

INSUMED
Ernährungskonzepte

30 Rezepte



Wer abnehmen will, muss essen

Impressum

Herausgeber

INSUMED GmbH
Jean-Pierre-Jungels-Str. 6 - 55126 Mainz
www.insumed.de • info@insumed.de

Rezepte

Dr. oec. troph. Sabine M. Reichhold
Haushalts- und Ernährungswissenschaftlerin

Fotos

Shutterstock.com

1. Auflage, November 2014



Symbolbild

Zutaten für 1 Portion

- 2 Eier
- 1 Bund Schnittlauch
- Jodsalz
- 25g Lachsschinken
- Pfeffer
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 30g Frischkäsezubereitung
< 10% Fett i. Tr.

Rührei mit Lachsschinken

Lachsschinken würfeln und in einer beschichteten Pfanne anrösten.

Eier verquirlen, etwas Milch zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Über den Schinken geben und stocken lassen.

Vollkornbrot mit Frischkäse bestreichen, Rühreier darauf verteilen, mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Nährwertangaben	Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe	
pro Portion: 297 g	423 Kilokalorien	30,9 g (29,6%)	42,6 g (40,8%)	14,0 g (29,1%)	9,45 g	
Vitamin B1	Vitamin C	Calcium	Eisen	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
516 µg	9,61 mg	165 mg	5,24 mg	488 mg	344 mg	2,28 g

Zutaten für 1 Portion

- 125g Körniger Frischkäse
< 10% Fett i. Tr.
- 50g Früchte-Müsli
- 115g Pfirsich
- 1 TL Ahornsirup
- 1 EL Walnüsse



Symbolbild

Hüttenkäse-Müsli

In einer Müslischale den körnigen Frischkäse mit Ahornsirup leicht süßen, das Müsli unterheben.

Pfirsich in dünne Spalten schneiden und auf dem Müsli anrichten, mit gehackten Walnüssen bestreuen.

Nährwertangaben	Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe	
pro Portion: 310 g	414 Kilokalorien	24,3 g (23,8%)	51,2 g (49,1%)	11,8 g (25,1%)	7,56 g	
Vitamin B1	Vitamin C	Calcium	Eisen	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
291 µg	12 mg	126 mg	2,61 mg	6,25 mg	1,13 g	5,13 g



Zutaten für 1 Portion

- 4 Scheiben Vollkorntoast
- 50g Frischkäsezubereitung < 10% Fett i. Tr.
- 50g Eisbergsalat
- 60g Tomaten
- 30g Edamer mind. 30% Fett i. Tr.
- 50g gekochter Schinken ohne Fettrand
- Jodsalz, Pfeffer
- Frische Kresse
- 12g Sojasprossen, roh

Herzhaftes Sandwich

Die Toastscheiben mit Frischkäse bestreichen.

Salat waschen, auf einem Küchentuch trocknen und in kleine Stücke zupfen, auf zwei der Toastscheiben verteilen.

Tomate waschen, in dünne Scheiben schneiden und auf den Salat legen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf die eine Scheibe Toast den Edamer, auf die andere den gekochten Schinken geben.

Käsetoast mit Kresse, Schinkentoast mit Sojabohnensprossen belegen und jeweils mit einer Toastscheibe abdecken. Diagonal durchschneiden.

Nährwertangaben	Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe	
pro Portion: 394 g	522 Kilokalorien	42,3 g (32,8%)	55,9 g (43,4%)	13,5 g (22,9%)	11,1 g	
Vitamin B1	Vitamin C	Calcium	Eisen	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
721 µg	28,2 mg	406 mg	6,26 mg	70 mg	501 mg	1,5 g

Zutaten für 1 Portion

- 200g Kartoffeln
- 1 EL Olivenöl
- Jodsalz, Pfeffer
- 40g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Zucchini
- 200g stückige Tomaten
(aus der Dose)
- 75g körniger Frischkäse
< 10% Fett i. Tr.
- Rosmarin



Kartoffel-Zucchini-Ratatouille

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Kartoffeln unter Wasser gründlich abbürsten, achteln und mit einer Marinade aus Salz, Pfeffer und Olivenöl bepinseln.

In einer Auflaufform ca. 15 - 20 Minuten im vorgeheizten Backofen vorbacken.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln, Zucchini waschen, längs vierteln und in fingerdicke Scheiben schneiden. Rosmarin hacken.

Zwiebeln in Olivenöl anbraten, mit den stückigen Tomaten auffüllen, Rosmarin, Zucchini und Knoblauch zugeben, aufkochen, salzen und pfeffern. Dann das Gemüse über die Kartoffeln in die Form geben und etwa 20 Minuten backen.

Kurz vor Ende der Garzeit körnigen Frischkäse auf dem Gemüse verteilen und überbacken.

