

DR. NICOLE SCHAEZLER | MARTINA KITTLER

GESUND
ESSEN

Schnelle Rezepte für einen
GESUNDEN DARM



GU

AUS DER PRAXIS FÜR DIE PRAXIS:

So gelingt gesundes Genießen.



Absolut alltagstauglich:

Rezepte für jeden Geschmack und jede Gelegenheit

Für ein gutes Bauchgefühl:

Hilfreiche Tipps für die häufigsten Darmprobleme

Expertenwissen:

Neueste Erkenntnisse zum Mikrobiom und der spannenden Wechselwirkung zwischen Darm und Gehirn

Auf den Punkt:

Alles Wissenswerte rund um unsere Verdauung – anschaulich und leicht verständlich erklärt

Auf einen Blick:

Die besten Ballaststoffquellen, Tipps zum Fermentieren von Gemüse und Soforthilfe bei Unruhe im Bauch

TIPPS FÜR EINE GESUNDE VERDAUUNG

Probleme mit Magen und Darm sind unangenehm und oft kommt man um einen Arztbesuch nicht herum. Aber auch kleine Tricks können Linderung verschaffen. Probieren Sie es aus.

KAUEN SIE MIT BEDACHT.

Eine gute Verdauung beginnt im Mund: Kauen Sie jeden Bissen gründlich, idealerweise 40 bis 50 Mal. Das erleichtert nicht nur die Arbeit von Magen und Darm, sondern Sie essen dadurch automatisch langsamer und bewusster.

ESSEN SIE LIEBER MEHRMALS ALS NUR EINMAL AM TAG.

Am wenigsten wird unser Verdauungssystem belastet, wenn wir mehrere leichte, nicht zu üppige Mahlzeiten über den Tag verteilt verzehren. Ob Ihnen dabei drei oder vier Mahlzeiten pro Tag besser bekommen, sollten Sie Ihren Bauch entscheiden lassen.

NEHMEN SIE SICH ZEIT ZUM ESSEN.

Idealerweise nehmen Sie sich für eine größere Mahlzeit mindestens eine halbe Stunde Zeit. So können Sie die Speisen besser genießen und spüren genau, wann Sie satt sind.



VERSORGEN SIE IHREN DARM MIT BALLASTSTOFFEN!

Unsere Darmbakterien lieben Ballaststoffe. Und eine gut genährte, stabile Darmbakteriengemeinschaft fördert wiederum die Verdauung – und ist überhaupt wichtig für unsere Gesundheit. Ideal ist, wenn Sie mindestens 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag essen.

SATT IST SATT!

Frühestens 20 Minuten nach dem Essen stellt sich das Sättigungsgefühl ein. Darauf sollten Sie unbedingt hören: nicht nur, um überschüssige Pfunde zu vermeiden, sondern auch um den Magen nicht zu überfüllen, was ihm die Arbeit enorm erschwert.

ESSEN SIE AUCH IN STRESSIGEN PHASEN ZUR GEWOHNTE ZEIT.

Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten möglichst regelmäßig zu bestimmten Zeiten des Tages ein – auch wenn Sie der Stress gerade fest im Griff hat. Auf diese Weise sorgen Sie dafür, dass Ihre Verdauung nicht aus dem Takt gerät.

GÖNNEN SIE IHREM VERDAUUNGSSYSTEM WOHLVERDIENTE PAUSEN!

Achten Sie darauf, zwischen den Mahlzeiten einen zeitlichen Abstand von mindestens vier Stunden einzuhalten. Das entlastet die Verdauungsorgane und wirkt sich zudem günstig auf den Stoffwechsel aus.

GENIEßEN SIE IHR ESSEN!

Sich aufs Essen zu freuen, den Tisch ansprechend zu decken und sich ausgiebig Zeit für das Essen zu nehmen, steigert nicht nur die Lebensqualität, sondern wirkt sich auch positiv auf die Verdauung aus.

**SCHNELLE REZEPTE
FÜR EINEN
GESUNDEN DARM**



SCHNELLE REZEPTE FÜR EINEN GESUNDEN DARM

Texte: Dr. Nicole Schaenzler

Rezepte: Martina Kittler

Fotos: Katrin Winner

Illustrationen: Ela Strickert



GESUNDE BLITZREZEPTE FÜR EIN GUTES BAUCHGEFÜHL

- 42 Frühstück
Porridges, -Bowl und ballaststoffreiche Brötchen bringen morgens schon die Verdauung in Schwung.
- 74 Hauptgerichte
Vollkorn-Getreide und viel faserreiches Gemüse kombiniert mit hochwertigen Proteinen und Fetten streicheln Ihren Darm.
- 124 Kleine Gerichte
Auch der Mahlzeiten gegen den kleinen Hunger sollen Magen und Darm gut tun. Kein Problem mit Gemüse-Zoodles oder Ofen-Kürbis-Salat.
- 170 Snacks
Schokoriegel und Erdnuss-Flips, nein danke! Hier finden Sie darmfreundliche Alternativen zum Knabbern.
- 176 Süßes
Avocado-Schoko-Mousse, Bananen-Pekannuss-Brot und Co. helfen über Süßhunger-Momente hinweg.
- 186 Sachregister
- 187 Rezeptregister
- 192 Impressum





GESUNDER DARM, GESUNDER KÖRPER

Dem Darm kommt im Körper eine Schlüsselrolle zu: als wichtigstes Verdauungsorgan, als Wohnstätte des Mikrobioms, als zentrales Immunorgan und als unverzichtbarer Kommunikationspartner des Gehirns; für diese Aufgabe verfügt der Darm sogar über ein eigenes Nervennetzwerk. Ist die Darmfunktion gestört, kann deshalb nicht nur die Verdauung, sondern der gesamte Organismus aus dem Lot geraten.



