

Ernährung und Schichtarbeit Essen für unterwegs



Empfehlungen,
Tipps,
Rezepte
und vieles mehr...



FRANKENLANDKLINIK
Klinik der Deutschen Rentenversicherung
Nordbayern

Allgemeines	
Arbeiten zu ungewöhnlichen Zeiten	1
Vollwertige Ernährung	2
Mahlzeitenplanung	4
Essen bei Schichtdienst	6
Rezeptideen	
Abwechslung in der Brotbox	8
Lachs-Sandwich	8
Schinken-Bagel	9
Wraps mit Gemüse und Kräuter-Senf-Dip	10
Braten-Sandwich	11
„Brotbox-Baukasten“	12
Fleischsalat	13
Aufstriche / Dips	14
Salate	15
Fixer Kartoffelsalat	15
Reissalat	16
Gnocchi-Salat mit Tomate und Rucola	17
Tex-Mex-Salat mit Kidneybohnen	18
Schneller Nudelsalat	19
„Salat-Baukasten“	20
Dressings	21
Warme Küche	22
Broccolicreme-Suppe	22
Maultaschensuppe	23
Mexiko-Pfanne	24
Lachs-Gnocchi-Pfanne	25
Snacks	26
Herzhafte Schinken-Muffins	26
Ei-Muffins	27
Selbstgemachtes Müsli	28
Früchte-Grießbrei	29
„Frühstücks-Baukasten“	30
Anhang	
Notizen	31
Abkürzungen	33
Impressum	33

Arbeiten zu ungewöhnlichen Zeiten

... wie abends, nachts oder am Wochenende, ist für viele Arbeitnehmer mittlerweile selbstverständlich.

Alleine 5,5 Millionen Deutsche arbeiten nachts und die Tendenz ist steigend. Für sie und andere Schichtarbeiter bedeutet dies eine besondere Belastung neben der normalen Arbeit, denn der Körper ist natürlicherweise auf einen Nacht-/Tag-Rhythmus eingestellt. Das heißt der Mensch ist tagsüber aktiv und leistungsfähig. Nachts werden die Körperfunktionen auf ein Minimum heruntergefahren und der Organismus steht auf Regeneration. Auch die Verdauungstätigkeit läuft nachts auf Sparflamme.

Schichtarbeit bedeutet für den Körper somit ein permanentes Arbeiten entgegen des natürlichen Rhythmus. Die Folgen sind Appetit- und Schlafstörungen, chronische Müdigkeit, Erschöpfung sowie Leistungs- und Konzentrationsdefizite.

Eine vollwertige Ernährung und eine gut geplante Mahlzeitengestaltung können helfen, den Körper während der Schichtarbeit positiv zu fördern und zusätzliche Belastungen zu vermeiden.

Trinken

... ist lebensnotwendig. Und damit ist nicht die Cola gemeint, sondern am besten Mineral- oder Trinkwasser. Weitere gute Alternativen sind ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees.

Wie viel? Mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag. Bei hohen Temperaturen, viel Bewegung oder Fieber braucht der Körper mehr.

Brot, Nudeln, Reis & Co.

... am besten als Vollkornvariante genießen. Sie machen länger satt und enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

Wie viel? Täglich, z. B. 1 Portion Nudeln, Kartoffeln, Reis etc. – am besten abwechselnd – sowie bis zu 3 Scheiben Brot und 1 Portion Müsli. Bei Müslimischungen auf den Zuckergehalt achten.

Vollwertige Ernährung

Eine vollwertige Ernährung bedeutet, sich abwechslungsreich und ausgewogen zu ernähren. Genießen Sie die Vielfalt an Lebensmitteln und nehmen Sie sich Zeit für das Essen.

Obst und Gemüse

... enthalten wertvolle Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe, die sich auf den Körper gesundheitsfördernd auswirken. Bevorzugen Sie saisonales Obst und Gemüse (z. B. Kürbis im Herbst).

Wie viel? Am besten 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Eine Faust entspricht etwa einer Portion. Das Gemüse möglichst frisch, nur kurz gegart oder gelegentlich in Form eines Saftes oder Smoothies verzehren.

Milch und Milchprodukte

... liefern unter anderem Calcium, das für die Knochengesundheit von großer Bedeutung ist. Bevorzugen Sie fettarme und ungesüßte Milchprodukte.

Wie viel? Täglich 200 bis 250 g Milch, Buttermilch, Joghurt, Kefir oder Quark und 2 Scheiben Käse.

Fisch

... enthält viele wichtige Inhaltsstoffe. Seefisch liefert wichtiges Jod und fettreiche Fische (z. B. Lachs, Hering) enthalten wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Am besten ist der Fisch „natur“ – also ohne Soße oder Panade.

Wie viel? 1 bis 2 Portionen pro Woche.