Nährwertangaben	Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe	
pro Portion: 786 g	408 Kilokalorien	20,9 g (20,8%)	46,1 g (45,7%)	14,3 g (31,0%)	7,79 g	
Vitamin B1	Vitamin C	Calcium	Eisen	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
791 µg	97,4 mg	175 mg	5,27 mg	3,87 mg	387 mg	1,37 g



Symbolbild

Zutaten für 1 Portion

- 300g Broccoli
- 25g Frischkäsezubereitung < 10% Fett i. Tr.
- 1 TL Rapsöl
- 1 TL Mandelsplitter
- 125g Vollkornnudeln
- 1 EL Pesto
- Jodsalz, Pfeffer

Vollkornnudeln mit Gemüse & Pesto

Brokkoli waschen, Stiele sorgfältig bis zu den Röschen schälen und in kleinere Röschen zerteilen. Stiele kreuzweise einschneiden.

Brokkoliröschen in einen großen Topf geben, mit Jodsalz, Pfeffer und Muskat würzen und mit wenig Wasser (ca. ½ Glas) bei schwacher Hitze 5 - 10 Minuten bissfest garen. Zum Schluss Frischkäse unterheben und weiter garen.

Öl erhitzen und Mandelsplitter darin rösten.

In der Zwischenzeit die Nudeln in Salzwasser kochen, mit kaltem Wasser kurz abschrecken. Nudeln mit dem Brokkoligemüse servieren und die Mandelsplitter darüber verteilen.

Mit etwas Pesto anrichten.

Nährwertangaben	Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe	
pro Portion: 487 g	694 Kilokalorien	35,2 g (20,6%)	85,9 g (49,5%)	22,6 g (28,8%)	24,6 g	
Vitamin B1	Vitamin C	Calcium	Eisen	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
1,2 mg	284 mg	323 mg	8,36 mg	4,25 mg	892 mg	4,27 g

Zutaten für 1 Portion

- 100g Dinkel-Vollkornmehl
- natürliches Mineralwasser
- 50 ml Milch, 1,5% Fett
- 1 Ei
- Jodsalz, Pfeffer
- 1 EL Rapsöl
- 60g Magerquark
- Kräuter
- 1 TL Sonnenblumenkerne



Symbolbild

Pfannkuchen mit Kräuterquark

Mehl mit Mineralwasser, Ei und Salz zu einem glatten Teig verrühren, rund eine viertel Stunde quellen lassen und dünne Pfannkuchen in Öl backen.

Quark mit etwas Mineralwasser cremig rühren, mit fein gehackten Kräutern (z.B. Schnittlauch, Dill, Petersilie) und Gewürzen abschmecken.

Zu den Pfannkuchen anrichten. Fertige Pfannkuchen mit gehackten Sonnenblumenkernen garnieren.



Tipp: Die Pfannkuchen schmecken auch sehr lecker mit einer Füllung aus Schafskäse und Spinat. Dazu aufgetauten Tiefkühlspinat erhitzen und mit Muskat und Pfeffer würzen. Pfannkuchen mit Spinat und gewürfeltem Schafskäse füllen.

Nährwertangaben	Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe	
pro Portion: 387 g	602 Kilokalorien	30,6 g (20,6%)	71,4 g (48,1%)	21,0 g (30,8%)	8,94 g	
Vitamin B1	Vitamin C	Calcium	Eisen	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
713 µg	5,87 mg	0,18 g	11,5 mg	221 mg	964 mg	4,52 g



Symbolbild

Zutaten für 1 Portion

- 75g geräucherter Lachs
- 1 TL Kapern
- 20g Zwiebeln
- 1 TL Zitronensaft
- ½ Bund Dill
- 250g Kartoffeln
- Jodsalz, Pfeffer
- 1 EL Rapsöl
- 50g Feldsalat
- 2 EL Saure Sahne 10% Fett
- 1 TL Honig
- 1 kleines Vollkornbrötchen

Lachstatar mit Feldsalat

Lachstatar:

Lachs fein hacken, Kapern und Zwiebeln ebenfalls fein hacken und untermischen, mit Zitronensaft, Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Beim Anrichten mit gehacktem Dill bestreuen.

Rösti:

Bissfest gekochte Kartoffeln grob reiben, aus der Masse kleine Rösti formen.

Pfanne dünn mit Öl einpinseln und die Rösti beidseitig backen.

Feldsalat:

Salat putzen. Saure Sahne mit Honig, Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken und darüber gießen.

Mit dem Brötchen servieren.