DER WEG DER NAHRUNG IN DEN DARM

Der Darm ist nicht nur unglaublich groß, sondern als wichtigstes Verdauungsorgan ist er auch ausgesprochen leistungsfähig: In 75 Lebensjahren verarbeitet er bis zu 50 000 Liter Flüssigkeit und rund 40 Tonnen Lebensmittel.

Wenn der erste Bissen eines Schinken-Sandwiches oder eines Nudelgerichts in den Mund geschoben wird, liegt eine Menge Arbeit vor unserem Magen-Darm-Trakt. Denn nun gilt es das Essen zu verdauen. Und das bedeutet nutzbare Bestandteile der aufgenommenen Nahrung für den Stoffwechsel verfügbar zu machen, um so die Körperzellen mit Energie und allen für sie wichtigen Baustoffen zu versorgen, und Nicht-Verwertbares zügig aus dem Körper wieder hinauszubefördern. Die wichtigsten Etappen des Verdauungsprozesses finden

im Darm statt, vor allem in seinem dünnsten Teil, der direkt an den Magenausgang anschließt. Zudem sind zahlreiche Enzyme, die in der Gallenblase gespeicherte Gallenflüssigkeit aus der Leber, aber auch die kleine, nur 14 bis 18 Zentimeter lange Bauchspeicheldrüse beteiligt, die den so wichtigen enzymreichen Verdauungssaft zum Aufspalten der Nahrung beisteuert.

MAGENSÄURE GEGEN KEIME

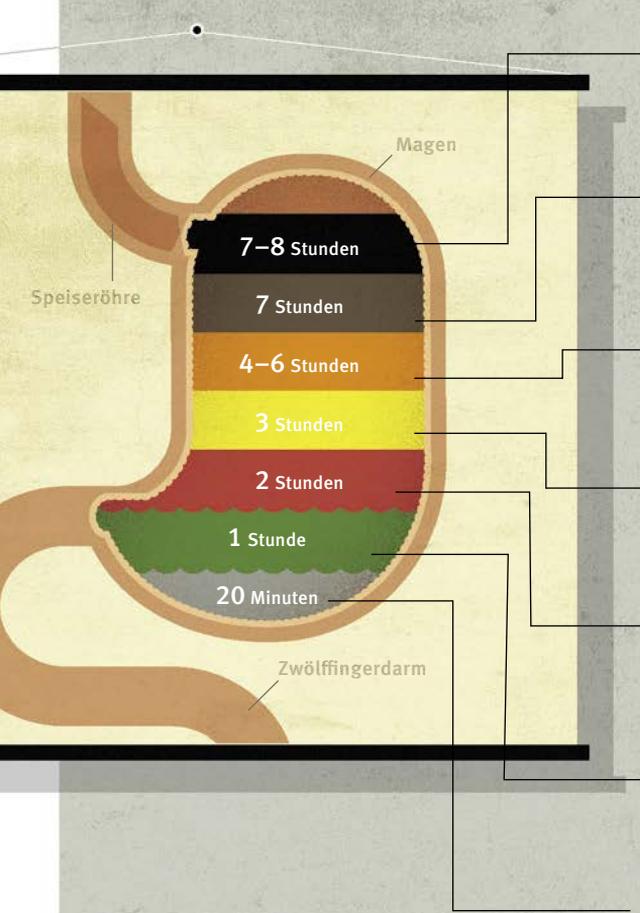
Bevor der Darm ins Spiel kommt, nimmt sich erst einmal der Magen des mit den Zähnen zerkleinerten und mit Speichel vermischten Nahrungsbreis an. Dort wird ihm umgehend saurer Magensaft zugefügt, um Keime unschädlich zu machen und Enzyme zu aktivieren. Der Magen ist zwar in erster Linie ein Speicherorgan, doch auch an der Verdauung ist er bereits beteiligt. Denn im Magen spaltet das Enzym Pepsin die im Speisebrei enthaltenen Eiweiße in seine verdaulichen, das heißt verwertbaren, Bausteine. Ins Blut gelangen die aufgespaltenen Aminosäuren allerdings erst später, wenn sie über die Darmwand resorbiert werden. Die bereits im Mund mithilfe des Speichels eingeleitete



INFO

LEICHT UND SCHWER VERDAULICH

Ob ein Lebensmittel gut vertragen wird oder schwer im Magen liegt, ist individuell verschieden. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass leicht verdauliche Lebensmittel mit einer kürzeren Verweilzeit für einen empfindlichen Magen weniger belastend sind. Und Lebensmittel, die den Magen schneller passieren, können auch für einen guten Schlaf hilfreich sein.