Fleisch, Wurst und Eier

... sind gute Lieferanten für Eiweiß, Eisen, Zink und B-Vitamine. Sie enthalten aber auch ungünstige Inhaltsstoffe, weshalb kleine Mengen reichen. Bevorzugen Sie fettarme Varianten.

Wie viel? Pro Woche maximal 600 g Fleisch und Wurst. Das entsprechen in etwa 2 bis 3 Portionen Fleisch (à 150 g) und 3 Portionen Wurst (à 30 g).

Öl, Butter und Margarine

... sparsam verwenden. Am besten verwenden Sie pflanzliche Öle (z. B. Raps-, Olivenöl).

Wie viel? 3 bis 4 Esslöffel pro Tag. Dazu zählen die Butter auf dem Brot, das Öl zum Kochen und für den Salat sowie das Fett beim Backen.

Mahlzeitenplanung

Gerade für Schichtarbeiter sind eine gute Planung und Vorbereitung der Mahlzeiten das „A“ und „O“. Es ist sinnvoll, ein paar Grundzutaten an Lebensmitteln im Vorratsschrank aufzubewahren. Überlegen Sie sich ein bis zwei einfache Rezepte, die sie aus den Grundzutaten zubereiten können, für den Fall, dass es schnell gehen muss. Aus Spaghetti und Tomaten aus der Dose beispielsweise lässt sich in Kürze ein leckeres Nudelgericht herstellen. Weitere Zeit können Sie sparen, indem Sie ein Gericht in der doppelten Menge kochen und anschließend eine Portion als Notreserve einfrieren oder am nächsten Tag mit auf die Arbeit nehmen. Nach dem Motto „aus 1 mach 2“ können Reste vom Vortag mit wenig Aufwand zu leckeren neuen Gerichten umgewandelt werden. Beispielsweise aus den Nudelresten einfach einen Nudelsalat für die Mittagspause zaubern.

Die einzelnen Schichten und der häufige Wechsel bringen einige Schwierigkeiten bei der Mahlzeiteinnahme mit sich. Vor allem die Nachtschicht stellt eine große Herausforderung dar. Wichtig sind – so gut es geht – geregelte Mahlzeiteinnahmen. Schon eine feste Mahlzeit am Tag (beispielsweise das Mittagessen) verhilft zu einer gewissen Regelmäßigkeit. Leichte, bekömmliche Gerichte unterstützen den Verdauungstrakt. Gut geeignet sind beispielsweise Milchprodukte wie Joghurt mit Obst oder Gerichte mit Nudeln, Kartoffeln, Reis, Gemüse oder Salat in Kombination mit Fisch oder magerem Fleisch. Achten Sie dabei auf eine fettarme Zubereitung (zum Beispiel andünsten oder mit wenig Öl anbraten).

Vorratsschrank

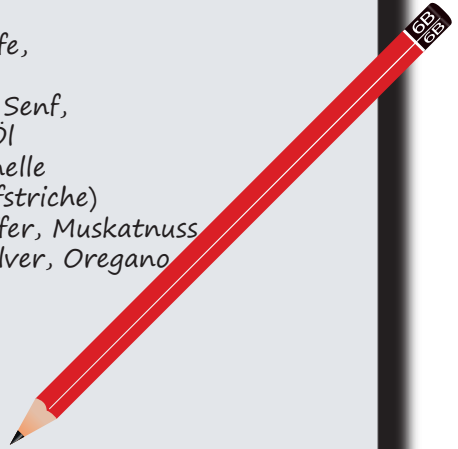
- Nudeln
- Reis, Bulgur, Couscous
- Kartoffeln
- Haferflocken, Müsli, Nüsse
- Honig, Marmelade
- Mehl
- Zucker
- Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen) in der Dose
- Tomaten in der Dose (für Suppen und Soßen)
- Fischkonserven
- Puddingpulver
- Backpulver, Trockenhefe, Vanillezucker
- Instant-Gemüsebrühe, Senf, Tomatenmark, Essig, Öl
- Pesto im Glas (für schnelle Nudelgerichte oder Aufstriche)
- Gewürze (Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss, Paprika- und Currypulver, Oregano, Zimt)
- Zwiebeln, Knoblauch

Tiefkühlfach

- Gemüse „natur“ (Suppen-Gemüse, Spinat, Brokkoli etc.)
- Beeren (Himbeeren, Erdbeeren, Blaubeeren etc.)
- Fischfilet
- Tiefkühl-Kräuter

Kühlschrank

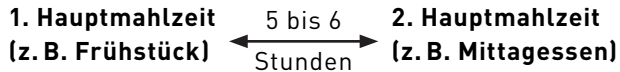
- Eier
- Butter, Margarine
- Parmesan (oder anderer Hartkäse zum Reiben)
- Naturjoghurt
- H-Milch (1,5 % Fett), Kaffeesahne (4 % Fett)



Essen bei Schichtdienst

bis 6 Uhr

Frühschicht: ca. 6 bis 14 Uhr



Planen Sie trotz wechselnder Schichten und unterschiedlichen Zeiten der Nahrungsaufnahme immer drei Hauptmahlzeiten pro Arbeitstag ein. Eine davon sollte idealerweise eine warme Speise sein. Um Heißhungerattacken und Leistungseinbrüche zu vermeiden können bei Bedarf kleine Zwischenmahlzeiten eingeplant werden. Hierbei sollten Sie aber anstelle des Schokoriegels lieber auf ein Joghurt mit Obst oder eine Scheibe Vollkornbrot mit Frischkäse zurückgreifen. Achten Sie auf eine regelmäßige Mahlzeitenstruktur.