Nährwertangaben	Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe	
pro Portion: 517 g	667 Kilokalorien	27,5 g (16,7%)	79,9 g (48,6%)	25,5 g (33,7%)	9,05 g	
Vitamin B1	Vitamin C	Calcium	Eisen	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
0,49 mg	80,1 mg	107 mg	4,39 mg	61,1 mg	3,29 g	2,85 g

Zutaten für 1 Portion

- 100g Schweineschnitzel
- 50g Zwiebeln
- 25g Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- Jodsalz, Pfeffer
- 150g Zucchini
- 0,75ml Milch 1,5% Fett
- Kräuter
- 1 TL Stärke
- 1 EL Schmand
- 1 EL Olivenöl
- 100g Vollkornspaghetti



Schweinegeschnetzeltes mit Spaghetti

Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

Schnitzel in feine Streifen schneiden, in etwas heißem Öl scharf anbraten, salzen und pfeffern und zur Seite stellen.

Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch fein hacken und in dem Sud andünsten. Zucchini längs vierteln und in Streifen schneiden und zusammen mit den Zwiebeln zugedeckt einige Minuten anschmoren.

Mit Milch angießen, aufkochen und mit der angerührten Stärke leicht andicken.

Schnitzelstreifen hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräutermischung und Schmand hinzufügen und mit den Spaghetti anrichten.

Nährwertangaben	Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe	
pro Portion: 549 g	719 Kilokalorien	42,1 g (23,8%)	92,7 g (52,3%)	19,0 g (23,3%)	8,68 g	
Vitamin B1	Vitamin C	Calcium	Eisen	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
1,31 mg	42,7 mg	239 mg	5,59 mg	65,1 mg	364 mg	1,77 g



Zutaten für 1 Portion

- 40g Zwiebeln
- 1 kleine Ingwerknolle
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 200g Blumenkohl
- 150ml Gemüsebrühe
- 50g Linsen (Dose)
- 100g Kichererbsen (Dose)
- Jodsalz, Pfeffer
- Kurkuma, Currypulver, Chili (Cayennepfeffer), Zimt, Kardmom
- 50g Magerquark
- 125g Joghurt 1,5% Fett

Indische Gemüsepfanne

Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden und mit dem Ingwer in heißem Öl anbraten, mit den Gewürzen mischen, bei dem Zimt vorsichtig sein.

Die Blumenkohlröschen zufügen, mit Brühe ablöschen und ca. 10 min. garen.

Linsen und Kichererbsen abtropfen lassen, mit Zitronensaft zu dem Gemüsetopf geben und erhitzen.

Alles nochmals mit Gewürzen abschmecken.

Joghurt mit dem Quark verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken, zu der Gemüsepfanne servieren.

Nährwertangaben	Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe	
pro Portion: 738 g	459 Kilokalorien	30,1 g (26,5%)	45,4 g (40,1%)	16,4 g (31,5%)	14,0 g	
Vitamin B1	Vitamin C	Calcium	Eisen	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
426 µg	143 mg	348 mg	7,36 mg	5,6 mg	999 mg	2,07 g

Zutaten für 1 Portion

- 300g Kartoffeln
- 150g rohe Champignons
- 1 TL Rapsöl
- 150g roher Blattspinat
- 100g Mozzarella Leicht
- 150g Joghurt 1,5% Fett
- 20g Schlagsahne 30% Fett
- Jodsalz, Pfeffer
- Muskatnuss
- 5g gekörnte Gemüsebrühe
- 10g Parmesan



Kartoffelgratin mit Spinat und Champignons

Kartoffeln mit der Schale kochen, pellen und in Scheiben schneiden.

Champignons in dünne Scheiben schneiden, in Öl trockenbraten. Aufgetauten Blattspinat unterrühren und würzen.

Joghurt mit Sahne und Gewürzen verrühren und die Kartoffeln sowie das Gemüse unterheben.

In eine gefettete Auflaufform füllen und mit Parmesankäse bestreuen.

Bei 220°C im Backofen oder bei 160°C im Grill überbacken.

Nährwertangaben	Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe	
pro Portion: 893 g	675 Kilokalorien	46,5 g (28,0%)	58,0 g (34,4%)	26,9 g (35,2%)	9,41 g	
Vitamin B1	Vitamin C	Calcium	Eisen	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
584 µg	142 mg	544 mg	9,93 mg	29,8 mg	872 mg	1,26 g



Symbolbild

Zutaten für 1 Portion

- 150g Wildlachs Natur
- 1 TL Zitronensaft
- Jodsalz, Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 125g Zucchini
- 125g gelbe Paprika
- 125g rote Paprika
- 40g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Parmesan
- 60g Wildreis

Lachsfilet auf mediterranem Gemüse

Lachsfilet kalt abspülen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüse putzen und waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch in wenig Salz verreiben, in etwas Olivenöl anbräunen. Gemüse hinzugeben und einige Minuten mitgaren.

Gemüse in eine feuerfeste, mit etwas Olivenöl ausgestrichene Form geben. Den Lachs darauf geben und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene etwa 15 Minuten garen.

Gehobelten Parmesan darüber streuen und für einige Minuten im Backofen weitergaren, bis der Parmesan leicht angebräunt ist.

Den Reis in Salzwasser garen.

