

Ernährungsschulung

Exokrine Pankreasinsuffizienz

2. Auflage



Experten für Diättherapie und Ernährungsberatung

Staatlich anerkannte Diätassistenten sind die Experten für Diättherapie und Ernährungsberatung. Sie führen diättherapeutische Beratungen und Einstellungen sowie Ernährungsberatungen im Team mit Ärzten durch, wie zum Beispiel die Einstellung auf Verdauungsenzyme im Fall einer Bauchspeicheldrüseninsuffizienz. Sie erarbeiten Diät- und Ernährungspläne und verantworten deren theoretische und praktische Umsetzung.

Diätassistenten sind der einzige bundesrechtlich geregelte und somit gesetzlich geschützte Heilberuf, dessen gesetzliches Ausbildungsziel die Durchführung von diättherapeutischen und ernährungsmedizinischen Maßnahmen und somit auch von Ernährungsberatung ist.

Mit dieser Broschüre stellen wir Ihnen nun ein Kernstück zur Umsetzung Ihrer Ernährungstherapie bei bestehender exokriner Pankreasinsuffizienz zur Verfügung, um die Einschätzung einer adäquaten Enzymdosierung zu erlernen und zu festigen.

Dabei möchte ich vorausschicken, dass die Bauchspeicheldrüse eines der wichtigsten Verdauungsorgane ist. Funktionsstörungen und Erkrankungen dieses Organs haben folglich entscheidenden Einfluss auf den komplexen Vorgang von der Nahrungsaufnahme über die Nahrungsaufbereitung bis hin zum abschließenden Verdauungsprozess. Eine individuelle Therapie und Ernährungsberatung ist erforderlich, um die Funktionen der Bauchspeicheldrüse entsprechend auszugleichen. Aufgrund der Komplexität des Verdauungs- und Krankheitsgeschehens sollte die Ernährungsberatung immer von qualifizierten Ernährungsfachkräften durchgeführt werden.



Lars Selig

Referatsleiter „Diättherapie und Ernährungsberatung“ VDD e.V.

Inhaltsverzeichnis

Ernährungsschulung

Vorwort	5
Was gibt es für Enzympräparate und wann werden sie wie eingenommen?	7
Wie viele Enzyme benötigt man für die Verdauung einer Mahlzeit?	8
Nährwert- und Enzymangaben zu den Rezepten	9
Frühstück	10
Mittagessen	16
Snacks	58
Abendbrot	78
Nährwerttabellen	100

Die Rezepte dieser Broschüre wurden in der Lehrküche der Medizinischen Hochschule Hannover entwickelt, erprobt und fotografiert.

Herausgeber

Viatrix Healthcare GmbH
Lütticher Straße 5, 53842 Troisdorf



Sehr geehrte Damen und Herren,

bei verschiedenen Erkrankungen der Verdauungsorgane ist eine leichte, bekömmliche Ernährung empfehlenswert. Dies gilt insbesondere auch bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse.

Die Funktion Ihrer Bauchspeicheldrüse kann eingeschränkt sein, z. B. durch immer wiederkehrende (chronische) Entzündungen oder auch durch eine teilweise operative Entfernung. Die Funktion kann aber auch durch eine totale operative Entfernung ganz ausfallen.

Die Bauchspeicheldrüse hat zwei maßgebliche Aufgaben:

- die endokrine Funktion (Produktion des Hormons Insulin zur Regulierung des Blutzuckerspiegels. Das Hormon wird direkt in das Blut abgegeben)
- die exokrine Funktion (Produktion von Verdauungsenzymen, die direkt in den oberen Dünndarm abgegeben werden).

Störungen der endokrinen Funktion führen zum Diabetes mellitus, der hier nicht näher besprochen werden soll.

Ist die exokrine Funktion gestört, kommt es zu mangelhafter Verdauung der aufgenommenen Nahrung. Dies führt zu Beschwerden wie z. B. Völlegefühl, Bauchschmerzen, Blähungen (Meteorismus) und Stuhlnunregelmäßigkeiten (z. B. Fettdurchfall). Darüber hinaus kann es zu Gewichtsverlust und zu verschiedenen Folgen einer Mangelernährung kommen.

Die gesunde Bauchspeicheldrüse gibt Verdauungsenzyme in Abhängigkeit von der Menge und der Zusammensetzung der aufgenommenen Nahrung ab. Essen und Verdauungsenzyme sind somit zwei Partner, die zusammengehören.

Wenn die exokrine Funktion der Bauchspeicheldrüse eingeschränkt oder ausgefallen ist, können die fehlenden Enzyme (Amylase, Lipase, Proteasen) durch Einnahme von Enzympräparate in Kapselform oder Granulat ergänzt bzw. ersetzt werden. Diese Enzyme spalten dann die Kohlenhydrate, Fette und Proteine der Nahrung auf, damit sie vom Körper aufgenommen werden können. Da in diesem Fall die Mengenanpassung an die Zusammensetzung der Nahrung nicht mehr vom Körper gesteuert wird, muss die Dosierung des Enzymarzneimittels auf das Essen abgestimmt werden.

Diese Broschüre soll Ideen für ein leichtbekömmliches, gesundes und ausgewogenes Essen vermitteln. Gleichzeitig soll sie bei Ermittlung des Fettgehaltes einer Mahlzeit und der entsprechenden Enzymdosierung helfen.



Was gibt es für Enzympräparate – Wie und wann werden sie wie eingenommen?

Enzympräparate werden aus den Bauchspeicheldrüsen vom Schwein hergestellt, da sie eine sehr ähnliche Zusammensetzung im Vergleich zu menschlichen Verdauungsenzymen aufweisen.

Der Name eines Enzympräparates, z. B. Kreon® 25 000* sagt aus, wie viele Einheiten (IE) des fettspaltenden Enzyms Lipase in einer Kapsel enthalten sind. Die Dosierung richtet sich somit nach dem Fettgehalt einer Mahlzeit.

Es gibt Kreon® für Kinder als loses Granulat mit 5000 IE pro Messlöffel und Kreon® 10 000 Kapseln, Kreon® 20 000, Kreon® 25 000, Kreon® 35 000 in Kapselform*.

Mit der Enzymgabe in Kapselform soll die körpereigene Abgabe an Verdauungsenzymen nachempfunden werden.

Auch unsere eigene Bauchspeicheldrüse gibt die Enzyme verteilt über den Zeitraum der Mahlzeit ab. Aus dem Grund werden auch Enzymkapseln über den Zeitraum der Mahlzeit verteilt eingenommen: z. B. 1 Kapsel zu Beginn und je nach Fettgehalt 2 bis 3 Kapseln während der Mahlzeit.

Da die Pellets mit einem Säureschutzmantel umgeben sind, lösen sie sich nicht im Magen auf, sondern vermischen sich gut mit dem Mageninhalt. Mit dem Nahrungsbrei gelangen sie in den oberen Dünndarm wo sie ihre Wirkung starten.

Ist ein Teil oder der ganze Magen operativ entfernt, entfällt der Ort, an dem sich die Gelatinekapsel auflösen kann. In dem Fall werden die Kapseln geöffnet und die Pellets mit wenig Flüssigkeit zu der Mahlzeit in mehreren Portionen eingenommen.

* für Pflichttextangaben, siehe Anzeige auf der letzten Seite.

Wie viele Enzyme benötigt man für die Verdauung einer Mahlzeit?

Ist die Produktion von eigenen Bauchspeicheldrüsenenzymen nur eingeschränkt, werden Enzympräparate meist nur zur Unterstützung der körpereigenen Enzymproduktion gegeben.

In dem Fall werden mindestens 20 000 – 40 000 IE Lipase pro Hauptmahlzeit und 10 000 – 20 000 IE Lipase pro Snack oder Zwischenmahlzeit eingenommen.¹ Klingen die Symptome nicht ab, wird die Dosis langsam gesteigert.

Ist die Produktion von eigenen Bauchspeicheldrüsenenzymen sehr stark eingeschränkt oder ganz ausgefallen muss die Dosierung der Enzympräparate höher ausfallen.

Wie hoch der Enzymbedarf für die einzelne Person ist, kann jedoch nicht genau vorhergesagt werden.

Für die benötigte Menge an Bauchspeicheldrüsenenzymen gibt es in der Literatur eine weite Spannweite von ca. 500 – 4000 IE Lipase pro g Nahrungsfett.²

Bewährt hat sich eine Menge von 2000 – 3000 IE pro g Nahrungsfett.

Ob die Pankreasenzyme ausreichend zum Essen dosiert werden, kann jeder für sich an folgenden Symptomen beobachten:

- Stuhlhäufigkeit nimmt ab.
- Konsistenz und Geruch verbessern sich.
- Bauchschmerzen, Blähungen nehmen ab.
- Gewichtsentwicklung verbessert sich.

Wenn die Symptome noch nicht befriedigend abnehmen, wird die Enzymmenge gesteigert.

In der Regel ist eine Überdosierung kaum möglich – eine Unterdosierung kommt jedoch häufig vor.

Mit der Gabe der Pankreasenzyme in Kapselform möchte man die exokrine Funktion der Bauchspeicheldrüse nachempfinden. Die gesunde Bauchspeicheldrüse gibt eine bis zu 20fach höhere Menge an Enzymen zu einer Fettmahlzeit, im Vergleich zur empfohlenen Enzymdosierung per Kapsel, ab.³

Nährwert- und Enzymangaben zu den Rezepten

Für jeden Mahlzeitenbestandteil ist in einem kleinen Tortendiagramm der Anteil an Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten ausgewiesen. Der Fettgehalt ist dabei auch in Gramm angegeben. In dem großen Tortendiagramm sind die Nährwerte für Fett und Kohlenhydrate (BE) der gesamten Mahlzeit in Summe angegeben.

Für die Enzymempfehlung ist ein Bedarf von 2000 IE pro g Fett zu Grunde gelegt worden.

Wird aus einem der folgenden Beispiele ein Mahlzeitenbestandteil, der Fett enthält weggelassen, so berechnet sich die nun benötigte Enzymmenge indem die Fettmenge der weggelassenen Komponente von der angegebenen Gesamtfettmenge abgezogen wird und die neu ermittelte Gesamtfettmenge mit 2000 multipliziert wird. Dabei sollte die Enzymmenge soweit wie möglich angenähert werden.

Wir hoffen, Ihnen mit dieser Broschüre eine praktische Anleitung zum genussvollen Essen und sicheren Umgang mit der Dosierung von Enzymen geben zu können.

Ihre Katrin Schlüter



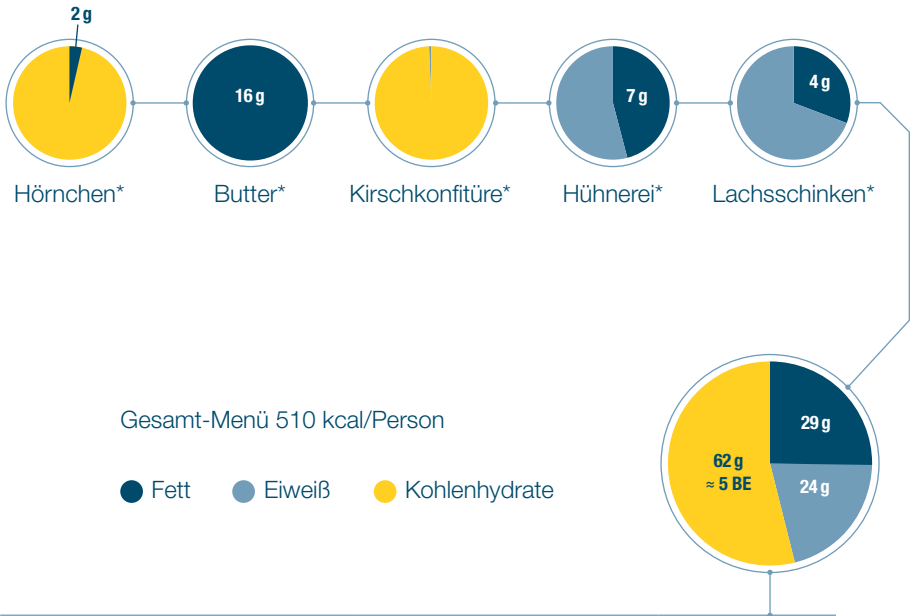
Katrin Schlüter
Diätassistentin,
Ernährungsberaterin / DGE

¹Ockenga J et al. S3-Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM). Aktual Ernährungsmed 2014; 39: e43–e56 (Allgemeine Leitlinie ohne spezifischen Produktbezug); ²S3-Leitlinie: Mukoviszidose bei Kindern in den ersten beiden Lebensjahren, Diagnostik und Therapie. AWMF-Registernummer 026 – 024; Stand: 6.3.2020. <https://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/026-024.html> (Zugriff am 04.05.2022);

³Keller J et al. Duodenal and ileal nutrient deliveries regulate human intestinal motor and pancreatic responses to a meal. Am J Physiol. 1997; 272: G632-G637.

Frühstücksallerlei mit Ei





Fett im Gesamtmenü pro Person: 29 g

Empfohlene Lipaseeinheiten: 2.000 x 29 g = 58.000

Benötigte Enzymmenge: 2 Kapseln Kreon® 25000



*Angaben pro Person

Angaben in Gramm (gerundet)

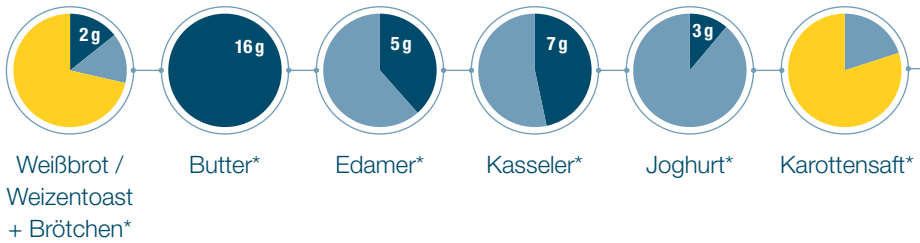
Frühstücksallerlei mit Ei

(Zutaten für 1 Person)

1	Hörnchen
20 g	Butter
30 g	Sauerkirschkonfitüre
1	Hühnerei
50 g	Lachsschinken
	Kaffee/Tee

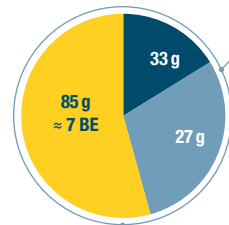
Buntes Frühstückssallerlei





Gesamt-Menü 739 kcal/Person

● Fett ● Eiweiß ● Kohlenhydrate



Fett im Gesamtmenü pro Person:	33 g
Empfohlene Lipaseeinheiten:	2.000 x 33 g = 66.000
Benötigte Enzymmenge:	2 Kapseln Kreon® 35000



*Angaben pro Person

Angaben in Gramm (gerundet)

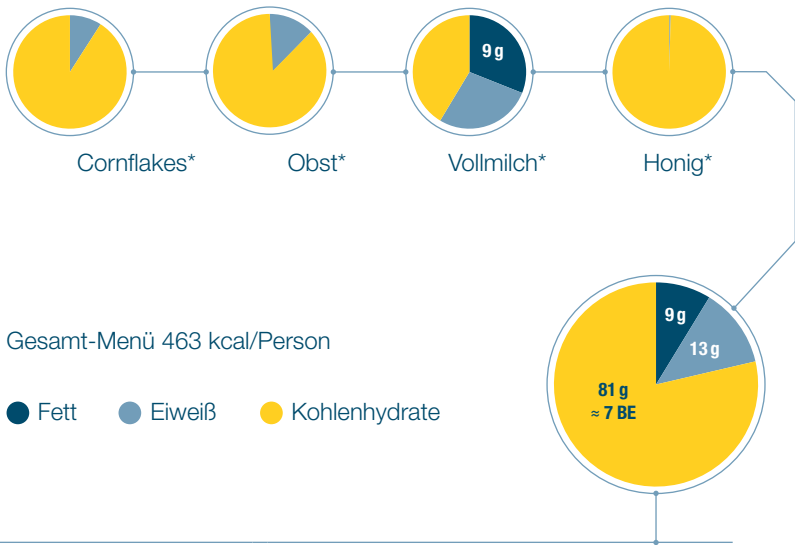
Buntes Frühstücksalerlei

(Zutaten für 2 Personen)

2 Sch. Weißbrot oder Weizentostbrot
2 Brötchen
40 g Butter
60 g Edamer (Dreiviertelfettstufe)
80 g Kasseler
60 g Aprikosenkonfitüre
300 g Fruchtojoghurt, 1,5 % Fett (2 Becher à 150 g)
250 ml Karottensaft

Frühstück mit Cornflakes





Fett im Gesamtmenü pro Person:	9 g
Empfohlene Lipaseeinheiten:	$2.000 \times 9 \text{ g} = 18.000$
Benötigte Enzymmenge:	1 Kapsel Kreon® 25000



*Angaben pro Person

Angaben in Gramm (gerundet)

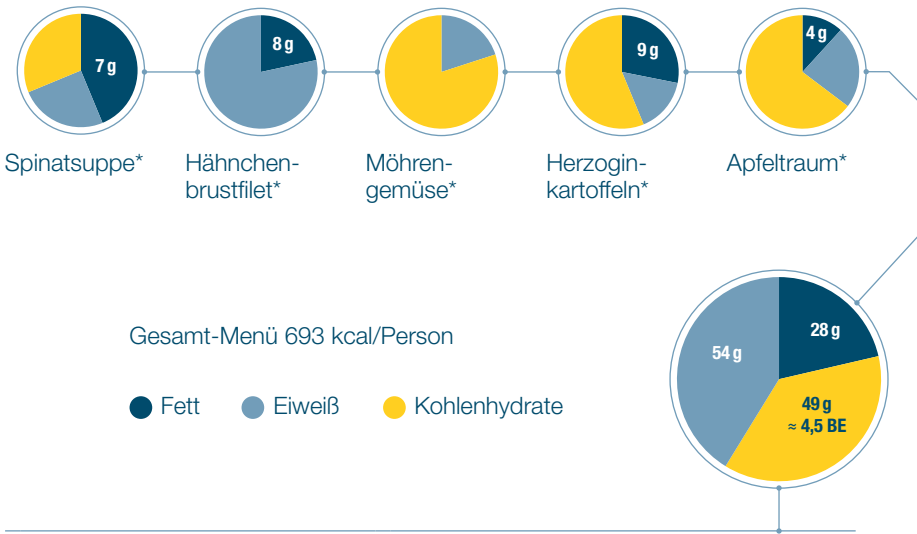
Frühstück mit Cornflakes

(Zutaten für 2 Personen)

100 g	Cornflakes
8	frische Erdbeeren
1	frische Kiwi
1/2 l	Trinkmilch, 3,5 % Fett
60 g	Blütenhonig

Spinatsuppe, Hähnchenbrustfilet mit Möhrchen und Herzoginkartoffeln, Apfeltraum





Fett im Gesamtmenü pro Person:	28 g
Empfohlene Lipaseeinheiten:	2.000 x 28 g = 56.000
Benötigte Enzymmenge:	2 Kapseln Kreon® 25000



*Angaben pro Person

Angaben in Gramm (gerundet)

Spinatsuppe

(Zutaten für 4 Personen)

1 EL	Butter oder Margarine
1 EL	Weizenmehl
200 ml	Fleischbrühe (Fertigprodukt)
200 ml	Milch, 1,5 % Fett
200 g	Tiefkühl-Spinat, feingehackt
1-2 EL	Mandelblättchen
	Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Fett in einem Topf schmelzen lassen, das Mehl darüberstäuben. Unter Rühren kurz anschwitzen lassen.

