flammkuchen mit einem knackigen, frischen Salat servieren.

Gut zu wissen ...

- Bei Zeitmangel kann der Flammkuchenteig gekauft und selbst frisch belegt werden.
- Hokkaido-Kürbis ist reich an Beta-Carotin, Vit. C und Kalium und stärkt unser Immunsystem.
- Burrata ist ein Milchprodukt, welches durch seine cremige Füllung hervorragend als Topping für Pizza, Pasta, Salate oder Antipasti schmeckt und gleichzeitig kalziumreich ist.

Nährwerte pro Flammkuchen:

ca. 630 kcal, 20 g Eiweiß, 37 g Fett, 53 g Kohlenhydrate, 3,7 g Ballaststoffe

Minestrone-Suppe

Zutaten (4 Portionen):

- 1 kl. Zwiebel
- 2-3 Zehen Knoblauch
- 300 g saisonales Gemüse (Karotten, Sellerie, Zucchini, Brokkoli, Karfiol, Kohlrabi, Kohl etc.)
- 150 g gegarte weiße Bohnen (aus der Dose)
- 150 g Tiefkühlerbsen oder grüne Bohnen
- 2 EL Tomatenmark
- 1 l Wasser bzw. Gemüsebrühe
- 60 g Suppennudeln nach Wahl
- 60 g geriebener Parmesan
- 1 TL Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt



So geht's ...

1. Zwiebel sowie Knoblauch fein hacken und Gemüse in Würfel schneiden/Röschen teilen.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel/Knoblauch darin anschwitzen, anschließend Gemüse dazugeben und ebenfalls ein paar Minuten leicht anbraten.
3. Tomatenmark dazugeben und mitrösten, danach mit Wasser/Gemüsebrühe ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Lorbeerblatt würzen. Bohnen abtropfen und abwaschen.
4. Nudeln und mit den Bohnen und Erbsen zur Suppe geben. Ca. 6-7 Minuten köcheln lassen bis die Nudeln und das Gemüse gar (aber noch knackig) sind. Kurz vor Ende ca. die Hälfte des Parmesans einrühren.
5. Suppe in 4 Schüsseln anrichten und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.

Gut zu wissen ...

- Die Nudeln können auch separat gekocht werden, um zu vermeiden, dass sie sich mit Flüssigkeit vollsaugen, falls die Suppe erst später serviert wird.
- Hülsenfrüchte sind eiweiß-, mineralstoff- und ballaststoffreich und sorgen somit für ein gutes Sättigungsgefühl.
- Gemüsereiche Suppen sind energiearm, aber sättigend und wärmend. Sie helfen, ein Überessen in der Winterzeit zu vermeiden, da sie den Magen füllen, ohne schwer zu wirken.

Nährwerte pro Portion:

ca. 220 kcal, 13 g Eiweiß, 7,7 g Fett, 22 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe

Wir wünschen guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen!

Das Team der Diätologie & Klinikgastronomie

„EINFACH GUT“ IM NOVEMBER



UNIKLINIKUM
SALZBURG
LANDESKRANKENHAUS

DIÄTOLOGIE
UND KLINIKGASTRONOMIE

Süßkartoffel-Schafskäse-Strudel mit Dip

Zutaten für 2 kleine Strudel (á 4 Portionen):

- 120 g Strudelteig (= 1 Pkg á 4 Blätter)
- 2 Stk. Süßkartoffel (groß)
- 180 g Schafskäse
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Frische Kräuter: Thymian, Petersilie

Zutaten für den Dip:

- 250 g Sauerrahm
- 150 g Speisestopfen
- Frischer Schnittlauch
- Salz und Pfeffer



So geht's ...