Nährwertangaben	Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe	
pro Portion: 658 g	645 Kilokalorien	51,3 g (32,3%)	65,6 g (41,3%)	18,7 g (25,5%)	14,8 g	
Vitamin B1	Vitamin C	Calcium	Eisen	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
0,42 mg	365 mg	211 mg	3,94 mg	8,3 mg	323 mg	1,73 g

Zutaten für 1 Portion

- 125ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- Piment
- 125g Putenbrust
- 1 EL Olivenöl
- Kräutermischung
- 15g Schlagsahne 30% Fett
- Jodsalz, Pfeffer
- 300g Kartoffeln



Symbolbild

Putenschnitzel mit grüner Sauce und Salzkartoffeln

Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser garen.

Gemüsebrühe mit Salzwasser mischen und mit den Gewürzen aufkochen.

Putenbrust dazugeben und auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten dünsten.

Öl und Sahne aufschlagen und mit den fein gehackten Kräutern mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Putenfleisch in Scheiben schneiden und Sauce darüber geben. Dazu Salzkartoffeln reichen.

Nährwertangaben	Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe	
pro Portion: 586 g	540 Kilokalorien	37,0 g (27,8%)	49,7 g (37,3%)	20,6 g (33,6%)	5,02 g	
Vitamin B1	Vitamin C	Calcium	Eisen	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
314 µg	62,3 mg	95,9 mg	4,8 mg	67,7 mg	263 mg	2,74 g



Zutaten für 1 Portion

- 125g Roastbeef
- 80g Gemüsezwiebel
- 200g Champignons
- 80g passierte Tomaten (Dose)
- 1 TL Tomatenmark
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL mittelscharfen Senf
- Jodsalz, Pfeffer
- 125g Spätzle

Steakpfanne mit Champignons und Spätzle

Rindfleisch in dünne Scheiben schneiden, Zwiebel schälen und fein würfeln.

Champignons putzen und vierteln. Tomaten abtropfen. Fleisch in heißem Öl kurz scharf anbraten und herausnehmen.

Zwiebel im Sud glasig andünsten und herausnehmen. Champignons in etwas Öl anbraten. Zwiebel hinzufügen und mit Gemüsebrühe ablöschen.

Aufkochen und ca. 5 min. köcheln lassen. Tomaten hinzufügen und mit Tomatenmark anbinden. Fleischscheiben hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken.

Nährwertangaben	Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe	
pro Portion: 632 g	604 Kilokalorien	49,2 g (33,0%)	54,2 g (35,8%)	20,8 g (30,4%)	7,68 g	
Vitamin B1	Vitamin C	Calcium	Eisen	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
462 µg	21,4 mg	92 mg	6,51 mg	212 mg	425 mg	6,45 g

Zutaten für 1 Portion

- 150g Gurke
- 100g Tomaten
- 40g Zwiebeln
- 30g schwarze Oliven
- 50g Schafskäse Leicht
- 50g Eisbergsalat
- grüne Pfefferkörner
- Jodsalz, Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft



Symbolbild

Griechischer Salat

Gurke gut waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.

Tomate waschen, die Stielansätze entfernen und würfeln.

Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
Schafskäse würfeln.

Eisbergsalat in mundgerechte Stücke zupfen und waschen.

Gemüse mischen. Oliven hinzufügen.

Die grünen Pfefferkörner in einem Mörser zerreiben. Aus Salz, Pfeffer, Öl und Zitronensaft eine Marinade bereiten und über das Gemüse geben.

Nährwertangaben	Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe	
pro Portion: 443 g	262 Kilokalorien	12,8 g (19,8%)	10,5 g (16,1%)	18,2 g (61,2%)	5,31 g	
Vitamin B1	Vitamin C	Calcium	Eisen	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
136 µg	41,4 mg	83,0 mg	1,69 mg	0,15 mg	663 mg	2,03 g



Symbolbild

- ### Zutaten für 1 Portion
- 300g Tomaten
 - 25g getrocknete Tomaten
 - 125g Schafskäse Leicht
 - 1 EL Balsamicoessig
 - 1 EL Olivenöl
 - 1 TL Honig
 - 1 Scheibe Vollkorntoast
 - Jodsalz, Pfeffer
 - 75g Kräuterquark

Tomaten-Schafskäse-Salat

Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und achteln. Getrocknete Tomaten fein würfeln.

Schafskäse würfeln und mit den Tomatenspalten und den getrockneten Tomaten mischen.

Aus Balsamico, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing bereiten, Tomaten und Schafskäse unterheben.

Toastscheiben goldgelb toasten und mit Kräuterquark bestreichen.

