

KOCHEN FÜR DIE AUGEN

Raffinierte Rezepte mit Lutein



KOCHEN FÜR DIE AUGEN

Raffinierte Rezepte mit Lutein

ZWECK DES BUCHES/KEINE GEWÄHRLEISTUNG

Der Zweck des vorliegenden Buches ist es, Anregungen und praxisnahe Informationen für eine «augenfreundliche» Auswahl und Zubereitung von vitaminreichen Gerichten zu vermitteln. Da medizinische Informationen raschen Änderungen unterliegen können, kann die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit nicht vollständig gewährleistet werden. Die im Buch enthaltenen Angaben stellen keine verbindlichen Entscheidungshilfen und Antworten auf Beratungsfragen dar. Auch können damit Netzhauterkrankungen nicht vermieden oder geheilt werden oder als Ersatz für eine ärztliche Beratung gelten. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt.

Herausgeber

Bayer (Schweiz) AG
Uetlibergstrasse 132
CH-8045 Zürich
www.bayer.ch

Kochen für die Augen – 2. Auflage 2017

ISBN 978-3-033-05530-8

Redaktion

PD Dr. med. Ute E.K. Wolf-Schnurrbusch, FMH Ophthalmologie
Marc Aeberhard, lic. rer. pol. & dipl. Hôtelier EHL SHV

Fotografie

Peter Dotzauer

Gestaltung

STO Pharmawerbung AG

Copyright

© Bayer (Schweiz) AG
Alle Rechte vorbehalten

Liebe Hobbyköchinnen und Hobbyköche

Menschen mit altersbedingter Makuladegeneration, aber auch allen anderen, wird generell eine Ernährung reich an Vitaminen, Lutein und Zeaxanthin empfohlen. Schnell stellt sich die Frage, wie das am besten erreicht wird.

Die Rezeptsammlung von Frau Dr. Ute Wolf-Schnurrbusch und Marc Aeberhard zeigt, dass geeignete Ernährung nicht nur gesund, sondern auch abwechslungsreich und leicht verdaulich sein kann. Zudem sind die Rezepte leicht nachzukochen, auch von Menschen mit einer Sehbehinderung.

Lassen Sie sich inspirieren und bauen Sie das eine oder andere Rezept in Ihren Alltag ein. Viel Spass beim Nachkochen wünscht Ihnen

Christina Fasser

Ehrenpräsidentin Retina Suisse

Präsidentin Retina International

ÜBER RETINA SUISSE

Retina Suisse ist die Selbsthilfeorganisation von und für Menschen mit degenerativen Netzhauterkrankungen wie der altersbedingten Makuladegeneration. Die Organisation informiert und berät betroffene Menschen, ihre Angehörigen und die Öffentlichkeit. Zudem fördert Retina Suisse die wissenschaftliche Forschung auf dem Gebiet der Netzhautdegenerationen.

Kontakt: Retina Suisse, Ausstellungsstrasse 36,
8005 Zürich, Tel. 044 444 10 77, info@retina.ch,
www.retina.ch

Spendenkonto: IBAN CH44 0078 7000 4709 3750 7

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG

Vorwort der Autoren	11
Altersbedingte Makuladegeneration	12
Antioxidative Schutzsysteme	14
Lutein und Zeaxanthin als «innere Sonnenbrille»	15
Ungesättigte Fettsäuren als weitere Helfer	16
Tipps für eine farbenfrohe und augengesunde Ernährung	18
Zeichenerklärung Rezepte	23

VORSPEISEN

 Kürbisaufstrich mit Räucherlachs	26
 Thunfisch-Canapés	30
 Eieraufstrich	32
 Karotten-Peperoni-Bruschetta	34
 Kürbiscremesuppe	36
 Karotten-Ingwer-Suppe	40
 Tomatensuppe	42
 Gazpacho	44
 Radicchiosalat mit Birnen, Baumnüssen und Gorgonzola	46
 Rucolasalat mit Eierschwämmli	48

 Garnierter Nüsslisalat	50
 Krautstielsalat mit Baumnüssen	52
 Gemüsesalat	54
 Provenzalischer Aprikosensalat	58
 Gebratenes Fischfilet auf Linsensalat	62
 Gegrillte Thunfischfilets und würziges Ofengemüse	66
 Pouletfilet in Sesamkruste auf scharfem Mangosalat	70

HAUTSPEISEN

 Lachsschnitten mit Jungspinat-Salat an kräftiger Kräutervinaigrette	76
 Seezunge an Balsamico-Reduktion mit Kürbis-Kartoffel-Stock	80
 Pouletspiesse vom Grill	84
 Pouletschenkel nach Paëlla-Art	88
 Poulardenbrust mit Orangen-Ingwer-Kruste, Mais-Galetten und Auberginen-Tatar	92

HAUTSPEISEN

	Gefüllte Peperoni	104
	Rinds-Entrecôte mit Baumnuss-Kräuter-Pesto und Gemüse-Millefeuille	108
	Fleischvögel mit Morchelfüllung, Rosmarin-Reduktion & Grilltomaten-Bruschetta	112
	Lammnierstück an Kräuterkruste	116
	Lammkoteletts mit Thymian-Jus, grilliertem Knoblauch und Radicchio-Feta-Roulade	120
	Kaninchenfilet-Zöpfchen an Waldbeeren-Balsamico-Reduktion mit Karotten-Rösti und Blattspinat	124
	Rehschnitzel an Glühwein-Kompott mit Wurzelgemüse-Töpfchen	128
	Karotten-Pfälzerrüben-Curry	132
	Zucchini-Karotten-Rösti	136
	Randen-Chips	140
	Peperonipüree mit Knoblauch und Schalotten	142
	Spinat-Roulade mit Kräutermousse	146
	Mediterrane Gemüsepfanne	150
	Ratatouille aus dem Ofen	154

DESSERTS

	Cantaloupe-Gazpacho	160
	Kiwisajt	162
	Beeren-Gazpacho mit Glühwein-Granité	164
	Raffinierte Erdbeeren	168
	Joghurtcreme mit Mangopüree und Mango-Chips	170
	Zitrus-Rosmarin-Tiramisu mit Mandarinenkompott	174
	Cheese Cake mit Mandarinen und Orangen	178
	Herbstliches Quarkdessert mit Äpfeln und Nüssen	182
	Aprikosen-Tiramisu	186
	Zitronenkuchen	190

Liebe Hobbyköchinnen und Hobbyköche

«Kochen für die Augen» richtet sich an Menschen, die ihren Augen bewusst Gutes tun möchten – ohne dabei auf Genuss zu verzichten. Die Rezepte in diesem Kochbuch sind so zusammengestellt, dass sie besonders reich an Lutein und Zeaxanthin sind.

