

# Herz - gesund genießen

Menüvorschläge für den Herbst

## Menü 1

- *Kohlrabi-Karotten-Apfel-Salat*
- *Hähnchen-Pilzpfanne mit Reis*
- *Zwetschgengrütze*

## Menü 2

- *Champignonsuppe*
- *Gemüseschiffchen mit Linsenfüllung und Kräuterquark*
- *Gebratene Birne mit Frischkäse und Mandeln*

## Kohlrabi – Karotten – Apfel - Salat

### pro Portion:

101 kcal | 4,5g Eiweiß | 5g Fett | 11g Kohlenhydrate | 4,4g Ballaststoffe | 0,5 BE

### Zutaten: (für 4 Portionen)

- 1 Kohlrabi
- 200g Karotte
- 1 mittelgroßer Apfel
- 1 EL Rapsöl
- Balsamico Essig, weiß
- 1 TL Honig
- 2 EL Kürbiskerne
- Dill
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

- Kohlrabi und Karotte schälen
- Kohlrabi, Karotte und Apfel waschen, Kerngehäuse vom Apfel entfernen
- Gemüse und Apfel grob raspeln
- Dillspitzen abzupfen und kleinhacken
- Rapsöl, Essig, Honig, Gewürze und Kräuter zu einem Dressing vermischen
- Dressing mit dem Salat vermengen
- Salat portionieren und mit Kürbiskernen garnieren

## Hähnchen – Pilzpfanne mit Reis

### pro Portion:

399 kcal | 34,5g Eiweiß | 9,5g Fett | 39g Kohlenhydrate | 4g Ballaststoffe | 3 BE

### Zutaten: (für 4 Personen)

- 400g Hähnchenbrustfilet
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 400g Champignons
- 1 EL Öl
- 200g Cocktailtomaten
- 100ml Brühe (warm/heiß)
- 200g fettarmer Frischkäse
- 1 EL gehackte Petersilie
- Knoblauch
- Salz, Pfeffer
- 180g Naturreis (Rohgewicht)

### Zubereitung:

- Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln
- Pilze putzen und klein schneiden
- Tomaten waschen und vierteln
- Petersilie hacken
- Vollkornreis in Salzwasser (1:2) garen
- Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden
- Öl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchen darin ca. 5 min anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und dann aus der Pfanne nehmen
- Zwiebeln, Knoblauch und Pilze in der Pfanne ca. 5min anbraten
- Tomaten mit in die Pfanne geben und 2-3 min mitbraten
- Fleisch wieder mit in die Pfanne geben
- mit Brühe ablöschen und Frischkäse einrühren
- mit Gewürzen abschmecken und die Petersilie dazu geben
- die Pilzpfanne mit Reis servieren

## Zwetschgengrütze

### pro Portion:

129 kcal | 1,5g Eiweiß | 0g Fett | 28g Kohlenhydrate | 2,6 g Ballaststoffe | 2,5 BE

### Zutaten: (für 4 Portionen)

- 400ml Apfelsaft
- 28g Grieß
- ca. 200g Zwetschgen / Pflaumen (Gewicht ohne Steine)
- 1,5 TL Honig
- Zimt

### Zubereitung:

- Zwetschgen waschen, entkernen und das Fruchtfleisch zerkleinern
- Apfelsaft in einen Top geben, Honig und etwas Zimt einrühren
- Apfelsaft unter Rühren aufkochen lassen, den Grieß einstreuen
- die Temperatur etwas reduzieren, weiter rühren bis der Grieß die Flüssigkeit etwas gebunden hat
- Zwetschgen mit in den Grieß einrühren und für etwa 3min weiter garen
- Grütze anschließend portionieren

## Champignonsuppe

### pro Portion:

126 kcal | 4g Eiweiß | 11g Fett | 3g Kohlenhydrate | 2g Ballaststoffe | 0 BE

### Zutaten: (für 4 Personen)

- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 300g Champignons
- 2 Schalotten
- 2 EL Rapsöl
- 400ml Gemüsebrühe
- 100g Frischkäse
- Thymian
- Salz, Pfeffer
- ein paar Knoblauchzehen
- Schnittlauch