Frühstück	Kcal
Kaffee mit Milch	8
2 Vollkornbrötchen	278
3 EL Magerquark	44
2 EL Konfitüre (kalorienreduziert)	20
4 Scheiben Bierschinken	172
2 Tomaten	32
Gesamt	554

Mittagessen	Kcal
1 kleine Flasche Mineralwasser	0
1 mittleres Schweineschnitzel, natur gebraten	258
1 mittlere Portion Kartoffeln	183
2 Schöpfer Broccoli	102
1 Apfel	83
Gesamt	625

Spätschicht: ca. 14 bis 22 Uhr

Nachtschicht: ca. 22 Uhr bis

← 5 bis 6 Stunden → **3. Hauptmahlzeit**
(z. B. Abendessen)

Nachtschicht

Während der Nachtschicht verschiebt sich der Rhythmus zeitlich, dennoch ist es wichtig, immer auf mindestens drei Hauptmahlzeiten zu kommen. Bevorzugen Sie leicht bekömmliche Speisen, um den Verdauungstrakt zu entlasten. Gut geeignet sind fettarmes Fleisch, Fisch oder Eier mit Kartoffeln, Reis, Gemüse oder Salat kombiniert. Die Zubereitung sollte fettsparend durchgeführt werden. Schwer verdauliche, blähende und sehr fettreiche Speisen sowie zu üppige Portionen sind zu meiden. Eine Mahlzeit vor Schichtbeginn gegen 20 Uhr und eine warme Mahlzeit nachts gegen 1 Uhr haben sich als günstig erwiesen. Wachen Sie morgens nach der Nachtschicht oft frühzeitig auf, weil Sie Hunger verspüren, essen Sie noch ein kleines Frühstück vor dem Schlafengehen.

Abendessen	Kcal
1 kleine Flasche Mineralwasser	0
3 Scheiben Vollkornbrot	320
1 Ecke Camembert (fettreduziert)	65
1 Scheibe Gouda (45 % Fett i. Tr.)	73
1 TL Senf	4
2 Scheiben kalter Braten	87
1 große Gewürzgurke	7
2 Tomaten	32
2 Radieschen	3
½ Banane	70
Gesamt	661

Tipp:

Warme Speisen oder Getränke helfen dem Körper in der Nacht seine Temperatur zu halten. Empfehlenswert sind ungesüßte Tees oder eine klare Brühe. Koffeinhaltige Getränke sollten in Maßen und spätestens zwei Stunden vor Schichtende konsumiert werden, um den anschließenden Schlaf nicht zu stören.

Abwechslung in der Brotbox



Lachs-Sandwich

Zutaten für 1 Portion:

- 8 Scheiben Salatgurke
- 3 EL Frischkäse
- 1 TL Meerrettich
- 1 TL gehackter Dill
- 2 Scheiben Räucherlachs
- 4 Scheiben Vollkorn-Toast

Pro Portion:

375 kcal, 30 g Eiweiß, 8 g Fett
(1,5 Fettflecken), 40 g Kohlenhydrate (4 KE)

Zubereitung:

1. Die Salatgurke waschen, ggf. schälen und in Scheiben schneiden.
2. Den Frischkäse mit dem Meerrettich und Dill vermengen.
3. Zwei Toast-Scheiben mit dem Meerrettich-Dill-Frischkäse bestreichen und mit den Lachs- und Gurkenscheiben belegen. Anschließend mit den übrigen zwei Toast-Scheiben bedecken und diagonal halbieren.

Tipp:

Für den besseren Transport Sandwiches, Brote, Bagels oder Wraps entweder straff in Frischhaltefolie einwickeln oder mit einem Zahnstocher fixieren.



Zubereitungszeit: 15 Minuten

Schinken-Bagel

Zutaten für 1 Portion:

- 1 Radieschen
- ½ Frühlingszwiebel
- 1 Blatt Römersalat
- 1 TL Miracle Whip (Balance)
- 1 TL saure Sahne
- 1 TL Senf
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 Prise Zucker
- Salz, Pfeffer
- 3 Scheiben Lachsschinken
- 1 Bagel-Brötchen

Pro Portion:

415 kcal, 25 g Eiweiß, 10 g Fett
(2 Fettflecken), 52 g Kohlenhydrate (5 KE)

Tipp:

Um Zeit zu sparen, kann auch auf Kräuter aus dem Tiefkühlfach zurückgegriffen werden. Es empfiehlt sich immer ein Päckchen Tiefkühl-Kräuter auf Vorrat zu haben.

