

***Gesundes aus dem Meer –
Kochevent im Herz- und Diabeteszentrum NRW***

im HDZ- Kochstudio

Rezepte:

Forellenbrot

Glasnudelsalat mit Shrimps

Orientalischer Fischeintopf

Fischfilet mit Mozzarella gratiniert

Gebrautes Schollenfilet Italian Style

Kartoffelsalat mit Sahnemeerrettich



Rezepte und Durchführung:

Sonja Brinkege (Ernährungsberaterin / DGE)

Irene Unger (Diätassistentin)

**Eine Veranstaltung des Bereichs Ernährungsmedizin
Herz- und Diabeteszentrum NRW
Diabeteszentrum**

Georgstraße 11

32545 Bad Oeynhausen

OA Fr. Dr. med. Y.H. Lee-Barkey

Dipl. oec.troph. B. Hohls Tel.: 057 31 - 97 2218

E-Mail: bhohls@hdz-nrw.de

Homepage: www.hdz-nrw.de



ca. 15 Minuten



ganz einfach



Portion ca. 0,80 Cent

Forellenbrot

Zutaten für 8 Port:

4 geräucherte Forellenfilets
 (á 70 g)
 1 Bund Radieschen
 1 Bund Frühlingszwiebeln
 8 Salatblätter
 2 EL Olivenöl
 2 EL Zitronensaft
 2 EL Kapern
 1 Prise Zucker
 Frische Kräuter (Petersilie,
 Dill)
 8 kleine Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung:

1. Forellenfilets quer halbieren, Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Salatblätter waschen und trockentupfen.
2. Kräuter und Kapern fein hacken und mit Olivenöl, Zitronensaft, Pfeffer, Salz und Zucker mischen. Radieschen, 1 EL Petersilie und 1 EL Dill zugeben.
3. Vollkornbrot mit Salatblättern, Forelle und Radieschen belegen und garnieren.

Nährwert pro Portion*:

ca. 190 kcal, ca. 10 g Eiweiß, ca. 7 g Fett,
 ca. 13 g Kohlenhydrate, 1 BE anzurechnende
 Kohlenhydrate, ca. 3 g Ballaststoffe, ca. 0 mg
 Cholesterin

*Berechnet mit Prodi 5.5 compact Plus

Quelle: Essen & Trinken für jeden Tag, Nr. 2/2009

Glasnudelsalat mit Shrimps



ca. 30 Minuten



ganz einfach



Portion ca. 1,20 €

Zutaten für 4 Port:

160 g Glasnudeln
 200 g Shrimps (tiefgefroren)
 150 g Zuckerschoten
 1 Salatgurke
 1 Bund Radieschen
 1 Bund Frühlingszwiebeln
 1 daumengroßes Stück Ingwer
 1 Bund Koriander
 3 EL Öl (z.B. Sesamöl)
 1 Limette, unbehandelt
 2 EL Sojasauce
 Chiliflocken
 2-3 EL Sesamsamen

Zubereitung:

1. Die Nudeln in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. 5-10 Minuten stehen lassen, bis sie gar sind. Abgießen evtl. abschrecken und abtropfen lassen.
2. Gurke evtl. schälen und entkernen, der Länge nach vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Radieschen in sehr dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln in sehr dünne Ringe schneiden. Zuckerschoten der Länge nach in sehr feine Streifen schneiden.
3. Die (aufgetauten) Shrimps kurz in ein wenig Wasser dünsten oder dämpfen. Ingwer schälen und fein reiben.
4. Aus Sesamöl, Saft und Schale der Limette, Ingwer, Sojasauce ein Dressing rühren. Nach Geschmack Chili dazugeben. Mit dem Gemüse vermengen.
5. Mit den Shrimps und den gut abgetropften Nudeln vermengen, Sesamsamen und Koriander unterrühren und mit Salz abschmecken.

Nährwert pro Portion*:

ca. 190 kcal, ca. 10 g Eiweiß, ca. 12 g Fett,
 ca. 12 g Kohlenhydrate, 1 BE anzurechnende
 Kohlenhydrate, ca. 2 g Ballaststoffe,
 0 mg Cholesterin

*Berechnet mit Prodi 5.5 compact Plus

Quelle: Wallezewzk Kochbuch, 2008

Orientalischer Fischeintopf



ca. 40 Minuten



ganz einfach



Portion ca. 2,10 €

Zutaten für 4 Port:

500 g Fischfilet (z.B. Lachs, Seeteufel, Thunfisch, Heilbutt etc.)
 1 EL Olivenöl
 2 mittelgroße Zwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 1 Stange Lauch
 3 Möhren
 3 Tomaten
 1 kleine Dose Tomaten (stückig)
 1 unbehandelte Zitrone
 Salz, Pfeffer
 1 Prise Zimt
 1-2 TL Paprikapulver
 1-2 TL Kurkumapulver
 Evtl. $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
 1 Bund frische Kräuter (z.B. Petersilie, Koriander)

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch pellen und in feine Scheiben schneiden, bei mittlerer Hitze in Olivenöl anschwitzen.
2. Den Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Möhren putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Beides zu der Knoblauch-Zwiebel-Mischung geben und ca. 10 Minuten anschwitzen.
3. Die Tomaten waschen, Blütenansatz entfernen, kreuzweise einritzen und mit kochendem Wasser übergießen. Nach $\frac{1}{2}$ - 1 Minute mit kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten halbieren, Kerne entfernen und in Stücke schneiden.
4. Die Zitrone gut waschen und in Scheiben schneiden. Die Kerne entfernen. Die Tomaten (Dose und frisch) zusammen mit den Zitronenscheiben in den Topf geben. Hin und wieder umrühren und ca. 10 Minuten dünsten lassen. Evtl. etwas Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Fischfilets in Stücke schneiden. Fischstücke vorsichtig in den Eintopf geben und 10 Minuten garziehen.
6. Mit den Gewürzen abschmecken. Mit gehackten Kräutern bestreut servieren.