Diese Mehlschwitze mit Milch und Fleischbrühe langsam aufgießen, dabei kräftig mit einem Schneebesen rühren, damit es keine Klümpchen gibt.

Spinat antauen lassen, grob zerkleinern und in den Topf geben. 5 - 10 Minuten kochen lassen.

Zum Schluss mit Mandelblättchen bestreuen.

Spinatsuppe, Hähnchenbrustfilet mit Möhrchen und Herzoginkartoffeln, Apfeltraum

Hähnchenbrustfilet mit Möhrchen u. Herzoginkartoffeln

(Zutaten für 4 Personen)

500 g	Kartoffeln
20 g	Butter
2	Eigelb und
1	Eigelb zum Bestreichen
400 g	Möhren
500 g	frische Hähnchenbrust
4 EL	Olivenöl
	Salz und Pfeffer
500 ml	Bratenfond, braun
1 EL	Kartoffelstärkemehl
1 EL	süße Sahne, 30 % Fett

Zubereitung

Kartoffeln waschen, dünn schälen, abspülen, in Salzwasser ca. 20 Minuten garen, Kochwasser abgießen.

Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken, etwas abkühlen lassen.

Unter die warme Kartoffelmasse die 2 Eigelb und die Butter rühren, mit Salz und Muskat abschmecken. Die Masse in einen Spritzbeutel mit großer Stern-tülle füllen. Im Durchmesser von 5 cm Tupfen auf ein gefettetes Backblech

oder Backpapier spritzen und mit einem Eigelb bestreichen.

Die Herzoginkartoffeln im vorgeheizten Backofen bei 200-220 °C (Ober-/ Unterhitze) in 10-12 Minuten goldbraun backen.

Möhren schälen, evtl. zerkleinern, in einem Topf mit Salzwasser bei geschlossenem Deckel garen.

Hähnchenbrustfilets waschen und trockentupfen. Mit Salz und Gewürzen einreiben.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets von beiden Seiten ca. 10 Minuten garen. Hähnchenbrustfilets herausnehmen und warm halten.

Bratensatz mit Bratenfond auffüllen und aufkochen.

Stärke mit 4 EL kaltem Wasser glatt rühren, Bratensatz mit angerührter Stärke binden, Sahne hinzugeben und abschmecken.

Die Herzoginkartoffeln mit Möhren und dem Hähnchenbrustfilet auf einem Teller anrichten, etwas Soße zum Fleisch geben.

Apfeltraum

(Zutaten für 4 Personen)

40 g	Löffelbiskuit (ca. 8 St.)
150 g	Apfelmus
250 g	Quark, 20 % F. i. Tr.
1 EL	Zucker
2 TL	Kakaopulver

Zubereitung

Löffelbiskuit etwas zerkleinern und auf 4 Dessertschälchen verteilen.

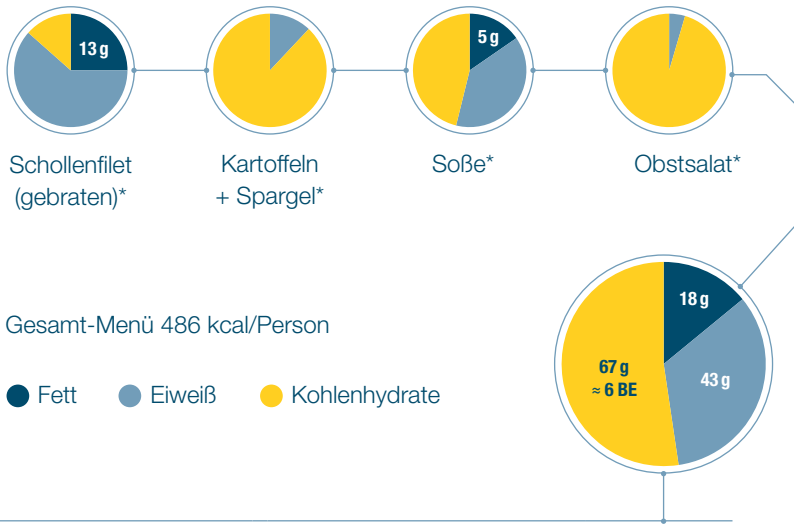
Apfelmus darüber verteilen.

Quark mit Zucker glatt rühren (evtl. auch mit etwas Mineralwasser) und über das Apfelmus geben.

Kakaopulver durch ein Teesieb über die Masse streuen.

Schollenfilet mit Kartoffeln und grünem Spargel Obstsalat





Fett im Gesamtmenü pro Person: 18 g

Empfohlene Lipaseeinheiten: 2.000 x 18 g = 36.000

Benötigte Enzymmenge:

**1 Kapsel Kreon® 35000 oder
2 Kapseln Kreon® 25000**



*Angaben pro Person

Angaben in Gramm (gerundet)

Schollenfilet mit Kartoffeln und grünem Spargel

(Zutaten für 4 Personen)

600 g Schollenfilet

4 EL Weizenmehl

2 EL Zitronensaft

4-6 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

500 g grüner Spargel

1-2 EL Salz und Zucker

600 g Kartoffeln

Soße

(Zutaten für 4 Personen)

2 EL Butter oder Margarine

2 EL Weizenmehl

200 ml Milch, 1,5 % Fett

300 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, Dill, Basilikum,
Petersilie, Zitrone nach
Geschmack

Schollenfilet mit Kartoffeln und grünem Spargel

Obstsalat

Zubereitung Schollenfilet mit Kartoffeln und grünem Spargel

Kartoffeln waschen, dünn schälen, abspülen, in Salzwasser ca. 20 Minuten garen, Kochwasser abgießen.

Da grüner Spargel nicht geschält werden muss, die Stangen waschen und ca. 2 cm vom Stiel abschneiden bzw. leicht schälen. Den Spargel in gleich lange Stücke schneiden.

Kochwasser mit Salz und Zucker würzen, Spargel darin 15 Minuten kochen. Den Spargel herausnehmen, abtropfen lassen.

Das Schollenfilet mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden.

Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen, das Fischfilet etwa 3 Minuten auf jeder Seite goldbraun braten.

Für die Soße Fett in einem Topf schmelzen lassen, Mehl darüberstäuben. Unter Rühren kurz anschwitzen lassen. Diese Mehlschwitze mit Milch und Gemüsebrühe langsam aufgießen, dabei kräftig mit einem Schneebesen rühren, damit es keine Klümpchen gibt. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken, zum Schluss die frischen gehackten Kräuter unterheben.

Kartoffeln mit dem Spargel und dem Fisch auf einen Teller geben und anrichten, mit Kräutersoße überziehen.

Zu diesem Menü kann z. B. ein Glas Möhrensaft gereicht werden.

Obstsalat

(Zutaten für 4 Personen)

1	Apfel
4	Kiwis
150 g	Erdbeeren
200 g	Bananen
	etwas Zitronensaft
	Zitronenmelisse

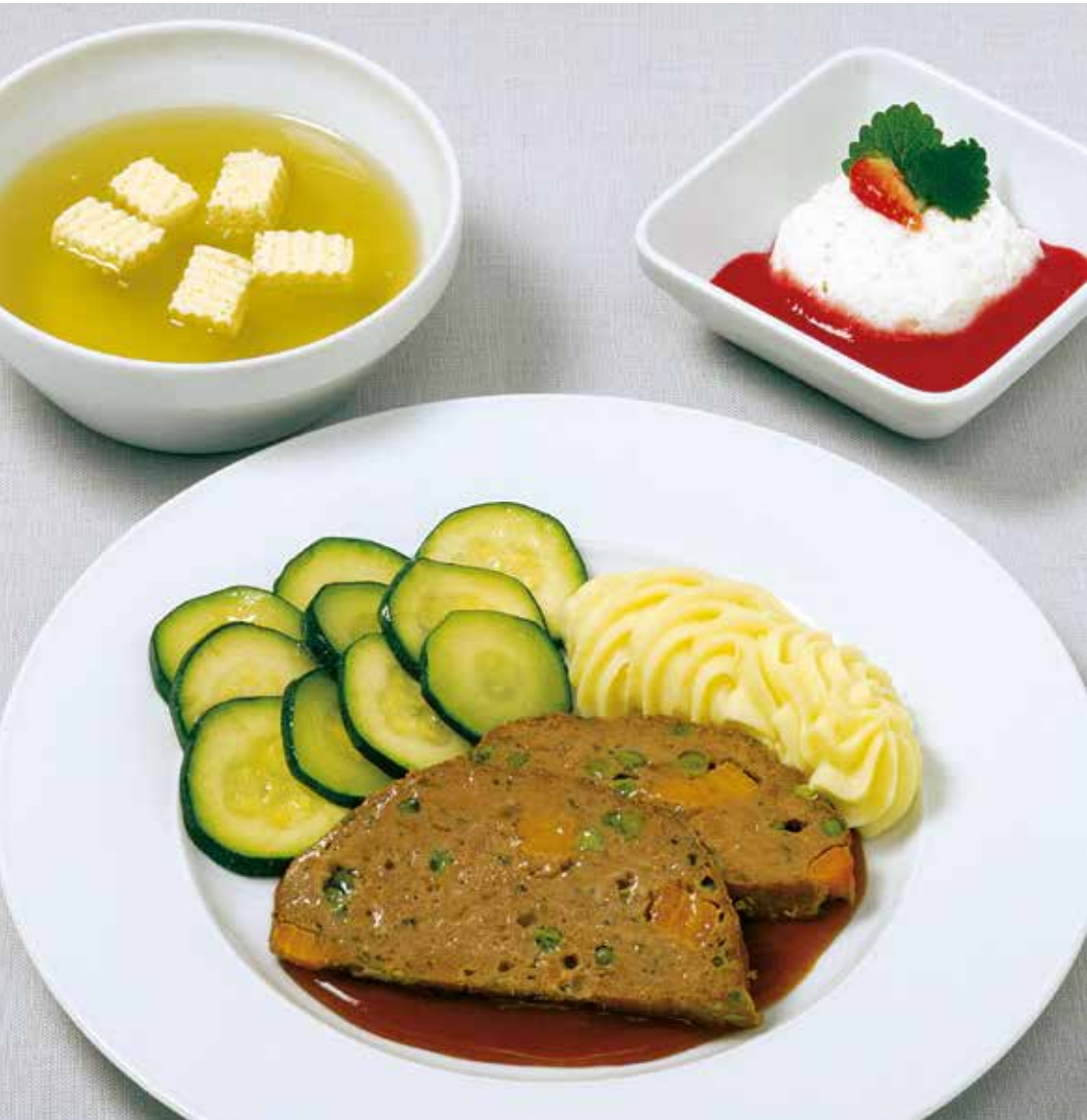
Zubereitung

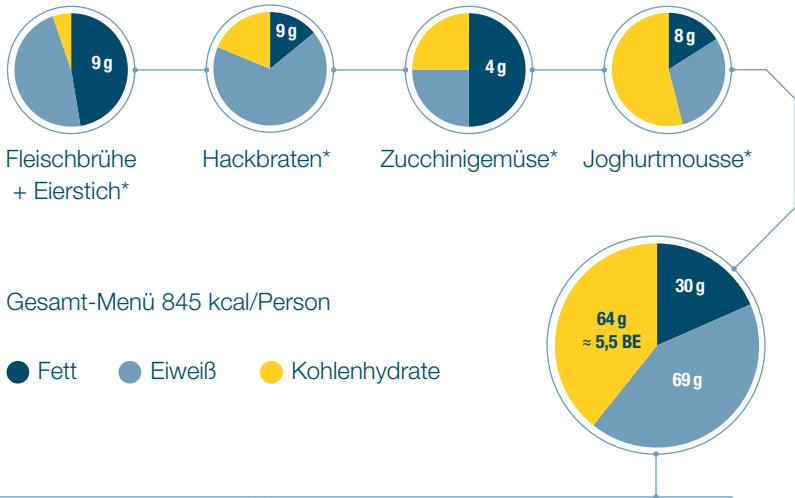
Apfel, Bananen und Kiwis schälen und klein schneiden. Nach Geschmack etwas Zucker und wenige Tropfen Zitronensaft zufügen, miteinander vermengen.

Zum Schluss die Erdbeeren waschen, vom Stiel befreien, halbieren und unter den Salat geben.

Zitronenmelisse als Garnitur verwenden.

Fleischbrühe mit Eierstich
Gemüsehackbraten mit Zucchini
und Kartoffelpüree
Joghurtmousse mit Erdbeersoße





Fett im Gesamtmenü pro Person:	30 g
Empfohlene Lipaseeinheiten:	2.000 x 30 g = 60.000
Benötigte Enzymmenge:	2 Kapseln Kreon® 35000



*Angaben pro Person

Angaben in Gramm (gerundet)

Fleischbrühe mit Eierstich

(Zutaten für 4 Personen)

600 ml	Fleischbrühe (Fertigprodukt)
2	Eier
100 ml	Milch, 1,5 % Fett
	Salz, Muskat, evtl. Schnittlauch

Zubereitung

2 Kaffeetassen einfetten. Eier mit Milch und Gewürzen verquirlen, die Masse in die Tassen füllen.

Wasser in einem flachen Topf zum Kochen bringen, Tassen hineinstellen, Eierstich 20-30 Minuten stocken lassen, bis die Masse fest ist (am besten mit einem Messer testen). Den Eierstich vom Rand lösen, etwas abkühlen lassen und auf ein Brett stürzen.

Eierstich in kleine Würfel schneiden und in die heiße Fleischbrühe geben.

Tipp: Zur Verfeinerung gehackte Kräuter in die Brühe geben.

Fleischbrühe mit Eierstich Gemüsehackbraten mit Zucchini und Kartoffelpüree Joghurtmousse mit Erdbeersoße

Gemüsehackbraten

(Zutaten für 4 Personen)

400 g	mageres Rinderhack
250 g	mageres Schweinehack
2	Eier
1	Brötchen, altbacken
250 ml	Wasser
	Salz, Pfeffer, Muskat, Schnittlauch
je 2 EL	Petersilie, gehackt
150 g	Erbsen-Möhren-Gemüse (Dose oder tiefgekühlt)
100 g	saure Sahne
	Soßenbinder

Zubereitung

Brötchen in Wasser einweichen, danach gut ausdrücken. Hackfleisch mit Eiern, ausgedrücktem Brötchen, gehackten Kräutern und Gewürzen zu einem Hackteig vermengen. Das Erbsen-Möhren-Gemüse vorsichtig unterkneten.

Mit feuchten Händen aus der Hackmasse einen länglichen Braten formen, der in einen kleinen Bräter oder Auflaufform gesetzt wird. Mit etwas Wasser angeießen. Den Braten bei 200 °C im Backofen ca. 60 Minuten braten.

ZucchiniGemüse

(Zutaten für 4 Personen)

400 g	Zucchini
30 g	Butter oder Margarine
150 ml	Gemüsebrühe (Fertigprodukt)
	Salz, Majoran, Petersilie, ggf. Zitrone
200 g	Kartoffelpüree pro Portion (Fertigprodukt)

Zubereitung

In der Zwischenzeit die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen, Zucchinischeiben darin andünsten. Salz und Majoran darüberstreuen, etwas Brühe angießen und weitere 10 Minuten dünsten lassen.

Mit Petersilie garnieren.

Kartoffelpüree nach Anleitung des Fertigproduktes herstellen.

Den Braten aus dem Ofen nehmen und warmhalten. Den Bratenfond mit Wasser aufgießen und zum Kochen bringen. Mit Soßenbinder binden. Die Hackbratensoße mit saurer Sahne und Gewürzen (Pfeffer, Salz, Majoran) abschmecken.

Fleischbrühe mit Eierstich

Gemüsehackbraten mit Zucchini und Kartoffelpüree

Joghurtmousse mit Erdbeersoße

Joghurtmousse mit Erdbeersoße

(Zutaten für 2 Personen)

5 Blatt	weiße Gelatine
50 g	Puderzucker
50 g	Joghurt, 1,5 % Fett
1 EL	Zitronensaft
4	Eiweiß
4	Eigelb
1/2	Vanilleschote
250 g	Erdbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
4 TL	Zucker
	Zitronenmelisse

Zubereitung

Erdbeeren waschen, Stiel entfernen (TK-Erdbeeren auftauen) und in einer Schale mit Zucker bestreut abgedeckt stehen lassen.

Die Gelatine ca. 10 Minuten in kaltem Wasser quellen lassen.

Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen und mit dem Puderzucker, Joghurt, den Eigelben und mit dem Zitronensaft verrühren.

Gelatineblätter ausdrücken und in einem Kochtopf bei geringer Hitze auflösen, aber nicht kochen lassen.

Die aufgelöste Gelatine mit etwas Joghurt verrühren (Temperatenausgleich schaffen), dann den restlichen Joghurt

unterrühren. Die Joghurtmasse in eine Schüssel füllen und kühl stellen.

