

# Leichte Vollkost



bei Erkrankungen  
von Magen, Leber, Galle,  
Darm und Bauchspeicheldrüse

## ***Die „Leichte Vollkost“ wird empfohlen bei***

---



- funktionellen Magenbeschwerden (sog. nervöser Magen)
- Gastritis
- Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür (Ulcus)
- chron. Leberentzündung (Hepatitis)
- bei inaktiver Leberzirrhose (nach Empfehlung des Arztes)
- Gallenwegs- und Gallenblasenentzündungen (soweit keine medikamentöse oder operative Intervention erforderlich ist)
- Gallensteinen
- chronischer Bauchspeicheldrüsenentzündung
- chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa)
- unspezifischen Beschwerden wie Völlegefühl, Blähungen, Sodbrennen, etc.

Beachten Sie, dass in jedem Fall eine ärztliche Abklärung des Krankheitsbildes erfolgen sollte.

Heute weiß man, dass die früher verordneten Schonkostformen und Diäten keine Besserung bzw. Heilung bewirkten, sondern vielmehr eine Mangelernährung begünstigten. Für alle jene, die unter einer Erkrankung des Magen-Darmtraktes leiden, gilt: **alles was vertragen wird, ist auch erlaubt.**

# Einleitung

---

Für die Verträglichkeit entscheidend ist u.a. die Verweildauer eines Lebensmittels im Magen, diese ist abhängig vom Fettgehalt, der Menge, Temperatur und Konsistenz.

## **Beispiele für die Verweildauer von verschiedenen Speisen im Magen:**

Ca. 1 Stunde:	Flüssige und dünnbreiige Speisen
Ca. 3 Stunden:	Gekochte Kartoffeln, Gemüse, Reis ohne Fettbeigabe Mageres, gekochtes Fleisch und Fisch Brot
Ca. 4 Stunden:	Fettreiche Speisen Rohes Obst und Gemüse Hülsenfrüchte Vollkornbrot
Ca. 5 Stunden:	Fettes und scharf gebratenes Fleisch Fette oder geräucherte Fische

Bei der „Leichten Vollkost“ werden Lebensmittel und Getränke weggelassen, die erfahrungsgemäß häufig Unverträglichkeiten auslösen, außerdem zeichnet sie sich durch besonders schonende Zubereitung der Speisen aus:

Dünsten  
Dämpfen  
Grillen  
Garen in Folie und Mikrowelle

Denken Sie daran, dass auch **Ärger, Stress, Enttäuschungen** die Bekömmlichkeit unserer Speisen beeinträchtigen können. Viele Redewendungen weisen darauf hin, zB. „Das liegt mir im Magen“, oder „Mir dreht sich der Magen um“, oder „Das schnürt mir den Magen zu“.

## **Um möglichst rasch Beschwerdefreiheit zu erlangen, beachten Sie folgende Punkte**

- Versuchen Sie mehrere kleine Mahlzeiten (5 - 8) über den Tag verteilt zu essen. Die Versorgung mit Energie und Nährstoffen ist so besser gewährleistet, außerdem müssen Magen und Darm bei kleineren Portionen keine „Schwerarbeit“ leisten.
- „Gut gekaut ist halb verdaut“ lassen Sie sich Zeit. Planen Sie für die Hauptmahlzeiten mind. 30 Min ein, und kauen Sie jeden Bissen ca. 30 mal.
- Essen und trinken Sie keine „eiskalten“ oder „brühheißen“ Speisen und Getränke.
- Verwenden Sie zum Würzen milde Kräuter und Gewürze und lassen Sie Pfeffer, Curry, Paprika eventuell weg.
- Meiden Sie schwer verdauliche und überhitzte Fette (siehe Lebensmittelauswahl).
- Meiden Sie Röstprodukte und Frittiertes (z.B. angerösteter Zwiebel, Pommes frites, Wiener Schnitzel, ...).
- Verzichten Sie auf besonders blähende Speisen und Getränke (siehe Lebensmittelauswahl).
- Verzichten Sie auf alkoholische Getränke (eventuelle Ausnahmen mit dem Arzt besprechen).
- Rohes Obst und Gemüse ist schwer verdaulich - versuchen Sie Obst und Gemüse anfangs nur gedünstet (Ausnahme: geriebener Apfel, Banane).
- Sorgen Sie für eine entspannte Essatmosphäre, gönnen Sie sich ausreichend Zeit für die Mahlzeiten.

# Wenn Magen oder Darm streiken

---

Bei **Erbrechen, Durchfall oder akuten Magenschmerzen** legen Sie eine Teepause ein. Gesüßter Tee, Zwieback oder getoastetes Weißbrot sind in diesem Fall am bekömmlichsten. Auch Reisschleim-, Haferschleim- oder Karottensuppe können Sie mehrmals am Tag in kleineren Portionen zu sich nehmen.