Sieben bis acht Stunden Verweildauer haben stark fetthaltige Wurstwaren, Heringssalat, Ölsardinen, Aal sowie fetter Braten.



Fettes, paniertes oder gegrilltes Fleisch, fettreiche Süßigkeiten und Käsesorten verlassen erst nach etwa sieben Stunden den Magen.



Die Verdaunungszeit von gekochtem Geflügel, Vollkornbrot und den meisten Gemüsesorten liegt bei etwa vier, die von gebratenem Beefsteak und Pilzen bei bis zu sechs Stunden.



Rund drei Stunden verbleiben gekochter magerer Fisch, Eier, Mischbrot, Salat oder Rohkost im Magen.



Rund zwei Stunden verweilen kohlenhydratreiche Kost wie Milch, Reis, gekochte Kartoffeln und Weißbrot im Magen.



Säfte, Obstkompott, Bier und Joghurt benötigen bis zu einer Stunde.



In etwa 20 Minuten passiert Wasser den Magen.

Spaltung der Kohlenhydrate wird erst im Dünndarm fortgeführt, auch die Fette bleiben im Magen weitgehend unangetastet.

Sorgfältiges Kauen zur Vorbeugung von Verdauungsproblemen

Wie lange der saure Nahrungsbrei im Magen verbleibt, hängt zum einen von seiner Konsistenz ab: Bei Getränken, Suppen und anderen flüssigen Speisen ist die Verweildauer sehr viel kürzer als bei fester, wenig zerkleinerter Nahrung. Deshalb raten die Ärzte ihren Patienten mit Verdauungsproblemen oft dazu auf ihre Kaugewohnheiten zu achten und diese zu verbessern, wenn sie feststellen, dass sie zu hastig essen und nicht lange genug kauen. Als Faustregel gilt: 40- bis 50-mal sollte jeder Bissen mit den Zähnen zermahlen werden.

Fett verweilt am längsten im Magen

Neben ihrer Konsistenz richtet sich die Verweildauer der Nahrung im Magen zum anderen danach, wie sie zusammengesetzt ist. So gelangen Kohlenhydrate schon nach relativ kurzer Zeit in den Dünndarm, wohingegen Eiweiße deutlich später dort ankommen. Die längste Verweildauer haben die Fette. Im Extremfall benötigt der Magen sechs Stunden und mehr, um stark fettreiche Nahrung für die weitere Verdauung vorzubereiten. Noch länger kann es dauern, wenn eine Mahlzeit nicht nur fettreich ist, sondern auch viel Eiweiß enthält, dann verharrt sie möglicherweise sogar bis zu acht Stunden im Magen.

Durch Fett können die mitverzehrten Lebensmittel länger im Magen verbleiben, die wie etwa kohlenhydratreiche Kartoffeln eigentlich eine relativ kurze Verweilzeit haben. Allerdings ist nicht jedes Fett gleichermaßen belastend. Beispielsweise ist ein Esslöffel Rapsöl leichter verdaulich als eine gebratene Gänsekeule und wird schon nach drei Stunden weiterbefördert.

Wenn das Essen wie ein Stein im Magen liegt

Eine lange Verweildauer im Magen kann das Wohlbefinden beeinträchtigen und sogar Beschwerden verursachen, insbesondere, wenn das Essen »wie ein Stein« im Magen liegt, bis der (fette) Speisebrei endlich von den Muskelbewegungen in Richtung Darm befördert wird. Oft stellen sich neben dem



unangenehmen Völlegefühl oder dem Magendrücken auch Sodbrennen und/oder Blähungen ein. Auch der Stuhlgang kann in Mitleidenschaft gezogen werden: Manche Menschen reagieren auf den Verzehr von zu viel Fett mit Durchfall, andere mit Verstopfung. Wer zu diesen Beschwerden neigt, sollte deshalb fettarmer beziehungsweise leicht verdaulicher Kost mit einer kürzeren Magenverweilzeit den Vorzug geben.

DÜNNDARM – WICHTIGSTER ORT DER VERDAUUNG

Von dem etwa acht Meter langen Muskelschlauch, der sich in komplex gewundenen Wegen vom Magenausgang bis zum After schlängelt, sind etwa fünf Meter dem dünnsten Teil des Darms vorbehalten. Dass der oberste zugleich der längste Darmabschnitt ist, macht Sinn, denn im Dünndarm findet die entscheidende Phase der Verdauung statt: Nun wird der Nahrungsbrei systematisch in seine für den Organismus lebenswichtigen Bestandteile zerlegt. Dazu werden dem Nahrungsbrei schon im ersten Teil des Dünndarms, dem Zwölffingerdarm, die Verdauungssäfte der Bauchspeicheldrüse und Gallenblase zugefügt. Die eigentliche Aufspaltungsarbeit findet dann im mittleren, schlingenreichen Leerdarm und im unteren Dünndarmabschnitt, dem sogenannten Krummdarm, mithilfe von Enzymen statt, die von der Schleimhaut des Dünndarms beigesteuert werden. Außerdem wird dem Nahrungsbrei bereits



hier eine größere Menge Wasser entzogen, sodass er zähflüssiger wird.