Diverse Studien deuten darauf hin, dass sich insbesondere bei Menschen mit altersbedingter Makuladegeneration eine erhöhte Lutein- und Zeaxanthineinnahme positiv auf den Verlauf der Erkrankung auswirken kann.

Die hier vorgeschlagenen Rezepte laden Sie herzlich ein, gesunde und raffinierte Gerichte auszuprobieren. Einige Kombinationen bieten sich auch für festliche Gelegenheiten an, für den Fall, dass Sie Ihre Lieben besonders verwöhnen möchten. Um Ihnen das Nachkochen und das Einschätzen des Aufwands zu vereinfachen, sind die Rezepte mit einem, zwei oder drei Kochlöffeln gekennzeichnet, die für den Schwierigkeitsgrad stehen.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Zubereiten und beim Geniessen der Gerichte.

En Guete!

Dr. Ute Wolf-Schnurrbusch

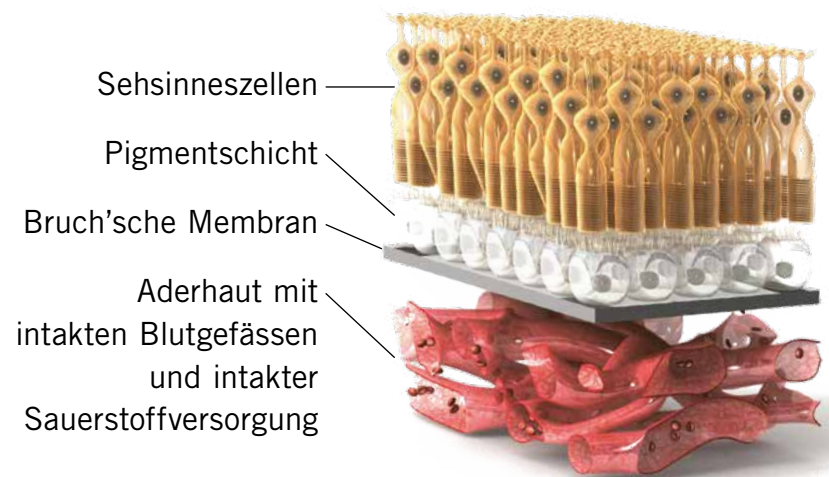
Marc Aeberhard

ALTERSBEDINGTE MAKULADEGENERATION

Die Augen sind, wie andere Organsysteme auch, altersbedingten Veränderungen und Erkrankungen ausgesetzt. Neben grauem und grünem Star stellt die altersbedingte Makuladegeneration die Hauptursache für schwere Sehbehinderungen bei älteren Menschen dar. Dabei wird die Makula, insbesondere die Fovea als Zentrum des schärfsten Sehens, beeinträchtigt. Zunehmende Ablagerungen von Stoffwechselprodukten unter der Netzhaut, sogenannte Drusen, stehen am Anfang der Erkrankung. Sie verursachen in der Regel keine nennenswerte Beeinträchtigung des Sehens.

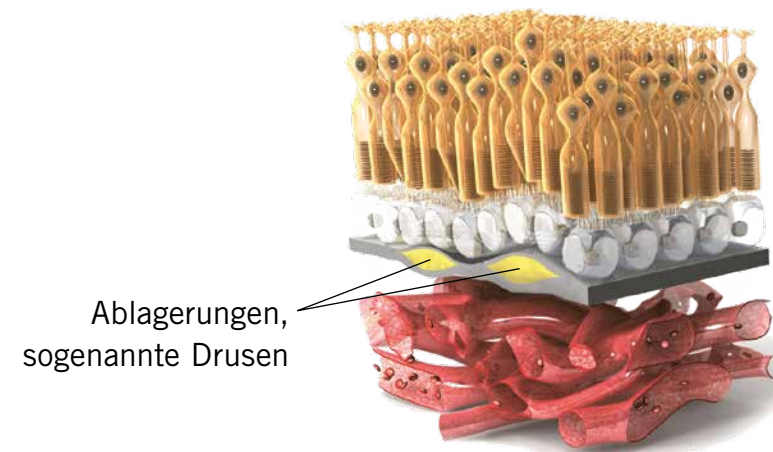
Das Spätstadium dieser Erkrankung umfasst entweder eine trockene oder eine feuchte Form. Während es bei der trockenen Form zu einem Verlust von Netzhautschichten in der Makula kommt, ist für die feuchte Form das Wachstum neuer, krankhafter Blutgefäße kennzeichnend. Sehbeeinträchtigungen im zentralen Gesichtsfeld machen sich bemerkbar.

Die altersbedingte Makuladegeneration betrifft die Sehsinneszellen der Netzhaut, die Pigmentschicht und die Aderhaut.



The Angiogenesis Foundation

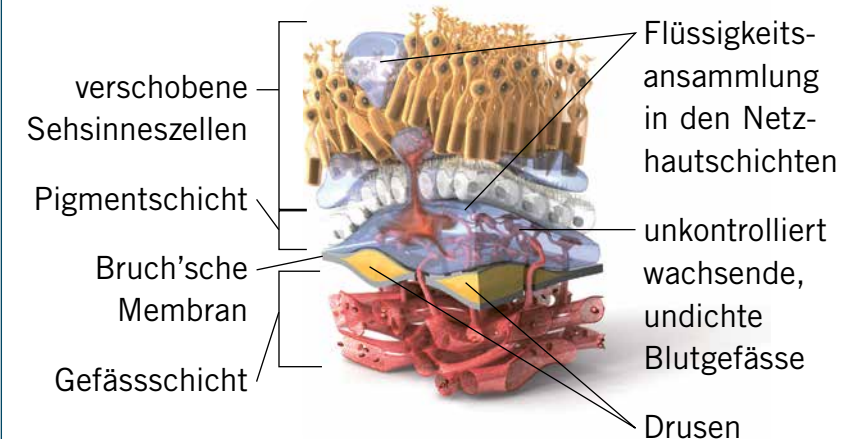
© 2015 The Angiogenesis Foundation, Inc.