Allerdings nicht länger als 2 - 3 Tage, da diese Ernährungsweise sehr einseitig ist. Lindern sich die Beschwerden, kann der Speiseplan mit Karottengemüse, magerem, gekochtem Fleisch oder Fisch, Teigwaren, Reis und Püree erweitert werden.

Bei Durchfall hilft besonders gerbstoffreicher schwarzer oder grüner Tee mit wenig Salz und Zucker um verlorene Mineralsalze wieder auszugleichen. Auch Kamillentee, Fencheltee und eine Mischung aus gleichen Teilen Anis, Fenchel und Kümmel sind geeignet. Der Flüssigkeitsverlust darf nie durch Alkohol, Kaffee oder Milch ersetzt werden.

**Trinklösung 1**    1 - 2 Esslöffel Zucker  
                         1 Teelöffel Kochsalz  
                         1 Liter naturreiner Orangensaft

**Trinklösung 2**    Saft von 4 Orangen  
                         7 Teelöffel Zucker  
                         1 Teelöffel Kochsalz  
                         1 l abgekochtes Wasser

Die vielgerühmte Kombination von Salzstangerln und Cola macht wenig Sinn. Cola enthält zuviel Zucker und zuwenig Mineralsalze und ist wegen des Coffeingehalts gerade bei Kindern nicht empfehlenswert.

Zum Flüssigkeitsausgleich sind Lösungen nach den Empfehlungen der WHO besonders geeignet, die Sie in Apotheken erhalten.

# Wenn Magen oder Darm streiken

---

## Hilfreiche Hausmittel

---



- ◆ feingeriebener roher Apfel
- ◆ Bananen
- ◆ getrocknete Heidelbeeren

### **Karottensuppe (nach Moro) ◆**

500 g Karotten putzen und würfeln, in 1 l Wasser weichkochen, pürieren oder passieren und mit 3 g Kochsalz abschmecken.

### **Rohapfeldiät (nach Heisler und Moro) ◆**

5 x täglich ca. 250 g  
Äpfel entkernen und auf einer Glasreibe reiben,  
mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Tritt aber nach spätestens 3 Tagen keine Besserung der Durchfallerkrankung ein, müssen Sie einen Arzt konsultieren.

## Blähungen

---



Blähungen können durch zuwenig körperliche Bewegung, hastiges Essen und Auswahl besonders blähender Speisen und Getränke verursacht bzw. verstärkt werden.

Kauen Sie gründlich, achten Sie besonders auf ausreichend Trinkflüssigkeit und verwenden Sie reichlich blähungshemmende Gewürze zum Kochen (Kümmel, Fenchel, Anis, Majoran, Bohnenkraut).

Auch bestimmte Heilkräutertees wirken verdauungsfördernd und blähungshemmend (Kamille, Fenchel, Anis etc.), lassen Sie sich in der Apotheke beraten.



## **Nährmittel - Brot - Beilagen**

---

keine Mengenbeschränkung

### **Günstig**

Weizen-, Roggen-, Dinkelmehl  
Stärkemehle, Getreideflocken, Grieß  
Reis, Hirse, Polenta, Mondamin  
Puddingpulver, Müsli ohne Nüsse  
Zwieback, Toastbrot, Semmeln, Weiß- und Schwarzbrot  
Mischbrot, Vollkornbrot und -gebäck aus fein vermahlenem Mehl  
Teigwaren, Nockerl, Knödel

### **Ungünstig**

Getreide im Ganzen, roh oder grob geschrotet  
Müsli mit Nüssen, Frischkornbrei  
frisches Brot und Gebäck, grobes Vollkornbrot

**Beachten Sie:** Brot und Backwaren sollen immer 1 Tag „alt“ sein. Aufgebäht oder leicht getoastet sind sie bekömmlicher.



## **Süßspeisen - Süßigkeiten**

---

selten, in kleinen Mengen

### **Günstig**

Honig, Marmelade, Fruchtzuckerl  
Obstkuchen (ohne Kirschen, Zwetschken)  
Bisquit, Strudelteig, Rührteig, Topfenteig  
Biskotten  
Obstknödel aus Topfenteig, Brandteig  
Pudding, Grießkoch, Milchbrei, Aufläufe

### **Ungünstig**

Schokolade, Pralinen, Marzipan  
Cremeschnitten, Nuß- und Mohngebäck, Torten  
Kuchen mit Schokolade, Schlagobers oder Buttercreme  
Plunderteig, Blätterteig, Germteig, Mürbteig  
Obstknödel aus Kartoffelteig  
herausgebackene Mehlspeisen wie Apfelradel, Pofesen, Krapfen

## Gemüse und Salate

---



täglich 2 Portionen (200 - 300 g)

### Günstig

Junges und faserarmes Gemüse wie:  
Karotten, Sellerie, Broccoli, Romanesco, Erbsen, Zucchini,  
Auberginen, Spinat, Mangold, junger Spargel,  
Zuckermais und Prinzessfisolen in kleinen Mengen,  
Schwarzwurzeln und Tomaten in kleinen Mengen  
junger Kohlrabi, Fenchel, Blattsalate, Rote Rüben,  
junge Champignons, Essiggurkerl  
Tiefkühlgemüse (Sorten wie angeführt)  
Gemüsesäfte (kleine Mengen, verdünnt)

### Ungünstig

stark blähende und schwer verdauliche Sorten wie:  
rohe Gurken, Kohl, Paprika, Sauerkraut, Zwiebel, Lauch, Chinakohl,  
Spargelfisolen, Brechbohnen, Hülsenfrüchte, Bierrettich,  
Meerrettich (Kren), Radieschen, Eierschwammerl, Steinpilze, Oliven

**Beachten Sie:** rohes Gemüse und sehr große Mengen an Gemüse können Beschwerden bereiten. Essen Sie kleine Portionen, anfangs nur gegart.