Inzwischen die Eiweiße steif schlagen.

Sobald die Joghurtmasse anfängt steif zu werden, die Eiweiße vorsichtig unterheben und die Masse erneut in den Kühlschrank stellen.

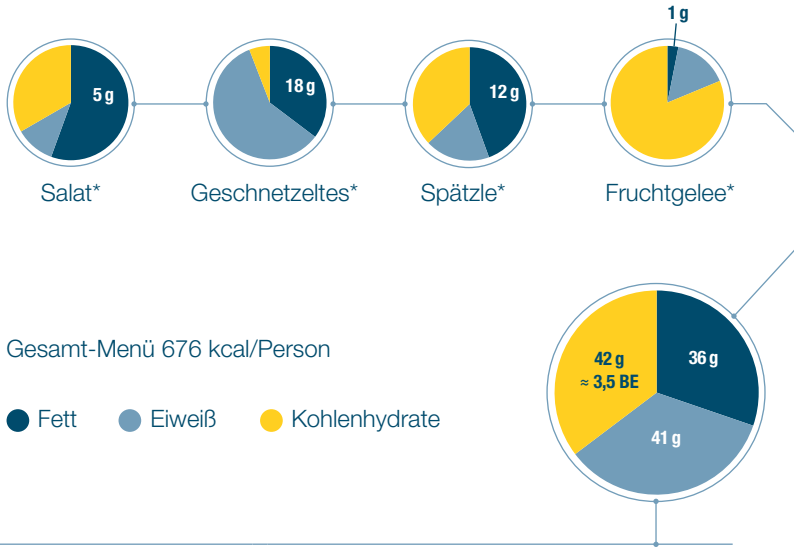
Erdbeeren mit dem Pürierstab pürieren oder durch ein Sieb streichen.

Zum Servieren das Fruchtピューree auf flache Teller geben. Von der Joghurtmousse mit einem warmen Löffel Nocken abstechen und auf das Fruchtピューree legen.

Zum Dekorieren Zitronenmelisse verwenden.

Möhren-Zucchini-Salat
Schweinegeschnetzeltes mit
Champignons u. Spätzle
Fruchtgelee mit Vanillesoße





Fett im Gesamtmenü pro Person:	36 g
Empfohlene Lipaseeinheiten:	$2.000 \times 36 \text{ g} = 72.000$
Benötigte Enzymmenge:	2 Kapseln Kreon® 35000



*Angaben pro Person Angaben in Gramm (gerundet)

Möhren-Zucchini-Salat

(Zutaten für 2 Personen)

160 g	frische Mohrrüben
160 g	frische Zucchini
1/2	Blattsalat
2 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Essig
2-3 EL	Wasser
1 TL	gehackte Petersilie
1 TL	Schnittlauchröllchen
	Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung

Möhren und die Zucchini waschen. Möhren schälen und raspeln. Zucchini raspeln oder in dünne Scheiben schneiden. Salatblätter in mundgerechte Stücke zupfen.

Öl, Essig und Wasser mit einem Pürierstab emulgieren oder einfach verrühren. Mit den restlichen Zutaten abschmecken.

Möhren, Zucchini und Blattsalat nebeneinander auf einem Teller anrichten, mit der Salatsoße übergießen.

Möhren-Zucchini-Salat

Schweinegeschnetzeltes mit Champignons u. Spätzle

Fruchtgelee mit Vanillesoße

Schweinegeschnetzeltes mit Champignons und Spätzle

(Zutaten für 4 Personen)

500 g	Schnitzfleisch vom Schwein
2 EL	Olivenöl
2 EL	Butter oder Margarine
2 EL	Weizenmehl
½	Gemüsebrühe
½	Milch, 1,5 % Fett
4 EL	Schlagsahne, 30 % Fett
1	kleine Dose Champignons
4 EL	Butter oder Margarine
280 g	Spätzle (pro Person ca. 70 g)
4 EL	gehackte Petersilie
	Salz und wenig Pfeffer

Zubereitung

Schnitzfleisch schräg in schmale, dünne Streifen schneiden.

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Fleischstreifen leicht anbraten. Fleischstreifen aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warm stellen.

2 EL Fett in die Pfanne geben und schmelzen lassen. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren goldgelb anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe und Milch aufgießen und unter Rühren kurz aufkochen. Geschnittene Champignons und Sahne dazugeben. Die Fleischstreifen wieder in die Soße geben und erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und vielgehackter Petersilie abschmecken.

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, Spätzle darin kochen. Spätzle in einem Sieb abgießen, im Topf 2 EL Butter oder Margarine schmelzen, Spätzle darin schwenken.

Fruchtgelee mit Vanillesoße

(Zutaten für 4 Personen)

400 ml	Orangensaft
40 g	Zucker
1	Zitrone
5	Blatt weiße Gelatine

Soße

250 ml	Milch 1,5 % Fett
½ Pck.	Vanillepuddingpulver
1 EL	Zucker oder Vanillezucker

Zubereitung

Gelatineblätter in einem Becher mit kaltem Wasser einweichen.

Orangensaft erhitzen und mit etwas Zitronenschale und Zucker abschmecken.

Gelatineblätter ausdrücken und zu dem erhitzten Orangensaft geben. Mit einem Schneebesen gut unterrühren. Orangensaft in kalt ausgespülte Glas-Portionsschälchen füllen. Mind. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

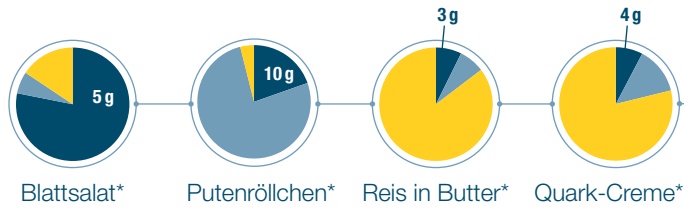
Von der Milch 50 ml abnehmen und mit dem Puddingpulver glatt rühren. Die restliche Milch mit Zucker aufkochen und mit dem angerührten Puddingpulver zu einer Vanillesoße andicken. Abkühlen lassen.

Das Orangengelee aus den Schälchen stürzen und mit der Vanillesoße servieren.

Tipp: Das Gelee kann zur farblichen Veränderung auch mit rotem Traubensaft und roter Blattgelatine hergestellt werden.

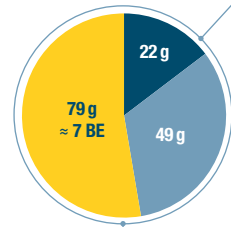
Blattsalat mit Vinaigrette Putenröllchen mit Reis Vanille-Quark-Creme





Gesamt-Menü 739 kcal/Person

● Fett ● Eiweiß ● Kohlenhydrate



Fett im Gesamtmenü pro Person:	22 g
Empfohlene Lipaseeinheiten:	2.000 x 22 g = 44.000
Benötigte Enzymmenge:	2 Kapseln Kreon® 25000



*Angaben pro Person

Angaben in Gramm (gerundet)

Blattsalat mit Vinaigrette

(Zutaten für 4 Personen)

1/2 Kopf	Eisbergsalat
1/2 Kopf	Eichblattsalat
1 EL	Petersilie (gehackt)
1 EL	Schnittlauchröllchen
2 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Essig
2-3 EL	Wasser
1 Prise	Zucker
1 EL	Senf
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Salatblätter waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Öl, Essig, Wasser, Zucker und Senf mit einem Pürierstab oder Schneebesen zu einer Soße schlagen.

Die gehackten Kräuter dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vinaigrette über den Blattsalat geben und servieren.

Blattsalat mit Vinaigrette

Putenröllchen mit Reis

Vanille-Quark-Creme

Putenröllchen mit Reis

(Zutaten für 4 Personen)

600 g	Putenbrust
80 g	Karotten
80 g	Blattspinat (frisch)
4 TL	Senf
2 EL	Olivenöl
80 g	saure Sahne (10 % Fett)
500 ml	Gemüsebrühe
200 g	Reis (pro Person ca. 50 g roh)
1 EL	Butter
1	Fix-Soßenbinder, dunkel
2	Zwiebeln
	Tomaten

Zubereitung

Karotten waschen, schälen, halbieren und in kleine Würfel schneiden.

Blattspinat ca. 1 Minute im heißen Wasser blanchieren, anschließend unter kaltem Wasser abschrecken.

Zwiebeln und Tomaten grob würfeln.

Putenbrust in Scheiben schneiden, dünn mit Senf bestreichen und salzen. Danach mit den Spinatblättern und Karottenwürfeln belegen. Das Fleisch

zu einer Roulade aufrollen und mit einem kleinen Spieß (Zahnstocher) gut feststecken.

Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Putenröllchen darin von allen Seiten leicht anbraten. Anschließend herausnehmen und warm halten.

In die selbe Pfanne Zwiebel- und Tomatenwürfel geben, andünsten und den Bratensatz mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Die so entstandene Soße mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Die Putenröllchen wieder dazugeben und noch mindestens 30 Minuten bei geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen.

Putenröllchen herausnehmen, restliche Gemüsebrühe aufgießen. Soße noch einmal aufkochen lassen und durch ein Sieb passieren. Soße mit ca. 1 EL Fix-Soßenbinder andicken, mit saurer Sahne verfeinern und abschmecken.

Die Putenröllchen wieder in die fertige Soße geben und erwärmen.

In der Zwischenzeit den Reis in der doppelten Menge Wasser kochen und quellen lassen. 1 EL Butter im fertigen Reis schmelzen lassen.

Reis als Beilage zu den Putenröllchen servieren.

Vanille-Quark-Creme

(Zutaten für 4 Personen)

125 g	Magerquark
½ Pck.	Vanillepuddingpulver
1	Ei
250 ml	Milch, 1,5 % Fett
65 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
120 g	Mandarinen (Dose)
2-3 EL	Mandarinsaft
	Schale einer halben Zitrone

Zubereitung

Das Ei trennen. Vanillepuddingpulver und Eigelb in 50 ml kalter Milch anrühren. Die restliche Milch mit Zucker und Vanillezucker zum Kochen bringen. Dann das angerührte Puddingpulver unter Rühren dazugeben und kurz aufkochen lassen.

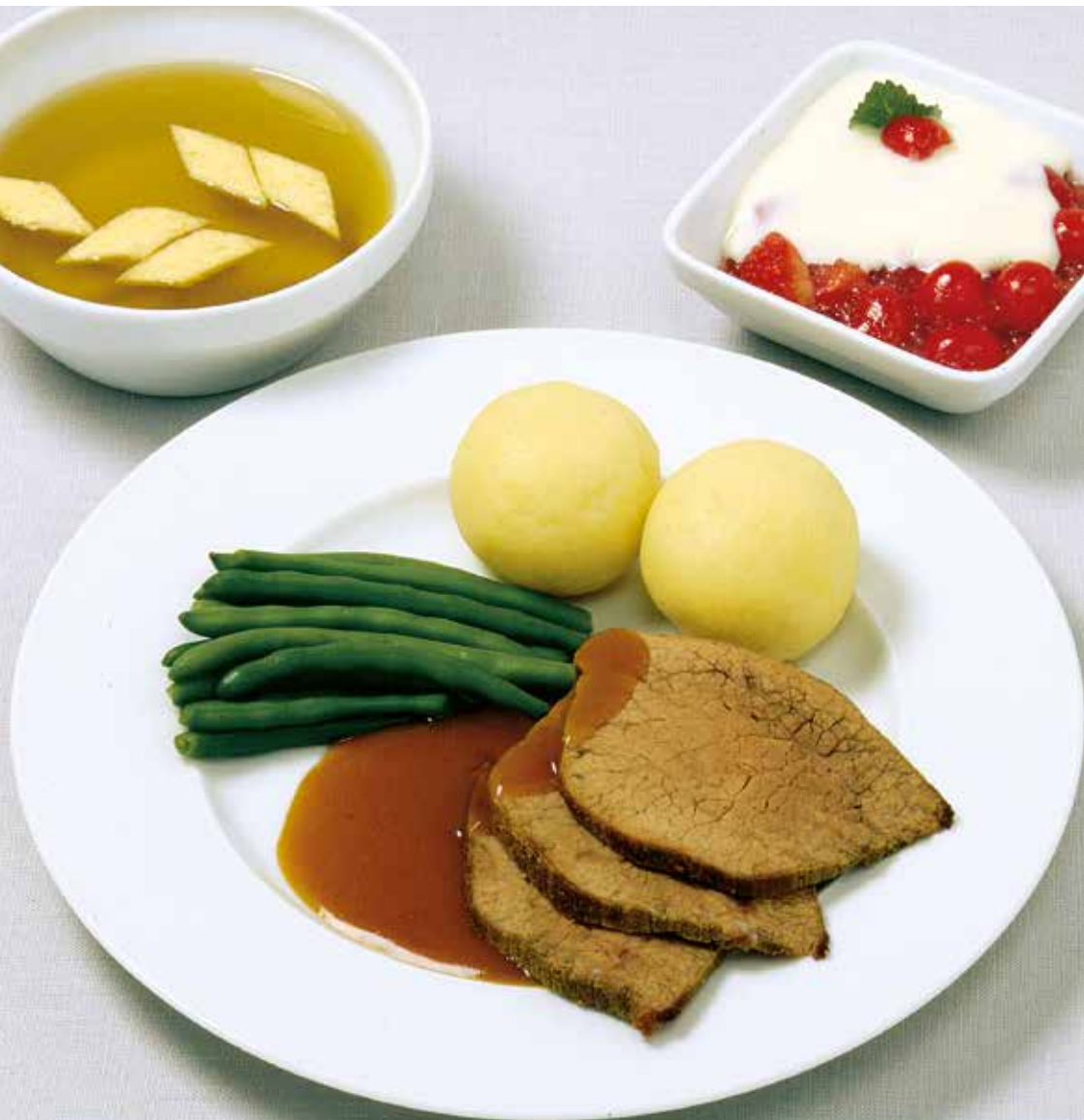
Eiweiß steif schlagen und unter die heiße Masse ziehen. Den Pudding unter mehrmaligem Umrühren erkalten lassen.

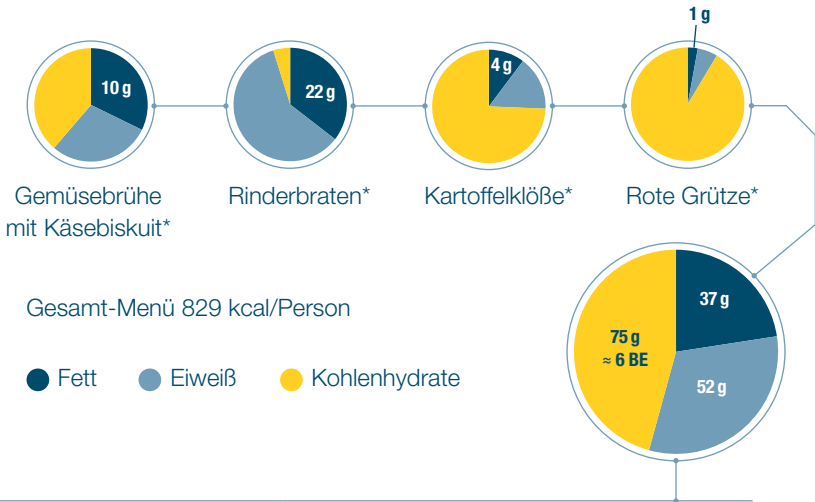
Quark mit Mandarinsaft und der fein abgeriebenen Zitronenschale gut verrühren.

Quark löffelweise unter den Pudding rühren und gut miteinander verschlagen.

Die Creme in Dessertschälchen füllen und mit Mandarinen garnieren.

Gemüsebrühe mit Käsebiskuit
Rinderbraten mit Prinzessbohnen
und Kartoffelklößen
Rote Grütze mit Vanillesoße





Fett im Gesamtmenü pro Person:	37 g
Empfohlene Lipaseeinheiten:	$2.000 \times 37 \text{ g} = 74.000$
Benötigte Enzymmenge:	2 Kapseln Kreon® 35000



*Angaben pro Person

Angaben in Gramm (gerundet)

20 Stück Käsebiskuit

(Zutaten für 4 Personen)

2	Eier
1 EL	Weizenmehl
1 EL	Speisestärke
1 EL	Parmesankäse (gerieben)
	Muskat, Salz
600 ml	Gemüsebrühe (für 4 Personen)

Zubereitung

Mehl, Stärke und Parmesan vermengen.

Die Eier trennen. Eigelb unter Mehl, Stärke und Parmesan rühren.

Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben, Masse mit Muskat und Salz würzen.

Die Biskuitmasse ca. 1 cm dick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und sofort im vorgeheizten Ofen bei 180 °C auf mittlerer Schiene ca. 10-15 Minuten goldgelb backen.

Nach der Backzeit die Biskuitplatte auf ein Holzbrett stürzen. Das Backpapier lässt sich gut vom Biskuit lösen, wenn es mit einem nassen Pinsel bestrichen wird. Backpapier abziehen.

Mit einem scharfen Messer den Biskuit in Rauten schneiden und auf einem Rost auskühlen lassen.

Kurz vor dem Servieren die Rauten in die erwärmte Gemüsebrühe geben (pro Person 5 Rauten).

Gemüsebrühe mit Käsebiskuit

Rinderbraten mit Prinzessbohnen und Kartoffelklößen

Rote Grütze mit Vanillesoße

Rinderbraten mit Prinzessbohnen und Kartoffelklößen

(Zutaten für 4 Personen)

600 g	Rindfleisch*
2 EL	Öl
2	Möhren
2	Tomaten
2	Zwiebeln
125 ml	Gemüsebrühe zum Ablöschen
	dunkler Soßenbinder
	Gewürze: Pfeffer, Salz, Paprika edelsüß, Rosmarin
350 g	Prinzessbohnen (tiefgekühlt)
1 EL	Butter
	Gewürze: Salz, Muskat
	Kartoffelkloßpulver für 4 Personen

Zubereitung

*) Jede magere und zarte Rindfleischart ist empfehlenswert. Auch kann Wildschwein, Reh oder Hirschkalb verwendet werden.

Das Fleisch waschen, trockentupfen und mit Pfeffer, Salz, Paprika und Rosmarin würzen.

Öl in einer Pfanne oder einem Bräter erhitzen. Das Fleisch darin leicht anbraten und von allen Seiten bräunen lassen.