Riesige Kontaktfläche

Vor allem aber ist der Dünndarm ein Resorptionsorgan – und damit zuständig für die Aufnahme aller zerlegten Nahrungsbestandteile ins Blut. Hierfür ist die Dünndarmschleimhaut mit unzähligen Zotten und büstenartigen Ausstülpungen ausgekleidet. Dadurch vergrößert sich seine Kontaktfläche mit der Nahrung um ein Vielfaches – man geht von rund 300 Quadratmetern aus. Transportproteine sorgen dann dafür, dass die zerlegten Zuckermoleküle aus den Kohlenhydraten, die Fettsäuren aus den Fetten und die Aminosäuren aus den Eiweißen durch die Darmwand in das Blut- und Lymphsystem geschleust werden.

ENDE DER VERDAUUNG IM DICKDARM

Was der Dünndarm nicht verwerten kann, überlässt er dem Dickdarm. Den Übergang von Dünn nach Dick markiert eine Klappe, die verhindern soll, dass nichts vom Dickdarm wieder zurück in den Dünndarm fließt. Der Dickdarm ist der Ort, an dem der Verdauungsprozess sein natürliches Ende findet. Ein letztes Mal wird der Speisebrei bearbeitet: Es werden ihm Salze und das restliche Wasser entzogen und es wird ihm ordentlich Schleim beigemischt. Das Ergebnis ist – im Idealfall – ein mittelbrauner, gleitfähiger, gut geformter Stuhl, der nun weiter zum Mastdarm transportiert wird. Hier wird er so lange gespeichert, bis die Zeit kommt, um über den Ausgang nach draußen befördert zu werden.

Wenn das Produkt des Dickdarms zu wünschen übrig lässt

Am Produkt des Dickdarms können wir erkennen, ob die Verdauung reibungslos verlaufen ist. Das ist längst nicht immer der Fall. Beispielsweise gelangen bei Menschen, deren Dünndarm Kohlenhydrate wie Milchzucker (Laktose) oder Fruchtzucker (Fruktose) nicht richtig verdauen kann, große Mengen davon ungespalten in den Dickdarm. Hier wird der Zucker nun von Darmbakterien verarbeitet, die eigentlich nicht dafür zuständig sind. Das Ergebnis: Es entstehen Gase und andere Gärungsprodukte, die schließlich die typischen Symptome einer Laktose- oder Fruktoseunverträglichkeit zur Folge haben: Bauchschmerzen,

Blähungen, Toilettengänge oft mehrmals am Tag und ein Stuhl, der breiig bis wässrig und meist auch noch übel riechend ist.

Aber auch das Gegenteil ist möglich: Mit der Stuhlentleerung klappt es seltener als ein- bis zweimal pro Woche, der Stuhl ist hart, klumpig und lässt sich nur mühsam hinausbefördern – es liegt eine Verstopfung vor. Nun empfiehlt es sich seine Ernährung (mehr Ballaststoffe; s. S. 30 ff.) und die Trinkgewohnheiten zu überprüfen (mindestens 1,5 Liter pro Tag trinken!) und im Alltag für mehr Bewegung zu sorgen.

Reizdarm beruhigen

Reizdarmpatienten können unter beidem leiden: unter Verstopfung und unter Durchfall. Hinzu kommen weitere Beschwerden wie krampfartige Bauchschmerzen, Völlegefühl und Blähungen. Außerdem leiden viele Reizdarmpatienten unter einer Milchzucker- oder Fruktoseunverträglichkeit.



PROBIOTIKA UND FODMAP BEI REIZDARM

Patienten mit Reizdarm haben eine andere Bakterienzusammensetzung im Stuhl als Gesunde. Ob das veränderte Mikrobiom Ursache oder Wirkung ist, ist unklar, aber viele profitieren von einer Therapie mit Probiotika (s. S. 36).