The Angiogenesis Foundation

© 2015 The Angiogenesis Foundation, Inc.

Bereits bevor betroffene Menschen Sehstörungen wahrnehmen, können Ablagerungen, sogenannte Drusen, beobachtet werden. Da diese Ablagerungen in der Regel mit dem Alter zunehmen, steigt auch das Risiko einer altersbedingten Makuladegeneration.



ANTIOXIDATIVE SCHUTZSYSTEME

Beim Alterungsprozess spielen verschiedene Mechanismen eine Rolle, einer davon ist die Oxidation. Man kann es unter folgendem Motto sehen:

Altern = Rosten = Oxidation. Die Oxidation ist eine chemische Reaktion, bei der ein Stoff in Verbindung mit Sauerstoff reagiert. Eisen zum Beispiel oxidiert in der Luft und rostet. Vereinfacht gesagt, kann Oxidation in den Zellen mit entzündlichen Prozessen gleichgesetzt werden.

Am Anfang der krankheitsbedingten Kette im Auge steht die Peroxidation, also die oxidative Veränderung der Netzhautzellen durch Sauerstoffradikale.

Zudem bildet sich vermehrt Lipofuszin (auch Alterspigment genannt), das insbesondere in Kombination mit Licht zellschädlich ist, und Ablagerungen von Stoffwechselprodukten (sogenannte Drusen). Eine zentrale Rolle spielen ausserdem Lipidperoxidationen, das heisst «Fettveränderungen» durch Sauerstoff. Dabei verändern reaktive Radikale die Fettzusammensetzung und bauen unter anderem die mehrfach ungesättigten Fettsäuren ab, die mithelfen, altersbedingten Erkrankungen vorzubeugen.

Als Sauerstoff-Radikalfänger und damit als antioxidatives Schutzsystem gelten insbesondere:

- Vitamin C
- Vitamin E
- Betacarotin
- Lutein und Zeaxanthin
- Zink und Selen
- Optimales Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren

Der Einfluss von Antioxidantien wurde in den bisher veröffentlichten Studien noch nicht eindeutig belegt. Ein hoher Vitamin-C-Spiegel, ein hoher Anteil an Carotinoiden in der Ernährung sowie ein optimales Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren scheinen eine schützende Wirkung zu haben.

Patienten mit altersbedingter Makuladegeneration sowie Patienten mit weiteren Augenerkrankungen können den Peroxidationen entgegenwirken, indem sie eine Ernährung bevorzugen, die reich an Radikalfängern ist. Gegebenenfalls können Patienten – nach Rücksprache mit ihrem Augenarzt – auch von einer Vitaminsupplementierung profitieren.

LUTEIN UND ZEAXANTHIN ALS «INNERE SONNENBRILLE»

Lutein, Zeaxanthin und Betacarotin sind sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe. Das sind, vereinfacht gesagt, Stoffe, die der Frucht oder dem Gemüse ihre typische Farbe und teilweise auch den Geschmack verleihen. Diese augenfreundlichen Nährstoffe enthalten keine Kalorien und liefern dem Körper weder Kohlenhydrate noch Fette oder Eiweisse. Vielmehr sind es Funktionsstoffe in diesen Pflanzen, die auch im menschlichen Körper wichtige Funktionen erfüllen. Lutein und Zeaxanthin reichern sich hauptsächlich in der Makula an, genauer gesagt im makulären Pigment.

Das makuläre Pigment, das sich überwiegend in den Sehzellen befindet, übt eine schützende Wirkung auf die Sehkraft aus, einer «inneren Sonnenbrille» gleich. Es kann energiereiches blaues Licht filtern und durch seine antioxidative Wirkung Zellschäden vermindern. Lutein und Zeaxanthin sind Bestandteile dieses makulären Pigments. Studien des Inselspitals Bern deuten darauf hin, dass bei einem Rückgang des makulären Pigments die altersbedingte Makuladegeneration rascher fortschreitet und ung

Da der menschliche Körper Lutein und Zeaxanthin nicht selbst herstellen kann, müssen diese Stoffe über die Nahrung aufgenommen werden. Besonders viel Lutein und Zeaxanthin ist in Grünkohl, Spinat, Blattsalat, Petersilie, Bohnen, Mais und Eigelb enthalten, wobei durch das Kochen mehr als die Hälfte des Gehalts verloren gehen kann.

Die empfohlene Lutein- und Zeaxanthinzufuhr liegt bei 6 bis 10 mg pro Tag. Die aktuelle, durchschnittliche Zufuhr mit westlicher Ernährung beträgt nicht einmal die Hälfte. Den empfohlenen Bedarf decken fünf Portionen Karotten, vier Portionen Mais, drei Portionen Brokkoli oder 1.5 Portionen Erbsen. Einzig bei Spinat reicht bereits eine Drittelportion. Eine Portion entspricht einer Handvoll zubereitetem Gemüse.

UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN ALS WEITERE HELFER

Zwei grosse Familien der mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind die Omega-6- und die Omega-3-Fettsäuren. Während die Omega-6-Fettsäuren überwiegend entzündungsfördernd wirken, können Omega-3-Fettsäuren Entzündungen hemmen. Wichtig ist das optimale Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren-Verhältnis, das bei 5x Omega-6- zu 1x Omega-3-Fettsäuren oder darunter liegen sollte. Bei der üblichen Ernährung in der Schweiz liegt es bei 10:1.

Gesättigte Fettsäuren sind Energieträger und sollten bei der heute üblichen, sitzenden Aktivität am ehesten reduziert werden. Ein günstiges Verhältnis der Fettsäuren bieten Raps- und Olivenöl. Olivenöl enthält reichlich einfach ungesättigte Fettsäuren und antioxidative Polyphenole (sekundärer Pflanzenstoff).