Gewürfelte Möhren, Zwiebeln und Tomaten zum Braten geben und kurz mitdünsten. Anschließend den Braten mit einem Teil der Brühe ablöschen.

Bei geschlossenem Deckel den Braten 1 1/2 Stunden garen. Währenddessen die Kartoffelklöße nach Packungsanleitung herstellen.

Butter in einem Topf schmelzen, tiefgekühlte Prinzessbohnen dazugeben, kurz andünsten und mit 1/2 Tasse Wasser auffüllen. Salzen und mit Muskat abschmecken. In ca. 15 Minuten garen.

Fleisch nach Ende der Garzeit herausnehmen und warmhalten. Den Soßenfond mit Brühe oder Wasser verlängern, mit etwas Soßenbinder andicken, aufkochen lassen und mit den oben genannten Gewürzen abschmecken.

Zusammen mit dem Fleisch, der Soße, den Kartoffelklößen und den Bohnen anrichten und servieren.

Rote Grütze mit Vanillesoße

(Zutaten für 4 Personen)

45 g	Sago
2 EL	Zucker
250 ml	Wasser
300 g	Beerenmischung, tiefgekühlt
	Zimt, Zitronensaft
2 TL	Vanillepuddingpulver
250 ml	Milch, 1,5 % Fett
2 TL	Zucker

Zubereitung

Das Wasser mit Zucker aufkochen lassen, Sago einstreuen und bei leichter Hitze im geschlossenen Topf so lange quellen lassen, bis keine weißen Kügelchen mehr zu sehen sind.

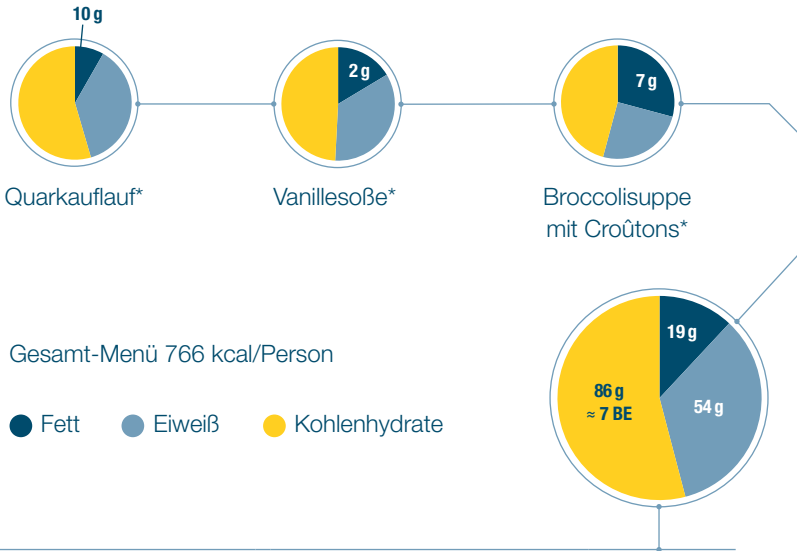
Nach dem Ausquellen die Früchte hinzugeben, vorsichtig unterheben, nochmals kurz aufkochen lassen.

Mit Zimt und Zitronensaft abschmecken.

Für die Vanillesoße 50 ml kalte Milch mit Puddingpulver verrühren. Die restliche Milch zum Kochen bringen, das angerührte Puddingpulver einrühren und nochmals aufkochen lassen. Mit Zucker süßen.

Quark-Apfel-Auflauf mit Vanillesoße Broccolipüreesuppe mit Croûtons





Fett im Gesamtmenü pro Person: 19 g

Empfohlene Lipaseeinheiten: 2.000 x 19 g = 38.000

Benötigte Enzymmenge: **1 Kapsel Kreon® 35000 oder**
2 Kapseln Kreon® 25000



*Angaben pro Person

Angaben in Gramm (gerundet)

Quark-Apfel-Auflauf mit Vanillesoße

(Zutaten für 2 Personen)

1.000 g	Speisequark (Magerstufe)	1 Prise	jodiertes Speisesalz
5	Eigelb	½ l	Milch, 1,5 % Fett
5	Eiweiß	1 Pck.	Vanillesoßenpulver
50 g	Grieß	2 EL	Zucker
100 g	Zucker		Fett zum Einfetten der Form
80 g	Äpfel		Paniermehl zum Ausstreuen der Form
	abgeriebene Schale und Saft einer ungespritzten Zitrone		

Quark-Apfel-Auflauf mit Vanillesoße Broccolipüreesuppe mit Croûtons

Zubereitung Quark-Apfel-Auflauf

Große Auflaufform ausfetten und mit Paniermehl ausstreuen.

Quark mit Eigelb, Grieß, Zitronenschale, Zitronensaft, einer Prise Salz und Zucker verrühren.

Äpfel waschen, schälen, vierteln, Kerngehäuse herausschneiden und die Äpfel grob raspeln.

Eiweiß zu steifem Schnee schlagen.

Eischnee mit einem Schneebesen unter die Quarkmasse heben. Die geraspelten Äpfel vorsichtig unter die Quarkmasse heben.

Masse in die Auflaufform füllen und sofort backen.

Backtemperatur: 200 °C, vorgeheizt, mittlere Schiene.

Backzeit: ca. 50 Minuten.

Zubereitung Vanillesoße

Vanillesoßenpulver mit dem Zucker mischen. Etwas von der kalten Milch abnehmen, mit dem Pulver glattrühren.

Restliche Milch zum Kochen bringen. Das angerührte Pulver in die kochende Milch rühren und nochmals kurz aufkochen lassen.

Die Vanillesoße zu dem Auflauf servieren.

Broccolipüreesuppe mit Croûtons

(Zutaten für 4 Personen)

300 g	Broccoli (frisch oder TK)
250 ml	Gemüsebrühe (2 Tassen)
1 EL	Butter oder Margarine
1 EL	Mehl
125 ml	Milch, 1,5 % Fett
	jodiertes Speisesalz, Pfeffer
2 Sch.	Weizentoastbrot
10 g	Butter oder Margarine

Zubereitung

Gemüsebrühe nach Packungsanweisung aus Instantpulver zubereiten.

Broccoli in 250 ml Gemüsebrühe bissfest garen, einige Röschen abnehmen und warmhalten.

Restlichen Broccoli in 125 ml Kochwasser pürieren, 125 ml Milch unterrühren.

Butter/Margarine in einem Topf zerlassen, Mehl einrühren und kurz anschwitzen.

Broccolipüree nach und nach einrühren, aufkochen und 2-3 Minuten leicht kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

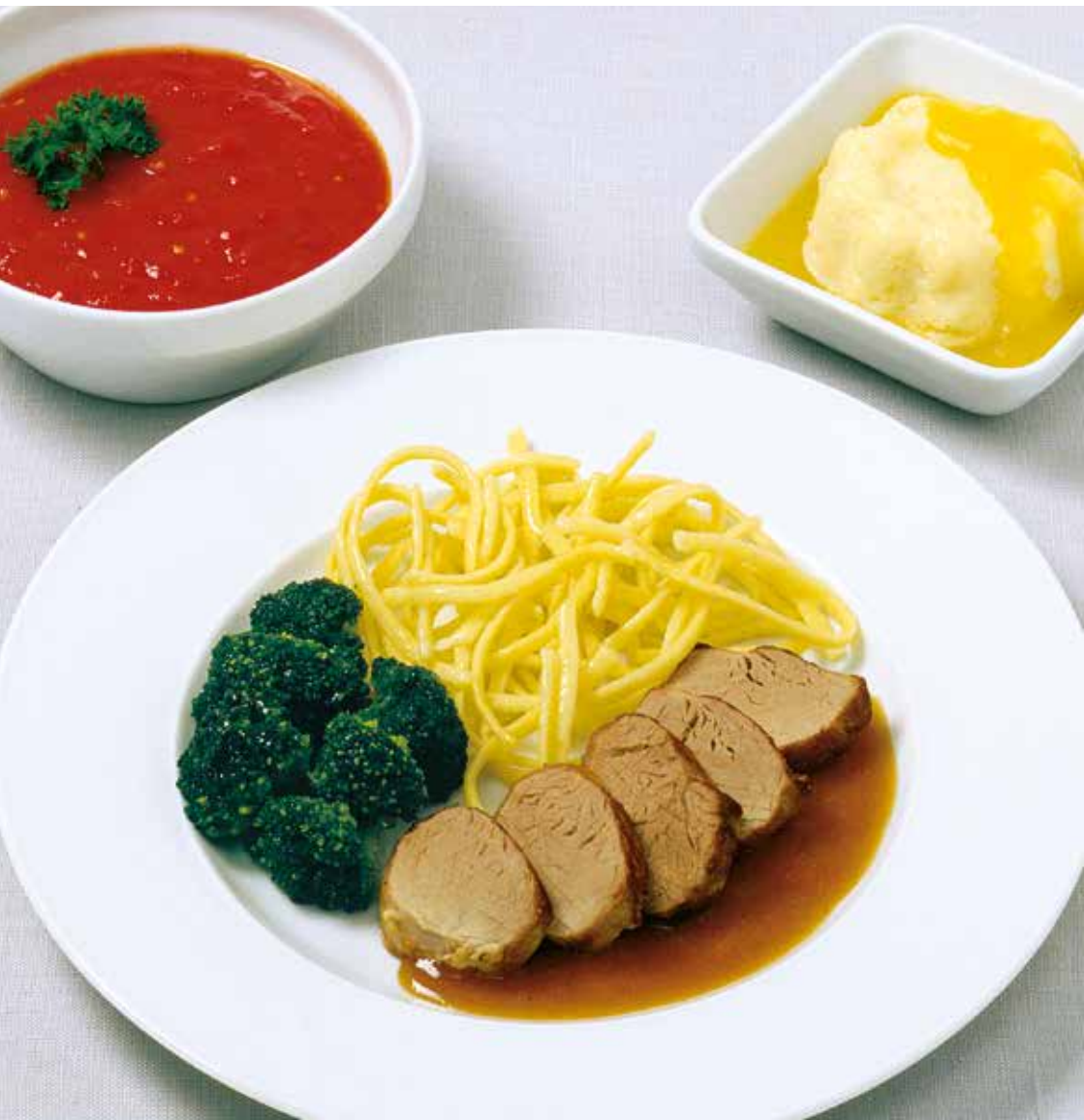
Die gegarten Broccoliröschen als Einlage in die Suppe geben.

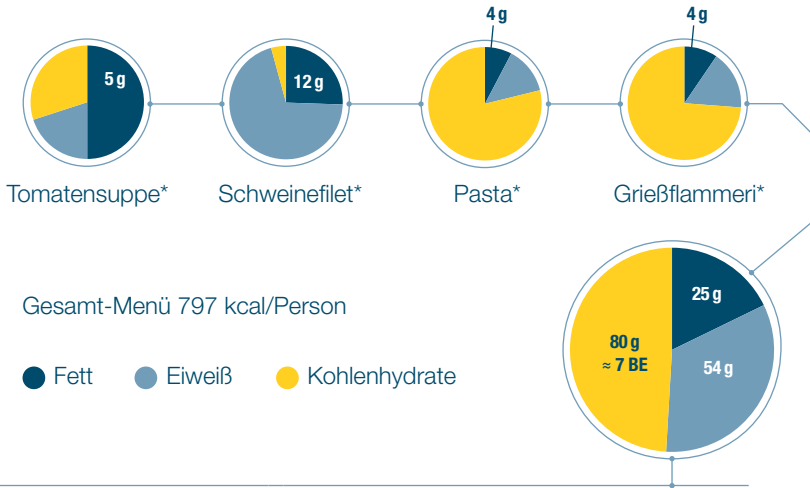
Croûtons:

Butter/Margarine in einer Pfanne zerlassen. Weißbrot in kleine Würfel schneiden und diese in dem Fett rösten, bis sie knusprig sind.

Die Croûtons über die Suppe streuen.

Tomatensuppe Schweinefilet mit Broccoli und Pasta Grießflammeri mit Aprikosensoße





Fett im Gesamtmenü pro Person: 25 g

Empfohlene Lipaseeinheiten: 2.000 x 25 g = 50.000

Benötigte Enzymmenge: 2 Kapseln Kreon® 25000



*Angaben pro Person

Angaben in Gramm (gerundet)

Tomatensuppe

(Zutaten für 4 Personen)

500 g	Tomatenstücke aus der Dose
150 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Olivenöl
1 EL	Weizenmehl
1 EL	Tomatenmark
2 EL	flüssige, süße Sahne
	Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung

Gemüsebrühe nach Packungsanweisung aus Instantpulver herstellen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Tomatenmark hinzufügen, unterrühren, kurz mitgaren lassen.

Gemüsebrühe auffüllen, Suppe gut durchgerührt aufkochen lassen.

Stückige Dosentomaten unterrühren und alles etwa 30 Minuten garen.

Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

Die Sahne unter die nicht mehr kochende Suppe rühren, mit Petersilie garnieren und servieren.

Tomatensuppe

Schweinefilet mit Broccoli und Pasta

Grießflammeri mit Aprikosensoße

Schweinefilet mit Broccoli und Pasta

(Zutaten für 4 Personen)

500 g	Schweinefilet
1 EL	Olivenöl
1 Bund	Suppengrün
500 ml	Gemüsebrühe
30 g	Bratensoße, Fertigprodukt
	Wasser
	Salz, Pfeffer, Rosmarin
300 g	Broccoli (frisch oder TK)
250 g	Nudeln, roh, z. B. Makkaroni

Zubereitung

Brühe nach Packungsanweisung aus Instantpulver herstellen.

Suppengrün putzen und würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Schweinefilet am Stück von allen Seiten leicht anbraten.

Gewürfeltes Suppengrün hinzufügen und kurz mitbraten. Mit einem Teil der Brühe ablöschen und zugedeckt etwa 15-20 Minuten dünsten.

In der Zwischenzeit Broccoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen.

Anschließend in kochendem Salzwasser bissfest garen (ca. 10-15 Minuten).

Nudeln ebenfalls in reichlich kochendem Wasser ca. 8-12 Minuten garen.

Das Schweinefilet herausnehmen, in Stücke schneiden und warm stellen.

Den Bratenfond mit der restlichen Brühe auf 400 ml auffüllen und pürieren.

Das Soßenpulver nach Packungsangabe einrühren und abschmecken.

Die Filetstücke mit dem Broccoli, den Nudeln und der Soße auf Tellern anrichten und servieren.

Grießflammeri mit Aprikosensoße

(Zutaten für 4 Personen)

½ l	Milch, 1,5 % Fett
1	Eigelb
	abgeriebene Schale einer ungespritzten Zitrone
1 Pr.	Salz
2 EL	Zucker
3 EL	Weizengrieß
1	Eiweiß
160 g	Aprikosen (aus der Dose)

Zubereitung

Milch mit einer Prise Salz, Zitronenschale und Zucker aufkochen. Grieß unter Rühren einrieseln lassen und 5-10 Minuten in der Nachwärme quellen lassen.

Eigelb in einem kleinen Gefäß mit etwas heißem Grießbrei verquirlen, dann unter die große Menge Grießbrei rühren.

Eiweiß steif schlagen und unter den Grießbrei heben.

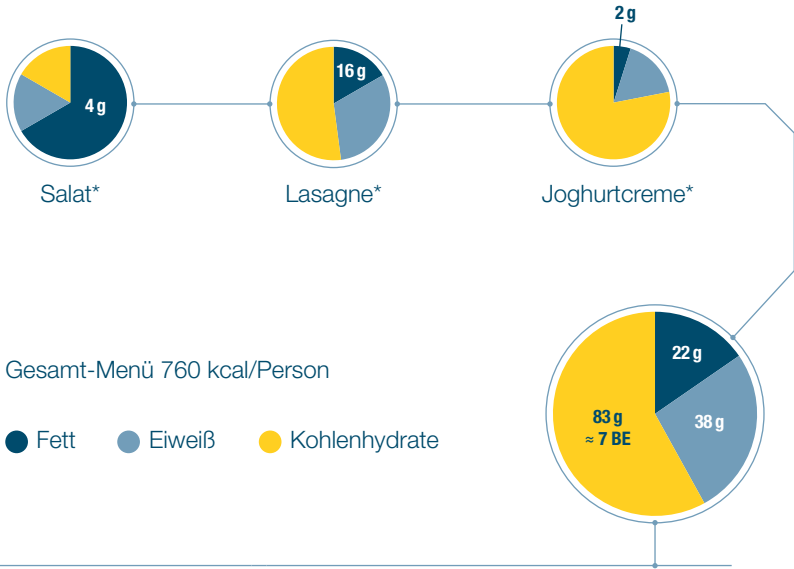
Kleine Glasschälchen oder eine große Schale kalt ausspülen. Die Masse in die Schälchen/die Schale geben und kühl stellen.

Die Aprikosen mit Saft aus der Dose pürieren, evtl. mit Zucker abschmecken.

Den gekühlten Flammeri stürzen und mit der Aprikosensoße servieren.

Feldsalat mit Kohlrabi und Kresse Lasagne Joghurtcreme





Fett im Gesamtmenü pro Person:	22 g
Empfohlene Lipaseeinheiten:	$2.000 \times 22 \text{ g} = 44.000$
Benötigte Enzymmenge:	2 Kapseln Kreon® 25000



*Angaben pro Person

Angaben in Gramm (gerundet)

Feldsalat mit Kohlrabi und Kresse

(Zutaten für 4 Personen)

120 g	Feldsalat
160 g	Kohlrabi
10 g	Kresse
2 EL	Sonnenblumenöl
1 EL	Essig
	Salz, Pfeffer, Zucker nach Geschmack

Zubereitung

Feldsalat putzen und waschen, den Kohlrabi schälen und raspeln.

Aus Essig, Öl und Gewürzen eine Salatsoße/Vinaigrette mischen.

Feldsalat und Kohlrabi auf einem Teller anrichten, mit Kresse bestreuen, Salatsoße darübergießen.