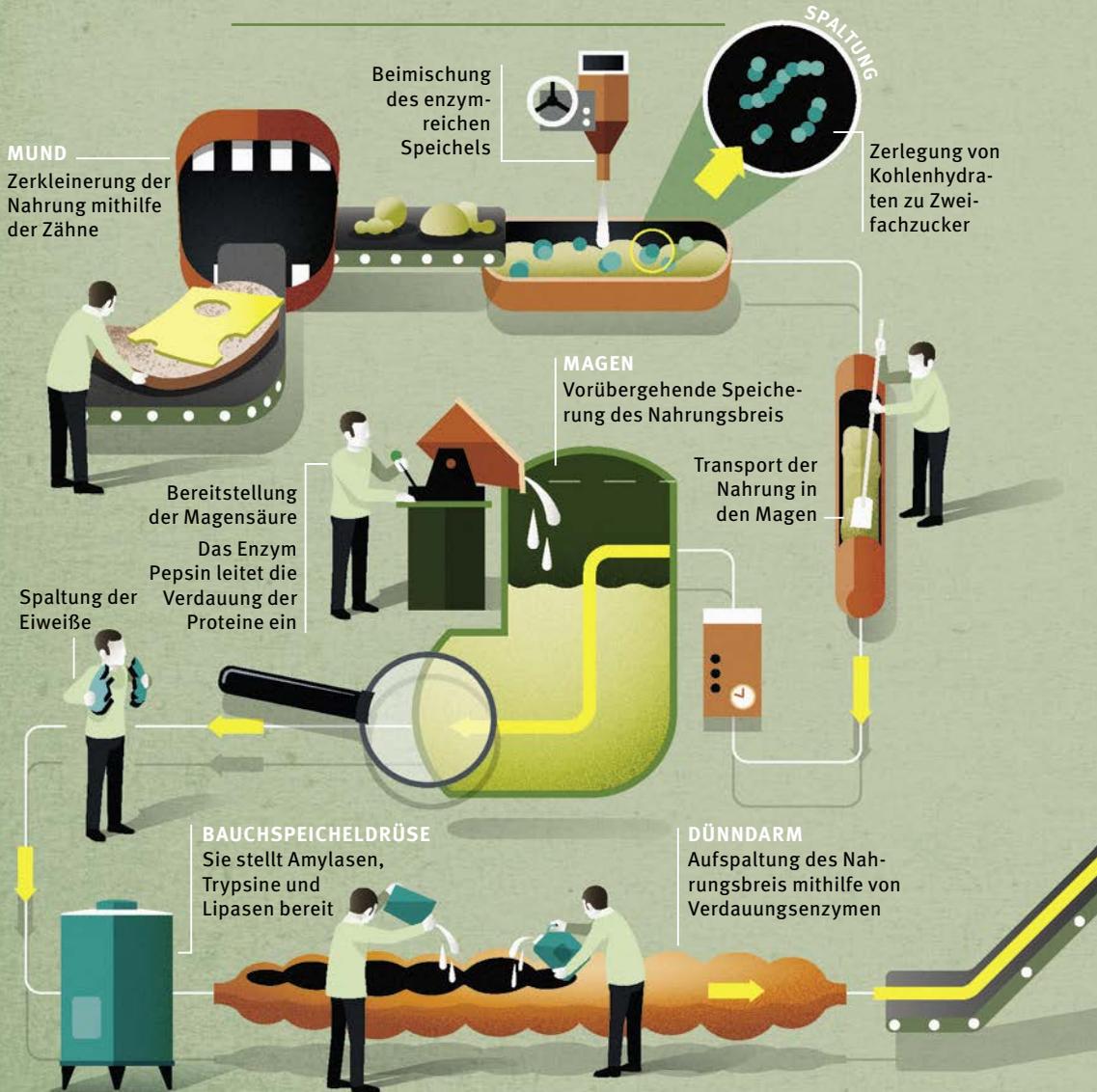
FODMAP steht für fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide- und Polyole-reduzierte Diät. Anders gesagt: Vergärbare Kohlenhydratverbindungen wie Fruktose, Fruktane, Laktose, Galaktose oder Zuckeraustauschstoffe (etwa Xylit oder Sorbit) sollten weggelassen werden. Hierfür muss man allerdings auf einiges verzichten: auf Knoblauch, Zwiebeln und Kohl, aber auch auf Pilze, Brokkoli und viele beliebte Obstsorten wie Äpfel, Pfirsiche, Kirschen oder Weintrauben. Im Idealfall fühlen sich die Betroffenen schon bald deutlich besser. Die strenge Diät sollte aber vorab mit einem Ernährungsberater abgestimmt werden.