Nährwertangaben	Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe	
pro Portion: 582 g	510 Kilokalorien	38,4 g (30,5%)	33,6 g (26,7%)	23,8 g (41,1%)	8,42 g	
Vitamin B1	Vitamin C	Calcium	Eisen	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
307 µg	77,9 mg	0,14 g	3,17 mg	1,75 mg	222 mg	1,52 g

Zutaten für 1 Portion

- 100g Kohlrabi
- 150g Karotten
- 100g Broccoli
- 1 TL Rapsöl
- 60ml Gemüsebrühe
- 50g Lauchzwiebel
- 75g Ricotta
- 100g Magerquark
- 1 Knoblauchzehe
- Jodsalz, Pfeffer
- Kräuter



Frühlingsgemüse mit Kräutercreme

Kohlrabi und Mohrrüben schälen und stifteln, Broccoli in Röschen teilen.

Gemüse in Öl kurz anrösten, mit Brühe ablöschen und bissfest garen.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und mit dem Gemüse weitere 1-2 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Creme Quark mit Ricotta verrühren, zerdrückten Knoblauchzehe und gehackte Kräuter unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.



! Tipp: Statt Ricotta können Sie auch einen anderen Frisch- oder Hüttenkäse verwenden.

Nährwertangaben	Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe	
pro Portion: 657 g	341 Kilokalorien	30,3 g (36,0%)	26,1 g (30,2%)	12,1 g (31,3%)	11,2 g	
Vitamin B1	Vitamin C	Calcium	Eisen	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
459 µg	185 mg	0,55 g	3,67 mg	24,4 mg	692 mg	1,18 g



Symbolbild

Zutaten für 1 Portion

- 135g Thunfisch aus der Dose im eigenen Saft
- 40g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Gewürzgurken
- 100g Tomaten
- 125g gelbe Paprika
- 2 Scheiben Vollkorntoast
- Jodsalz, Pfeffer
- 1 EL Balsamicoessig
- 1 EL Olivenöl

Thunfischsalat auf Vollkorntoast

Den Thunfisch im eigenen Saft aus der Dose in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und anschließend in kleine Stücke hacken, evtl. für einen intensiveren Geschmack teilweise auch durch die Presse drücken.

Die Gewürzgurken ebenso in kleine Stücke hacken.

Die Tomaten und die Paprika waschen und in kleine Stücke schneiden.

Alles miteinander vermischen und mit etwas Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer mag, kann statt Essig auch Naturjoghurt als Dressing verwenden.

Vollkorntoast goldgelb rösten und Salat darauf anrichten.

Nährwertangaben	Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe	
pro Portion: 539 g	522 Kilokalorien	44,1 g (34,3%)	42,1 g (32,7%)	18,7 g (31,6%)	11,2 g	
Vitamin B1	Vitamin C	Calcium	Eisen	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
184 µg	186 mg	74,9 mg	5,74 mg	85,7 mg	558 mg	2,12 g

Zutaten für 1 Portion

- 150g Kabeljaufilet
- 1 EL Zitronensaft
- Kräutersalz, Pfeffer
- 150g Kartoffeln gegart
- 40g gekochter Schinken
- 300g Blattspinat
- 1 EL Olivenöl
- Muskatnuss getrocknet
- 50ml Milch 1,5% Fett
- 1 EL Saure Sahne 10 % Fett
- 1 Ei
- 1 TL geriebenen Parmesan



Kabeljauauflauf

Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und salzen.

Gegarte Kartoffeln in Scheiben schneiden.

Zwiebel abziehen, fein würfeln. Schinken Fettrand entfernen und fein würfeln. Zwiebel, Schinken und Spinat in etwas Fett andünsten, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen und zusammen mit dem Fisch und den Kartoffelscheiben in einer Auflaufform schichten.

Milch, Saure Sahne und Ei verquirlen und über dem Auflauf verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad circa 30-40 Minuten goldbraun überbacken.

Nährwertangaben	Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe	
pro Portion: 788 g	586 Kilokalorien	55,8 g (38,7%)	30,3 g (21,0%)	25,4 g (38,2%)	7,38 g	
Vitamin B1	Vitamin C	Calcium	Eisen	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
773 µg	182 mg	579 mg	13,6 mg	302 mg	1,06 g	2,11 g



Symbolbild

Zutaten für 1 Portion

- 240g Kartoffeln
- 1 TL Sonnenblumenöl
- Muskatnuss getrocknet
- 150g Hähnchenbrustfilet
- Paprika edelsüß
- 1 EL Rapsöl
- 300g gemischte Pilze
- Jodsalz, Pfeffer
- 40g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Schlagsahne

Hähnchenbrust mit Pilzen und Ofenkartoffeln

Kartoffeln gut bürsten, halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen, Backblech leicht fetten und Kartoffeln mit der Schnittseite nach unten darauf legen. im vorgeheizten Backofen bei 200°C rund 30 Minuten garen.

Hähnchenbrust würzen und von beiden Seiten in Öl anbraten.