Feldsalat mit Kohlrabi und Kresse

Lasagne

Joghurtcreme

Lasagne

(Zutaten für 4 Personen)

180 g	Lasagneblätter ohne Vorkochen
-------	-------------------------------

Hacksoße:

240 g	Rinderhackfleisch
300 g	geschälte stückige Tomaten aus der Dose
2 EL	Tomatenmark
160 g	frische Karotten
2 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
	Salz, Pfeffer, italienische Kräuter, Zucker

Bechamelsoße:

500 ml	Milch, 1,5 % Fett
2 EL	Weizenmehl
2 EL	Butter oder Margarine
60 g	Parmesan
	Salz, Muskat

Zubereitung

Die Möhren fein raspeln oder schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Rinderhack darin anbraten. Möhren dazugeben und mit andünsten. Tomatenmark dazugeben und kurz mit garen. Tomatenstücke mit Saft hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, italienischen Kräutern und etwas Zucker würzig abschmecken.

Bei geringer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Béchamelsoße herstellen. Dafür Butter oder Margarine im Topf zerlassen, Mehl hinzugeben und kurz anschwitzen. Mit der kalten Milch auffüllen und unter Rühren aufkochen lassen. Die Hälfte des Parmesan einstreuen und mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken.

In eine Auflaufform abwechselnd Hackfleischsoße, Lasagneblätter und Béchamelsoße einschichten (ca. 3 Lagen).

Den Abschluss bildet eine Schicht Béchamelsoße, die mit dem restlichen Parmesan bestreut wird.

Lasagne 30-35 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 200 °C backen, bis die oberste Schicht goldgelb ist.

Joghurtcreme

(Zutaten für 4 Personen)

100 g	Zucker
60 ml	Zitronensaft
400 g	Joghurt, 1,5 % Fett
4 Blatt	weiße Gelatine
2	Eiweiß
1 Pck.	Vanillezucker
	Zitronenscheiben als Garnitur

Zubereitung

Joghurt, Zucker und Zitronensaft gut miteinander verrühren. Die Gelatine nach Gebrauchsanweisung einweichen und auflösen. In die aufgelöste Gelatine 2 EL Joghurt rühren, dann die Gelatine unter den restlichen Joghurt geben. Die Masse in den Kühlschrank stellen.

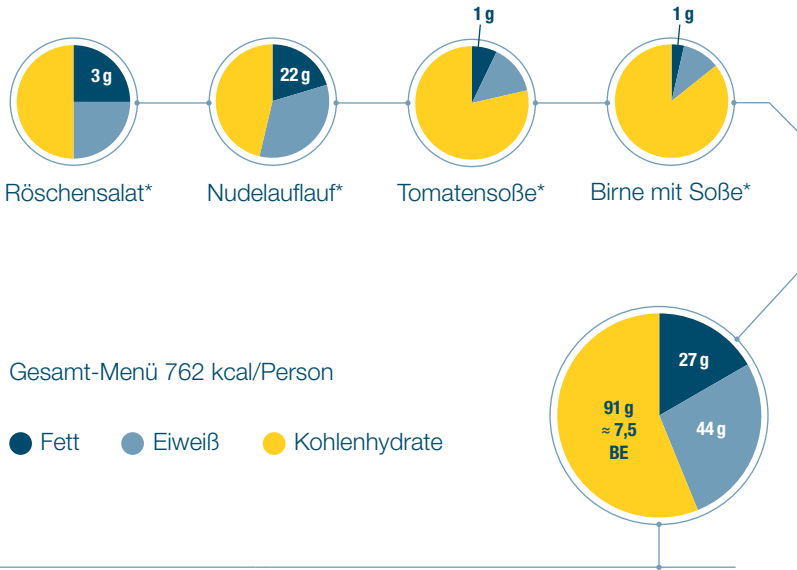
In der Zwischenzeit das Eiweiß steif schlagen.

Wenn die Joghurtmasse anfängt zu gelieren, den Eischnee mit einem Schneebesen unterheben.

In eine Schale oder ein Dessertschälchen füllen, mit Zitronenscheiben garnieren.

Blumenkohlröschensalat Nudelauflauf mit Tomatensoße Birne in Schokoladensoße





Fett im Gesamtmenü pro Person:	27 g
Empfohlene Lipaseeinheiten:	2.000 x 27 g = 54.000
Benötigte Enzymmenge:	2 Kapseln Kreon® 25000



*Angaben pro Person

Angaben in Gramm (gerundet)

Blumenkohlröschensalat

(Zutaten für 2 Personen)

350 g	Blumenkohl
80 g	saure Sahne
80 g	Joghurt, 1,5 % Fett
2 EL	Zitronensaft
1 EL	Zucker
	Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung

Blumenkohl putzen und in feine Röschchen zerteilen. Röschchen waschen und in Salzwasser bissfest garen.

Aus den restlichen Zutaten eine Salatsoße zubereiten, Blumenkohl auf Salattellern anrichten, mit Salatsoße überziehen.

Blumenkohlröschensalat

Nudelauflauf mit Tomatensoße

Birne in Schokoladensoße

Nudelauflauf mit Tomatensoße

(Zutaten für 4 Personen)

Nudelauflauf:

250 g	Nudeln, roh, z. B. Makkaroni
200 g	gekochter Schinken
80 g	frische Champignons
1 TL	Butter oder Margarine
60 g	Erbsen (tiefgekühlt)
4	Eier
200 ml	Milch, 1,5 % Fett
50 g	saure Sahne
100 g	Parmesan
	Salz, Muskat, Paprika edelsüß, Pfeffer
	Butter und Semmelbrösel für die Auflaufform

Zubereitung

Auflaufform einfetten und mit Paniermehl ausstreuen. Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen.

Schinken und Pilze in Würfel schneiden. Pilze in etwas Butter andünsten.

Die Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen. Die Eigelbe mit der Milch und der sauren Sahne verquirlen, mit den Gewürzen abschmecken.

Die gekochten Nudeln, Schinken, Champignons und Erbsen zu der Eiermilch geben. Eischnee unter die Masse heben und mit den Gewürzen abschmecken.

Die Masse in die vorbereitete Form geben, mit Parmesankäse bestreuen.

Den Auflauf in den auf 200 °C vorgeheizten Backofen stellen und 20-30 Minuten backen.

Tomatensoße

(Zutaten für 4 Personen)

400 g	stückige Tomaten aus der Dose
1 EL	Tomatenmark
1 EL	saure Sahne
1 EL	Weizenmehl
2 TL	Zucker

Zubereitung

Für die Soße Tomatenstücke und Tomatenmark in einem Topf erhitzen. Tomaten einkochen lassen, dann durch ein Sieb streichen oder pürieren. Das entstandene Tomatenpüree mit den Gewürzen abschmecken, nochmals aufkochen und mit dem in Wasser angerührten Mehl binden. Saure Sahne unterrühren.

Den Auflauf portionieren, auf Tellern anrichten und die Tomatensoße darübergerben.

Birne in Schokoladensoße

(Zutaten für 4 Personen)

300 g	Birne (Konserven, Abtropfgewicht)
250 ml	Milch, 1,5 % Fett
1 EL	Schokoladenpuddingpulver Zucker

Zubereitung

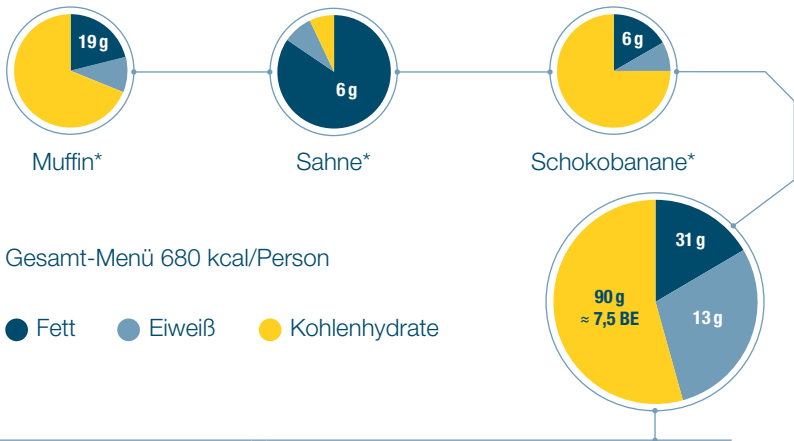
Birnenhälften in Dessertschälchen geben.

Schokoladenpuddingpulver mit einem Teil der Milch und dem Zucker verrühren. Restliche Milch zum Kochen bringen. Angerührtes Puddingpulver in die kochende Milch rühren und aufkochen lassen.

Schokoladensoße erkalten lassen (evtl. im Wasserbad kalt rühren) und anschließend über die Birnenhälften geben.

Bananen-Schokoladen-Muffins





Fett im Gesamtmenü pro Person:	31 g
Empfohlene Lipaseeinheiten:	2.000 x 31 g = 62.000
Benötigte Enzymmenge:	2 Kapseln Kreon® 35000



*Angaben pro Person

Angaben in Gramm (gerundet)

Bananen-Schokoladen-Muffins

(Zutaten für 8 Muffins)

1	große Banane
85 g	Joghurt, 1,5 % Fett
70 g	Butter oder Margarine
70 g	Zucker
2	Eier
85 g	Weizenmehl
45 g	Cornflakes
55 g	Schokoladenraspeln
1 TL	Backpulver
2 EL	abgeriebene Zitronenschale von einer Zitrone
	geschlagene Sahne
1/2	Banane
1 EL	Schokoladenkuvertüre

Zubereitung

Banane schälen und pürieren, mit Joghurt und Zitronenschale verrühren. Butter, Zucker und Eier schaumig rühren. Bananenmasse unterrühren. Mehl mit Backpulver, Schokoladenraspeln und den zerdrückten Cornflakes mischen und unter die Bananenmasse heben.

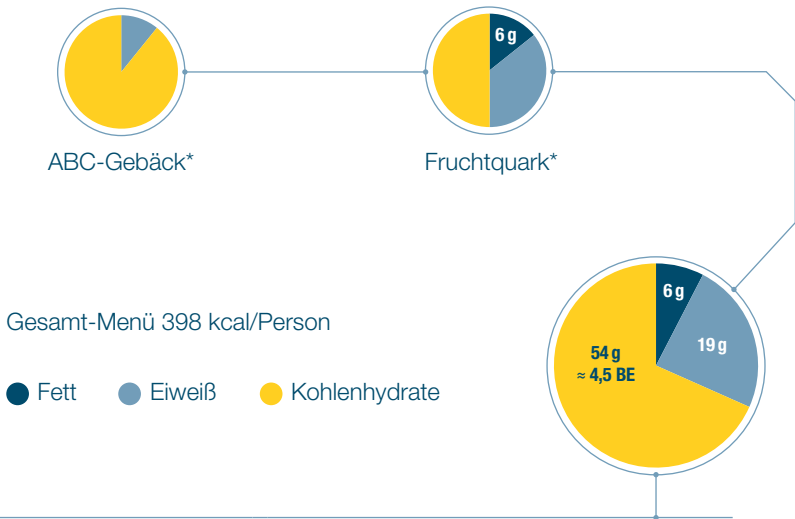
Teig in die eingefettete Muffinform oder Muffinförmchen aus Papier füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 20-25 Minuten backen.

Die Muffins mit je 1 EL Schlagsahne servieren.

Banane schälen und der Länge nach halbieren. Kuvertüre nach Packungsanweisung schmelzen und die Banane zur Hälfte mit Kuvertüre bestreichen.

Fruchtquark mit Abc-Gebäck





Fett im Gesamtmenü pro Person:	6 g
Empfohlene Lipaseeinheiten:	2.000 x 6 g = 12.000
Benötigte Enzymmenge:	1 Kapsel Kreon® 10000



*Angaben pro Person

Angaben in Gramm (gerundet)

Fruchtquark mit Abc-Gebäck

(Zutaten für 4 Personen)

300 g	Erdbeeren, frisch
200 g	Pfirsiche, frisch
500 g	Quark, 20 % Fett
2 EL	Milch, 1,5 % Fett
3 EL	Zucker
160 g	Russischbrot (Abc-Gebäck)

Getränk:

Apfelsaft oder Mineralwasser

Zubereitung

Früchte waschen, trockentupfen und pürieren.

Den Speisequark mit Zucker, Milch und Zitronensaft glatt rühren. Alle Zutaten miteinander vermengen, nochmals abschmecken.

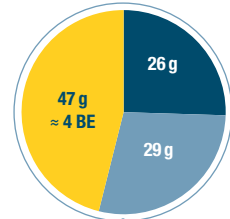
Dazu reichen wir fettarmes Gebäck, z. B. Russischbrot und nach Bedarf ein Getränk, z. B. Apfelsaft oder Mineralwasser.

Schneller Käsekuchen



Käsekuchen (2 Stücke) 527 kcal/Person

● Fett ● Eiweiß ● Kohlenhydrate



Fett im Gesamtmenü pro Person:	26 g
Empfohlene Lipaseeinheiten:	2.000 x 26 g = 52.000
Benötigte Enzymmenge:	2 Kapseln Kreon® 25000



*Angaben pro Person

Angaben in Gramm (gerundet)

Schneller Käsekuchen

(Zutaten für 12 Stück)

1.000 g	Quark, Magerstufe
125 g	Butter oder Margarine
150 g	Zucker
60 g	Weizengrieß
60 ml	Milch, 1,5 % Fett
1 Pck.	Vanillezucker
4	Eier
1 EL	Puderzucker
	Saft und Schale von einer unbehandelten Zitrone

Zubereitung

Eier trennen. Weiche Butter oder Margarine, Eigelb und Zucker schaumig rühren. Saft und Schale der Zitrone, Quark und Milch untermengen.

Eiweiß steif schlagen. Grieß und Eischnee mit einem Schneebesen vorsichtig unter die Quarkmasse heben.

Springform ausfetten und den Käsekuchenteig einfüllen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 50 Minuten backen.

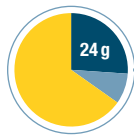
Nach dem Backen aus der Form lösen und abkühlen lassen.

Mit dem Puderzucker bestreuen und mit Schlagsahne servieren.

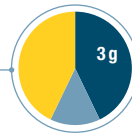
Nach Wunsch können zusätzlich 50 g Rosinen und 50 g Mandelstifte unter die Quarkmasse gehoben werden.

Fruchtiger Rührkuchen





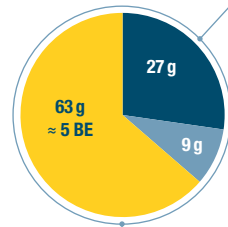
Rührkuchen
(2 Stücke)*



Sahne*

Gesamt-Menü 571 kcal/Person

● Fett ● Eiweiß ● Kohlenhydrate



Fett im Gesamtmenü pro Person: 27 g

Empfohlene Lipaseeinheiten: 2.000 x 27 g = 54.000

Benötigte Enzymmenge: 2 Kapseln Kreon® 25000



*Angaben pro Person

Angaben in Gramm (gerundet)

Fruchtiger Rührkuchen

(Zutaten für 24 Stück)

200 g	Butter oder Margarine
250 g	Zucker
4	Eier
½ l	Milch, 1,5 % Fett
1 Pck.	Backpulver
400 g	Weizenmehl
100 g	gehackte Mandeln
700 g	Aprikosen aus der Konserve
2 EL	Puderzucker

nach Belieben:

2 EL	Schlagsahne pro Person
------	------------------------

Zubereitung

Weiche Butter oder Margarine mit Zucker und Eiern schaumig rühren.

Weizenmehl, Backpulver und gehackte Mandeln vermengen.

Mit der Milch abwechselnd unter die Butter-Ei-Masse rühren.

Aprikosen würfeln und unter den Teig heben.

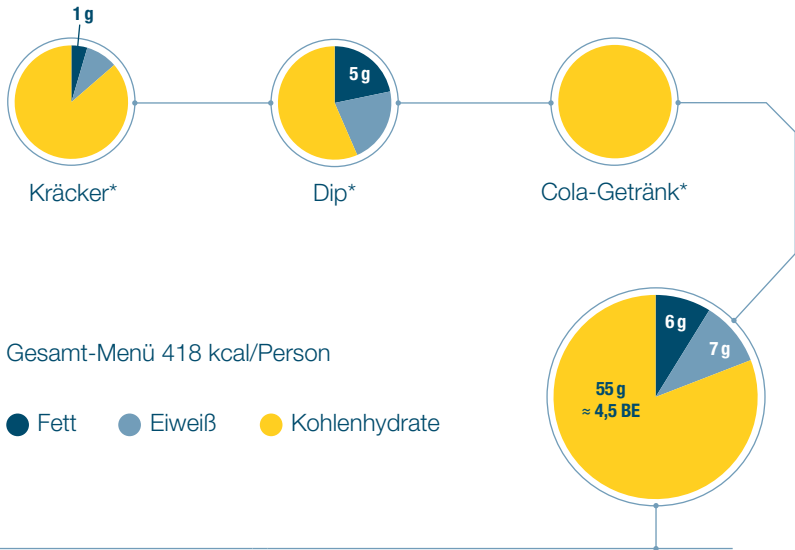
Tiefes Backblech mit Backpapier auslegen, Teigmasse daraufstreichen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180-200 °C ca. 40 Minuten backen.

Nach dem Backen abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen.

Kracker mit Yofresh





Fett im Gesamtmenü pro Person:	6 g
Empfohlene Lipaseeinheiten:	2.000 x 6 g = 12.000
Benötigte Enzymmenge:	1 Kapsel Kreon® 10000



*Angaben pro Person

Angaben in Gramm (gerundet)

Kräcker mit Yofresh

(Zutaten für 4 Personen)

100 g	Kräcker (ca. 20 Stück)
400 g	Joghurt, 0,3 % Fett
200 g	Yofresh Gurke/Möhre
	Salz, Pfeffer, ggf. Kräuter, z. B. TK 8-Kräuter-Mischung

Zubereitung

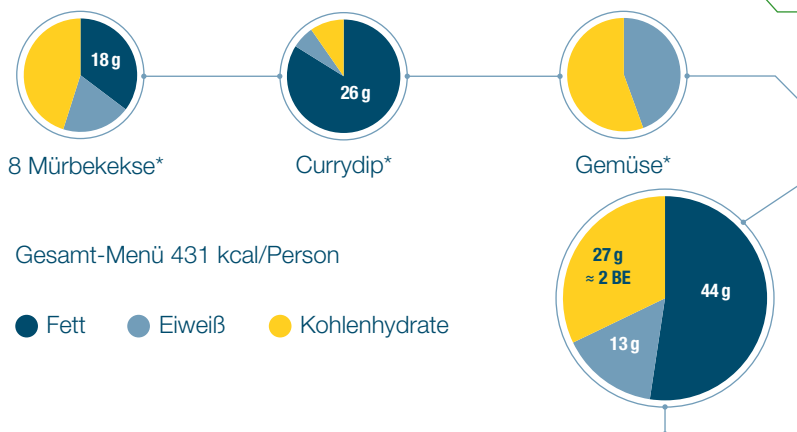
Joghurt mit Yofresh zu einem Dip verrühren. Mit Salz, Pfeffer und ggf. Kräutern abschmecken. Dip in ein Schälchen füllen.

