

# Herz - gesund genießen

Menüvorschläge für den Frühling

## Menü 1

- *Spargel-Radieschen-Salat mit Himbeer-Dressing*
- *Möhren-Hafer-Bratlinge mit Kräuter - Dip*
- *Schwarzwälder Kirsch-Dessert*

## Menü 2

- *Bärlauchsuppe*
- *Schlemmerfilet mit Möhren-Lauch-Gemüse*
- *Apfelmus – Joghurt Dessert*

## Spargel-Radieschen-Salat mit Himbeer-Dressing

### pro Portion:

104 kcal | 4g Eiweiß | 7g Fett | 5g Kohlenhydrate | 3,6g Ballaststoffe | 0,2 BE

### Zutaten: (für 4 Portionen)

- 550g weißer Spargel (ungeschältes Gewicht)
- 120g Radieschen
- 80g Baby Spinat
- 60g frische oder tiefgefrorene Himbeeren
- 1,5 EL Olivenöl
- 1,5 TL Zitronensaft
- 0,5 EL Honig
- 1,5 EL Senf
- Salz, Pfeffer
- Kurkumapulver
- getrockneter Thymian
- 20g Pistazienkerne

### Zubereitung:

- Spargel schälen, die holzigen Enden entfernen und in Spargel in Stücke schneiden
- 0,5 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin für 10min anbraten
- den Spargel mit Salz, Pfeffer und etwas Thymian würzen
- anschließend den Spargel beiseitestellen und abkühlen lassen
- Spinat waschen, trocken schütteln und in eine andere Schüssel füllen
- Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden
- Pistazienkerne hacken
- 1 EL Olivenöl, Zitronensaft, Senf, Honig und etwas Kurkumapulver in einer kleinen Schüssel verquirlen
- Himbeeren hinzufügen und zerdrücken (TK-Himbeeren vorher auftauen lassen)
- das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Spargel, Spinat, Radieschen und Pistazien in einer Schüssel vermengen
- den Salat anrichten und das Dressing über den Salat geben

## Möhren-Hafer-Bratlinge mit Kräuter-Dip

### pro Portion:

406 kcal | 24g Eiweiß | 18g Fett | 37g Kohlenhydrate | 11g Ballaststoffe | ca. 2,25 BE

### Zutaten: (für 4 Personen)

- 800g Möhren
- 3 Eier
- 150g Haferflocken
- 30g frische Kräuter (nach Wahl)
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Rapsöl
- 300g Naturjoghurt 3,5 % Fett
- 300g Magerquark
- frische Kräuter nach Wahl
- optional: etwas Knoblauch
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

- Möhren putzen, waschen und raspeln
- Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken
- Möhren, Eier, Haferflocken, Kräuter, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben, verkneten und etwas ziehen lassen
- Joghurt und Quark in einer Schüssel geben und mit einem Schneebesen glatt rühren
- Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, hacken und in die Schüssel geben
- optional: Knoblauchzehen schälen, fein hacken oder pressen und ebenfalls in die Schüssel geben
- den Dip verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- aus der Möhren-Hafer-Masse 8 Bratlinge formen
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge darin von beiden Seiten abraten
- die Bratlinge zusammen mit dem Dip servieren

## Schwarzwälder Kirsch-Dessert

### pro Portion:

218 kcal | 9g Eiweiß | 9,5g Fett | 20g Kohlenhydrate | 0,75 g Ballaststoffe | ca. 1,75 BE

### Zutaten: (für 4 Portionen)

- 300 g Sauerkirschen/ Schattenmorellen (tiefgefroren oder Konserve ohne Zucker)
- 1 TL Honig
- 1 EL Zitronensaft und Schale ½ Zitrone
- 100 g Magerquark
- 100 g Frischkäse
- 100 g Joghurt 3,5 % Fett
- 1 EL Zucker
- 40 g Zartbitter-Schokoladenraspeln

### Zubereitung:

- Kirschen über einem Sieb abgießen und abtropfen lassen oder TK-Kirschen auftauen lassen
- Kirschen und Honig in einer Schüssel vermengen
- Quark, Frischkäse und Joghurt in einer Schüssel zu einer glatten, cremigen Masse verrühren
- die Masse mit Zitronensaft und –schale abschmecken
- zuerst ein paar Kirschen in die Gläser geben, dann eine Schicht von der Quarkmasse und darauf etwas von der geraspelten Schokolade verteilen
- dann das Ganze nochmals schichten