Zubereitung:

1. Radieschen und Frühlingszwiebel waschen und in feine Scheiben/Ringe schneiden. Römersalat waschen.
2. Für die Remoulade Salatcreme, saure Sahne, Senf, Frühlingszwiebelringe und gehackte Petersilie vermengen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Bagel-Brötchen halbieren und mit Remoulade bestreichen. Mit Römersalat, Radieschenscheiben, Frühlingszwiebeln und Lachsschinken belegen und wieder zusammenklappen.



Wraps mit Gemüse und Kräuter-Senf-Dip

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Speisequark (20 % Fett)
- 40 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- ½ TL Senf
- Petersilie
- ½ Paprika
- ½ Karotte
- 1 Handvoll Rucola
- 1 Frühlingszwiebel
- Salz, Pfeffer
- 2 Wraps

Pro Portion:

433 kcal, 18 g Eiweiß, 10 g Fett
(2 Fettflecken), 64 g Kohlenhydrate (5,5 KE)

Tipp:

Anstelle der Wraps können auch übrig gebliebene Pfannkuchen auf diese Weise verarbeitet und zu einer leckeren Pausenverpflegung werden.

Zubereitung:

1. Für den Dip Quark, Joghurt, Senf, Salz und Kräuter verrühren und abschmecken.
2. Den Rucola waschen und ggf. putzen. Karotte schälen und mit einer Reibe fein raspeln. Die Paprika putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebel ebenfalls waschen und in dünne Ringe schneiden.
3. Die Wraps auslegen, mit dem Dip bestreichen, das Gemüse gleichmäßig darüber verteilen und straff aufrollen.
4. Die Wraps am besten in der Mitte quer halbieren und für den besseren Transport in Frischhaltefolie einwickeln.



Braten-Sandwich

Zutaten für 1 Portion:

- 1 Gewürzgurke
- 1 Scheibe Rinderbraten
- 2 EL saure Sahne
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- 1 Brötchen

Zubereitung:

1. Die Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden. Die Bratenscheiben in Streifen schneiden.
2. Für die Remoulade die Gewürzgurken-Würfel mit der sauren Sahne und dem Senf vermengen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Brötchen halbieren, mit der Remoulade bestreichen und die Bratenstreifen darauflegen.

Pro Portion:

314 kcal, 23 g Eiweiß, 11 g Fett
(2 Fettflecken), 25 g Kohlenhydrate (2,5 KE)

„Brotbox-Baukasten“

Wählen Sie aus jedem Kreis 1 Portion:

1. Basis:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 2 Vollkornbrötchen
- 4 Scheiben Knäckebrot
- 1 Bagel
- 2 Wraps

2. Belag:

- 3 bis 4 Scheiben fettarme Wurst (Schinken, Bratenaufschnitt, Kassler, Putenbrust ...)
- 3 bis 4 Scheiben fettarmer Käse (unter 40 % Fett i. Tr.)
- 3 EL Frischkäse, Magerquark
- 2 EL Fleischsalat

3. Gemüse:

- 2 Blätter Salat
- 4 Scheiben Salatgurke
- 1 Essiggurke
- 1 Tomate
- 2 Radieschen

4. Verfeinern:

- 1 TL Senf
- 1 TL Meerrettich
- 1 TL Miracle Whip (Balance)
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Kresse

Tipp:

Gemüse in Form von Gemüse-Sticks mit einem frischen Dip sind immer eine gute Ergänzung. Am besten Sie bereiten gleich eine große Box Gemüse-Sticks auf Vorrat vor und lagern diese im Kühlschrank. So sparen Sie sich Zeit.



Zubereitungszeit: 10 Minuten

Fleischsalat

Zutaten für 2 Portionen:

- 6 Scheiben gekochter Schinken
- 2 Gewürzgurken
- 4 EL Frischkäse (15 % Fett)
- 1 TL Senf
- 2 EL Essig
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- etwas Sud aus dem Gewürzgurkenglas

Zubereitung:

1. Schinken und Gewürzgurke in Würfel schneiden.
2. Den Frischkäse mit den Gewürzen verrühren, abschmecken und die Würfel unterheben.
3. Eventuell etwas Sud aus dem Gurkenglas dazugeben.
4. Je nach Geschmack kann auch noch weiteres Gemüse, wie zum Beispiel Mais, Zwiebeln, Paprika und so weiter (kleingeschnitten) untergemischt werden.