## Obst

---



täglich 1 - 2 Stück (200 - 300 g)

### Günstig

Bananen, Äpfel, Beeren  
Ausprobieren: Orangen, Mandarinen, Kiwi, Mango  
Trockenfrüchte in kleinen Mengen  
Kompott und Mus von allen Sorten

### Ungünstig

Zwetschken, Kirschen, Pfirsiche  
Marillen, Nektarinen, Birnen, Ribisel, Weintrauben, Nüsse

**Beachten Sie:** Obst als Kompott oder Mus ist bekömmlicher



# Lebensmittelauswahl

---



## **Kartoffeln**

---

keine Mengenbeschränkung, möglichst oft

### **Günstig**

Als Salz-, Pell-, Ofenkartoffeln, gedämpft, Püree, Kartoffelschnee

### **Ungünstig**

Bratkartoffeln, Röstkartoffeln, Pommes frites, Chips, Kartoffelteig

**Beachten Sie:** Frühkartoffeln können blähen.



## **Fleisch - Geflügel - Wurstwaren**

---

wöchentlich 2 - 3 x, kleine Portionen

### **Günstig**

Alle mageren Fleischsorten von Rind, Kalb, Schwein, Wild

Pute, Huhn

Magere Wurstsorten wie: Krakauer, Schinken, Rinder-, Putenwurst

### **Ungünstig**

sehr fette Fleischsorten, Innereien, Konserven, Surfleisch

Gans, Ente

fette Wurstsorten wie: Knacker, Debreziner, Rohwürste, Speck

Rohschinken, Streichwürste, Leberkäse, Blut- und Leberwürste

**Beachten Sie:** fettarme Zubereitung wie kochen, dünsten, grillen, in Folie garen, im Römertopf oder als Auflauf bevorzugen. Verzichten Sie auf scharfes Anbraten und Rösten.

## Fische



wöchentlich 1 - 2 x

### Günstig

Alle mageren Fischarten wie:  
Forelle, Hecht, Saibling, Zander, Schleie, Rotbarsch  
Seezunge, Seelachs, Kabeljau

### Ungünstig

fette Fischarten wie:  
Aal, Karpfen, Thunfisch, Makrelen, Sardinen, Sardellen  
Fischkonserven, Räucherfische

**Beachten Sie:** fettarme Zubereitung (siehe unter Fleisch) bevorzugen.



## Eier



wöchentlich 2 - 3 Stück

### Günstig

Zum Verkochen und Backen, weiches Ei, Rührei ohne Fett  
Omelette, pochiertes Ei

### Ungünstig

fette Eiergerichte, Mayonnaise, hartes Ei, Spiegelei

**Beachten Sie:** Eier enthalten verhältnismäßig viel Fett.  
Eidotter wird besonders bei Galleerkrankungen schlecht vertragen.



## **Milch - Milchprodukte - Käse**

---

täglich 1/4 l flüssiges Milchprodukt und 1 Portion (50 - 60 g) Käse oder 100 - 150 g Topfen

### **Günstig**

Bevorzugt Sauer Milchprodukte wie:

Joghurt, Sauer Milch, Buttermilch, Kefir, Topfen bis 20% F.i.T.

Hüttenkäse

Milde Käsesorten bis 45% F.i.T.

(Tilsiter, Bierkäse, Schlosdamer, Berggraf, Edamer, Butterkäse, Gouda, Streichkäse)

Vollmilch anfangs in kleinen Mengen, event. nur verkocht

Schlagobers und Sauerrahm in kleinen Mengen

### **Ungünstig**

sehr fette Milchzubereitungen > 3,6% Fett

Gervais und Frischkäse mit 65% F.i.T.

überreife und scharfe Käsesorten > 45% F.i.T.

**Beachten Sie:** nach Magenoperationen werden Vollmilchprodukte häufig schlecht vertragen, anfangs in kleinen Mengen probieren. Bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse dürfen Sie nur Magermilchprodukte und Magerkäsesorten bis 35% F.i.T. verwenden.