## Bärlauchsuppe

### pro Portion:

123 kcal | 5g Eiweiß | 7g Fett | 11g Kohlenhydrate | 3,2g Ballaststoffe | 1,25 BE

### Zutaten: (für 4 Personen)

- 150g Kartoffeln (mehlig kochend)
- 200g Knollensellerie
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 500 Gemüsebrühe
- 100g Bärlauch
- 200 ml Milch 1,5% Fett
- ein Spritzer Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 6 EL Joghurt 3,5%

### Zubereitung:

- Kartoffeln und Sellerie schälen, waschen und würfeln
- zwiebeln schälen und würfeln
- Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse für 4-5min darin andünsten
- Gemüsebrühe in den Topf gießen und für etwa 15min köcheln lassen
- Bärlauch waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden
- Topf vom Herd nehmen und den Bärlauch in die Suppe geben
- die Suppe mit einem Pürierstab pürieren und währenddessen die Milch dazu gießen
- die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken
- Suppe auf Schälchen verteilen und etwas Joghurt auf die Suppe geben

## Schlemmerfilet mit Möhren-Lauch-Gemüse

### pro Portion:

370 kcal | 36g Eiweiß | 18g Fett | 16g Kohlenhydrate | 6,5g Ballaststoffe | 0,5BE

### Zutaten: (für 4 Personen)

- 600g fettarmes Fischfilet (z.B. Seelachs, Zander, Rotbarsch)
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft
- 20g Butter (Zimmertemperatur)
- 80g Scheibenkäse (z.B. Gouda)
- 3 Scheiben Knäckebrot (zerbröselt)
- Kräuter (z.B. getrockneter Basilikum, Oregano,..)
- 1 EL Rapsöl für die Auflaufform
- 1,5 EL Rapsöl
- 250g Lauchzwiebeln
- 500g Möhren
- Salz, Pfeffer, Petersilie

### Zubereitung:

- Backofen auf 160°C Umluft vorheizen
- Fischfilets waschen, trocken tupfen u. anschließend mit Salz und Pfeffer würzen
- Zitrone auspressen und etwas Zitronensaft auf die Fischfilets träufeln
- Käsescheiben in kleine, feine Streifen schneiden
- weiche Butter mit dem Käse und dem zerbröselten Knäckebrot vermischen
- mit Kräutern würzen und nochmal gut vermengen
- 1 EL Rapsöl in eine Auflaufform/ Backblech geben und mit Küchenpapier gleichmäßig verteilen
- Fischfilets in die gefettete Auflaufform geben, mit der Käse-Knäckebrot-Mischung bestreichen und im Ofen 20 Minuten überbacken
- Möhre und Lauchzwiebeln putzen, waschen und klein schneiden
- Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und die Blätter fein hacken
- 1,5 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin kurz andünsten und 3-4 Minuten weitergaren, mit Salz und Pfeffer würzen
- Petersilie zu dem Gemüse geben
- Fisch, Gemüse und optional noch eine passende Beilage dazu anrichten

## Apfelmus - Joghurt - Dessert

**pro Portion:** (mit braunem Zucker)

168kcal | 4,5g Eiweiß | 5g Fett | 24g Kohlenhydrate | 2,5g Ballaststoffe | 2,25 BE

**Zutaten:** (für 4 Portionen)

- 4 mittelgroße Äpfel (z.B. Gala)
- ein Spritzer Zitronensaft
- 500g Joghurt 3,5% Fett
- 3 TL Vanillezucker
- optional: 2 TL brauner Zucker

**Zubereitung:**

- Äpfel schälen, in Würfel schneiden und in einen Topf geben
- einen Spritzer Zitronensaft dazugeben und ein kleinen Schuss Wasser, sodass der Boden ganz leicht bedeckt ist
- Äpfel in dem Topf weich dünsten, anschließend pürieren und abkühlen lassen
- Joghurt mit dem Vanillezucker glatt rühren
- eine Schicht Joghurt in ein Glas geben, dann eine Schicht Apfelmus und mit einer weiteren Schicht Joghurt abschließen
- Dessert kalt stellen
- optional: vor dem Servieren etwas braunen Zucker über das Dessert streuen