

## *Lecker und Gesund*

### Vorspeise

#### **Mediterrane Hüttenkäsetaler auf Feldsalat (2 Portionen)**

- 100 g körniger Frischkäse
- 10 g Schafskäse
- 10 g Hafer Vollkornflocken
- 10 g Vollkornmehl
- 1-2 St. Kirschtomaten
- 20 g Paprika (rot)
- 200 g Feldsalat
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Balsamico-Essig
- 1 TL Honig



Basilikum, Rosmarin, Salz und Pfeffer nach Bedarf

Paprika und Tomaten waschen und klein schneiden. Sofern Sie frischen Basilikum verwenden, diesen waschen, abtrocknen und klein hacken. Schafskäse zerkleinern. Basilikum, Schafskäse, Tomaten und Paprika mit dem Frischkäse vermengen. Haferflocken und Mehl unterrühren bis eine homogene Masse entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin nach Belieben abschmecken. Masse stehen lassen und eine Pfanne erhitzen. Zwei kleine Taler mit der Hand formen und diese in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anbraten. Sollte die Masse in der Pfanne zerlaufen können Sie noch etwas Haferflocken hinzufügen. Von beiden Seiten 5-6 Minuten braten, bis die Taler goldbraun sind. Feldsalat waschen und verlesen. Aus Olivenöl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen und über den Salat geben. Salat auf zwei Teller verteilen und jeweils einen Käsetaler dazu reichen.

Nährstoff	Angabe pro Portion
Energie	220 kcal

Fett	10 g
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	4 g

## Hauptspeise -Variante 1

### **Linsen-Nuss-Braten (2 Portionen)**

- 1 EL Dinkel-Vollkorn-Brösel
- 1 Stck. Knoblauchzehe
- 1 EL Leinsamen, geschrotet
- 100 g Linsen, dunkle
- 1 Stck. Möhre
- 1 kleine Zwiebel
- 20 g Sonnenblumenkerne
- 40 g Walnüsse
- 1 EL Petersilie, gehackt, glatt

Rapsöl, Pfeffer, Rosmarin, Salz, Thymian



Linsen nach Packungsangaben kochen. Währenddessen Leinsamen mit 5 EL lauwarmen Wasser vermischen und ziehen lassen. Walnüsse und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie leicht braun sind und duften. Anschließend klein hacken. Die Zwiebel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl glasig dünsten. Möhren raspeln und dazu geben, ebenso den Knoblauch zerdrückt hinzufügen. Linsen nach dem Kochen mit einer Gabel zerdrücken. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und in eine ausgelegte Kastenbackform drücken. Bei 175 °C Ober-/Unterhitze 30 Minuten backen.

Nährstoff	Angabe pro Portion
Energie	419 kcal
Fett	27 g
Kohlenhydrate	27 g

Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	11 g

## Hauptspeise -Variante 2

### **Fischspieße (2 Portionen)**

200g Fischfilet (z. B. Kabeljau, Rotbarsch)

1 TL Zitronensaft

etwas Salz

1 Paprika

1 kleine Zucchini

1 EL Rapsöl

1 TL Kräuteressig

1 TL Sojasauce

2 Schaschlikspieße

Pfeffer, Kräuter der Provence



Fischfilet in Würfel schneiden und mit Zitronensaft und etwas Salz mischen. Paprika und Zucchini waschen und von Kernen befreien, das Gemüse ebenfalls in Würfel/ Scheiben schneiden. Abwechselnd Fisch- und Gemüsestücke auf Spieße stecken. Aus Essig, Sojasauce und den Gewürzen eine Marinade herstellen. Die Fischspieße damit bestreichen.

Die Fischspieße bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten garen – gern nach 10 Minuten 1 x wenden.

Nährstoff	Angabe pro Portion
Energie	254 kcal
Fett	9 g
Kohlenhydrate	7 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	5 g

Zu beiden Hauptgerichten passt hervorragend:

### Frankfurter Grüne Sauce (2 Portionen)

- 100 g Kräuter für Frankfurter Grüne Sauce
- 50 g saure Sahne
- 200 g Naturjoghurt
- ½ TL Zucker
- ½ TL Senf
- etwas Salz
- 1 Ei



Die Kräuter unter den Joghurt und die saure Sahne mischen. Mit Zucker, Senf und Salz abschmecken. 1 gekochtes Ei kleinschneiden und unter die Sauce rühren!

Die Kräutermischung besteht klassisch aus: Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch.

Nährstoff	Angabe pro Portion
Energie	184 kcal
Fett	5 g
Kohlenhydrate	2 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	3 g

## Nachspeise

### Himbeertraum (2 Portionen)

150 g	Himbeeren, frisch oder TK
20 g	Amarettini
200g	Naturjoghurt oder Quark
1 TL	Vanillezucker
etwas	Zimt



Quark oder Joghurt mit Vanillezucker und Zimt vermengen. Amarettini klein bröseln.

Die Himbeeren waschen bzw. auftauen lassen. Den Quark in ein Glas schichten. Himbeeren dazu und mit den zerkleinerten Amarettini bestreuen.

Nährstoff	Angabe pro Portion
Energie	127 kcal
Fett	1 g
Kohlenhydrate	15 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	1 g

---

Durch eine bariatrische Operation variieren die verzehrbaren Portionsgrößen individuell. Wahrscheinlich wird Ihnen ca. eine halbe Portion der angegebenen Mengen ausreichen. Versuchen Sie daher nicht, das gesamte Menü hintereinander zu verspeisen. Hören Sie auf Ihren Körper. Sobald Sie einen Druck in der Magengegend verspüren hören Sie auf zu essen. Ebenfalls sollten Sie auch an Ostern beachten, achtsam zu kauen und langsam zu Essen. Getränke sollte mindestens 30 Minuten vor der Nahrung verzehrt werden. Berücksichtigen Sie individuelle Unverträglichkeiten.

Wir wünschen guten Appetit!

## Bilderquellen

Vorspeise:

<https://pixabay.com/de/photos/frikadellen-hackbällchen-fleisch-4511773/>

Grüne Soße

<https://pixabay.com/de/photos/frankfurter-grüne-soße-eier-4163485/>

Nachspeise

<https://pixabay.com/de/photos/quark-quarkspeise-himbeeren-2114690/>

Osternest

<https://www.freestock.com/free-photos/easter-eggs-nest-isolated-white-background-98912774>

Linsen-Nuss-Braten: eigene Darstellung