## **Suppen und Saucen**

---

### **Günstig**

Milde entfettete Bouillon, Nahrungsmittelsuppen aus Grieß, Haferflocken,

Reis, Gemüsesuppen mit vegetarischer Suppenwürze

Suppen- und Saucenbindung mit Mehl, Milch, Joghurt oder Topfen

### **Ungünstig**

kräftige Fleischsuppen, Selchsuppen, Einbrennsuppen, Dosensuppen,

schwer verdauliche Packerlsuppen (z.B. Pilze)

Crème fraîche, Sauerrahm und Schlagobers in großen Mengen,

Einbrenn

## **Fette und Öle**

---



täglich 2 EI Öl und 2 EI Streichfett

### **Günstig**

Hochwertige Pflanzenöle wie:  
Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Rapsöl, Distelöl, Olivenöl  
Butter, ungehärtete Sonnenblumenmargarine

### **Ungünstig**

tierische Fette wie:  
Talg, Schmalz, Grammeln  
Kokosfett, Palmfett  
gehärtete Margarine, Milchmargarine

## **Getränke**

---



täglich 1,5 - 2 Liter

### **Günstig**

Kräutertee, Früchtetee, leichter Schwarztee, Malzkaffee  
Heil- und Tafelwasser, Mineralwasser,  
stark verdünnte Obst- und Gemüsesäfte

### **Ungünstig**

starker Bohnenkaffee in großen Mengen, Energy-Drinks  
Iso-Getränke, Limonaden, Eistee, Cola  
alkoholische Getränke

**Beachten Sie:** bei Leber- und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen gilt absolutes Alkoholverbot.

Bei **Magenübersäuerung** sog. Säurelocker (Röstprodukte, Kaffee, Zucker, Süßigkeiten, alkoholische Getränke, Nikotin) meiden.

Leiden Sie unter **zuwenig Magensäure**, versuchen Sie die Magensäureproduktion mit Gewürzen, Bouillon, Bittergetränken oder Tomaten-Selleriesaft als Aperitif, anzuregen.



## Gewürze und Kräuter

### Günstig

FrISChe oder getrocknete Kräuter:

Schnittlauch in kleinen Mengen, Petersilie, Minze, Zitronenmelisse, Majoran, Dill, Thymian, Oregano, Basilikum, Rosmarin, Kerbel, Estragon

Fenchel, Kümmel, Anis, Koriander, Zimt, Lebkuchengewürz, Muskat, Vanilleschote

### Ungünstig

Kren, Zwiebel, Knoblauch, Bärlauch, Paprika, Pfeffer, Chilischote, Curry

Fertigwürzmischungen und -saucen

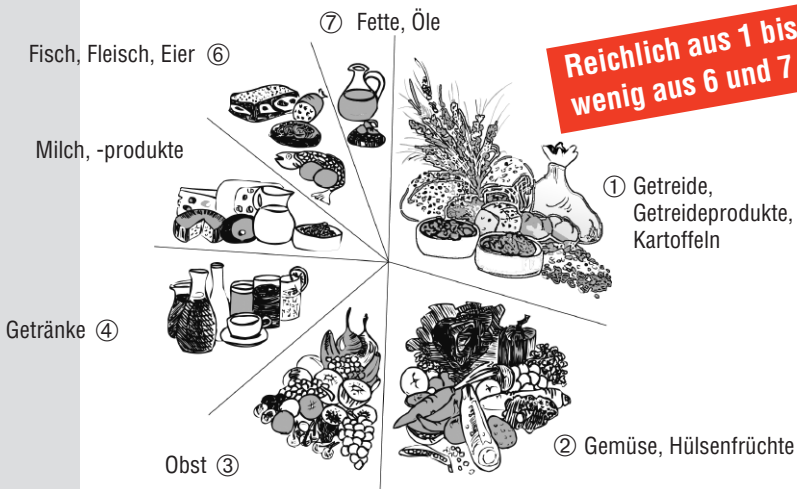
Salz in großen Mengen

### Literatur:

„Ernährungsmedizin“, Georg Thieme Verlag

DGE-Infothek

AOK-Infothek





Alle Rezepte sind für jeweils 4 Portionen. Die Berechnung wurde für eine Portion erstellt (Werte gerundet).

Um den Bedarf an Ballaststoffen zu decken werden in den Rezepten

größtenteils Vollkornprodukte wie Vollkornmehl, -reis und -nudeln verwendet.



Sind Sie sehr empfindlich, dann ersetzen Sie diese mit entsprechenden Weißmehlprodukten und bauen die ballaststoffreichen Vollkornprodukte nach und nach ein.