Kleingeschnittene Pilze (Austernpilze, Champignons, Pfifferlinge), Zwiebel und Knoblauchzehe dazu geben und fertig garen.

Hähnchenbrust und Pilze aus der Pfanne nehmen und den Bratensatz mit Wasser und Sahne ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Ofenkartoffeln servieren.

Nährwertangaben	Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe	
pro Portion: 766 g	596 Kilokalorien	53,6 g (36,5%)	43,5 g (29,1%)	22,2 g (33,0%)	9,63 g	
Vitamin B1	Vitamin C	Calcium	Eisen	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
601 µg	63,1 mg	108 mg	7,86 mg	106 mg	1,16 g	4,79 g

Zutaten für 1 Portion

- 250g Karotten
- 50g Lauchzwiebel
- Jodsalz, Pfeffer
- 1 EL Essig
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Honig
- Petersilie
- ½ Vollkornbrötchen
- 50g Champignons
- 150g Geflügelhackfleisch



Symbolbild

Geflügelfrikadellen mit Karottensalat

Die Karotten schälen und in Salzwasser bissfest garen. Leicht abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.

Lauchzwiebel waschen und putzen und in feine Ringe schneiden. Aus Salz, Pfeffer, Essig, Öl und Honig eine Marinade mischen und über die Karotten geben.

Vollkornbrötchen in Wasser einweichen und gut ausdrücken. Champignons putzen und büsten und fein würfeln.

Hackfleisch mit Ei, Petersilie, Champignons und dem Brötchen gut verkneten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frikadellen daraus formen.

In einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten braten.

Nährwertangaben	Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe	
pro Portion: 572 g	496 Kilokalorien	43,9 g (35,8%)	39,3 g (31,5%)	17,7 g (31,5%)	12,6 g	
Vitamin B1	Vitamin C	Calcium	Eisen	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
561 µg	39,0 mg	182 mg	5,11 mg	66,3 mg	1,52 g	3,21 g



Zutaten für 1 Portion

- 150g Putenbrustfilets
- 1 EL Rapsöl
- 150g Kartoffeln
- 300g rote Paprika
- 100g Gemüsezwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50ml Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer
- 1 TL Tomatenmark
- 1 EL Sahne 30% Fett
- 1 EL geriebener Parmesan
- Kräuter

Putenbrust auf Paprikagemüse

Kartoffeln in Salzwasser bissfest garen, pellen und in Würfel schneiden.

Backofen auf 50°C vorheizen. Putenbrustfilet in wenig Öl in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten jeweils 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, in Alu-Folie gewickelt im Backofen warm halten.

Paprika waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen, vierteln und in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehe pressen.

Zwiebel und Paprika in wenig Öl anbräunen, mit der Gemüsebrühe ablöschen, Knoblauchzehe zugeben und bei geschlossenem Deckel schmoren, bis das Gemüse bissfest gegart ist. Kartoffeln hinzufügen.

Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken, Gemüsesud mit Tomatenmark andicken und mit einem Schuss Sahne verfeinern. Kräuter und geriebener Parmesan darüber streuen und mit den Putenschnitzeln servieren.

Nährwertangaben	Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe	
pro Portion: 808 g	559 Kilokalorien	49,2 g (35,7%)	39,3 g (27,8%)	22,0 g (34,7%)	9,81 g	
Vitamin B1	Vitamin C	Calcium	Eisen	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
396 µg	392 mg	303 mg	4,71 mg	91,1 mg	1,12 g	2,55 g

Zutaten für 1 Portion

- 250g Zucchini
- 125g Tatar
- Jodsalz, Pfeffer
- 50g Zwiebeln
- 240g Kartoffeln
- 1 EL Rapsöl
- 50g Schafskäse Leicht
- 1 TL Tomatenmark
- Rosenpaprika



Zucchini-auflauf

Zucchini waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.

Abwechselnd mit den Zucchini in eine feuerfeste Form schichten. Salzen und pfeffern.

In einer beschichteten Pfanne Zwiebel in wenig Öl bräunen, Tatar hinzugeben, anbraten und bei leichter Hitze garen. Tomatenmark unterheben und mit Paprika, Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Schafskäse würfeln und hinzufügen.

Masse über die Zucchini/Kartoffelscheiben geben und im vorgeheizten Backofen bei rund 200 Grad 20 -30 Minuten garen.

Nährwertangaben	Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe	
pro Portion: 743 g	574 Kilokalorien	49,1 g (34,7%)	46,9 g (33,1%)	20,0 g (30,8%)	6,79 g	
Vitamin B1	Vitamin C	Calcium	Eisen	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
1,02 mg	83,8 mg	136 mg	8,02 mg	72,7 mg	1,14 g	1,92 g



Zutaten für 1 Portion

- 125g Rindersteak
- 40g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 150g rote Paprika
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 TL Tomatenmark
- 50ml Gemüsebrühe
- 100g Zuckermais (Dose)
- 1 EL Sahne 30% Fett
- Jodsalz, Pfeffer
- Chili (Cayennepfeffer)
- 60g Wildreis roh

Scharfes Rindergulasch

Steaks fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Paprikaschoten waschen, säubern und würfeln.