Pro Portion:

177 kcal, 12 g Eiweiß, 13 g Fett
(2,5 Fettfleck), 3 g Kohlenhydrate (0 KE)

Aufstriche / Dips

Die jeweiligen Zutaten miteinander vermengen und abschmecken:



Curry-Aufstrich

Zutaten für 10 Portionen:

- 150 g Frischkäse (20 % Fett)
- 3 EL Joghurt
- 2 TL Currypulver
- etwas Paprika, Salz und Pfeffer

Pro Portion:

20 kcal, 2 g Eiweiß,
1 g Fett (0 Fettflecken),
1 g Kohlenhydrate (0 KE)

Mediterraner

Frischkäseaufstrich

Zutaten für 10 Portionen:

- 150 g Frischkäse (20 % Fett)
- 4 TL Tomatenmark
- 2 TL grünes Pesto
- Prise Zucker
- Salz, Pfeffer

Pro Portion:

23 kcal, 2 g Eiweiß,
1 g Fett (0 Fettflecken),
1 g Kohlenhydrate (0 KE)

Pesto-Aufstrich

Zutaten für 10 Portionen:

- 150 g Frischkäse (20 % Fett)
- 3 EL Joghurt
- 4 TL Pesto
- Salz, Pfeffer

Pro Portion:

29 kcal, 2 g Eiweiß,
2 g Fett (0 Fettflecken),
1 g Kohlenhydrate (0 KE)

Tipp:

Die Aufstriche eignen sich gut als Brotaufstrich (1 EL = 1 Portion) oder als Dip zu Gemüse-Sticks (Gurke, Karotte, etc.).

Salate



Zubereitungszeit: 20 Minuten

Fixer Kartoffelsalat

Zutaten für 2 Portionen:

- 5 gekochte Kartoffeln
- 75 g Schinkenwürfel
- 4 Gewürzgurken
- 1 Zwiebel
- 1 Paprika
- 2 hartgekochte Eier
- 2 TL Öl
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 2 EL Gewürzgurkensud
- 3 EL Essig
- 2 TL Senf
- Kräuter, Salz, Pfeffer

Pro Portion:

489 kcal, 26 g Eiweiß, 13 g Fett
(2,5 Fettflecken), 57 g Kohlenhydrate (4,5 KE)

Tipp:

Bereiten Sie gleich mehrere Portionen zu und lagern sie diese portionsweise im Kühlschrank. So sparen Sie sich tägliche Arbeit und Zeit.

Zubereitung:

1. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Die Gewürzgurken und Zwiebeln fein würfeln. Paprika waschen und würfeln. Eier ebenfalls klein schneiden.
2. Für das Dressing Öl, Gemüsebrühe, Gewürzgurkensud und Senf vermengen. Nach Belieben mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend das Dressing mit den restlichen Zutaten vermischen.



Reissalat

Zutaten für 2 Portionen:

- „2-Minuten-Reisbeutel“ (250 g gekochter Reis, 80 g Rohgewicht)
- 2 Tomaten
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Dose Mais-Paprika-Erbsen-Mix (280 g Abtropfgewicht) oder 8 EL Mais und 1 Paprika
- 50 g gekochter Schinken
- 3 EL Joghurt (1,5 % Fett)
- 2 EL Salatcreme
- 1 TL Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Currypulver

Pro Portion:

380 kcal, 15 g Eiweiß, 10 g Fet
(2 Fettflecken), 52 g Kohlenhydrate (4 KE)

Zubereitung:

1. Den Reisbeutel nach Packungsanweisung garen.
2. Gemüse waschen. Tomaten, und Schinken/Feta in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
3. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, mit Joghurt verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Als vegetarische Variante einfach den Schinken durch dieselbe Menge Schafskäse ersetzen.



Gnocchi-Salat mit Tomate und Rucola

Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g Gnocchi
- 8 Cocktail-Tomaten
- 2 Handvoll Rucola
- 4 EL geriebener Parmesan
- ½ EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 EL Wasser
- Salz, Pfeffer und Kräuter

Pro Portion:

443 kcal, 20 g Eiweiß, 16 g Fett
(3 Fettflecken), 55 g Kohlenhydrate (5 KE)

Zubereitung:

1. Wasser zum Kochen bringen und die Gnocchi nach Packungsanweisung garen (meist 2 Minuten Kochzeit). Gnocchi abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und in eine große Schüssel geben.
2. Die Cocktail-Tomaten waschen und halbieren. Den Rucola waschen und klein schneiden.
3. Für das Dressing Olivenöl, Balsamico-Essig und Wasser verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.
4. Gnocchi mit restlichen Zutaten und Dressing vermengen und ggf. noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Alternativ können auch einfach Nudel-Reste vom Vortag, Tortellini oder andere Nudelsorten verarbeitet werden.



Zubereitungszeit: 15 Minuten

Tex-Mex-Salat mit Kidneybohnen

Zutaten für 2 Portionen:

- 4 Cocktailtomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Dose „Mais-Texas-Mix“ (Mais, Paprika, Bohnen)
- 70 g Schafskäse
- ½ Bund Petersilie
- 3 TL Balsamico-Essig
- 1 TL Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Chili, Paprikapulver
- 2 Scheiben Vollkornbrot

Pro Portion:

471 kcal, 18 g Eiweiß, 15 g Fett
(3 Fettflecken), 58 g Kohlenhydrate (6 KE)

Zubereitung:

1. Cocktailtomaten waschen, vierteln und dabei von den Stielansätzen befreien. Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Schafskäse in Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit Salz, Pfeffer und den Gewürzen abschmecken. Den Salat mit zwei Scheiben Vollkornbrot genießen.