### Zubereitung:

- Pilze putzen und in Scheiben schneiden
- Lauchzwiebeln, putzen, waschen und in Ringe schneiden
- Knoblauch und Schalotten schälen und klein schneiden
- 1 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch und die Schalotten darin anbraten
- 2/3 der Lauchzwiebeln und Pilze in den Topf geben und andünsten
- Brühe in den Topf gießen, etwas Thymian dazugeben und ca. 10min köcheln lassen
- 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die restlichen Lauchzwiebeln und Pilze darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen
- Frischkäse in den Suppentopf geben und die Suppe mit einem Pürierstab pürieren
- die Suppe mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken
- Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden
- die Suppe in Schüsseln füllen und mit gebratenen Pilzen, Frühlingszwiebeln und Schnittlauch bestreuen

## Gemüseschiffchen mit Linsenfüllung und Kräuterquark

### pro Portion:

240 kcal | 23g Eiweiß | 6g Fett | 22g Kohlenhydrate | 12,6g Ballaststoffe | 0 BE

### Zutaten: (für 4 Personen)

- 2 Auberginen
- 2 Zucchini
- 170g rote Linsen (Rohgewicht)
- Thymian
- 4 Schalotten
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- optional: Knoblauch, Rosmarin
- Salz, Pfeffer
- 480g Magerquark
- Petersilie
- Schnittlauch
- 5 TL Zitronensaft
- 1,5 EL Mineralwasser (Sprudel)

### Zubereitung:

- Backofen auf 200°C vorheizen
  - Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen
  - Linsen in Wasser (1:2) aufkochen, dann bei schwacher Hitze 5min köcheln
  - nach dem Kochen salzen
  - Auberginen und Zucchini waschen, längs halbieren und das Fruchtfleisch aushöhlen (1cm dicken Rand und Boden stehen lassen)
  - Fruchtfleisch hacken
  - Schalotte schälen und in Würfel schneiden
  - Öl bei mittlerer Hitze in der Pfanne erhitzen, dann Schalottenwürfel, Linsen und Fruchtfleisch darin etwa 5min anbraten
  - Tomatenmark in die Pfanne geben, kurz mit braten
  - die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und den Thymian dazugeben (optional auch gehackten Rosmarin und Knoblauch)
  - Gemüsehälften etwas salzen und dann mit der Linsenmasse füllen
  - Backblech mit Backpapier auslegen oder ganz leicht einfetten und die Auberginen und Zucchini auf das Backblech legen
  - auf mittlerer Schiene etwa 25-30min backen
- Kräuterquark:
- Quark mit dem Zitronensaft und Mineralwasser verrühren
  - Petersilie hacken und Schnittlauch in Ringe schneiden
  - Kräuter unter den Quark rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken
  - gefülltes Gemüse mit Kräuterquark servieren

## gebratene Birne mit Frischkäse und Mandeln

### pro Portion:

217kcal | 5g Eiweiß | 14g Fett | 17g Kohlenhydrate | 4,8g Ballaststoffe | 1,5 BE

### Zutaten: (für 4 Portionen)

- 3 mittelgroße Birnen
- etwas Thymian (frisch oder getrocknet)
- 1 EL flüssiger Honig
- 40g gehackte Mandeln
- 1,5 ELO Olivenöl
- 80g Frischkäse
- Pfeffer

### Zubereitung:

- Birnen waschen, vierteln Kerngehäuse entfernen, dann die Viertel in grobe Würfel schneiden
- frischen Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Zweigen zupfen oder getrockneten Thymian verwenden
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Birnen darin anbraten
- Honig, Mandeln, Thymian und etwas Pfeffer hinzufügen
- Birnen mehrmals wenden
- ca. 1 EL Frischkäse pro Portion anrichten
- wenn die Birnen etwas Farbe haben und anfangen weich zu werden, aus der Pfanne nehmen und anrichten
- Mandeln und den restlichen Honigsud aus der Pfanne über dem Frischkäse verteilen