Ernährungstipps zum Fettverzehr:

- Empfohlener Verbrauch an Fett: Körpergrösse in cm minus 100 = g Fett pro Tag (der tatsächliche Verbrauch entspricht im Schnitt der doppelten Menge)
- Kalte Küche: Oliven-, Rapsöl
- Warme Küche: Olivenöl, Bratbutter, hitzeresistentes Sonnenblumenöl
- Täglich eine Handvoll Nüsse, Samen, Kerne (auch wegen des Gehalts an Resveratrol schützend)
- Regelmässig fetter Kaltwasserfisch (zum Beispiel Lachs, Forelle, Kabeljau, Flunder, Aal)
- Beispiel bei einem täglichen Bedarf an 60 g Fett: 10 g Butter auf das Brot, 1 EL Öl für den Salat, 10 g Fett für den Braten und 30 g versteckte Fette
- Vorsicht, versteckte Fette werden oft unterschätzt: Ein einziges Gipfeli enthält schon 20 g Fett!

Eher reich an pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren sind Raps-, Soja-, Baumnuss-, Hanföl, Portulak, Kresse, Lein und Algen. Reich an tierischen Omega-3-Fettsäuren in biologisch aktiver Form ist fetter Kaltwasserfisch. Er enthält vor allem Eicosapentaensäure (EPA) und die im Auge hoch konzentrierte Docosahexaensäure (DHA).

Vitamin E schützt die ungesättigten Fettsäuren vor Oxidation. Besonders hohe Gehalte an Vitamin E haben Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl, rotes Palmöl und Olivenöl. Vitamin C vermag Vitamin E, das Radikale «eingefangen» und neutralisiert hat, zu regenerieren.

TIPPS FÜR EINE FARBENFROHE UND AUGENGESUNDE ERNÄHRUNG

Ideal – das heisst optimal ausgewogene Ernährung mit Nährstoffen, Fetten und sekundären Pflanzenstoffen – ist die mediterrane Kost. Damit ist die Ernährung gemeint, wie sie die Landbevölkerung in Gegenden mit Olivenanbau in den 1950er- und 1960er-Jahren gepflegt hat. Dazu gehören nebst der Verwendung von hochwertigen Fetten auch fünf Handvoll Obst oder Gemüse pro Tag.

Faustregel für jede Mahlzeit:

- ½ des Tellers Gemüse und Obst; für die andere Tellerhälfte ist zu empfehlen:
- ⅓ Eiweiss (Fleisch, Fisch, Milchprodukte)
- ⅔ Kohlenhydrate (Kartoffeln, Reis, Teigwaren)

Gemüse

Die ergiebigste Quelle von Lutein und Zeaxanthin ist dunkelgrünes Gemüse wie Spinat, Mangold, Grünkohl, Petersilie oder Romana. Auch Süsskartoffeln, Tomaten, Karotten, Mais, Okra und Peperoni sind besonders für Augenpatientinnen und -patienten gesunde Nahrungsmittel. Grundsätzlich ist der häufige Konsum von rohem oder leicht gedämpftem Gemüse sehr zu empfehlen.

Gemüse enthält neben Carotinoid-Abkömmlingen auch reichlich lösliche Ballaststoffe, die dem Körper Gutes tun. Sie tragen zu einem cholesterin-armen Blutspiegel bei, senken die Fettwerte und normalisieren den Zuckerstoffwechsel. Peperoni beispielsweise decken den Tagesbedarf an Vitamin C. Ausserdem schützen das darin enthaltene Antioxidans, das Lutein und das Zeaxanthin die Zellen vor freien Radikalen.

Fette

Olivenöl weist ein optimales Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren-Verhältnis auf, ist allerdings nicht geschmacksneutral. Nicht ganz so hochwertig, dafür ideal zum Braten, da es erhitzt werden kann, ist Sonnenblumenöl. Bevorzugen Sie für Salate nicht erhitzbare Öle mit einem erhöhten Anteil an ungesättigten Fettsäuren, zum Beispiel Baumnussöl, Distelöl, Weizenkeimöl, Traubenkernöl, Haselnussöl, Leinsamenöl.

Kohlenhydrate

Aber nicht nur Obst und Gemüse, auch viele Kohlenhydrate weisen einen hohen Lutein- und Zeaxanthin-gehalt auf. Empfehlenswert sind Gerichte, die aus Mais und Eigelb* hergestellt werden. Geniessen Sie beispielsweise Maistortillas mit Gemüse oder köstliches, noch heisses Maisbrot direkt aus dem Ofen – das sind ideale Lutein- und Zeaxanthinspender und damit eine sinnvolle Bereicherung Ihres Speiseplans.

Gewürze und Snacks

Naschen Sie zwischendurch eine Extraportion Lutein und Zeaxanthin, indem Sie eine Schüssel mit Tortilla-Chips oder Popcorn gut sichtbar aufstellen. Wer auf die Linie achtet, kann beispielsweise eine Peperoni längs in Stücke schneiden und im Kühlschrank als Snack bereithalten. Würzen Sie Ihr Essen, wenn immer möglich, mit Majoran, Curry, O

Obst

Pfirsiche, Mandarinen, Orangen, Papayas, Mangos, Himbeeren und Aprikosen sind die besten Früchte für Ihre Lutein- und Zeaxanthinaufnahme. Essen Sie Obst so oft wie möglich roh, um den maximalen Nutzen zu erhalten. Schneiden Sie Obst auf und konsumieren Sie es auch als Snack zwischendurch. Die Cantaloupe (Honigmelone) mit ihrer leuchtend orangen Farbe ist eine bei uns eher unbekannte Melonensorte. Doch sie ist eine der reichsten Lutein-Quellen, weshalb sich die Suche nach reifen Exemplaren im guten Lebensmittelgeschäft oder im Reformhaus lohnt.

Eis am Stiel, kalte Früchte und Co.

Eis ist ein schnell zubereiteter Nachtisch und immer willkommen. Das Eis muss zwar für einige Zeit ins Gefrierfach, aber die Herstellungszeit ist sehr gering. Eis am Stiel, gefrorene Früchte und andere Eissorten sind nicht nur rasch gemacht, sondern auch köstlich, farbenfroh und sehr gesund!