## ◆ ***Selleriecremesuppe***

---

400 g Knollensellerie, 1 (80 g) mehliges Kartoffel  
3/4 l Gemüsebrühe (event. Würfel)  
5 Ei (50 g) Schlagobers  
Salz, gehackte Petersilie

Kartoffel schälen und würfeln. Knollensellerie ebenfalls schälen, würfeln und in der Gemüsebrühe weich kochen. Schlagobers dazugeben, mit dem Mixstab pürieren und abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren. (75 kcal)

## ◆ ***Karotten-Maissuppe***

---

400 g Karotten  
4 Ei (50 g) Maisgrieß (Polenta)  
3/4 l Gemüsebrühe (event. Würfel), 1/8 l Milch  
Salz, gehackte Petersilie

Karotten putzen, in Stücke schneiden und mit dem Maisgrieß in der Gemüsebrühe weich kochen. Milch dazugeben, mit dem Mixstab pürieren, abschmecken und mit Petersilie bestreuen. (90 kcal)

## ◆ ***Kürbiscremesuppe***

---

600 g Kürbis geschält und entkernt  
3/4 l Gemüsebrühe, 1/8 l Milch  
Salz, gehackter Dill nach Belieben

Kürbis in Würfel schneiden und in Gemüsebrühe weich kochen, Milch dazugeben, mit Mixstab pürieren und abschmecken. Nach Belieben mit gehacktem Dill bestreuen. (60 kcal)

# Suppen

---

## *Haferflockensuppe*

---



80 g Haferflocken  
200 g Sellerie-Karottenstreiferl  
6 Ei (60 g) Schlagobers  
Gemüsebrühe (event. Würfel)  
2 Ei gehackte Petersilie  
Salz  
Muskat

Haferflocken ohne Fett anrösten, mit Gemüsebrühe aufgießen, Gemüse dazugeben und garkochen.

Mit Schlagobers und den Gewürzen abschmecken, mit Petersilie bestreut servieren. (135 kcal)

## *Topfennockerlsuppe*

---



160 g Schaftopfen (Brimsen)  
1 Eiklar  
40 g feines Dinkelvollmehl  
Salz  
abgeriebene Schale einer  
unbehandelten Zitrone

Topfen, Eiklar, Mehl, Salz und Zitronenschale verrühren und 10 Min kühl stellen. Nockerl formen und in Salzwasser pochieren.

In eine Gemüsebrühe oder entfettete Hühnersuppe geben und mit gehackter Petersilie servieren. (113 kcal)





## **Majoranfleisch**

---

450 g mageres Rindfleisch  
2 Ei (20 g) Sonnenblumenöl  
3 Ei (60 g) Sauerrahm  
2 Ei (20 g) fein gemahlene Weizenvollmehl  
Salz, Majoran, Muskat  
etwas Wasser

Fleisch würfelig schneiden und in Öl rasch anbraten, aufgießen, Gewürze dazugeben und weichdünsten. Zum Binden der Sauce Sauerrahm mit etwas Wasser glattrühren und unterrühren, aufkochen lassen. (250 kcal)

Als Beilage: Polenta, Vollkornockerl oder Vollkornnudeln



## **Hühnerfleisch in Gurken-Dillsauce**

---

400 g geschälte und entkernte Feldgurken  
2 große Hühnerkeulen (ca. 450 g)  
2 Ei (20 g) Sonnenblumenöl  
2 Ei (15 g) feines Dinkelvollmehl  
Dillkraut, Salz, Muskat  
Hühnersud

Geflügelhaut entfernen und die Hühnerteile mit Suppengemüse kochen. Fleisch vom Knochen lösen und in kleine, längliche Stücke zerteilen. Gurke in ca. 2 cm lange Stifte schneiden. Öl heiß werden lassen und Hühnerfleisch mit den Gurkenstückchen kurz anbraten, salzen, mit Muskat würzen, mit wenig Hühnersud aufgießen und dünsten bis die Gurken weich sind.

Mehl mit etwas Wasser glattrühren und die Sauce damit binden, noch einmal aufkochen lassen. Dill fein hacken und unter die Sauce rühren. (200 kcal)

Als Beilage: Salzkartoffeln

## **Spinat-Fleischlaibchen**

---



300 g Blattspinat (tiefgekühlt)  
400 g mageres Rindsfaschiertes  
100 g Haferflocken  
150 g Magertopfen  
Salz, Petersilie gehackt, Majoran  
2 Ei (20 g) Öl  
Backpapier

Spinat auftauen und kurz dünsten (geht am schonendsten in der Mikrowelle). Haferflocken zum Quellen in Wasser einweichen. Faschiertes mit Haferflocken, Spinat und Topfen vermischen und würzen. Laibchen formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen, mit Öl bestreichen und bei Mittelhitze 30 - 40 Min goldbraun backen (nach der halben Backzeit wenden). (430 kcal)

Als Beilage: Erdäpfelpüree

## **Selleriefleisch**

---



400 g Kalbsschulter  
500 g Sellerie geputzt  
2 Ei (20 g) Öl  
5 Ei (50 g) Schlagobers  
2 Ei (15 g) feines Dinkelvollmehl  
Salz, Petersilie

Fleisch würfelig schneiden, Sellerie ebenfalls in Würfel oder Streifen schneiden. Öl erhitzen und das Fleisch darin leicht anbraten, salzen, mit etwas Wasser aufgießen und ca. 15 Min dünsten lassen. Selleriestücke dazugeben und 10 Min mitdünsten lassen.