Nährwert pro Portion*:

ca. 210 kcal, ca. 22 g Eiweiß, ca. 5 g Fett,
 ca. 5 g Kohlenhydrate, ohne anzurechnende Kohlenhydrate,
 ca. 2 g Ballaststoffe,
 ca. 15 mg Cholesterin

*Berechnet mit Prodi 5.5 compact Plus

Quelle: Wallezewzk Kochbuch, 2008,

Fischfilet mit Mozzarella gratiniert



ca. 30 Minuten



ganz einfach



Portion ca. 1,10 €

Zutaten für 4 Port:

4 Fischfilets ohne Haut
 (á ca. 120 g)
 4 EL Semmelbrösel
 1 TL frischer Thymian
 1 Bund Basilikum
 5 EL Olivenöl
 2 Pfirsiche (frisch oder
 Konserve)
 Salz
 1 Kugel Mozzarella

Zubereitung:

1. Thymian fein hacken und mit den Semmelbröseln mischen und für jedes Fischfilet auf ein Backblech streuen. Den Fisch auf die Brösel legen.
2. Basilikum hacken und mit Olivenöl in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Pfirsiche halbieren (evtl. entsteinen) und in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden.
3. Die Fischfilets leicht salzen. Pfirsichscheiben gleichmäßig darauf verteilen und mit Basilikumöl beträufeln. Den Mozzarella in Scheiben schneiden über den Fisch legen und im vorgeheizten Ofen bei 220 °C (Umluft °C) 10 Minuten gratinieren. Die Fischfilets herausnehmen, auf einen Teller legen und sofort servieren.

Nährwert pro Portion*:

ca. 315 kcal, ca. 24 g Eiweiß, ca. 18 g Fett,
 ca. 12 g Kohlenhydrate, 1 BE anzurechnende
 Kohlenhydrate, ca. 0,5 g Ballaststoffe,
 ca. 12 mg Cholesterin

*Berechnet mit Prodi 5.5 compact Plus

Quelle: Kochbuch von Tim Mälzer, 2007

Gebratenes Schollenfilet Italian Style



ca. 20 Minuten



ganz einfach



Portion ca. 1,30 €

Zutaten für 4 Port:

4 Schollenfilets (ca. á 120 g)
 Saft von 1 Zitrone
 (unbehandelt)
 Salz, Pfeffer
 4 EL Mehl
 3-4 EL Öl mit Butteraroma

Italian Style:

1 kleine Tüte Pinienkerne
 (ca. 50 g)
 100 g getrocknete Tomaten
 in Öl
 ½ Bund Petersilie

Zubereitung:

1. Die Schollenfilets mit Zitronensaft beträufeln und 5 Minuten ziehen lassen. Mit Küchenpapier trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Leicht in dem Mehl wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schollenfilets ca. 3-4 Minuten von jeder Seite goldbraun braten.
2. Die fertig gebratenen Schollen aus der Pfanne nehmen und warm halten. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht bräunen. Getrocknete Tomaten in kleine Würfel schneiden, zugeben und weitere 2 Minuten braten. Petersilie hacken und unterrühren. Die würzige Mischung über die Schollen verteilen und sofort servieren.

Nährwert pro Portion*:

ca. 275 kcal, ca. 21 g Eiweiß, ca. 16 g Fett,
 ca. 9 g Kohlenhydrate, 0,5 BE anzurechnende
 Kohlenhydrate, ca. 1 g Ballaststoffe,
 ca. 10 mg Cholesterin

*Berechnet mit Prodi 5.5 compact Plus

Quelle: Koch von Tim Mälzer, 2007

Kartoffelsalat mit Räucherlachs und Sahnemeerrettich



ca. 40 Minuten



ganz einfach



Portion ca. 1,80 €

Zutaten für 4 Port:

600 g neue, kleine Kartoffeln
1 Zitrone (unbehandelt)
1 EL Rotweinessig
2-3 EL Olivenöl
2 EL Kapern
3 cm frischer Meerrettich
150 g Creme Frâiche
(fettreduziert)
1 kleines Bund frischen Dill
300 g Räucherlachs in
Scheiben

Zubereitung:

1. Pellkartoffeln 15 - 20 Minuten bissfest garen, anschließend abgießen und pellen.
2. Zitronenschale abreiben und den Saft der Zitrone auspressen. Die Hälfte des Zitronensaftes mit dem Essig und Olivenöl verrühren, Kapern abtropfen lassen und untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren.
3. Die warmen Kartoffeln in der Sauce wenden, bis sie rundherum mit Sauce überzogen sind.
4. Meerrettich schälen und fein reiben. Mit Creme Frâiche und dem restlichen Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Dill abzupfen, über die Kartoffeln streuen und unterheben.
5. Den Lachs auf die Platte legen. Den Kartoffelsalat in der Mitte aufhäufen und rundherum einige Kleckse Sahnemeerrettich auf den Lachs geben.

Nährwert pro Portion*:

ca. 350 kcal, ca. 18 g Eiweiß, ca. 15 g Fett,
ca. 22 g Kohlenhydrate, 2 BE anzurechnende
Kohlenhydrate, ca. 3 g Ballaststoffe,
ca. 40 mg Cholesterin

*Berechnet mit Prodi 5.5 compact Plus

Quelle: Jamie Oliver, Ministry of Food, 2008