Gulasch in wenig heißem Öl in einer beschichteten Pfanne scharf anbraten und herausnehmen. Zwiebel und Knoblauchzehe im Sud anbräunen, Paprika hinzufügen und unter Wenden anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Bei schwacher Hitze rund 5 Minuten köcheln lassen.

Mais abtropfen lassen und mit den Steakwürfeln zu dem Paprika geben und erhitzen. Mit etwas Tomatenmark und der Sahne den Sud andicken und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver pikant würzen.

Reis bissfest garen und mit dem Gulasch anrichten.

Nährwertangaben	Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe	
pro Portion: 562 g	701 Kilokalorien	42,9 g (24,8%)	71,3 g (41,2%)	26,4 g (33,2%)	13,1 g	
Vitamin B1	Vitamin C	Calcium	Eisen	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
374 µg	219 mg	73 mg	5,05 mg	75,9 mg	267 mg	6,5 g

Zutaten für 1 Portion

- 125g Champignons
- 40g Zwiebeln
- 1 EL Rapsöl
- Petersilie
- 75g Feldsalat
- 50g Radicchio
- 1 EL Essig
- Jodsalz, Pfeffer
- 1 TL Kürbiskernöl
- 150g Rinderfilet
- 2 Scheiben Vollkorntoast



Symbolbild

Gegrillte Champignons auf Feldsalat mit Filet-Streifen

Filet in Streifen schneiden und in wenig Öl kurz anbraten. Warm stellen.

Champignons bürsten und in Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln und in wenig Öl in einer beschichteten Pfanne andünsten. Champignonscheiben hinzufügen und bräunen. Gehackte Petersilie hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Feldsalat und Radicchio putzen, waschen und gut trocknen. Mit einer Marinade aus Salz, Pfeffer, Essig und Öl begießen und die gebratenen Filetstreifen und die Champignons darüber geben. Kürbiskernöl darüber träufeln.



Tipp: Dieses Rezept lässt sich auch sehr gut mit Rucola zubereiten. Statt Rinderfilet können Sie Schweinefilet oder Putenbrust verwenden.

Nährwertangaben	Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe	
pro Portion: 561 g	532 Kilokalorien	45,9 g (35,0%)	31,7 g (23,7%)	24,2 g (40,1%)	10,6 g	
Vitamin B1	Vitamin C	Calcium	Eisen	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
493 µg	89,1 mg	163 mg	10,4 mg	78,7 mg	1,4 g	4,99 g



Zutaten für 1 Portion

- 150g Zucchini
- 200g Kartoffeln
- 100g Champignons
- 100g Austernpilze
- 100g Zwiebeln
- 1 TL Pesto
- 150g Rindersteak
- 1 EL Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer

Ofengemüse mit Rindersteaks

Kartoffeln gut bürsten und in Spalten schneiden. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden.

Champignons bürsten und halbieren, Austernpilze säubern und in mundgerechte Stücke teilen.

Gemüse mischen, salzen und pfeffern und Pesto untermischen. Auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C rund 20-25 Minuten garen.

Kurz vor Ende der Garzeit die Steaks in einer beschichteten Pfanne in wenig Öl von beiden Seiten stark anbraten, bei reduzierter Hitze fertig braten, salzen und pfeffern und von dem Servieren kurz ruhen lassen.

Zusammen mit dem Ofengemüse servieren.

Nährwertangaben	Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe	
pro Portion: 822 g	588 Kilokalorien	50,6 g (34,8%)	43,5 g (28,2%)	23,1 g (34,7%)	13,6 g	
Vitamin B1	Vitamin C	Calcium	Eisen	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
944 µg	77,5 mg	143 mg	9,36 mg	75,4 mg	1,35 g	2,88 g

Zutaten für 1 Portion

- 60g Vollkornnudeln
- 25g Steinpilze (getrocknet)
- 125g Schweinelende
- 1 EL Rapsöl
- 300g Wirsing
- 150ml Gemüsebrühe
- 1 EL saure Sahne 10 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer



Symbolbild

Schweinelendchen mit Wirsinggemüse

Vollkornnudel in reichlich Salzwasser bissfest garen. Pilze in wenig Wasser einweichen. Wirsingblätter in Salzwasser blanchieren und grob hacken.

Zusammen mit den Pilzen und deren Einweichwasser in einen Schmortopf geben. Saure Sahne unterziehen.

Schweinefilet salzen, pfeffern, in wenig Öl kurz anbraten, auf den Wirsing legen. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei etwa 180° Grad ca. 30 Minuten garen. Zusammen mit den Nudeln servieren.