Erinnern Sie sich noch an Fruchtzwerg, die früher gerne mit einem Löffel versehen und dann eingefroren wurden? Diese Art der Abkühlung ist bis heute noch beliebt und funktioniert auch mit Ihrem Lieblingsjoghurt. Mascarpone und Crème fraîche lassen sich ebenfalls gut einfrieren und vermischt mit Früchten wie Pfirsichen, Mandarinen, Orangen, Papayas, Mangos, Himbeeren, Aprikosen, Erdbeeren, Blaubeeren, Bananen und Kirschen oder mit Nüssen, Karamell, Nutella oder Schokolade schmecken sie unwiderstehlich.

Füllen Sie die cremige Masse einfach in Eisförmchen, Tassen, Gläser, Joghurtbecher, andere kleinere Förmchen oder in essbare Waffelbecher. Löffel oder Holzstiel reinstecken, einfrieren und genießen.

Es geht noch einfacher. Nehmen Sie gefrorene Früchte aus dem Gefrierfach, pürieren Sie diese kurz mit dem Stabmixer – und fertig ist das schnellste Fruchteis für zu Hause.

Selbstverständlich lässt sich solch ein Fruchteis aus jeder beliebigen Frucht herstellen, die Sie vorher eingefroren haben. Mit etwas Zucker und Säure, zum Beispiel in Form von Limettensaft, verleihen Sie dem fruchtigen Vergnügen den letzten Kick. Bei Bedarf einen Löffel Joghurt oder Rahm dazugeben, fertig! Ebenso schnell wie mit gefrorenen Früchten zaubern Sie ein Fruchteis mit tiefgekühltem Fruchtpüree. Das ist in den verschiedensten Geschmacksrichtungen erhältlich, Sie können es natürlich auch selbst herstellen, indem Sie ganze frische Früchte pürieren, bei Bedarf etwas Zucker oder Honig begeben und einfrieren. Fruchtpürees aus 100 Prozent Frucht mit etwas Wasser mixen, je nach gewünschter Konsistenz, und schon haben Sie eine einzigartige Fruchterfrischung.

Leichte Desserts aus dem Kühlschrank

Etwas weniger Hüftgold verursachen schnelle Desserts im Glas mit Quark oder Joghurt. Auch optisch macht diese Nachspeise etwas her, wenn die Quark- oder Joghurtcreme mit Früchten im Glas geschichtet wird. Saisonale und regionale Früchte allein ergeben frisch oder als Kompott ein schnelles Dessert. Obstsalat, der nach Lust



Kürbisaufstrich mit Räucherlachs

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

- 20 g **Butter**
- 1 kleine **Zwiebel**
- 1 **Knoblauchzehe**
- 300 g **Hokkaido-Kürbis**
- 2 EL **Kürbiskernöl**
- 3 EL **Magerquark**
- ¼ Bund **Petersilie**
- ¼ Bund **Schnittlauch**
- Salz**
- frisch gemahlener **Cayennepfeffer**
- 150 g **Räucherlachs**, allenfalls vorgeschnitten





ZUBEREITUNG

1. Butter in einer Pfanne zerlassen, Zwiebel und Knoblauch hacken, dazugeben, glasieren.
2. Kürbisfleisch in kleine Würfel schneiden, ebenfalls in die Pfanne geben und gut rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann den Kürbis kochen, bis er weich ist.
3. Kürbiskernöl über den Kürbis geben und auskühlen lassen.
4. Magerquark unterheben und alles pürieren.
5. Schnittlauch und Petersilie waschen, Schnittlauch in Röllchen schneiden, Petersilie hacken, zum Kürbispüree geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Masse mit zwei Löffeln zu einem Ei formen.
7. Räucherlachs diagonal in möglichst lange, etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Um den Finger rollen und abstreifen.
8. Abwechslungsweise Kürbis-Ei und Lachsröllchen auf einem Teller anrichten.



TIPP: Mit Tortilla-Chips servieren.



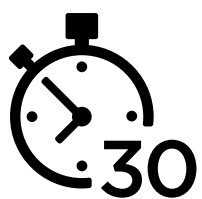
Thunfisch-Canapés

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

- 1 **Eigelb**, aus dem Kühlschrank
- 0.5 dl **Sonnenblumenöl**
- 1 TL **Senf**
- 150 g **Magerquark**
- Salz**
- frisch gemahlener **Cayennepfeffer**
- frisch gemahlener **schwarzer Pfeffer**
- 1 TL frischer **Dill**
- 1 TL gehackte **Schalotte** (rote Zwiebel)
- 1 Prise **Majoran**
- 1 EL geschnittener **Schnittlauch**
- 1 Dose **Thunfisch** in Öl
- wenig **Zitronensaft**
- ½ kleine **Zwiebel**
- (Vollkorn-)Toast** oder gekochte Kartoffeln

ZUBEREITUNGSZEIT

15 Min., 30 Min. im Kühlschrank ziehen lassen



Eieraufstrich

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

- 3 hart gekochte **Eier**
- 1 **Essiggurke**
- 2 EL **Mayonnaise**
gemahlener **Cayennepfeffer**
süßer **Paprika** und **Curry**
Salz
- 3 EL **Frischkäse**, z.B. Cantadou oder Tartare
- 2 EL **Schnittlauch**
- 2 EL **Petersilie**
- 1 TL **Senf**
- 1 kleine **Zwiebel**
- Toast**, Brot oder Gschwellti



ZUBEREITUNG

1. Hart gekochte Eier mit Mayonnaise, Frischkäse, fein gehackter Zwiebel, Essiggurke und Senf in eine Schüssel geben



Karotten-Peperoni-Bruschetta



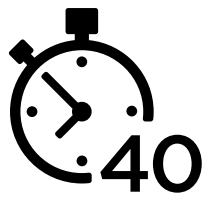
ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

- 200 g Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Peperoni
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 EL geschnittener Schnittlauch
- 1 EL Thymian
- 1 EL Majoran
- 6 EL kalt gepresstes Olivenöl
- 1 Messerspitze scharfes Madras Curry
- 1 Baguette
- Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Karotten waschen, schälen und fein raffeln mit einer Birchermüesli-Raffel. Sa