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in einer Pfanne mit Öl andünsten. Süßkartoffel schälen, in kleine Würfel schneiden und mitbraten.
2. Strudelteigblätter am Backblech auflegen. Süßkartoffelmix mit den Kräutern auf dem Strudelteig verteilen, Schafskäse darüberbröseln, den Strudel seitlich einklappen und längsseits aufrollen. Im vorgeheizten Ofen bei Heißluft 180 Grad ca. 20 min goldbraun backen.
3. Für den Dip, alle Zutaten glattrühren und mit dem Strudel servieren.

Gut zu wissen ...

- Strudelteig ist eine energieärmere Wahl zum Blätter- oder Plunderteig (pro 100 g ca. 250 kcal vs. 400 kcal) und kann für herzhafte sowie süße Speisen verwendet werden.
- Süßkartoffeln sind im tropischen und subtropischen Raum ein Grundnahrungsmittel, werden zunehmend in mitteleuropäischen Ländern beliebter, schmecken süßlich und sind ein guter Vitamin A Lieferant.

Nährwerte pro Portion (1/2 Strudel):

ca. 530 kcal, 18 g Eiweiß, 24 g Fett, 55 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe

Rote Rüben Carpaccio mit Frischkäse

Zutaten (4 Portionen):

- 400 g Rote Rübe (gekocht)
- 1 Schalotte oder rote Zwiebel
- 3 EL Aceto Balsamico
- 3 EL Olivenöl
- 125 g Frischkäse (Kräuter oder Natur)
- 40 g Pinienkerne
- Salz und Pfeffer



So geht's ...

1. Rote Rüben in feine Scheiben hobeln (z.B. mit einer Käse- oder Trüffelhobel).
2. Schalotte sehr fein schneiden und mit Öl, Essig und Gewürze verrühren. Rote Beete damit marinieren und etwas ziehen lassen.
3. In einer Pfanne die Pinienkerne leicht anrösten.
4. Rote Beete auf einem Teller auflegen und mit einem Esslöffel Frischkäse in kl. Portionen darauf verteilen und mit Pinienkerne garnieren.

Gut zu wissen ...

- Nitrat aus naturbelassenen (v.a. pflanzlichen) Lebensmitteln wie z.B. rote Rüben unterstützen die Sauerstoffversorgung in der Muskulatur, somit die sportliche Leistung und fördern die Herzgesundheit.
- Je nach Geschmack können statt Frischkäse auch Feta, Mozzarella, Burrata, Parmesanhobel etc. verwendet werden.
- Das Carpaccio ist eine mineralstoff- und vitaminreiche Vorspeise oder als leichtes Abendessen mit einer Scheibe Vollkornbrot geeignet.

Nährwerte pro Portion:

ca. 310 kcal, 6 g Eiweiß, 27 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 2,5 g Ballaststoffe

Wir wünschen guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen!

Das Team der Diätologie & Klinikgastronomie

„EINFACH GUT“ IM DEZEMBER



Dattel-Haselnuss-Pralinen

Zutaten für 15 Pralinen:

- 10 Stk Medjool Datteln (oder 15 Stk. entkernte kleine Datteln)
- 2 EL Hafermehl oder 3 EL feine Haferflocken
- 1 EL Kakaopulver (Backkakao, entölt)
- 2 EL Haselnussmus (optional Mandel, Cashew etc.)
- 25 g Haselnüsse (oder andere Nüsse)
- 1 TL Zimt
- Prise Salz
- Optional zum Verzieren: Kakaopulver, gefriergetrocknete Himbeeren



So geht's ...

1. Alle Zutaten in einen Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer Masse mixen.
2. Mit einem Esslöffel 15 Portionen herausnehmen und zu Bällchen formen.
3. Optional für die Optik: Gefriergetrocknete Himbeeren zerbröseln und darin wälzen oder in Kokosraspeln, Kakaopulver oder Samen (Sesam, etc.) rollen.

Gut zu wissen ...