Tipp: Wer's ein bisschen aufwändiger mag, kann das Schweinefilet in ein Bett aus Wirsingblättern einwickeln.

Nährwertangaben	Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe	
pro Portion: 691 g	572 Kilokalorien	52,4 g (37,1%)	47,5 g (33,3%)	18,6 g (28,8%)	29,3 g	
Vitamin B1	Vitamin C	Calcium	Eisen	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
1,75 mg	0,15 mg	255 mg	7,59 mg	76,2 mg	1,63 g	2,68 g



Zutaten für 1 Portion

- 150g Joghurt 3,5% Fett
- 100g grüne Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- 150g Putenbrust
- Gyros-Gewürz
- 60g Fladenbrot
- 200g Krautsalat
- Jodsalz, Pfeffer

Gyros mit Tzatziki

Grüne Gurke raspeln und gut abtropfen.

Knoblauchzehe schälen und pressen.

Joghurt mit Salz, Pfeffer, Knoblauchzehe und Grüner Gurke vermischen.

Putenfleisch in Streifen schneiden, in wenig Öl anbraten und mit dem Gyros-Gewürz abschmecken.

Dazu passt ein Stück Fladenbrot und eine Portion Krautsalat.

Nährwertangaben	Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe	
pro Portion: 669 g	635 Kilokalorien	50,0 g (32,0%)	48,7 g (31,0%)	25,5 g (35,5%)	7,7 g	
Vitamin B1	Vitamin C	Calcium	Eisen	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
267 µg	89,7 mg	351 mg	3,19 mg	81,6 mg	466 mg	10,4 g

Zutaten für 1 Portion

- 150g Lammfleisch (mager)
- 80g Gemüsezwiebel
- 200g rote Paprika
- 150g weiße Bohnen (Dose)
- 200g passierte Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- Trinkwasser
- Jodsalz, Pfeffer
- Paprika edelsüß
- 1 EL Saure Sahne



Symbolbild

Bohneneintopf mit Lamm

Lammfleisch würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Paprika waschen und putzen und Streifen schneiden. Weiße Bohnen abtropfen lassen.

Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten, die Zwiebel hinzufügen und bräunen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abwürzen, die Tomaten zufügen, bei Bedarf etwas Wasser angießen und aufkochen lassen. Paprika und weiße Bohnen zugeben und Eintopf 20 Minuten bei geringer Hitzezufuhr ziehen lassen. Mit Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren Saure Sahne unterziehen.

Nährwertangaben	Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe	
pro Portion: 853 g	445 Kilokalorien	39,7 g (36,1%)	26,9 g (24,5%)	19,2 g (38,1%)	11,5 g	
Vitamin B1	Vitamin C	Calcium	Eisen	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
433 µg	299 mg	0,1 g	5,19 mg	99,4 mg	407 mg	1,8 g



Zutaten für 1 Portion

- 100g Magerquark
- 30g natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure
- 100g Erdbeeren
- 5g Zucker

Erdbeerquark

Quark mit Mineralwasser cremig rühren.

Zwei Drittel der Erdbeeren pürieren, den Rest klein schneiden und mit der Quarkcreme vermischen.

Bei Bedarf leicht süßen.

Nährwertangaben	Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe	
pro Portion: 235 g	125 Kilokalorien	14,3 g (46,4%)	13,7 g (44,2%)	649 mg (4,5%)	2,0 g	
Vitamin B1	Vitamin C	Calcium	Eisen	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
74 µg	57,7 mg	114 mg	1,06 mg	1,0 mg	104 mg	135 mg

Zutaten für 1 Portion

- 75g Nektarine
- 75g Himbeeren
- 75g Birne
- 5g Zitronensaft
- 100g Joghurt 1,5% Fett
- 20g Orangensaft
- 10g Honig
- 8g Pistazien



Symbolbild

Fruchtcocktail mit Joghurttopping

Früchte waschen und säubern und in mundgerechte Stückschneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. In einer Müslischale anrichten.

Joghurt mit Orangensaft und Honig glatrühren und über die Früchte geben. Gehackte Pistazien darüber streuen.

Nährwertangaben	Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe	
pro Portion: 368 g	244 Kilokalorien	7,42 g (12,3%)	37,0 g (58,1%)	6,3 g (22,8%)	8,21 g	
Vitamin B1	Vitamin C	Calcium	Eisen	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
162 µg	40,9 mg	0,17 g	2,08mg	4,0 mg	98,6 mg	868 mg

INSUMED kooperiert mit rund 600 niedergelassenen Ärzten im deutschsprachigen Raum. Einer davon ist auch in Ihrer Nähe. Schicken Sie uns eine E-Mail mit Ihrer Postleitzahl und wir nennen Ihnen umgehend Name und Anschrift der Praxis: info@insumed.de

www.insumed.de • facebook.com/InsumedGmbH