Obers mit Mehl glattrühren und die Sauce damit binden, noch einmal aufkochen lassen und gehackte Petersilie unterrühren. (220 kcal)

Als Beilage: Nockerl oder Teigwaren



## ***Fischpudding mit Kerbelrahmsauce***

---

300 g Dorsch- oder Seelachsfilet  
40 g Butter oder ungehärtete Margarine  
2 Eier  
2 Semmeln vom Vortag  
20 g Parmesan  
5 - 6 Ei (30 g) Semmelbrösel  
Zitronensaft, Salz,  
Muskat, gehackte Petersilie

2 1/2 Ei (25 g) Dinkelvollmehl  
2 Ei (40 g) Sauerrahm  
200 ml Gemüsebrühe (event. Würfel)  
1 Bund Kerbel gehackt, Salz

Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln. Semmeln in Wasser einweichen, ausdrücken und mit den Fischfilets faschieren.

Einen Abtrieb aus Butter und Dotter zubereiten, Semmel-Fischmasse einrühren, mit Parmesan, Muskat, Salz und Petersilie abschmecken.

Aus dem Eiklar steifen Schnee schlagen und mit den Bröseln unterheben.

Auflaufform mit Butter ausstreichen, bebröseln, die Auflaufmasse hineinfüllen und ca. 45 Min im Wasserbad garen.

Für die Sauce Vollkornmehl lindern (= in einer heißen Kasserolle trocken rösten, ohne Fettbeigabe), abkühlen lassen, mit 200 ml Gemüsebrühe aufgießen und gut verkochen.

Sauerrahm mit etwas Flüssigkeit glatt rühren und in die Sauce geben, eventuell salzen und gehackten Kerbel einrühren. (306 kcal)

Als Beilage: Salzkartoffeln oder Püree

## **Fischfilet mit Wurzelgemüse**

---



600 g Fischfilet (Scholle oder Kabeljau)  
2 Ei (20 g) Öl  
300 g Karotten, 200 g Sellerie  
2 Ei (20 g) Butter oder ungehärtete Margarine  
2 Ei (20 g) feines Weizenvollkornmehl  
Zitronensaft, Salz, Rosmarin, gemahlener Anis, Petersilie

Geputztes Gemüse in Julienne (feine Streifchen) schneiden und in Butter dünsten (event. etwas Wasser dazugeben). Vollkornmehl mit Wasser anrühren, das Gemüse damit binden, aufkochen lassen und mit Salz, Rosmarin und Anis abschmecken. Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln und in einer beschichteten Pfanne beidseitig hell anbraten. Mit eingemachtem Gemüse servieren und mit Petersilie bestreuen. (240 kcal)  
Als Beilage: Kartoffeln

## **Pikantes Fischfilet**

---



600 g Seelachsfilet  
2 Ei (20 g) Öl  
200 g Äpfel, 200 g Tomaten  
1 Ei (20 g) Sauerrahm  
1 Ei (10 g) feines Vollkornmehl  
Zitronensaft, Salz, Basilikum

Tomaten kreuzweise einschneiden, blanchieren, schälen und würfeln (Kerne entfernen). Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln und in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl hell anbraten, aus der Pfanne nehmen. Äpfel grob reiben und im Bratrückstand kurz andünsten, mit etwas Wasser aufgießen und die Tomatenwürfel dazugeben.

Sauce würzen, Vollkornmehl mit Sauerrahm und etwas Wasser glattrühren und die Sauce damit binden, einmal aufkochen lassen. Die Fischfilets in die Sauce einlegen und noch 5 Min durchziehen lassen. (220 kcal)  
Als Beilage: Petersilkartoffeln oder Reis



## Gefüllte Zucchini

---

4 mittelgroße Zucchini  
1 Ei (oder 2 Ei Sojamehl mit etwas Wasser angerührt)  
120 g gekochter Vollkornreis  
100 g geriebener Tilsiter (35 % F.i.T.)  
100 g Champignons  
100 g Karotten  
1 Ei (10 g) Öl  
Oregano, Majoran, Thymian, Salz, gehackte Petersilie



Champignons blättrig schneiden und in wenig Gemüsebrühe weich dünsten. Zucchini der Länge nach halbieren, bis auf einen 1 cm dicken Rand aushöhlen und das Zucchinifleisch hacken.

Karotten fein raffeln mit gekochtem Vollkornreis, Champignons, gehacktem Zucchinifleisch, Ei (oder Sojamehl), der 1/2 Käsemenge und den Gewürzen vermengen, salzen.

Die Zucchinihälften mit der Masse füllen, in eine leicht befettete Auflaufform setzen und bei 180 Grad ca. 40 Min garen.