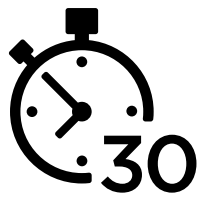
Kürbiscremesuppe

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

- 30 g **Butter** oder Sonnenblumenöl
- 500 g **Hokkaido-Kürbis**
- 1 **Lorbeerblatt**
- 2 **Nelken**
- frisch gemahlener **Cayennepfeffer**
- 5 **Pfefferkörner**
- 1 Messerspitze **Curry**
- 100 ml kräftige **Rinds-** oder **Gemüsebouillon**
oder 1 Bouillonwürfel
- 200 ml geschlagener **Rahm** oder Halbrahm
- 1 kleine **Zwiebel**
- 2 EL **Kürbiskernöl**







Gazpacho

ZUTATEN (FÜR 6 PORTIONEN)

- 500 g **Fleischtomaten**
- 200 g reife, rote **Peperoni**
- 100 ml kalt gepresstes **Olivenöl**
- 70 g gehackte **Zwiebeln**
- 1 Bund frischer **Basilikum**
- 2 **Knoblauchzehen**
- je 1 TL **Thymian, Oregano, Majoran, Petersilie** und **Schnittlauch**
- Salz, Pfeffer**
- nach Belieben etwas geriebenen **Parmesan**



ZUBEREITUNG

1. Peperoni in Scheiben schneiden, entkernen, mit dem Knoblauch und etwas Olivenöl 5 bis 7 Min. im Ofen grillieren, abkühlen lassen. Die (kalten) entkernten Tomaten, Zwiebeln, Pe



Radicchiosalat mit Birnen, Baumnüssen und Gorgonzola



ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

Salat

- 2 **Radicchio**, in kleine Stücke gezupft
- 2 **Birnen**, geschält, Kerngehäuse entfernt, klein geschnitten und mit etwas Zitronensaft eingerieben, damit sie nicht anlaufen
- 150 g **Gorgonzola dolce** oder anderer Blauschimmelkäse (Roquefort oder Stilton)
- etwa 20 **Baumnusshälften**

Dressing

- 6 EL **Baumnussöl**
- 6 EL **Aceto Balsamico**
- 1 TL **Dijon-Senf**
- 1 fein gehackte **Knoblauchzehe**
- ½ Prise **Salz**
- frisch gemahlener **Cayennepfeffer**



ZUBEREITUNG

1. Baumnusshälften in einer heißen Bratpfanne höchstens 3 Min. rösten.
2. Radicchioblätter in der Tellermitte anordnen und mit Dressing beträufeln.
3. Gorgonzola in Stückchen gleichmässig über den Salat verteilen.
4. Warme Baumnüsse dazugeben und rasch servieren.

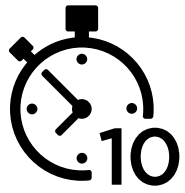


TIPP: Wer keinen Blauschimmelkäse mag, kann ihn durch Parmesan oder Camembert ersetzen. Lecker schmecken auch eine Handvoll gerösteter Pinienkerne auf dem Salat.





Rucolasalat mit Eierschwämmli



ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

- 250 g **Rucolasalat**
- 1 TL **Dijon-Senf**
- 150 g **Eierschwämmli**
- 1 EL **Butter**
- Saft von ½ **Zitrone**
- 3 EL **Olivenöl**
- 1 kleine, fein gehackte **Schalotte**
- 3 EL grob gehobelter **Parmesan**
- Salz**
- frisch gemahlener **Cayennepfeffer**



ZUBEREITUNG

1. Rucola waschen und in eine Schüssel geben.
2. Senf, Zitronensaft, Olivenöl und Schalotte in einer weiteren Schüssel gut vermischen und über den Salat geben.
3. Parmesan darüberhobeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Eierschwämmli putzen, ganz kurz waschen und gut trocken tupfen.
5. In wenig Butter anbraten, leicht salzen und warm auf den Salat geben.



TIPP: Dazu passen gebratene Pouletbruststreifen.





Garnierter Nüsslisalat

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

Salat

- 250 g **Nüsslisalat**
- 80 g **Rohschinken**, in dünne Streifen geschnitten
- 1 Handvoll **Zwiebelringe**
- 12 Röllchen **Hobelkäse**, z.B. Sbrinz
- 1 hart gekochtes, gehacktes **Ei**
- 1 reife **Avocado**

Dressing

- 6 EL **Aceto Balsamico**
- 6 EL **Olivenöl**
- 1 TL **Senf**
- 1 TL frisch gehackte **Kräuter**
(Majoran, Thymian, Schnittlauch, Petersilie)
- 2 EL **Holunderblütensirup**



Krautstielsalat mit Baumnüssen



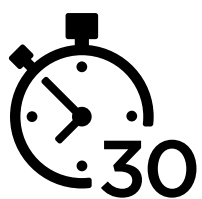
ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

- 300 g **Krautstiele** mit Blättern
- 1 EL **Honig**
- 50 ml **Olivenöl**
- 100 ml frisch gepresster **Orangensaft**
- 1 kleine, gehackte **Zwiebel**
- 50 g **Baumnüsse**
- 50 g **Rosinen**
- Messerspitze **Currypulver**
- Salz, Pfeffer**



ZUBEREITUNG

1. Krautstielblätter und



Gemüsesalat

ZUTATEN (FÜR 6 PORTIONEN)

Salat

- 300 g **Rispetomaten**
- ½ **Salatgurke**
- 150 g **Stangensellerie** mit Blättern
- 3 rote **Peperoni** à 150 g
- 2 gelbe **Peperoni** à 150 g

Dressing

- 4 EL **Olivenöl**
- 4 EL **Aceto Balsamico**
- 80 g **Schalotten**
- 1 **Knoblauchzehe**
- 1 EL **Senf**
- 80 g harter **Pecorino** (italienischer Schafskäse)
- Salz**
- Thymian**
- frisch gemahlener **Cayennepfeffer**



ZUBEREITUNG

1. Tomaten in Scheiben schneiden und entkernte Gurke schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden (vorerst nicht salzen).
2. Peperoni in Streifen schneiden, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Mit Olivenöl bestreichen, etwas Thymian dazugeben und unter dem Backofengrill 4 bis 5 Min. rösten, herausnehmen und auskühlen lassen.
3. Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten in dünne Ringe, Knoblauch in feine Scheiben schneiden, kurz in der Pfanne mit 1 EL Olivenöl rösten.
4. Staudensellerie putzen, entfädeln und in feine Würfel schneiden. Einige Blätter beiseitelegen.
5. Sellerie, Tomaten und Peperoni vorsichtig vermengen. Auf 6 Teller verteilen.
6. Mit Schalotten, Knoblauch, dem restlichen Öl, Aceto Balsamico, Senf, den Kräutern und Gewürzen ein Dressing zubereiten.
7. Salat mit Dressing beträufeln, nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.