Zubereitungszeit: 15 Minuten

Schneller Nudelsalat

Zutaten für 2 Portionen:

- 16 EL gegarte Nudeln (Fussili, Penne, etc.)
- 1 kleine Dose Erbsen-Möhren
- 2 Gewürzgurken
- 4 EL Thunfisch (im eigenen Saft) oder 2 Scheiben gekochter Schinken
- 4 EL Mais
- ½ Tasse Gemüsebrühe
- 1 TL Öl
- 1 TL Tomatenmark
- 3 EL Essig
- frische Petersilie
- Salz, Pfeffer

Pro Portion:

348 kcal, 18 g Eiweiß, 8 g Fett
(1,5 Fettflecken), 48 g Kohlenhydrate (4 KE)

Zubereitung:

1. Für das Dressing Gemüsebrühe, Öl, Tomatenmark, Essig und Petersilie verrühren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Möhren gegebenenfalls klein schneiden, Gewürzgurken und Schinken würfeln. Anschließend alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen.

Tipp:

Das Rezept eignet sich gut für die Resteverwertung von Nudeln vom Vortag. Oder einfach gleich mehr Nudeln kochen und für den Salat beiseitelegen.

„Salat-Baukasten“

Wählen Sie aus jedem Kreis 1 Portion (aus Kreis 1. und 2. können Sie mehrere Komponenten wählen):

1. Basis (1 Stück):

- Kopfsalat
- Eisbergsalat
- Lollo Rosso
- Friseesalat
- Römersalat
- Feldsalat

2. Verfeinern (1 Handvoll):

- Karotte
- Gurke
- Tomate
- Radieschen
- Paprika
- Zwiebel

3. Dressings (1 Rezept):

- Essig-Öl
- Joghurt
- Frischkäse
- Balsamico-Honig-Senf

Toppings (1 bis 2 EL):

- Sonnenblumen-, Kürbiskerne
- Sesamsamen
- Brotwürfel
- Schinkenwürfel
- Käsewürfel
- Ei

Tipp:

Toppings und Dressing am besten getrennt voneinander transportieren und erst kurz vor dem Verzehr mischen.

Dressings

Zutaten für 2 Portionen:

Tipp:

Dressings können gut in größeren Mengen vorbereitet und für einige Tage im Kühlschrank gelagert werden.

Essig-Öl-Dressing

- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Essig
- ca. 4 EL Wasser
- Salz, Pfeffer, ggf. Süßstoff
- Kräuter

Pro Portion:

69 kcal, 0 g Eiweiß, 8 g Fett
(1,5 Fettleck), 0 g Kohlenhydrate (0 KE)

Pro Portion:

20 kcal, 1 g Eiweiß, 1 g Fett
(0 Fettflecken), 2 g Kohlenhydrate (0 KE)

Joghurt-Dressing

- 4 EL Joghurt (1,5 % Fett)
- 1 TL Zitronensaft
- ½ Zwiebel
- Salz, Pfeffer, ggf. Süßstoff
- Kräuter

Frischkäse-Dressing

- 1 EL Essig
- 6 EL Milch
- 2 EL Frischkäse
- Salz, Pfeffer, ggf. Süßstoff
- Knoblauchpulver

Pro Portion:

53 kcal, 4,5 g Eiweiß, 2 g Fett
(0,5 Fettleck), 4 g Kohlenhydrate (0,5 KE)

Balsamico-Honig-Senf-Dressing

- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig
- 2 EL Wasser
- 1 TL Senf
- 1 TL flüssiger Honig
- Salz, Pfeffer

Pro Portion:

61 kcal, 0,2 g Eiweiß, 5 g Fett
(1 Fettleck), 0,7 g Kohlenhydrate (0 KE)

Warme Küche



Zubereitungszeit: 20 Minuten

Broccolicreme-Suppe

Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g Tiefkühl-Broccoli
- 400 ml Gemüsebrühe
- 30 g Schmelzkäse (Halbfettstufe)
- 40 ml Milch (1,5 % Fett)
- 2 kleine Kartoffeln oder 1 TL Stärke
- Salz, Pfeffer, Muskat

Pro Portion:

135 kcal, 8,5 g Eiweiß, 5 g Fett
(1 Fettleck), 7 g Kohlenhydrate (0,5 KE)

Zubereitung:

1. Gemüsebrühe zum Kochen bringen.
2. Währenddessen die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
3. Kartoffeln und Broccoli in die Brühe geben und etwa 12 Minuten köcheln lassen.
4. Anschließend die Suppe mit dem Pürierstab pürieren. Den Käse dazu geben und in der heißen Suppe schmelzen lassen.
5. Die Milch unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
6. Die Suppe in ein dichtes – bestenfalls isolierendes – Gefäß geben und warm genießen.

