

# *Herz – gesund genießen*

Menüvorschläge für den Winter

## **Menü 1**

- *Kürbis- Orangen- Suppe mit Mandelcroutons*
- *Fisch- Curry mit Kokos*
- *Kokospudding*

## **Menü 2**

- *Tomatensuppe*
- *Cordon- Bleu und Kartoffelgratin*
- *Apfelwaffeln*

## Kürbis- Orangen- Suppe mit Mandelcroutons

4 Portionen  
pro Portion 1 BE, 119 kcal, 5 g Fett, 5 mg Chol

1kg frischer Hokkaido-Kürbis  
1 Zwiebel  
1 Orangen  
1 TL Öl  
1 Thymianzweig  
300 ml Brühe  
30 g Frischkäse  
15 g Mandelblättchen  
1 Scheiben Mischbrot  
Salz, Pfeffer  
Muskat  
1 TL Kürbiskernöl

Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und grob würfeln. Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln.

Die Orangen heiß abspülen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen.

Öl in einem Topf erhitzen, Kürbis, Zwiebeln und Thymian darin anschwitzen, Orangenschale und den ausgepressten Saft zugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Die Suppe ca. 15- 20 min. köcheln lassen, Frischkäse zugeben und alles fein pürieren.

Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Das Brot in kleine Würfel schneiden. Pfanne erhitzen, die Brotwürfel und Mandelblättchen darin goldgelb anrösten.

Suppe kurz vor dem Servieren mit dem Zauberstab aufschäumen, auf Teller verteilen und mit den Croutons garnieren. Das Kernöl zuletzt darüber träufeln und servieren.

## Fisch- Curry mit Kokos

4 Portionen

pro Portion 1 BE, 245 kcal, 7 g Fett, 32 mg Chol

2 EL Rapsöl  
400 g Fisch (z.B. Kabeljau, Seelachs)  
150 g grüne Bohnen  
1 Zwiebel, in Ringe geschnitten  
2 Knoblauchzehen, zerdrückt  
Harissa  
Currypulver, schwarzer Pfeffer  
150 ml Gemüsebrühe  
1 EL frischer Zitronensaft  
100 g Kokosmilch  
180 g Ananas, gewürfelt  
150 g Kirschtomaten  
150 g fettarmer Joghurt

Das Gemüse waschen, putzen und schneiden. Grüne Bohnen bei Bedarf blanchieren.

Das Öl in einem Wok erhitzen. Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden und im Wok anbraten. Mit Curry und Pfeffer und etwas Salz würzen und aus der Wokpfanne nehmen.

Zwiebel, Knoblauch und grüne Bohnen in den Wok geben und alles 2- 3 Minuten anbraten.

Curry und Harissa mit Brühe und Zitronensaft verrühren, dann in den Wok gießen. Aufkochen lassen.

Die Kokosmilch einrühren. Ananas und Kirschtomaten zufügen und 2 Minuten unter ständigem Rühren erhitzen. Zum Schluss den Joghurt zufügen.

## Kokospudding

4 Portionen

pro Portion 1 BE, 56 kcal, 1 g Fett, 0 mg Chol

500 ml Kokosmilch  
50g Stärke  
Süßstoff  
Limettensaft  
15g Kokosraspeln

Die Stärke mit kaltem Wasser glatt rühren.

Die Kokosmilch vorsichtig aufkochen und die Stärke unterrühren und nochmals aufkochen lassen und nach Bedarf süßen

Wenn der Pudding etwas abgekühlt ist mit Limettensaft verfeinern.

## Tomatensuppe

4 Portionen

pro Portion: 0,5 BE, 80 kcal, 3 g Fett, 0g Chol.

1 Zwiebel  
200 g frische Tomaten  
1 EL Pflanzenöl  
800 g Tomaten aus der Konserve mit Saft oder 500 g passierte Tomate  
300 ml Gemüsebrühe  
1 TL Tomatenmark  
Paprikapulver oder Curry,  
Pfeffer  
Italienische Kräuter  
Basilikum

Den Stielansatz der Tomaten entfernen und die Tomaten in kleine Stücke schneiden.

Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und in einem Topf mit heißem Öl anschwitzen. Das Tomatenmark hinzufügen und kurz mit anschwitzen.

Mit dem Tomatenpüree sowie der Brühe ablöschen und dann auch die frischen Tomaten dazu geben.

Mit den Kräutern und Gewürzen kräftig abschmecken.

## Cordon- Bleu und Kartoffelgratin

4 Portionen

pro Portion: 4,5 BE, 590 kcal, 18 g Fett, 77 mg Chol

1 kg Kartoffeln  
500 ml Brühe  
Pfeffer, Muskat  
frischer Thymian  
80g getrocknete Tomaten  
60g Mandeln  
4 Putenschnitzel ( je 125g)  
80g Schnittkäse  
4 EL Vollkornmehl  
40g zarte Haferflocken  
20g Haferkleie  
4 EL Rapsöl

Backofen auf 180° C Umluft vorheizen. Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln in eine Auflaufform geben, zu der Brühe Pfeffer und Muskat geben und zu den Kartoffeln geben und für ca. 40 Minuten im Ofen garen.

Thymian, getrocknete Tomaten, Mandeln und etwas Wasser pürieren, so dass es ein Pesto ergibt.

Fleisch so einschneiden, dass man es mit Pesto und dem Käse füllen kann und gut verschließen.

1 EL Vollkornmehl mit Wasser anrühren, so dass ein flüssiger Teig entsteht.

Haferflocken und Haferkleie vermengen.

Das gefüllte Fleisch erst mit Vollkornmehl bestäuben, dann im Teig wenden und anschließend in der Hafermischung wenden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel von beiden Seiten goldbraun braten.

## Apfelwaffeln

**8-10 Stück**

**Pro Waffel: 2 BE, 230 kcal, 12 g Fett, 6 mg Chol**

175g Vollkornmehl  
75g Mehl  
2 EL braunen Zucker  
1 EL Backpulver  
Salz  
Zimtpulver  
3 Eier  
250g Naturjoghurt  
¼ l Milch  
30 ml Öl  
1 Apfel  
Fett für das Waffeleisen, 60 g Walnüsse für die Garnitur

Mehl mit Zucker, Backpulver, Salz und Zimt mischen.

Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen.

Eigelb, Joghurt, Milch und Öl glatt rühren.

Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und grob raspeln.

In die Schüssel mit dem Eigelb den Apfel zugeben und das Mehl und zum Schluss das Eiweiß unterheben.

Waffeleisen heiß werden lassen, einfetten. Den Teig portionsweise einfüllen und Waffeln goldbraun backen.