TIPP: Mit viel F



Provenzalischer Aprikosensalat

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

Salat

- 250 g reife **Aprikosen**
- 200 g **Eichblattsalat**
- 4 kleine **Ziegenkäse** à 20 g

Dressing

- 1 TL getrocknete **Lavendelblüten** (erhältlich in Gewürzladen, Apotheken und Drogerien)
- Saft und Schale von 2 **Orangen**, möglichst biologisch
- 20 g **Honig**
- 4 EL **Traubenkernöl**
- 3 EL **Aceto Balsamico**
- frisch gemahlener **Cayennepfeffer**
- Salz, Pfeffer**



ZUBEREITUNG

1. Aprikosen vorsichtig entkernen und in Viertel schneiden.
2. Eichblattsalat putzen, längs halbieren, waschen, trocken schleudern und zurück in den Kühlschrank stellen.
3. Aus den Orangen einige Filets herausschneiden, zur Seite legen. Aus dem Rest etwa 1 dl Saft auspressen und mit den Orangenzen in einen Topf geben, bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen. Die warme Reduktion mit Honig, Traubenkernöl, Aceto Balsamico und Lavendel in einer Schüssel verrühren. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.
4. Ziegenkäse bei starker Hitze für 3 bis 5 Min. in den Ofen geben.
5. Salat mit Aprikosen zu einer Rosette in der Tellermitte anrichten, mit einigen Orangenfilets vermengen und aufstapeln, mit Dressing beträufeln.
6. Heissen Käse auf den Salat setzen und sofort servieren.





Pouletschenkel nach Paëlla-Art



ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

- 8 **Poulet-Unterschenkel** à 85 g
- 120 g **Chorizo** oder Cabanossi
- 8 aufgetaute, geschälte **Crevettenschwänze**
- 300 ml heiße **Hühnerbouillon**
- 200 g braune oder grüne **Linsen**
- 12 **Cherrytomaten**
- 2 **Zwiebeln**
- 100 g **Stangensellerie**
- 200 g **Karotten**
- 7 EL **Öl**
- 2 **Knoblauchzehen**
- 2-3 TL rosenscharfes **Paprikapulver**
- 10-12 **Safranfäden**
- Salz**, frisch gemahlener **Cayennepfeffer**

Galetten (Tätschli)

400 g in Salzwasser gekochte **Maiskörner**

150 g **Mehl**

2 **Eier**

Salz, Pfeffer

frisch geriebene **Muskatnuss**

Tatar

4 grosse **Auberginen**

1 kleine, gehackte **Zwiebel**

Salz

frisch gemahlener **Cayennepfeffer**

5. Bratpfanne erhitzen. Sonnenblumenöl und Bouquet garni begeben, die Poularden erst auf der Haut, dann auf der anderen Seite jeweils 2 Min. anbraten, anschliessend bei 180 °C 15 bis 20 Min. im Ofen garen.
6. Poularden erst salzen, dann kurz vor dem Servieren die Orangen-Ingwer-Kruste auf das heisse Fleisch geben und auf den vorgeheizten Teller legen.
7. Mais-Galetten und Auberginen-Tatar zur Poularde auf den Teller geben, mit einer frischen Scheibe Orange und einer essbaren Blume (z.B. Margerite) garnieren und rasch servieren.



ZUBEREITUNG

1. Für die Kruste Orange mit der Schale in sehr dünne Scheiben scheiden, Ingwer raffeln, alles mit Zucker, Honig und Pfeffer bestreichen und im Ofen bei grosser Oberhitze auf der obersten Rille so lange rösten, bis der Zucker karamellisiert. Sofort herausnehmen, auf ein Backpapier legen und auskühlen lassen.
2. Für das Tatar Auberginenfleisch in Brunoise (kleine Würfelchen) schneiden. In eine kleine Pfanne etwas Olivenöl geben, Zwiebel glasieren, die Auberginenwürfel begeben und behutsam anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Poularden mit Gewürzen, Senf, Orangenschale und etwas Öl bestreichen, einige Min. einziehen lassen.
4. Für die Galetten die Maiskörner im Mixer pürieren, bis eine Art Brei entsteht. In einer Schüssel Eier aufschlagen, Salz, Pfeffer und Muskat zufügen und alles gut vermischen. Den Maisbrei begeben und gut verrühren. Vorsichtig das Mehl unterheben, bis der Brei dickflüssig wird. Mit einem grossen Saucenlöffel kleine Portionen in die Bratpfanne geben und mit etwas Butter ausbacken.



Griechische Moussaka



ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

- 25 g **Butter**
- 250 g **Rindshackfleisch**
- 400 g **(Süss-)Kartoffeln**
- 2 **Auberginen**
- 1 mittelgrosse **Zucchini**
- 1 **Zwiebel**
- 150 g **Feta**
- 4 reife **Tomaten**
- 1 **Knoblauchzehe**
- 1 EL **Mehl** (gehäufter EL)
- 200 ml **Milch**
- 1 Messerspitze **Muskatnuss**
- 1 Bund glatte **Petersilie**
- frisch gemahlener **Cayennepfeffer**
- Salz, Oregano**
- 1 Prise **Zimt**



Gemüse

- 200 g **Blätterteig**
- 4 grosse **Karotten**
- 1 **Zucchini**
- 1 **Aubergine**
- 1 Handvoll **Jungsalat** (Nüsslisalat, kleine Blätter)
- 150 g **Frischkäse** mit Kräutern
- 1 EL **Rahm**
- 1 Prise grobes **Meersalz**
- 1 Zweig **Rosmarin**
- 1 kleine **Knoblauchzehe**
- Pfeffer**

ZUBEREITUNG

1. Entrecôtes mit Öl, Pfeffer und Thymian 30 bis 60 Min. vor dem Braten marinieren, auf die Seite legen, nicht salzen. In einer Grillpfanne oder auf dem Holzkohlengrill das Fleisch von beiden Seiten je 1 Min. anbraten. Feuer zurücknehmen und weitere 2 bis 3 Min. ziehen lassen, bis das Fleisch im Kern schön rosa ist. Erst kurz vor dem Servieren mit Salz bestäuben.
2. Für das Pesto Knoblauchzehe ungeschält kurz anbraten, dann schälen, fein schneiden und zusammen mit den gehackten Baumnüssen und dem Öl zu einer Paste mixen. Alle Kräuter klein schneiden, Käse und Senf beigeben und zu einer festen Masse verrühren. Kühl stellen.
3. Blätterteig für das Gemüse-Millefeuille in Stücke von 3×10 cm schneiden. Mit Wasser bepinseln und Meersalz draufstreuen, dann blind backen. Zucchini, Karotten und Aubergine ebenfalls in 3×10 cm Streifen schneiden und in der Pfanne beidseitig anbraten. Auskühlen lassen.