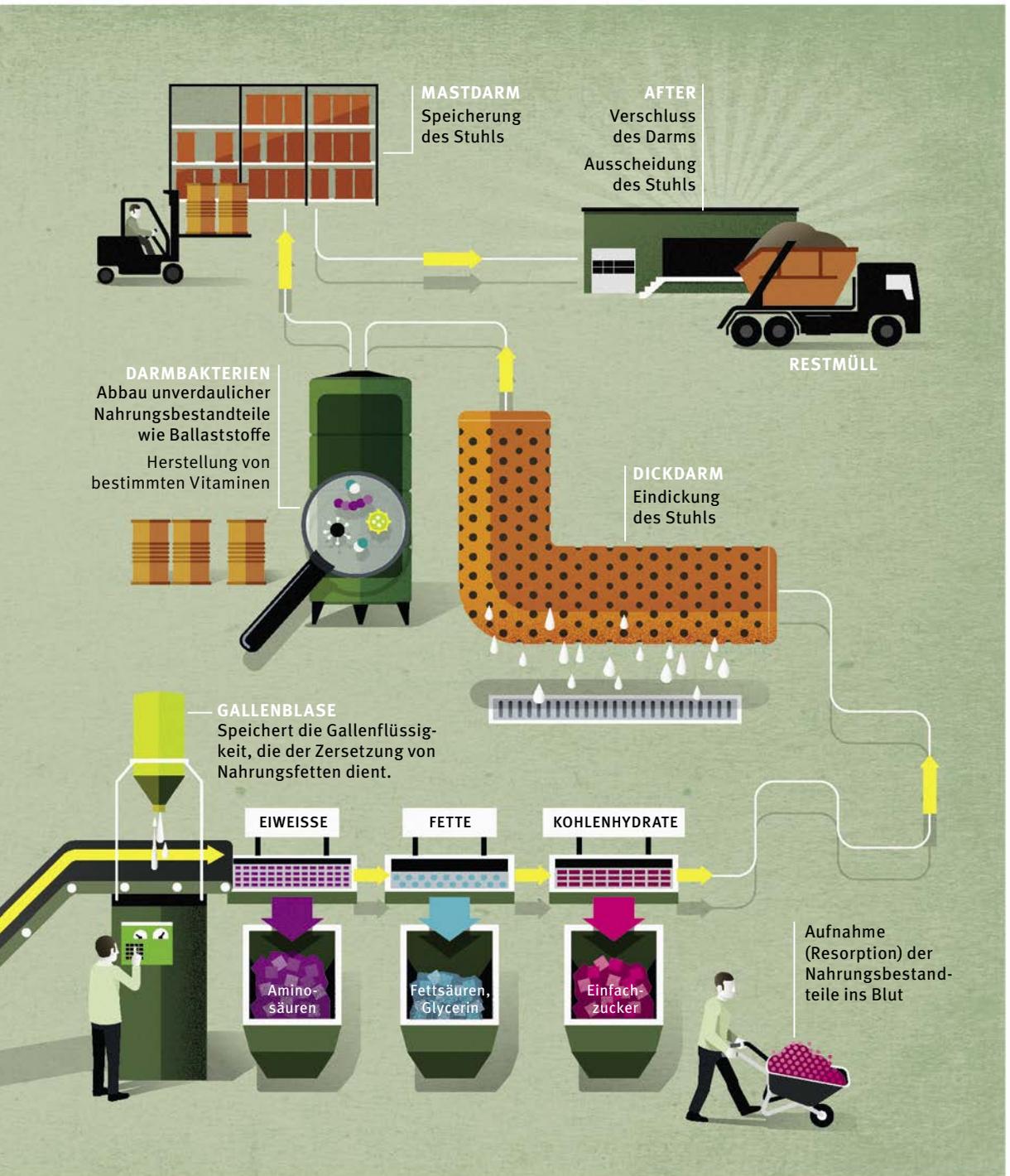
Ursache unklar

Welche Auslöser dem Krankheitsbild »Reizdarm« zugrunde liegen, ist nach wie vor weitgehend unklar. Fest steht jedoch inzwischen, dass Menschen mit Reizdarm unter einer erhöhten Reizempfindlichkeit im Verdauungstrakt leiden, sodass schon normale Verdauungsvorgänge als schmerzhaft wahrgenommen werden. Ebenso lässt sich bei Reizdarmpatienten eine veränderte Darmbeweglichkeit wie auch eine abweichende Zusammensetzung der Bakteriengemeinschaft im Darm beobachten. Außerdem hat kürzlich eine Studie gezeigt, dass auch Weizen die typischen Beschwerden eines Reizdarms hervorrufen kann – aber nicht wegen des Klebereiweißes Gluten, das bei Zöliakie nicht vertragen wird, sondern wegen der sogenannten Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATI). Das ist eine Gruppe von Proteinen, die

vor allem in Weizen, aber auch in Roggen, Dinkel, Emmer oder Gerste vorkommen. So gesehen ist es einen Versuch wert, eine Weile bewusst auf den Verzehr von Weizen zu verzichten. Bessern sich die Symptome innerhalb weniger Tage oder verschwinden sie sogar ganz, ist dies ein sicherer Hinweis darauf, dass eine Unverträglichkeit auf Weizen besteht. Neben Weizen kann aber auch der Genuss einer Reihe anderer Lebensmittel zu Reizdarmbeschwerden führen. Deshalb ist eine Ernährungsumstellung, bei der künftig konsequent alles weggelassen wird, was man nicht (gut) verträgt, eine der wichtigsten Therapiemaßnahmen. Mindestens ebenso wichtig ist ein gutes Stressmanagement, zu dem auch das Erlernen einer Entspannungstechnik wie Yoga, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung nach Jacobson gehören kann.

DIE VERDAUUNGSORGANE – UND WAS SIE FÜR UNS LEISTEN





DARMBAKTERIEN ALS VERDAUUNGSHELFER

Im Dickdarm leben mehrere Billionen Bakterien, deren Anzahl in etwa der Menge unserer Körperzellen entspricht. Zusammen bilden sie das Darmmikrobiom, das inzwischen oft auch als Organ im Organ bezeichnet wird.

Das saure Milieu des Magens und der oberen Dünndarmabschnitte sorgt dafür, dass dort nur wenige Bakterienarten angesiedelt sind. Das ändert sich, je näher es Richtung Dickdarm geht: Noch im unteren Dünndarmteil steigt der pH-Wert an, die Umgebung wird basischer, und nun nimmt auch die Zahl der Bakterienarten deutlich zu.

DICKDARM – HEIMAT DES DARMMIKROBIOMS

Der Dickdarm ist die eigentliche Heimat des Darmmikrobioms. Bislang sind einige Hauptstämme (die größten sind Firmicutes und Bacteroidetes) mit zahlreichen Bakterienarten bekannt, von denen sich in einem einzelnen Darm mindestens 160 Arten finden lassen. Dazu gehören zum Beispiel Laktobazillen, Bifidobakterien, Akkermansia-Bakterien und Faecalibacterium-prausnitzii-Bakterien, aber auch verschiedene Enterokokken-Arten oder Clostridien, um nur einige der bekanntesten Spezies zu nennen. Viele von ihnen sind sehr wichtige Verdauungshelfer.