Kurz vor Ende der Garzeit mit dem restlichen Käse bestreuen und solange backen, bis der Käse geschmolzen ist. (270 kcal)

Als Beilage: Salzkartoffeln, Püree

## ***Vollkornpalatschinken mit Gemüsefülle***

---



180 g Dinkelvollmehl  
1 Ei  
200 ml Milch, 200 ml Mineralwasser  
Salz, Öl zum Herausbacken  
600 g Mischgemüse (event. tiefgekühlt)  
100 g geriebener Käse 35% F.i.T.  
2 Ei (40 g) Sauerrahm  
Salz, gemischte Kräuter gehackt

Palatschinkenteig zubereiten und ca. 30 Min quellen lassen (bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit dazugeben). In einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl 6 helle Palatschinken herausbacken. Mischgemüse weich dünsten, mit Käse und Sauerrahm verrühren, würzen und die Palatschinken damit füllen. (450 kcal)

## ***Karotten-Dinkelreisauflauf***

---



200 g Dinkelreis, 500 ml Wasser  
Gemüsebrühwürfel, Lorbeerblatt  
500 g Karotten  
2 Eier  
200 g Magertopfen  
50 g Parmesan  
1 Ei (10 g) Butter für die Form  
Zitronensaft, Salz, Muskat, Kerbel, Petersilie

Dinkelreis mind. 8 Stunden in 1/2 Liter Wasser einweichen. Karotten grob reiben, zum Dinkelreis geben. 1 Lorbeerblatt und Suppenwürze dazugeben und 20 - 30 Min kochen. Überschüssiges Wasser abgießen, Reis überkühlen lassen, mit Zitronensaft, Salz, Muskat, Kerbel und Petersilie würzen. Dotter, Käse und Topfen verrühren und die Reismasse dazumischen. Eiklar zu Schnee schlagen, unterheben, den Auflauf in einer befetteten Form bei 180 - 190 Grad ca. 45 Min backen. (325 kcal)

# ***Fleischlose Gerichte***

---



## ***Schweizer Kartoffeln***

---

600 g gekochte und geschälte Kartoffeln  
200 g gemischtes Gemüse (Karotten, Schwarzwurzeln, Fiolen)  
150 g Magertopfen  
40 g Butter oder ungehärtete Margarine  
2 Eier  
80 g geriebener Käse 35% F.i.T.

Die Kartoffeln blättrig schneiden. Gemüse putzen, würfelig oder in Scheiben schneiden und einige Minuten in wenig Wasser dünsten. Aus Topfen, Butter und Dotter einen Abtrieb bereiten, mit Kartoffeln und Gemüse vermengen, würzen und die Hälfte von dem geriebenen Käse dazumischen. Eiklar zu Schnee schlagen und unterheben.

Die Kartoffelmasse in einer leicht befetteten Form ca. 40 Min bei 175 Grad backen. 10 Min vor Backzeitende mit dem restlichen Käse bestreuen. (306 kcal)



## ***Basilikum-Tomatennudeln***

---

180 g Hirse-Bandnudeln (oder Hartweizengrießteigware)  
2 EL Olivenöl  
3 große Tomaten  
frisches Basilikum, Kräutersalz  
30 g Parmesan

Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Inzwischen Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und kurz in das kochende Nudelwasser geben. Tomaten herausheben, schälen und in Würfel schneiden, Kerne entfernen. Nudeln abseihen, in einen Topf oder eine vorgewärmte Schüssel geben, mit Olivenöl, Tomaten und Kräutersalz vermengen.

Kurz vor dem Servieren Basilikum hacken und ebenfalls unter die Nudeln mischen. Nach Belieben mit Parmesan bestreuen. (474 kcal)

## **Apfelknöderl**



4 mittelgroße säuerliche Äpfel  
1 Ei (10 g) Zucker  
1 Ei  
100 g Topfen 10%  
2 Ei (10 g) Semmelbrösel  
160 g feines Weizenvollmehl  
4 Ei (40 g) Butter zum Zerlassen  
Zitronensaft, Zimt, Kristallzucker  
Wasser nach Bedarf

Äpfel schälen, grob reiben, mit Zitronensaft beträufeln und mit allen Zutaten vermengen, ca. 20 Min ziehen lassen. Knöderl formen und in Salzwasser 10 - 15 Min garziehen.

Mit zerlassener Butter, Zimt und Zucker servieren. (380 kcal)

---

## **Obstreis**



160 g Naturreis  
500 ml Magermilch, Wasser  
400 g Kompottfrüchte  
Zimt, Zucker (oder Süßstoff)

Reis waschen. Milch mit Wasser aufkochen, den Reis hineingeben und auf kleiner Flamme ausdünsten lassen - häufig umrühren.

Kompottfrüchte eventuell in kleinere Stücke schneiden und unter den fertigen Milchreis mischen.