Tipp:

Suppen lassen sich gut in einem Schraubglas oder den aus alten Zeiten bekannten Henkelmännern transportieren.



Maultaschensuppe

Zutaten für 2 Portionen:

- 750 ml Gemüsebrühe
- 300 g kleine „Suppenmaultaschen“
- 100 g Tiefkühl-Suppen-Gemüse
- Petersilie oder Schnittlauch

Zubereitung:

1. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen.
2. Suppen-Gemüse kurz in der Brühe köcheln lassen.
3. Anschließend die Maultaschen zugeben und nach Packungsanweisung garen.
4. Die fertige Suppe in ein dichtes – bestenfalls isolierendes – Gefäß geben und warm genießen. Nach Belieben mit etwas Petersilie oder Schnittlauch verfeinern.

Pro Portion:

371 kcal, 17 g Eiweiß, 8 g Fett
(1,5 Fettflecken), 57 g Kohlenhydrate (5 KE)



Mexiko-Pfanne

Zutaten für 2 Portionen:

- 100 g Hackfleisch (gemischt)
- 1 EL Rapsöl
- 300 g Tiefkühl-Pfannengemüse „Mexikanische Art“
- 100 g gehackte Tomaten aus der Dose
- Salz, Pfeffer, Chili, Paprikapulver
- 2 Vollkornbrötchen

Pro Portion:

354 kcal, 16,5 g Eiweiß, 17 g Fett
(3,5 Fettflecken), 30 g Kohlenhydrate (2,5 KE)

Zubereitung:

1. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin anbraten. TK-Pfannengemüse hinzugeben und kurz dünsten lassen.
2. Mit den Tomatenstücken ablöschen und einige Minuten weiter köcheln lassen.
3. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Die Mexiko-Pfanne mit einem Vollkornbrötchen genießen.

Tipp:

Das Pfannengericht kann auch schnell in eine „italienische Pfanne“ umgewandelt werden. Dazu einfach italienisches Tiefkühl-Gemüse nach Belieben kaufen und genießen.



Lachs-Gnocchi-Pfanne

Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g geräucherter Lachs
- 1 Zwiebel
- 100 ml Kaffeesahne (7,5 % Fett)
- 100 ml Wasser
- 1 EL saure Sahn
- 1 EL Frischkäse (20 % Fett)
- 300 g Gnocchi
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ Paprika
- Salz, Pfeffer

Pro Portion:

463 kcal, 30 g Eiweiß, 10 g Fett
(2 Fettflecken), 55 g Kohlenhydrate (5 KE)

Zubereitung:

1. Die Zwiebel würfeln und in einer beschichteten Pfanne andünsten. Die Paprika sowie den Lachs würfeln und kurz mitschmoren. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und ebenfalls hinzugeben.
2. Mit Kaffeesahne und Wasser aufgießen. Die Gnocchi dazugeben und ca. 5 Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen.
3. Saure Sahne sowie Frischkäse in die Pfanne geben und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Snacks



Zubereitungszeit: 15 Minuten + 15 Minuten Backzeit

Herzhafte Schinken-Muffins

Zutaten für 12 Portionen:

- 1 Bund Schnittlauch
- 3 Scheiben Kochschinken (100 g)
- 75 g Halbfettmargarine
- 2 Eier
- 250 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 1 Messerspitze Pfeffer
- 125 ml Milch
- 100 g Käse (geraspelt, z. B. Gouda)
- 150 g Erbsen (aus der Dose)

Pro Portion:

157 kcal, 8 g Eiweiß, 6 g Fett
(1 Fettleck), 17 g Kohlenhydrate (1,5 KE)

Tipp:

Die Muffins lassen sich auch gut einfrieren und bei Bedarf einzeln auftauen.

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 °C (Umluft: 180 °C) vorheizen. Mulden der Muffinform mit Papierförmchen auslegen.
2. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und mit der Küchenschere in Ringe schneiden. Den Schinken in Würfel schneiden.
3. Margarine und Eier mit dem Rührgerät schaumig schlagen. Mehl, Backpulver, Salz und Pfeffer vermischen. Im Wechsel mit der Milch unter den Teig rühren. Schnittlauch, Schinken, geraspelten Käse und Erbsen unterheben.
4. Teig portionsweise in die Muffinform füllen und ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Mit einem Holzstäbchen eine Stäbchenprobe machen, am Holzstäbchen darf kein flüssiger Teig haften bleiben.