DARMBAKTERIEN LIEBEN BALLASTSTOFFE

Es gibt Nahrungsbestandteile, die nur von Darmbakterien abgebaut werden können. Dazu gehören vor allem die Ballaststoffe, also die komplexen pflanzlichen Kohlenhydrate, denen inzwischen eine enorm wichtige Bedeutung für die Gesundheit des Darms zugeschrieben wird.

Bei der Verarbeitung der Ballaststoffe erzeugen die Darmbakterien unter anderem kurzkettige Fettsäuren wie die Essigsäure





BEERENJOGHURT

mit Mehrkornflocken

75 g Mehrkornflocken-Mischung |
40 g Kokos-Chips | 250 g gemischte Beeren
(z. B. Rote Johannisbeeren, Heidelbeeren,
Himbeeren) | 300 g Joghurt (1,5 % Fett) |
½ TL gemahlene Vanille | 2 TL Ahornsirup
(nach Belieben)

Für 2 Personen | 15 Min. Zubereitung

1 Die Flockenmischung und die Kokos-Chips in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, dann herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen. Die Beeren verlesen, abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Johannisbeeren von den Rispen streifen. Den Joghurt und die gemahlene Vanille in einer Schüssel glatt verrühren.

2 Von den Beeren 2 EL für die Garnitur beiseitelegen, übrige Beeren auf zwei Schalen verteilen. Vanillejoghurt darübergerben und mit der Kokos-Flocken-Mischung bestreuen. Die übrigen Beeren daraufstreuen, das Müsli nach Belieben mit je 1 TL Ahornsirup beträufeln und servieren.

TIPP

Die frischen Beeren durch eine TK-Beerenmischung ersetzen und diese über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.

Nährwert pro Portion:

395 kcal	18 g Fett
12 g Eiweiß	47 g Kohlenhydrate

HIMBEER-POWER-DRINK



Nährwert pro Portion:

200 kcal	9 g Fett
8 g Eiweiß	21 g Kohlenhydrate

150 g Himbeeren (ersatzweise aufgetaute TK-Himbeeren) | 2 EL zarte Haferflocken | 1 EL Zitronensaft | 2 TL flüssiger Honig (nach Belieben) | 250 ml Kefir (1,5 % Fett) | 2 TL dunkles Mandelmus | 2 TL Kakao-Nibs
Für 2 Gläser | 10 Min. Zubereitung

1 Die Himbeeren verlesen, kurz abbrausen, zusammen mit Haferflocken, Zitronensaft und nach Belieben dem Honig in einen hohen Rührbecher oder in den Standmixer geben. Kefir und Mandelmus dazugeben.

2 Alles erst auf niedriger, dann auf höchster Stufe mit dem Pürierstab oder im Mixer sehr fein pürieren. Falls der Drink zu dickflüssig ist, noch 50 ml Wasser untermixen.

3 Den Drink in zwei hohe Gläser füllen, mit je 1 TL Kakao-Nibs bestreuen und anschließend sofort genießen.

DARMGESUND-TIPP

Durch die Vorarbeit, die die Milchsäurebakterien in Sauermilchprodukten wie Kefir oder Joghurt leisten, werden bis zu 30 Prozent der in der Milch enthaltenen Laktose (Milchzucker) gespalten. Menschen mit Laktoseintoleranz vertragen die fermentierten Lebensmittel demnach gut, insbesondere, wenn sie nicht erhitzt sind.



ROTE-BETE-BULGUR

1 Zwiebel | 2 EL Olivenöl | 125 g Dinkel-Vollkorn-Bulgur (aus dem Bioladen) | 300 ml Gemüsebrühe | 250 g gegarte geschälte Rote Beten (vakuumiert) | 40 g Walnusskerne | ½ TL gemahlener Koriander | Salz | Pfeffer | 5 Stängel Dill | 200 g körniger Frischkäse (mind. 20 % Fett i. Tr.)

Für 2 Personen | 30 Min. Zubereitung

1 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Bulgur dazugeben und 2–3 Min. andünsten. Brühe zugießen, aufkochen und zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze nach Packungsanweisung in 15–20 Min. garen.

2 Inzwischen die Roten Beten ca. 1 cm groß würfeln. Die Walnüsse hacken.

3 Übriges Öl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen, Rote Beten und Nüsse darin bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 2 Min. braten und mit Koriander, Salz und Pfeffer würzen.

4 Den Dill waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und diese fein schneiden. Dill und Frischkäse mischen. Den Bulgur mit einer Gabel auflockern und zusammen mit dem Rote-Bete-Walnuss-Gemüse sowie dem Dill-Frischkäse auf zwei Tellern dekorativ anrichten.