Bei Bedarf süßen und mit Zimt bestreut servieren. (320 kcal)





## **Mais-Apfel-Schnitten**

---

240 g Maisgrieß (Polenta)  
400 ml Milch  
400 ml Wasser  
400 g geschälte Äpfel  
3 - 4 El (40 g) Honig oder Zucker  
2 El (20 g) Butter oder ungehärtete Margarine  
1 Prise Salz  
Vanilleschote, Gewürznelken, Zimtstange, Zitronenschale

Maisgrieß mit den Gewürzen in Milch und Wasser aufkochen und ausquellen lassen. Blättrig geschnittene Äpfel, Honig und Butter zum Grieß geben und die warme Masse auf ein nasses Brett streichen. Auskühlen lassen. Vierecke schneiden und diese auf einem befetteten Blech bei 200 Grad ca. 20 Min backen. Mit Zimt-Zucker bestreut servieren. (400 kcal)



## **Apfel-Haferflockenauflauf**

---

600 g Äpfel  
200 g Haferflocken  
2 Eier, 300 ml Milch  
4 El (50 g) Zucker oder Honig  
1 El (10 g) Butter für die Form  
1 Msp. Backpulver, Zitronensaft, Zimt

Heiße Milch über die Haferflocken gießen und quellen lassen. Äpfel schälen, entkernen, reiben, mit Zitronensaft beträufeln und mit Zimt vermischen. Zucker und Dotter schaumig schlagen, Äpfel, Haferflocken und Backpulver dazugeben, Eiklar zu Schnee schlagen und unterheben. Die Masse in eine befettete Auflaufform geben, bei 180 Grad 35 - 45 Min backen. (410 kcal)

Dazu passt: Kompott oder Mus, Buttermilch

# Desserts / Zwischenmahlzeiten

---

## Himbeermix



250 ml Joghurt 3,6%  
400 g Himbeeren  
1 P. Vanillezucker  
Staubzucker oder Honig nach Geschmack

300 g Himbeeren mixen und mit dem Joghurt gut vermischen, süßen. Die restlichen Himbeeren zum Garnieren verwenden und mit Biskotten servieren. (80 kcal)



## Vanillecreme



250 ml Magermilch  
30 g Vanillepuddingpulver  
150 g Kompottpfirsich  
1 Becher (250 ml) Joghurt  
6 El (50 g) Honig  
Vanillezucker  
5 El (50 ml) Schlagobers

Vanillepuddingpulver nach Vorschrift mit Milch zubereiten, etwas abkühlen lassen. Pfirsiche klein schneiden und mit Honig und Vanillezucker in das Joghurt einrühren. Obers steif schlagen. Joghurtmasse und Vanillecreme miteinander verrühren, Obers unterheben. In Dessertschalen anrichten. (180 kcal)

## ***Desserts/Zwischenmahlzeiten***

---



### ***Apfelschnee***

---

400 ml Apfelmus  
200 ml Joghurt  
5 Ei (50 ml) Schlagobers  
Zucker nach Geschmack

Apfelmus und Joghurt miteinander verrühren, eventuell süßen. Obers schlagen und unter die Apfelmusmasse ziehen. (150 kcal)



### ***Biskuitroulade***

---

6 Eier  
60 g Staubzucker  
60 g Kristallzucker  
Zitronenschale  
1 P. Vanillezucker  
75 g glattes Mehl  
75 g feines Weizenvollmehl oder Dinkelmehl  
100 g Marmelade

Dotter mit Staubzucker, Zitronenschale und Vanillezucker schaumig rühren. Eiklar und Kristallzucker zu Schnee schlagen und vorsichtig unter die Dottermasse heben. Mehl darübersieben und unterziehen.

Teig ca. 2 cm hoch auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und 12 - 15 Minuten backen. Sofort auf ein bemehltes oder bezuckertes Papier oder Tuch stürzen und das Backpapier abziehen.

Mit Marmelade bestreichen und einrollen, auskühlen lassen. (12 Stück à 140 kcal)

## ***Beispiel für einen Tagesspeiseplan mit ca. 2.200 kcal***

---



- Frühstück:** 2 Scheiben Schwarzbrot mit 2 Ei (20 g) Butter  
und 2 Ei (20 g) Honig  
2 Scheiben Grahambrot mit 50 g Hüttenkäse  
Tee oder Malzkaffee
- Jause:** 1 Banane
- Mittag:** Haferflockensuppe mit Gemüsestreiferl  
Majoranfleisch mit Dinkelnockerl  
Roter-Rübensalat (ohne Kren)
- Jause:** 1 Becher Kefir
- Abend:** Schweizer Kartoffeln  
Apfelmus
- Getränke:** 1,5 - 2 Liter über den ganzen Tag verteilt

**Mit freundlicher Unterstützung der**



---

**Impressum:** Eigentümer und Herausgeber: Burgenländische Gebietskrankenkasse, Siegfried Marcus-Str. 5, 7000 Eisenstadt, Telefon: 02682/608, E-mail: [bgkk@bgkk.at](mailto:bgkk@bgkk.at); Nachdruck mit Genehmigung durch die Salzburger Gebietskrankenkasse; Inhalt: Dipl.-Diatassistentin und Ernährungs-Medizinische-Beraterin Gabriele Scheberan; Redaktion: Hertha M. Peterill, Öffentlichkeitsarbeit, [redaktion@sgkk.at](mailto:redaktion@sgkk.at); Gestaltung: DESK TOP MEDIA Salzburg; Druck: Gutenberg; Auflage: 1.500 Stück - 9/2009

---