Kräcker mit Dip zusammen servieren.

„Jeder dippt für sich.“

Pikantes Mürbegebäck mit Käse Currydip





Fett im Gesamtmenü pro Person:	44 g
Empfohlene Lipaseeinheiten:	2.000 x 44 g = 88.000
Benötigte Enzymmenge:	2 Kapseln Kreon® 35000



*Angaben pro Person Angaben in Gramm (gerundet)

Pikantes Mürbegebäck

(Zutaten für 36 Kekse: 8 Kekse pro Person)

Mürbeteig

75 g	Emmentaler
125 g	Weizenmehl
50 g	Butter oder Margarine
50 ml	Milch, 1,5 % Fett
1	Eigelb
1 EL	Milch, 1,5 % Fett

Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Kümmel

Currydip

200 g	Joghurt 1,5 % Fett
200 g	Mayonnaise 50 % Fett
	Gewürze: Salz, Curry

Beilage

	frische Tomaten und Zucchini
--	------------------------------

Zubereitung Mürbeteig:

Emmentaler fein reiben. Aus Mehl, Käse, Butter/Margarine und Milch einen Mürbeteig herstellen.

Teig ca. 5 mm dick ausrollen und Kekse mit 2 cm Durchmesser ausstechen.

Kekse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Eigelb mit 1 EL Milch verquirlen, Kekse damit bestreichen.

Nach Belieben die Kekse mit Kümmel, Paprika edelsüß, oder Sesam bestreuen. Bei 180 °C 15 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

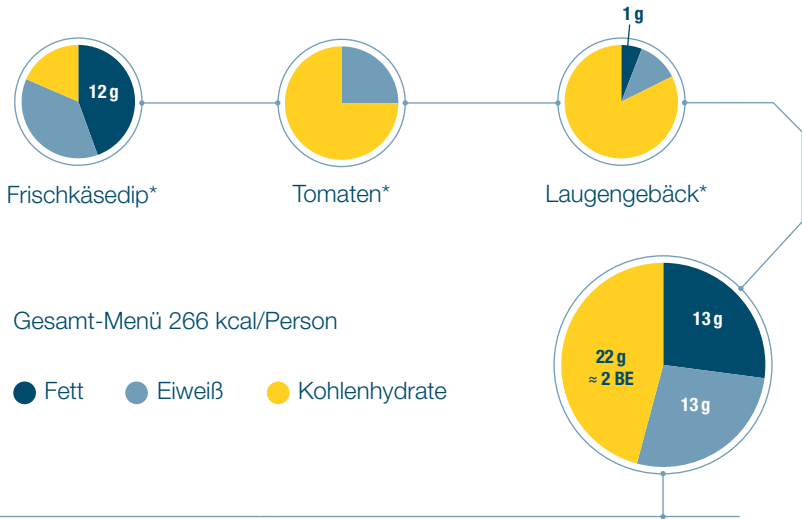
Das Gebäck auf einem Teller zusammen mit geviertelten Tomaten und gestiftelten Zucchini anrichten.

Zubereitung Currydip:

Alle Zutaten miteinander vermengen und gut abschmecken. In ein Schälchen geben und mit dem Gebäck und Gemüse servieren.

Frischkäsedip in Tomaten Laugengebäck





Fett im Gesamtmenü pro Person:	13 g
Empfohlene Lipaseeinheiten:	$2.000 \times 13 \text{ g} = 26.000$
Benötigte Enzymmenge:	1 Kapsel Kreon® 25000



*Angaben pro Person

Angaben in Gramm (gerundet)

Frischkäsedip in Tomaten Laugengebäck

(Zutaten für 4 Personen)

200 g	Frischkäse
150 g	Joghurt, 1,5 % Fett
125 g	Quark, Magerstufe
2 EL	frische Kräuter
	Salz, Pfeffer
500 g	kleine Tomaten

Zubereitung

Tomaten waschen und trocknen. Von der runden Seite einen Deckel abschneiden und das Tomatenfleisch auslöffeln.

Magerquark, Frischkäse, Joghurt, Gewürze und Kräuter gut verrühren.

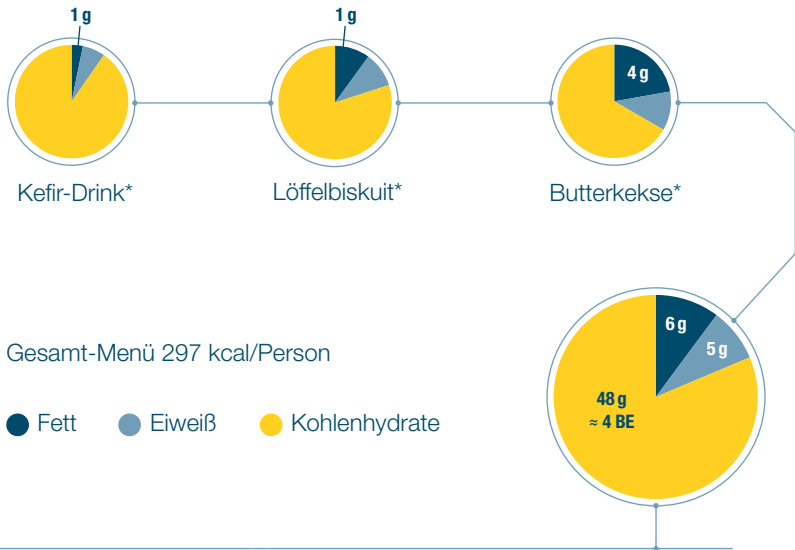
Masse in einen Spritzbeutel mit Spritztülle geben und die Tomaten damit füllen.

Den Deckel der Tomaten als Dekoration aufsetzen.

Dazu können Laugengebäck (Salzbrezeln, Kräcker, Fischlis) und nach Bedarf ein Getränk gereicht werden.

Aprikosen-Kefir-Drink Butterkekse und Löffelbiskuit





Fett im Gesamtmenü pro Person:	6 g
Empfohlene Lipaseeinheiten:	2.000 x 6 g = 12.000
Benötigte Enzymmenge:	1 Kapsel Kreon® 10000



*Angaben pro Person Angaben in Gramm (gerundet)

Aprikosen-Kefir-Drink

(Zutaten für 4 Personen)

300 g	Aprikosen (aus der Konserve)
2 EL	Honig
1 Pck.	Vanillezucker
120 ml	Orangensaft
250 ml	fettarmer Kefir
pro Person:	
4	Butterkekse
4	Biskuitplätzchen

Zubereitung

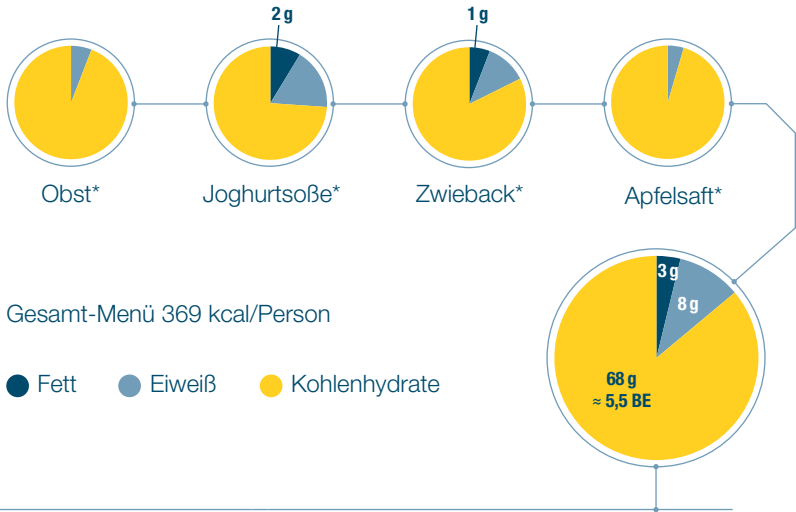
Die Aprikosen im Mixer pürieren. Honig, Vanillezucker, Orangensaft und Kefir dazugießen.

Alles auf kleinster Stufe nochmals pürieren.

Die Drinks in Gläser füllen und mit den Keksen genießen.

Fruchtspieß Zimtzauber Joghurt und Zwieback





Fett im Gesamtmenü pro Person:	3 g
Empfohlene Lipaseeinheiten:	$2.000 \times 3 \text{ g} = 6.000$
Benötigte Enzymmenge:	1 Kapsel Kreon® 10000



*Angaben pro Person

Angaben in Gramm (gerundet)

Fruchtspieß Zimtzauber

(Zutaten für 4 Personen)

Fruchtspieß

100 g Erdbeeren

1 Karambole (Sternfrucht)

2 Kiwis

1 Nektarine

1 Apfel

1 EL Zitronensaft

Joghurtsoße

500 g Joghurt, 1,5 % Fett

3 EL Zucker (oder Honig oder Süßstoff)

8 St. Zimt nach Geschmack
Zwieback

Zubereitung

Obst waschen, bei Bedarf schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Das Obst mit Zitronensaft beträufeln und durchmischen.

Die verschiedenen Fruchtstücke abwechselnd auf einen Spieß stecken und auf einem Teller anrichten.

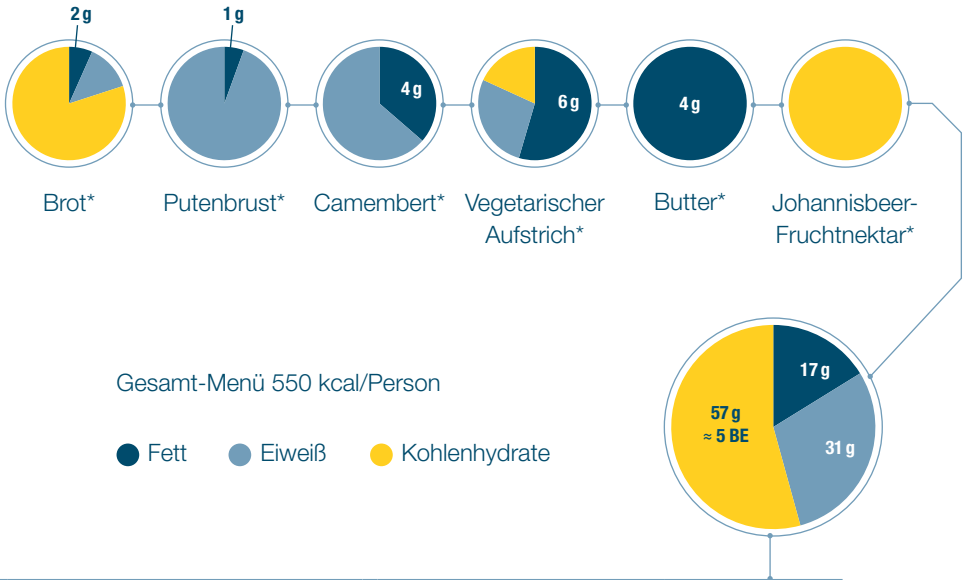
Den Joghurt mit Zimt und Zucker (bzw. Honig oder Süßstoff) glatt rühren.

In einem Schälchen zu den Fruchtspießen anrichten.

Dazu kann Zwieback gegessen werden und als Getränk gibt es Apfelsaft.

Zwischenmahlzeit mit Toastbrot





Fett im Gesamtmenü pro Person:	17 g
Empfohlene Lipaseeinheiten:	2.000 x 17 g = 34.000
Benötigte Enzymmenge:	1 Kapsel Kreon® 35000



*Angaben pro Person Angaben in Gramm (gerundet)

Zwischenmahlzeit mit Toastbrot

(Zutaten für 4 Personen)

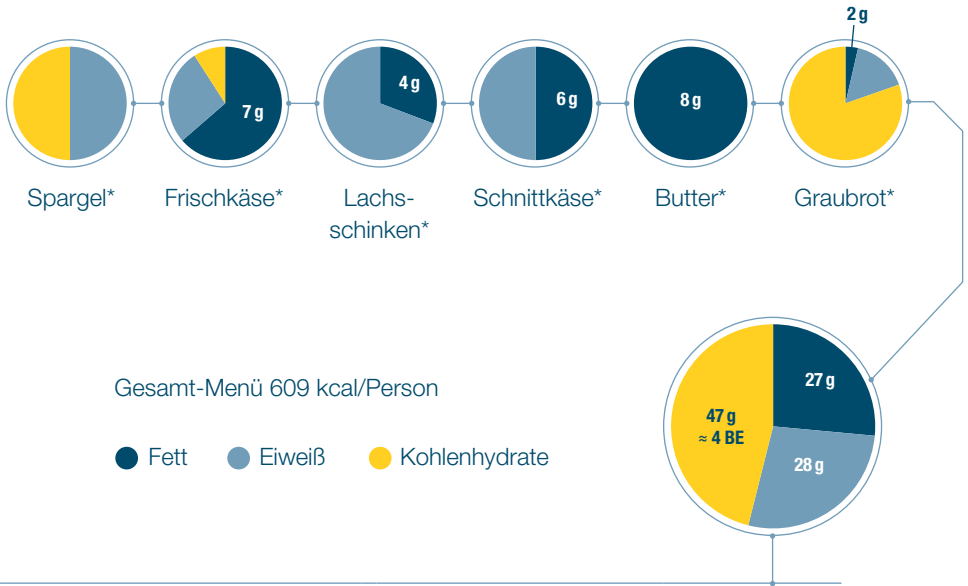
8 Sch.	Toastbrot
1 TL	Butter oder Margarine pro Scheibe
200 g	Putenbrust-Aufschnitt
120 g	vegetarischer Aufstrich
120 g	Camembert, Dreiviertelfettstufe
	Kiwi und Orange als Dekoration

Getränk

800 ml	Johannisbeer-Fruchtnektar
--------	---------------------------

Abendbrot mit Schinken-Spargel-Röllchen





Fett im Gesamtmenü pro Person:	27 g
Empfohlene Lipaseeinheiten:	2.000 x 27 g = 54.000
Benötigte Enzymmenge:	2 Kapseln Kreon® 25000



*Angaben pro Person

Angaben in Gramm (gerundet)

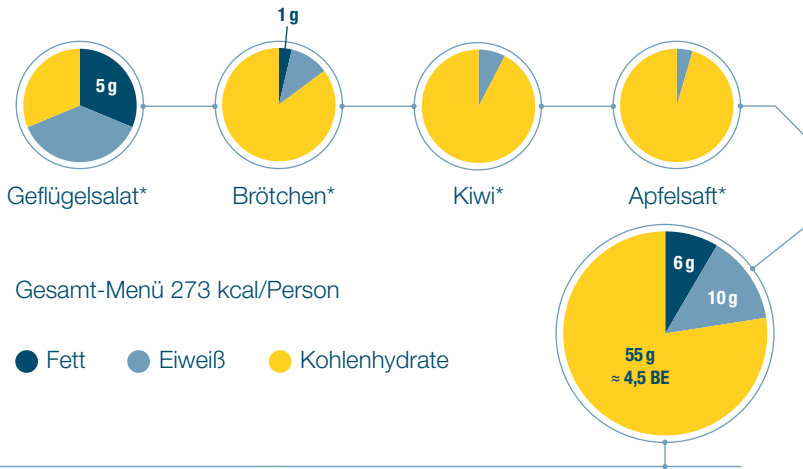
Abendbrot mit Schinken-Spargel-Röllchen

(Zutaten für 2 Personen)

100 g	Lachsschinken
140 g	weißer Spargel (Konserve)
2 Sch.	Schnittkäse, 30 % F. i. Tr.
60 g	Kräuterfrischkäse
2	Tomaten, frisch
2	Sch. Graubrot
4 TL	Butter oder Margarine

Bunter Geflügelsalat mit Roggenbrötchen





Fett im Gesamtmenü pro Person: 6 g

Empfohlene Lipaseeinheiten: 2.000 x 6 g = 12.000

Benötigte Enzymmenge: 1 Kapsel Kreon® 10000



*Angaben pro Person

Angaben in Gramm (gerundet)

Bunter Geflügelsalat mit Roggenbrötchen

(Zutaten für 2 Personen)

200 g	Putenbrust
1 EL	Olivenöl
2 TL	Zitronensaft
1/4	Eisbergsalat
2	Kiwis
100 g	Ananas (frisch oder Konserve)
75 g	Joghurt, 1,5 % F. i. Tr.
75 g	saure Sahne
1/2 TL	Senf

Gewürze: Zucker, Curry, Salz, Pfeffer

Getränk:

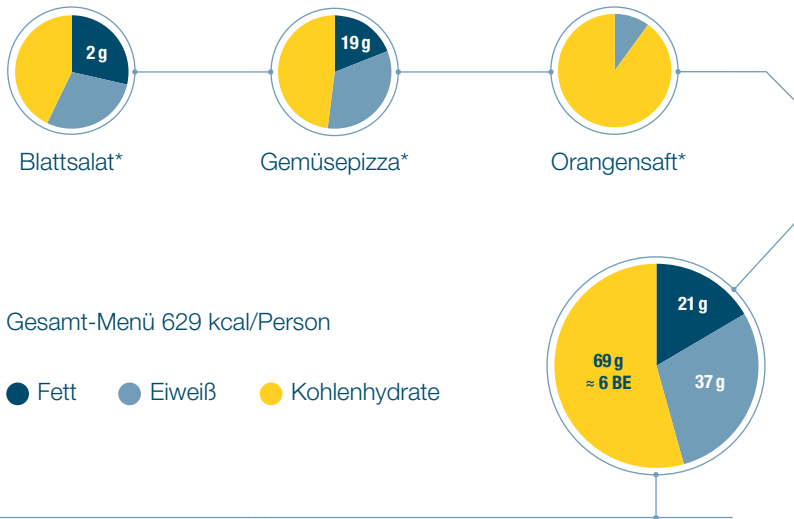
400 ml	Apfelsaft
--------	-----------

Zubereitung

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Putenfleisch von beiden Seiten hell anbraten. Bei geschlossenem Deckel 10 Minuten weitergaren. Mit Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen. Putenfleisch in Streifen schneiden und mit Zitronensaft marinieren. Die Kiwis in Scheiben schneiden, Ananas in Stücke schneiden. Für das Dressing Joghurt mit saurer Sahne und Senf verrühren. Mit Curry und Zucker abschmecken. Das Dressing mit Putenfleisch und Ananas vermengen. Eisbergsalat waschen und in Streifen schneiden. Salat auf Tellern anrichten. Geflügelsalat daraufgeben und mit Kiwischeiben garnieren. Dazu ein Roggenbrötchen und ein Glas Apfelsaft reichen.