- Die Dattel-Haselnuss-Pralinen sind eine nährstoff- und ballaststoffreiche und sättigende Nachspeise.
- Die Pralinen sind ein nettes Mitbringsel zu Feiern oder eine Geschenksidee v.a. für die Adventszeit.
- Purer Kakao hat gesundheitliche Inhaltsstoffe wie z.B. Magnesium, einige Antioxidantien etc. und wirkt sich positiv auf die Gehirnfunktion und das Immunsystem aus.

Nährwerte pro Praline (ca. 25 g):

ca. 95 kcal, 1,5 g Eiweiß, 3,4 g Fett, 13 g Kohlenhydrate, 2,3 g Ballaststoffe



Schinken-Käse-Tannenbaum aus Germteig

Zutaten (1 Tannenbaum á 30 Portionen mit Schinken-Käsefüllung):

Germteig:

- 300 ml Wasser
- 300 g Weizenvollkornmehl
- 200 g Dinkel oder Weizenmehl
- 1 Würfel frischer Germ oder 2 Pkg. Trockengerm
- 50 ml Öl
- 2 TL Salz

Schinken-Käse-Fülle

- 150 Sauerrahm
- 100 g Topfen
- 80 g Schinken
- 80 g Bergkäse
- 1 Schalotte (oder kl. Zwiebel)
- Frische Petersilie
- Salz, Pfeffer, optional Pizzagewürz



So geht's ...

1. Alle Zutaten für den Germteig mit einer Küchenmaschine oder mit der Hand verkneten und für ca. 1h rasten lassen (bis der Teig aufgegangen ist).
2. Für die Fülle: Zwiebel fein hacken, Schinken, Käse und Petersilie fein schneiden und mit dem Sauerrahm und Topfen, sowie Gewürze gut vermischen.
3. Teig in 2 Stücke teilen und zu 2 gleichgroßen Rechtecken ausrollen. Ein Rechteck auf ein Backblech mit Backpapier legen und die Fülle darauf verteilen, zweites Rechteck darüberlegen. Die Ränder so abschneiden, dass ein Dreieck entsteht und dann links und rechts seitlich einschneiden. Jeden Strang mehrmals eindrehen (siehe Foto). Der übrig gebliebene Teig kann zu Stangen eingedreht werden. Das Gebäck mit Wasser besprühen und bei 180 Grad Heißluft für ca. 20-25 min backen.

Gut zu wissen ...

- Der Tannenbaum ist ein optisches Highlight und köstliches Fingerfood auf jeder Party, der garantiert für Begeisterung sorgt. Er lässt sich auf vielfältige Weise füllen – sei es mit einer herzhaften Feta-Spinat-Füllung oder als würziger Pizzasnack.

Nährwerte pro Portion (ca. 40 g):

ca. 130 kcal, 5 g Eiweiß, 6 g Fett, 13 g Kohlenhydrate, 1,5 g Ballaststoffe



Wir wünschen guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen!

Das Team der Diätologie & Klinikgastronomie

Ärztliche Direktion
UNIV.-PROF. DR. CHRISTIAN PIRICH
Diätologie
LEITUNG: MONIKA BRÖDER, MSC

DAS TEAM DER DIÄTOLOGIE

wünscht Ihnen ein gutes und genussvolles Jahr 2026!



Ein kleiner Einblick in das Jahr 2026:

Im neuen Jahr möchten wir Ihnen, in Zusammenarbeit mit dem Arbeitsmedizin SALK und der BGF, monatliche Rezepte mit wissenswerten Infos zum Thema Vitamine zur Verfügung stellen.
Lassen Sie sich überraschen!

Ab sofort sind alle Rezepte im Intranet unter SALK – Diätologie und Ernährungskommission – Ernährungsinfos/Wissenswertes abrufbar. 

Wie haben Ihnen unsere Rezepte gefallen?

Wir würden uns über ein Feedback unter den folgenden Link/QR-Code freuen:

<https://cloud17.evasys.de/salk/online.php?p=L6M9X> 