Nährwert pro Portion:

645 kcal	30 g Fett
26 g Eiweiß	62 g Kohlenhydrate



PELLKARTOFFELN

mit Gurken-Avocado-Quark

500 g kleine festkochende Kartoffeln (z. B. Drillinge) | Salz | 1 kleine Salatgurke (ca. 300 g) | ½ Bio-Zitrone | 1 Avocado | 250 g Magerquark | 1 EL Olivenöl | ½ Beet Kresse | ¼ TL Cayennepfeffer | 2 TL Leinöl
Für 2 Personen | 30 Min. Zubereitung

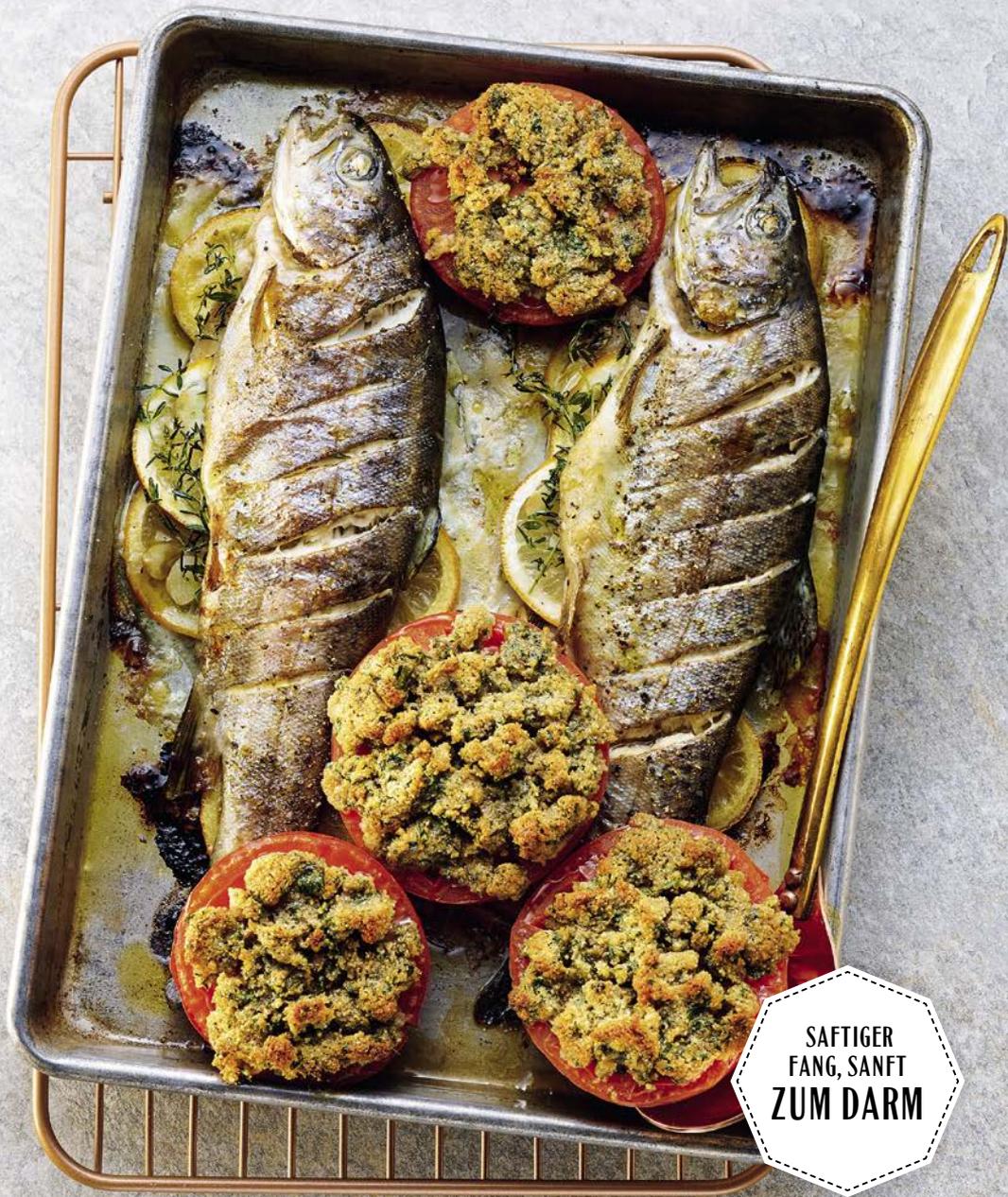
1 Die Kartoffeln gründlich waschen, ungeschält in einem Topf mit Salzwasser bedecken, zugedeckt aufkochen und ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze garen.

2 Inzwischen die Gurke waschen, putzen, schälen, längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne herausschaben. Gurkenhälften in kleine Würfel schneiden. Zitrone heiß waschen, abtrocknen, 1 TL Schale abreiben und 1 EL Saft auspressen.

3 Die Avocado halbieren, entkernen und schälen. Eine Avocadohälfte würfeln, die zweite in einem hohen Rührbecher zusammen mit Zitronensaft und -schale, Quark und Olivenöl fein pürieren. Kresse vom Beet schneiden, die Hälfte davon zusammen mit den Gurkenwürfeln unter den Quark heben. Diesen mit Salz und 1 Msp. Cayennepfeffer abschmecken. Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Quark mit Avocadowürfeln, restlicher Kresse und Cayennepfeffer bestreuen, mit Leinöl beträufeln und zu den Kartoffeln servieren.

Nährwert pro Portion:

530 kcal	30 g Fett
24 g Eiweiß	40 g Kohlenhydrate



SAFTIGER
FANG, SANFT
ZUM DARM

**FLOTTER
FAMILIEN-
HIT**