Blattsalat mit Joghurtdressing Gemüsepizza mit Seelachs





Fett im Gesamtmenü pro Person:	21 g
Empfohlene Lipaseeinheiten:	2.000 x 21 g = 42.000
Benötigte Enzymmenge:	2 Kapseln Kreon® 25000



*Angaben pro Person

Angaben in Gramm (gerundet)

Blattsalat mit Joghurtdressing

(Zutaten für 6 Personen)

1/2 Kopf	Eisbergsalat
200 g	Joghurt, 1,5 % Fett
100 g	saure Sahne
2 EL	Zitronensaft
Gewürze: Salz, Pfeffer, Zucker, Kräuter	

Zubereitung

Eisbergsalat waschen, in Streifen schneiden und in eine Salatschüssel geben.

Aus Joghurt, saurer Sahne und den restlichen Zutaten ein Salatdressing herstellen und abschmecken. Das Dressing über den Salat geben und servieren.

Blattsalat mit Joghurtdressing

Gemüsepizza mit Seelachs

Gemüsepizza mit Seelachs

(Zutaten für 6 Personen)

Quark-Öl-Teig

350 g	Weizenmehl
120 g	Speisequark, Magerstufe
3 EL	Olivenöl
7 EL	Milch, 1,5 % Fett
3	Eiweiß
2 TL	Backpulver
	Gewürze: Pfeffer, Muskat, Salz

Zubereitung

Mehl in eine Schüssel sieben, mit Backpulver mischen. In die Mitte eine Mulde drücken und Quark, Öl, Milch, Eiweiß, Pfeffer, Muskat und Salz hineingeben. Die Teigzutaten mit einem Knethaken rasch zu einem geschmeidigen Teig verkneten und ihn abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Belag

(Zutaten für 6 Personen)

450 g	Seelachs
2 EL	Zitronensaft
120 g	Karotten
120 g	Sellerie
1 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
250 g	Tomaten
180 g	Edamer, 40 % Fett i. Tr.
3 EL	Tomatenketchup
2 EL	Olivenöl
	Oregano, Estragon

Getränk

Orangensaft

Zubereitung

Seelachs waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Mit Zitronensaft marinieren.

Karotten in Scheiben, Sellerie in Würfel schneiden. Das Gemüse in einer Pfanne mit Olivenöl und zerdrücktem Knoblauch andünsten.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Tomaten in Scheiben schneiden, Käse raspeln.

Den Quark-Öl-Teig auf einer leicht-bemehlten Arbeitsfläche in Größe eines Backbleches ausrollen. Teigplatte auf ein Backblech mit Backpapier legen.

Boden mit Tomatenketchup bestreichen und mit Seelachsstücken, Karotten, Sellerie und Tomatenscheiben belegen. Mit Oregano und Estragon würzen. Käse darüberstreuen.

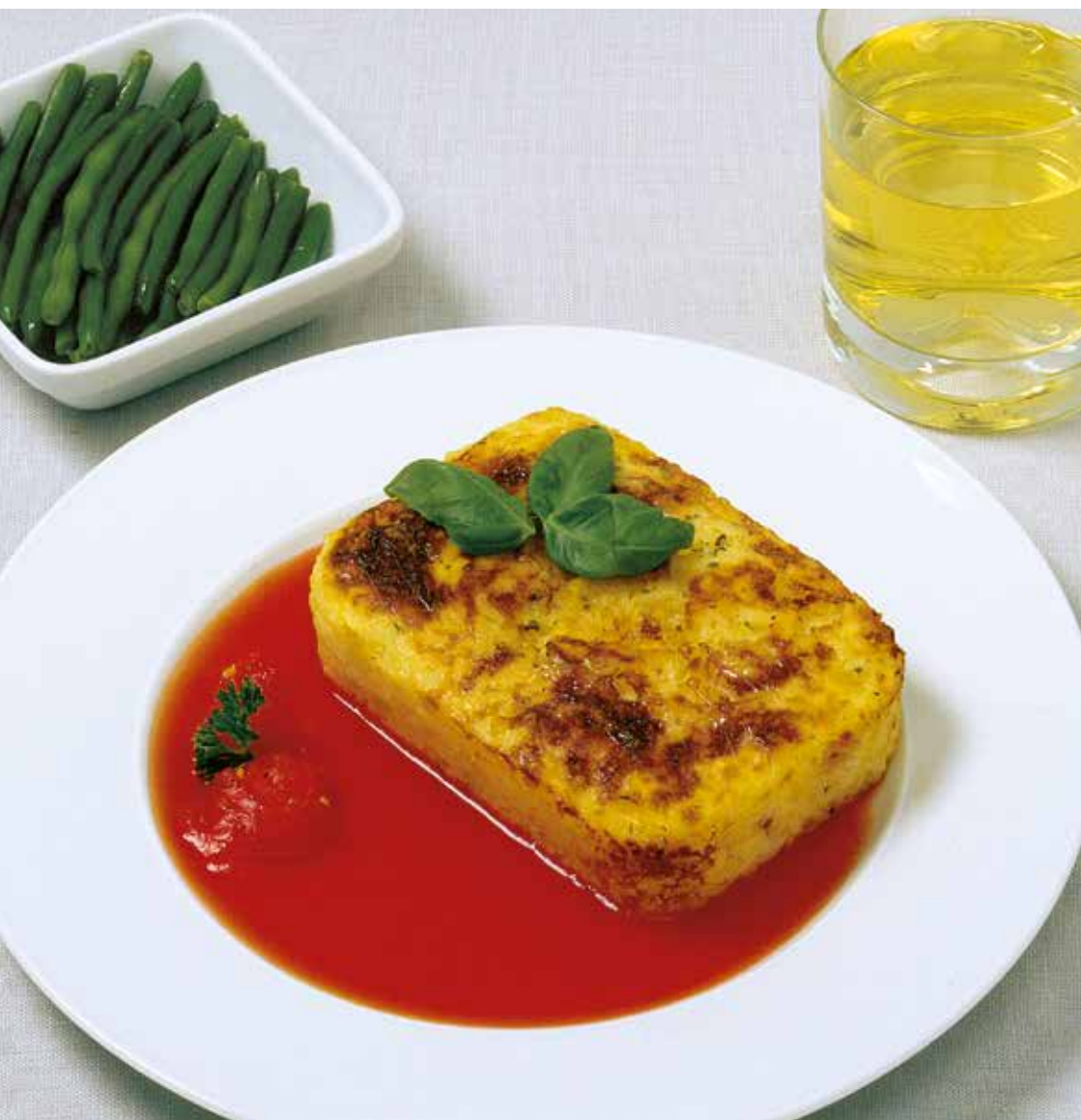
Die Pizza ca. 25-30 Minuten bei 180 °C backen.

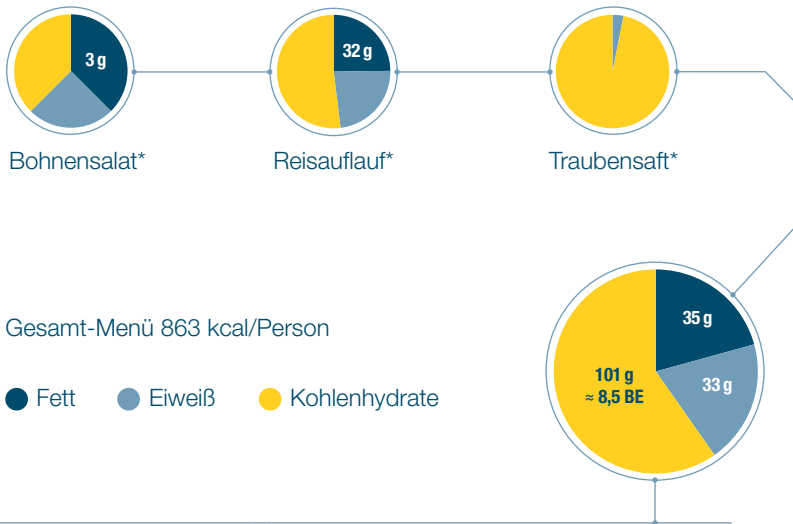
Zur Pizza ein Glas Orangensaft reichen.

Anmerkung:

Für die abgebildete Pizza wurden ca. 100 g Teig verwendet, für eine kleine Form von 18 cm Durchmesser.

Pikanter Reisauflauf mit Bohnensalat





Fett im Gesamtmenü pro Person:	35 g
Empfohlene Lipaseeinheiten:	2.000 x 35 g = 70.000
Benötigte Enzymmenge:	2 Kapseln Kreon® 35000



*Angaben pro Person

Angaben in Gramm (gerundet)

Pikanter Reisauflauf

(Zutaten für 4 Personen)

300 g	Reis (parboiled, roh)
2 TL	gekörnte Gemüsebrühe
600 ml	Trinkwasser
100 g	Kochschinken
40 g	Butter oder Margarine
125 g	Gouda, 40 % F. i. Tr.
350 ml	Milch, 1,5 % Fett
4	Eier
	Gewürze: Salz, Paprika, Muskat, Tomatencoulis

Tomatensoße:

600 g	stückige Tomaten aus der Dose
1 EL	Olivenöl
	Gewürze: Thymian, Basilikum, Salz, weißer Pfeffer

Pikanter Reisauf mit Bohnensalat

Zubereitung

Gekörnte Gemüsebrühe in das Wasser geben und mit dem Reis aufkochen.

Anschließend 15-20 Minuten lang quellen lassen.

Den Schinken würfeln, den Käse reiben. Schinken und Hälfte des Käses mit 20 g Butter/Margarine unter den Reis mengen.

Milch, Eier, Salz und Gewürze verquirlen. Die Hälfte der Eiermilch unter den Reisbrei rühren. Die Auflaufform einfetten und die Reismasse einfüllen. Danach mit

dem Rest der Eiermilch übergießen und mit dem übrigen Käse bestreuen.

Restliche 20 g Butter/Margarine als Flöckchen auf den Auflauf geben und anschließend bei 225-250 °C, 25-35 Minuten backen.

Stückige Tomaten im Olivenöl in einer Pfanne andünsten. Mit den Gewürzen pikant abschmecken. Die Tomatensoße zu dem pikanten Reisauf servieren.

Die Tomatensoße kann bei Bedarf auch mit Soßenbinder angepöckelt werden.

Bohnensalat

(Zutaten für 4 Personen)

320 g frische grüne Bohnen
(oder TK)

1 EL Sonnenblumenöl

400 ml Kochflüssigkeit der Bohnen

Gewürze: Essig, Salz,
weißer Pfeffer, Bohnenkraut

800 ml Traubensaft

Zubereitung

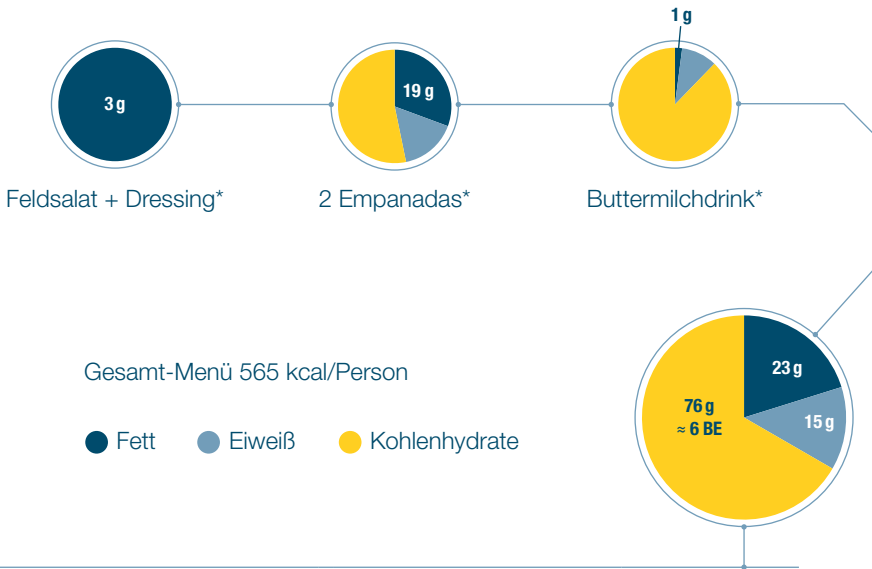
Bohnen in kochendes Salzwasser geben, mit Bohnenkraut in ca. 15 Minuten bissfest garen. Bohnen abgießen, Kochwasser dabei auffangen. Aus dem Kochwasser der Bohnen, Öl, Essig und den Gewürzen eine Marinade herstellen.

Marinade über die noch heißen Bohnen geben. Die Bohnen 30 Minuten durchziehen lassen.

Zum Reisauflauf mit Bohnensalat ein Glas Traubensaft reichen.

Feldsalat mit Vinaigrette, Empanadas, Buttermilchdrink





Fett im Gesamtmenü pro Person:	23 g
Empfohlene Lipaseeinheiten:	2.000 x 23 g = 46.000
Benötigte Enzymmenge:	2 Kapseln Kreon® 25000



*Angaben pro Person

Angaben in Gramm (gerundet)

Feldsalat mit Vinaigrette

(Zutaten für 4 Personen)

120 g	Feldsalat
1 EL	Olivenöl
2 EL	Essig
2 EL	Senf
4 EL	Wasser
1 Pr.	Zucker
2 EL	Petersilie (gehackt)
2 EL	Schnittlauchröllchen
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Feldsalat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Öl, Essig, Senf, Wasser, Zucker und Gewürze mit einem Schneebesen oder Pürierstab zu einer Vinaigrette rühren. Kräuter anschließend hinzugeben.

Feldsalat in der Vinaigrette marinieren und servieren.

Feldsalat mit Vinaigrette, Empanadas, Buttermilchdrink

Empanadas

(Zutaten für 4 Personen)

180 g	Weizenmehl
60 g	Butter oder Margarine
80 ml	Wasser
80 g	Rinderhackfleisch
1 EL	Olivenöl
40 g	Zucchini, gewürfelt
40 g	Möhren, gewürfelt
1	Tomate, gewürfelt
1	kl. Ei
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Milch 1,5 % Fett
	Salz, Oregano, Basilikum, Thymian, Petersilie
1	Eiweiß zum Bestreichen

Zubereitung

Das Mehl mit der Butter oder Margarine und Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Teig 30 Minuten kühl stellen.

Das Hackfleisch in Öl anbraten. Das Ei kochen, pellen und in kleine Würfel schneiden.

Das Gemüse zum Hackfleisch geben, 10 Minuten dünsten und mit Tomatenmark, Salz, Oregano, Basilikum, Thymian und Petersilie abschmecken. Die Eiwürfel dazugeben.

Den Teig 3 mm dick ausrollen und 8 große Kreise von 18 cm Durchmesser ausstechen.

Jeweils 2 EL Füllung in die Mitte geben, den Rand mit Eiweiß bestreichen, zusammenklappen und mit einer Gabel den Rand fest andrücken.

Die Empanadas mit Milch bestreichen und backen.

Backtemperatur: 180-200 °C.

Backzeit: 20-25 Minuten.

Anmerkung Empanadas

Ein doppeltes Rezept lässt sich besser herstellen.

Restliche Empanadas können Sie auch kalt essen oder einfrieren und nochmals aufbacken.

Empanadas gefallen Gästen als Partyhappen.

Buttermilchdrink

(Zutaten für 4 Personen)

$\frac{1}{2}$ l	Buttermilch
$\frac{1}{4}$ l	Orangensaft
2	Bananen
5 EL	Zucker

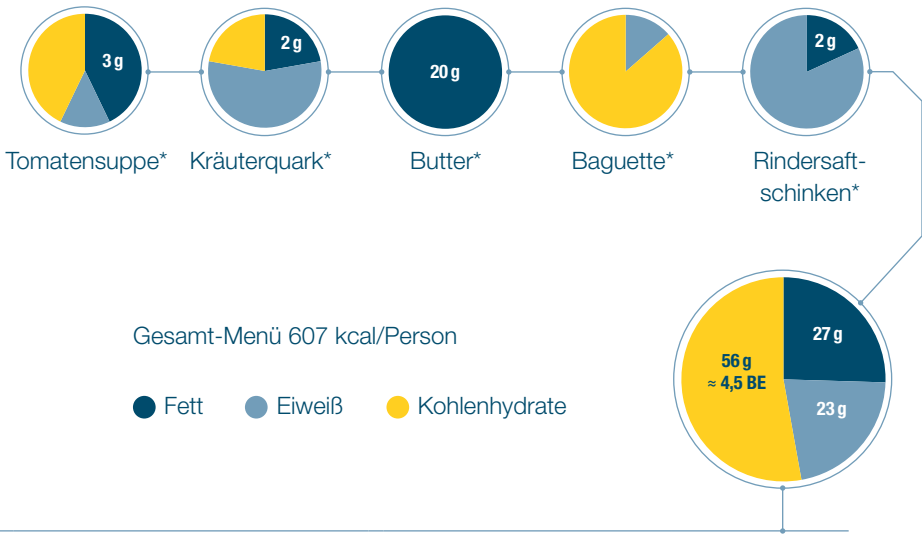
Zubereitung

Buttermilch und Orangensaft in ein hohes Gefäß geben. Bananen in grobe Stücke schneiden und ebenfalls hinzufügen. Alle Zutaten zusammen pürieren.