Zubereitungszeit: 15 Minuten + 20 Minuten Backzeit

Ei-Muffins

Zutaten für 12 Portionen:

- etwas Butter (zum Einfetten)
- 2 Scheiben Schinken
- ½ Frühlingszwiebel
- 1 Paprika
- 6 Cocktailtomaten
- 6 mittelgroße Eier
- 6 EL Milch
- etwas Salz, Pfeffer
- 100 g geriebener Käse
- Vollkornbrot

Pro Portion:

191 kcal, 11 g Eiweiß, 6 g Fett
(1 Fettleck), 22 g Kohlenhydrate (2 KE)

Zubereitung:

1. Backofen auf ca. 220 °C (Umlufz 200 °C) vorheizen. Muffinformen mit Margarine gut einfetten.
2. Gemüse klein schneiden und in die eingefetteten Formen verteilen.
3. Die Eier in eine kleine Schüssel schlagen und mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Anschließend in die Formen füllen. Jeden Muffin mit etwas Käse bestreuen.
4. Anschließend die Muffins für ca. 20 Minuten im Ofen backen. Wenn die Farbe passt, können die Muffins auch schon früher raus. Leicht abkühlen lassen und mit einer Scheibe Vollkornbrot genießen



Selbstgemachtes Müsli

Zutaten für ca. 15 Portionen:

- 150 g ungeschälte Mandeln, grob gehackt
- 75 g Kürbis- oder Sonnenblumenkerne
- 75 g Kokosflocken
- 250 g kernige Haferflocken
- 150 g getrocknete Cranberries
- 4 EL Sesamsamen
- 3 EL Zucker
- 1 TL Zimt
- 2 EL Honig

Pro Portion (ohne Milch):

253 kcal, 7 g Eiweiß, 14 g Fett
(3 Fettflecken), 21 g Kohlenhydrate (2 KE)

Zubereitung:

1. Alle Zutaten miteinander vermengen.
2. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streuen und bei 180°C (Umluft 160 °C) ca. 15 Minuten backen.
3. Gut auskühlen lassen und in ein luftdichtes Gefäß verpacken.

Tipp:

Für die Frühstückspause auf der Arbeit die Milch oder das Joghurt getrennt transportieren und erst unmittelbar vor dem Verzehr mit dem Müsli mischen.



Früchte-Grießbrei

Zutaten für 2 Portionen:

- 300 ml Milch (1,5 % Fett)
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 30 g Weichweizengrieß
- 100 g frische oder Tiefkühl-Früchte (Heidelbeeren, Erdbeeren etc.)

Pro Portion:

155 kcal, 7 g Eiweiß, 3 g Fett
(0,5 Fettflecken), 24 g Kohlenhydrate (2,5 KE)

Zubereitung:

1. Milch zusammen mit Vanillezucker erhitzen (am besten in einem beschichteten Topf). Grieß hineinrühren, kurz aufkochen lassen und den Herd abschalten. Den Grieß auf dem ausgeschalteten Kochfeld (Herdplatte) noch 10 Minuten ausquellen lassen. Dabei immer wieder durchrühren.
2. In der Zwischenzeit die Früchte waschen und ggf. klein schneiden.
3. Den Grieß zum Transportieren in eine verschließbare Box füllen und die Früchte separat verpacken. Erst unmittelbar vor dem Verzehr miteinander vermischen.

„Frühstücks-Baukasten“

Wählen Sie aus jedem Kreis 1 Portion:

1. Basis (150 g):

- Natur-Joghurt
- Magerquark (mit einem Schuss Mineralwasser angerührt)
- Sojajoghurt
- Dickmilch

2. Früchte (eine Handvoll):

- Banane
- Apfel
- Beeren (frisch oder TK)
- Birnen
- ...



3. Anreichern (1 bis 2 EL):

- Müsli
- Leinsamen
- Weizen-, Haferkleie
- Kerne (Sonnenblumen, Kürbis, ...)
- Nüsse

4. Verfeinern:

- Zimt
- Kakao
- 1 TL Honig (zum Süßen bei Bedarf)

Tipp:

Zitrusfrüchte (z. B. Orangen) und säurehaltige Früchte (z. B. Kiwis) erst unmittelbar vor dem Verzehr hinzufügen.

Abkürzungen

°C	Grad Celsius
ca.	zirca
EL	Esstlöffel
etc.	et cetera; und so weiter
Fett i. Tr.	Fett in Trockenmasse
g	Gramm
ggf.	gegebenenfalls
H-Milch	haltbare Milch
Kcal	Kilokalorien
KE	Kohlenhydratheit
ml	Mililiter
TL	Teelöffel
z. B.	zum Beispiel

Viel Erfolg beim Nachkochen der Rezepte wünscht Ihnen das Ernährungsteam der Frankenland-Klinik.

Impressum

Herausgeber:

Frankenland-Klinik
Schwarzallee 1
91438 Bad Windsheim

Bildquelle:

Frankenland-Klinik und www.pixabay.de

Layout:

Unternehmenskommunikation, Wittelsbacherring 11, 95444 Bayreuth

Druck:

Novaconcept Schorsch GmbH, Kulmbach



**Deutsche
Rentenversicherung**

Nordbayern