Den Mix mit Zucker abschmecken und sofort servieren.

Feine Tomatencremesuppe Baguette mit Rindersaftschinken und Kräuterquark





Fett im Gesamtmenü pro Person:	27 g
Empfohlene Lipaseeinheiten:	2.000 x 27 g = 54.000
Benötigte Enzymmenge:	2 Kapseln Kreon® 25000



*Angaben pro Person

Angaben in Gramm (gerundet)

Feine Tomatencremesuppe

(Zutaten für 4 Personen)

300 g	Tomatenpüree aus der Dose oder dem Tetrapack
120 ml	Tomatensaft
200 ml	Gemüsebrühe
100 g	saure Sahne
	Salz, Muskat, Zucker
	Schnittlauch

Zubereitung

Tomatenpüree, Tomatensaft und Gemüsebrühe 10 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe mit Salz, Muskat und Zucker abschmecken.

Die saure Sahne unterrühren.

Anschließend die Suppe portionieren, mit Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.

Feine Tomatencremesuppe Baguette mit Rindersaftschinken und Kräuterquark

Baguette mit Rindersaftschinken und Kräuterquark

(Zutaten für 4 Personen)

400 g	Baguette
100 g	Butter
200 g	Rindersaftschinken
200 g	Speisequark, 20 % Fett
1-2 EL	gehackte Kräuter
	Salz, Pfeffer

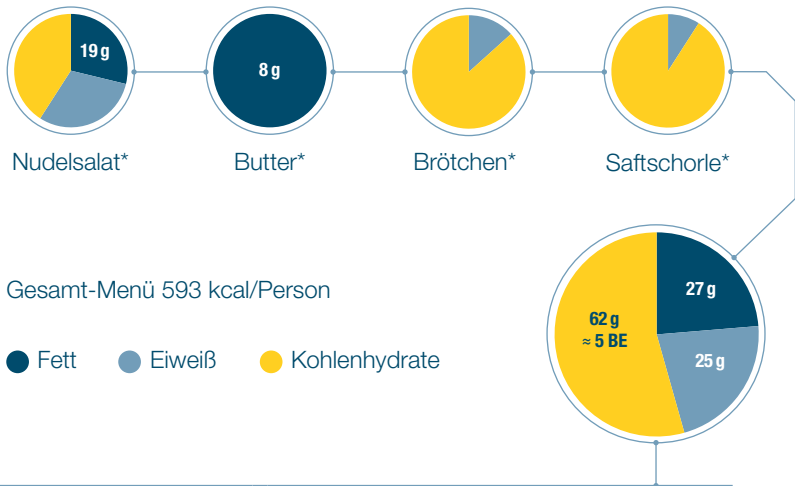
Zubereitung

Den Speisequark mit den Kräutern, Salz und Pfeffer cremig rühren.

Zusammen mit dem Baguette, der Butter und dem Rindersaftschinken anrichten und servieren.

Nudelsalat mit Ei Partybrötchen





Fett im Gesamtmenü pro Person:	27 g
Empfohlene Lipaseeinheiten:	2.000 x 27 g = 54.000
Benötigte Enzymmenge:	2 Kapseln Kreon® 25000



*Angaben pro Person

Angaben in Gramm (gerundet)

Nudelsalat mit Ei

(Zutaten für 4 Personen)

120 g	beliebige Nudeln
4	Eier
100 g	gekochter Schinken
80 g	Gewürzgurken
200 g	Tomaten
320 g	Joghurt, 1,5 % Fett
80 g	Mayonnaise, 50 % Fett
	Salz, Zucker, Essig und Kräuter
400 ml	Multivitaminensaft
400 ml	natürliches Mineralwasser
5	Brötchen
40 g	Butter

Zubereitung

Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen.

Die Eier hart kochen, pellen und in Würfel schneiden.

Schinken, Gewürzgurken und Tomaten ebenfalls in Würfel schneiden.

Joghurt und Mayonnaise vermischen und mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken.

Alle Zutaten miteinander vermischen. Möglichst 1 Stunde durchziehen lassen.

Wird der Nudelsalat zu trocken, kann noch etwas Milch oder Gurkenwasser hinzugegeben werden.

Dazu z. B. eine Multivitaminensaftschorle reichen.

Nährwerttabellen

Nahrungsmittel	kcal	EW (g)	F (g)	KH (g)
Fette, Öle und Margarine	40	1	4	0
100 g Butter	752		83	0
1 TL Butter, gestrichen, 5 g	40	1	4	0
100 g Diätmargarine	722	0	80	0
1 TL Diätmargarine, gestrichen, 5 g	35	0	4	0
100 g Margarine, halbfett	368	0	40	0
1 TL Margarine, halbfett, gestrichen, 5 g	20	2	2	0
100 ml Pflanzenöl (z. B. Sonnenblumen, Oliven, Raps)	898	0	100	0
1 TL Pflanzenöl (z. B. Sonnenblumen, Oliven, Raps)	30	0	4	0
1 EL Pflanzenöl (z. B. Sonnenblumen, Oliven, Raps)	110	0	12	0
100 g Salatmayonnaise, 50 % Fett	349	0	37	4
1 EL Salatmayonnaise, 50 % Fett, 25 g	87	1	9	1
100 g Delikatessmayonnaise, 80 % Fett	743	0	83	2
1 EL Delikatessmayonnaise, 80 % Fett, 25 g	186	0	21	0
Fisch und Fischerzeugnisse (Pro Portion, Rohgewicht)				
Mager:				
150 g Scholle, Natur	130	26	3	0
150 g Seezunge	125	26	2	0
150 g Seelachs, Köhler	120	27	1	0
150 g Kabeljau, Dorsch	115	26	1	0
150 g Hecht	120	28	1	0
Mittelfett:				
150 g Karpfen	175	27	7	0
150 g Goldbarsch, Rotbarsch	160	27	5	0
150 g Forelle	155	29	4	0
Fett:				
150 g Aal	420	23	37	0
50 g Aal, geräuchert	165	9	14	0
150 g Lachs	305	30	20	0
50 g Lachs, geräuchert	75	13	3	0
150 g Thunfisch	340	32	23	0
50 g Thunfisch in Öl	140	12	10	0
125 g Brathering	255	21	19	0
50 g Makrele, geräuchert	110	10	8	0
1 St. Matjesfilet, 80 g	230	13	18	0
1 St. Ölsardine, abgetropft, 25 g	55	6	3	0

Nahrungsmittel	kcal	EW (g)	F (g)	KH (g)
Fleisch und Fleischerzeugnisse				
100 g Rindfleisch, reines Muskelfleisch	107	22	2	0
100 g Rinderhackfleisch	200	19	15	0
100 g Rindersaftschinken	118	18	5	0
100 g Rindfleisch, Unterschale	115	22	3	0
100 g Kalbsfleisch, reines Muskelfleisch	92	21	1	0
100 g Hammelkotelett	348	15	32	1
100 g Kaninchenfleisch	152	21	8	0
100 g Schwein, reines Muskelfleisch, Filet	111	22	3	0
100 g Schwein, Speck, durchwachsen	621	9	65	0
100 g Frankfurter Würstchen (1 Paar)	270	12	24	0
100 g gekochter Schinken	201	21	13	0
100 g braune Bratensoße (Fertigprodukt)	9	1	0	1
Wurstwaren				
1 Sch. gekochter Schinken, 25 g	50	5	3	0
1 Port. Lachsschinken, 30 g	40	7	1	0
1 Port. Kasseler Aufschnitt, 30 g	42	7	2	0
1 Port. Schinken, roh geräuchert, 30 g	110	5	10	0
1 Port. Leberwurst, Hausmacherart, 30 g	85	4	8	0
1 Port. Kaiserjagdwurst, 30 g	90	4	7	0
1 Port. Mortadella, 30 g	105	4	10	0
1 Port. Truthahn-Bierschinken, 30 g	50	3	5	0
1 Port. Truthahnfleisch in Aspik, 30 g	30	5	1	0
Geflügel				
1 Hähnchenschenkel, 125 g	215	23	14	0
1 Putenbrust, Hähnchenbrust ohne Haut, 125 g	130	30	1	0
100 g Putenkeule	114	21	4	0
100 g Ente	227	18	17	0
100 g Gans	342	16	31	0
Getreide und Getreideprodukte				
100 g Weizenmehl, Typ 550	331	11	1	68
100 g Roggenmehl, Typ 815	319	7	1	71
100 g Haferflocken	364	14	7	62
1 EL Haferflocken, 10 g	36	1	1	6
100 g Cornflakes	348	8	1	78

Nahrungsmittel	kcal	EW (g)	F (g)	KH (g)
1 Port.Cornflakes, 35 g	122	3	0	27
150 g Reis, poliert, gegart	155	3	<1	35
100 g Kartoffelstärkemehl	336	1	0	81
100 g Maisstärke	336	1	0	81
100 g Puddingpulver Vanille/Schokolade	357	3	0	84
100 g Zucker, weiß	404	0	0	99
100 g Sago	339	1	0	81
Brotsorten				
1 Sch. Weißbrot/Toastbrot, 25 g	62	2	1	13
1 St. Brötchen/Weizenbrötchen, 50 g	124	4	2	26
1 Sch. Mischbrot/Graubrot, 45 g	95	3	1	20
1 Sch. Vollkornbrot, 45 g	95	3	1	19
1 Croissant, 45 g	229	3	15	20
2 Sch. Knäckebrötchen, 20 g	60	2	0	14
Nudeln und Teigwaren				
150 g Eierteigwaren, gekocht	189	7	2	37
150 g Teigwaren ohne Ei, gekocht	150	5	<1	30
150 g Spätzle, gekocht	198	11	8	21
150 g Maultaschen, 1 Stück	85	3	3	12
150 g Tortellini, Spinat-/Käsefüllung, gekocht	228	8	6	36
Gebäck				
50 g Knabbergebäck, z. B. Fischlis, Salzbrezeln	180	5	<1	38
50 g Laugenbrezeln	170	5	1	34
1 Butterkeks, 5 g	20	<1	1	4
1 Biskuitplätzchen/Löffelbiskuit, 5 g	20	<1	<1	4
3 St. Russischbrot/Buchstabengebäck, 5 g	15	<1	0	3
1 St. Zwieback, 10 g	35	1	<1	6
1 Rosinenschnecke, 65 g	180	5	4	32
1 Berliner Pfannkuchen/Krapfen, 60 g	190	4	8	25
1 Hefestück mit Zuckerguss, 75 g	235	5	5	41
1 St. Zwetschkuchen mit Hefeteig, 100 g	185	3	3	34
1 St. Rührkuchen, 70 g	255	4	11	32

Nahrungsmittel	kcal	EW (g)	F (g)	KH (g)
Kartoffelprodukte				
100 g Kartoffeln, geschält, gegart	70	2	0	15
1 Kartoffel, hühnereigroß, 60 g	42	<1	0	9
100 g Kartoffelpüree	68	2	2	11
1 EL Kartoffelpüree, 40 g	27	<1	<1	4
100 g Klöße von gekochten Kartoffeln	100	3	2	16
1 Port. Bratkartoffeln (200 g Kartoffeln + 15 g Fett)	320	5	16	38
1 Port. Pommes frites, 150 g	320	3	17	40
1 Port. Krokette(n), frittiert (150 g = 4 St.)	270	6	11	34
1 Krokette, frittiert, 40 g	70	2	3	9
3 Kartoffelpuffer, zubereitet (150 g)	310	3	18	34
50 g Kartoffelchips	270	3	20	20
Milch und Milcherzeugnisse				
125 ml Vollmilch, 3,5 % Fett (1 Tasse)	80	4	4	6
125 ml fettarme Milch, 1,5 % Fett (1 Tasse)	58	4	2	6
100 ml Sahne, 30 % Fett	288	3	30	3
1 EL Schlagsahne, geschlagen, 30 % Fett (15 g)	45	<1	5	1
100 g saure Sahne, 10 % Fett	117	3	10	3
1 EL saure Sahne, 10 % Fett (15 g)	20	1	2	1
7,5 ml Kondensmilch, 10 % Fett, Tassenpack	15	1	1	1
200 ml Buttermilch, 1 Glas	70	7	1	8
200 ml fettarmer Kefir, 1 Glas	98	7	3	9
150 g Joghurt, 3,5 % Fett, Natur	105	6	5	7
150 g Joghurt, 1,5 % Fett, Natur	75	5	2	7
150 g Joghurt, 0,3 % Fett, Natur	55	7	<1	5
100 g Speisequark, 20 % Fett	110	13	5	3
1 EL Speisequark, 20 % Fett (15 g)	17	2	1	<1
100 g Speisequark, Magerstufe	70	1	3	<1
1 Hühnerei, 58-60 g, Gew.-Kl. 4	90	8	7	0
1 Hühnerei, 48 g, Gew.-Kl. 6	75	6	5	0
1 Eiweiß (30 g)	15	4	0	0
1 Eigelb (20 g)	65	3	6	0

Nahrungsmittel	kcal	EW (g)	F (g)	KH (g)
Käse				
1 EL Parmesan, gehäuft (20 g)	70	8	5	0
100 g Emmentaler, 45 % F. i. Tr.	383	29	30	0
1 Sch. Emmentaler, 45 % F. i. Tr. (30 g)	115	9	9	0
100 g Edamer, 45 % F. i. Tr.	347	23	30	0
1 Sch. Edamer, 45 % F. i. Tr. (30 g)	105	7	9	0
100 g Butterkäse, 50 % F. i. Tr.	322	21	27	0
1 Sch. Butterkäse, 50 % F. i. Tr. (30 g)	96	6	8	0
100 g Gouda, 45 % F. i. Tr.	365	26	29	0
1 Sch. Gouda, 45 % F. i. Tr. (30 g)	110	8	9	0
100 g Frischkäse, Doppelrahmstufe	330	11	32	0
1 EL Frischkäse, 60 % F. i. Tr. (30 g)	85	1	8	0
1 EL Hüttenkäse, gehäuft, 20 % F. i. Tr. (40 g)	40	5	2	0
100 g Yofresh-Brotaufstrich Gurke/Möhre	208	1	16	16
1 Port. Camembert, 45 % F. i. Tr. (30 g)	85	6	7	0

Obst

Frisches Obst, Obst aus Konserven, Obst- und Fruchtsaft und Konfitüren aus Obst enthalten kein Fett.

Ausnahme

1 Avocado, 200 g	440	4	47	1
------------------	-----	---	----	---

Gemüse und Gemüseprodukte

Alle Gemüse und Salat enthalten unverarbeitet als Naturprodukt kein Fett. Der Kaloriengehalt liegt mit ca. 20-60 kcal / 200 g Portion sehr niedrig.

Impressum

Viartis Healthcare GmbH, Troisdorf

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Viartis Healthcare GmbH, Troisdorf

2. überarbeitete Auflage

Bildnachweise

Fotos

Titelseite: Monkey Business - Fotolia

Seite 2: Privat

Seite 4: Masterfile (Royalty-Free Division)

Seite 6: Masterfile (Royalty-Free Division)

Seite 9: Privat

Rückseite: Viartis Healthcare GmbH

Alle Rezeptbilder dieser Broschüre wurden in der Lehrküche der Medizinischen Hochschule Hannover fotografiert.



Einnahme
verteilt über die Mahlzeit¹

Das Sandwichprinzip:

Kreon® während des Essens einnehmen.

Am Anfang 2 Bissen essen, dann 1x Kreon®,
weiter essen, wieder 1x Kreon®...



¹ Empfehlungen des Verbandes der Diätassistenten: Overbeck M, Paradigmenwechsel in der Diätetik: Ernährung und Enzymsubstitution bei Pankreasinsuffizienz; D & I 2012, 5:14-20. (Allgemeine Empfehlung ohne spezifischen Produktbezug).

Viatrix Healthcare GmbH ist Zulassungsinhaber für Kreon® 35 000 und Kreon® 20 000 und Mitvertreiber für die Produkte Kreon® für Kinder, Kreon® 10 000 Kapseln, Kreon® 25 000 und Kreon® 40 000, für die Abbott Laboratories GmbH der Zulassungsinhaber ist.

Abbott Laboratories GmbH, Freundallee 9A, 30173 Hannover, Mitvertrieb: **Viatrix Healthcare GmbH**

Kreon® für Kinder, magensaftresistente Pellets; **Kreon® 10 000 Kapseln**, **Kreon® 25 000**, **Kreon® 40 000**, Hartkapseln mit magensaftresistenten Pellets. **Wirkstoff:** Pankreaspulver, hergestellt aus Pankreasgewebe vom Schwein. **Anwendung:** Verdauungsstörungen (Maldigestion) infolge ungenügender oder fehlender Funktion der Bauchspeicheldrüse (exokrine Pankreasinsuffizienz). Bei Mukoviszidose zur Unterstützung der ungenügenden Funktion der Bauchspeicheldrüse. **Warnhinweis:** Nicht über 25 °C lagern. Dose fest verschlossen halten, um den Inhalt vor Feuchtigkeit zu schützen. Packungsbeilage beachten. **Stand:** 04.2022. **Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

Kreon® 20 000 Ph. Eur. Lipase Einheiten, **Kreon® 35 000 Ph.** Eur. Lipase Einheiten, magensaftresistente Hartkapseln. **Wirkst.:** Pankreatin (Enzymgemisch aus Schweinebauchspeicheldrüsen). **Anw.:** Zur Behandlung einer exokrinen Pankreasinsuffizienz b. Kindern, Jugendlichen u. Erwachsenen. Hierbei produziert die Bauchspeicheldrüse nicht genügend Enzyme um die Nahrung zu verdauen. Dies wird häufig beobachtet bei Patienten, mit Mukoviszidose (einer seltenen angeborenen Störung), mit einer chronischen Entzündung der Bauchspeicheldrüse (chronische Pankreatitis), bei denen die Bauchspeicheldrüse teilweise oder vollständig entfernt wurde (partielle oder totale Pankreatektomie) od. mit Bauchspeicheldrüsenkrebs. **Stand:** 04.2022. **Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

Viatrix Healthcare GmbH, Lütticher Straße 5, 53842 Troisdorf. E-Mail: Viatrix.healthcare@viatrix.com

© 2022 Mylan Germany GmbH (A Viatrix Company)



VIATRIS