4. Kräuterkäse und Rahm zusammen mit dem gebratenen Rosmarin, Pfeffer und gehacktem Knoblauch zu einer luftigen Masse schlagen. Nun schichtweise Blätterteig, Gemüse-Streifen und Käsemousse aufeinander legen, ähnlich wie bei einer Crèmeschnitte. Zuoberst kommt eine Schicht Blätterteig. Etwas Käsemousse darauf verteilen und den Jungsalat obenauf platzieren.
5. Das Ganze bei 210 °C (Umluft) für 2 Min. in den heissen Ofen schieben und kurz gratinieren. Auf den vorgeheizten Teller zum Entrecôte platzieren, ein nussgrosses Stück Pesto auf das Fleisch geben und sofort servieren.



TIPP: Übrig gebliebenes Pesto lässt sich gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren und passt ideal zu Kartoffelgerichten oder als Aufstrich zu Brot.

Bruschette

- 8 Tranchen **(Oliven-)Ciabatta**
oder Zwirnbrot oder Baguette
- 4 fleischige **Tomaten**
- 4 **Knoblauchzehen**
- 4 EL **Olivenöl**
- 4 EL **Zwiebeln**
- 2 EL **Basilikum**
- 2 TL **Oregano**
- 2 TL **Majoran**
- Salz**
- frisch gemahlener **Cayennepfeffer**

ZUBEREITUNG

1. Morcheln mit einem Schuss Cognac oder Brandy in lauwarmes Wasser einlegen, bis sie vollständig aufgequollen sind. Die Flüssigkeit leicht herausdrücken und die Morcheln klein schneiden.
2. In einer Schüssel Paniermehl, Kräuter, Brät und Morcheln zu einer Masse mischen, auf die Rindsplätzli legen, gut und fest einrollen und mit einem Zahnstocher befestigen.
3. Kräftig anbraten, leicht salzen und dann auf kleiner Hitze 10 bis 15 Min. im eigenen Saft ziehen lassen.
4. Für die Reduktion in einer kleinen Saucenpfanne 1 EL Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch hacken, darin glasieren, Fleischabschnitte und das Bouquet garni dazugeben.
5. Mit Mehl bestäuben, von allen Seiten scharf anbraten, mit Rotwein ablöschen und mit Bouillon übergiessen, bei kleiner Hitze auf $\frac{1}{2}$ bis $\frac{1}{3}$ der Flüssigkeit reduzieren, bis diese anfängt, dicker zu werden.

6. Tomate entsteinen und würfeln, Kräuter, Zwiebeln und Knoblauch klein hacken. Alles mischen und auf ein Backblech legen, 20 Min. bei Oberhitze rösten, noch nicht salzen. Tomaten rausnehmen und abkühlen lassen.
7. Ein frisches (Oliven-)Ciabatta in diagonale Scheiben von 2 cm Dicke schneiden, auf der einen Seite mit Olivenöl bestreichen und im noch warmen Ofen rösten.
8. Tomatenmasse ganz leicht salzen und grosszügig auf die Brotscheiben verteilen, mit einem frischen Basilikumblatt garnieren.
9. Fleischvogel diagonal aufschneiden, 1 bis 2 EL Rosmarin-Reduktion darübergabegeben, mit einer Grilltomaten-Bruschetta ergänzen und servieren.



TIPP: Morcheln lassen sich durch Champignons oder jeden anderen Pilz ersetzen. Falls Sie frische Pilze verwenden, braten Sie diese zuerst mit wenig Salz gut an, um ihnen das Wasser zu entziehen.

Rösti

- 400 g **Karotten**
- 1 kleine **Zwiebel**
- 1 **Ei**
- 2 EL **Mehl**
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver**, frisch gemahlener **Cayennepfeffer**

Spinat

- 600 g **Blattspinat**
- 2 EL gehackte **Zwiebeln**
- 1 EL gehackter **Knoblauch**
- etwas **Butter**
- Salz, Pfeffer**, geriebene **Muskatnuss**

ZUBEREITUNG

1. Für die Reduktion Zwiebel und Knoblauch hacken und mit 1 EL Öl in einer kleinen Saucenpfanne glasieren. Beeren, Honig und Bouquet garni begeben, kurz andünsten, dann mit Aceto Balsamico ablöschen und mit Bouillon übergiessen, auf kleinem Feuer auf $\frac{1}{2}$ bis $\frac{1}{3}$ der Flüssigkeit reduzieren, bis sie anfängt, dicker zu werden. Wer die kleinen Kerne der Beeren nicht mag: Durchs Sieb streichen, in die Pfanne geben und nochmals aufköcheln.
2. Für die Rösti Karotten in der Mandoline oder mit dem Gemüsehobel in 4 bis 6 cm lange «Nudeln» raspeln. In einer Schüssel, klein gehackte Zwiebel, Ei und Gewürze vermengen. Die Karotten-Nudeln begeben. Mit Mehl bestäuben. Nun mit einem grossen Löffel kleine Häufchen formen und in der Bratpfanne mit etwas Bratbutter ausbacken.
3. Kaninchenfilets der Länge nach aufschneiden. Pro Person 3 Hälften bereitlegen. Jeweils 2 mit einer Tranche Speck belegen. Nun mit den drei Streifen einen kleinen Zopf flechten, jeweils oben und

unten mit einem Zahnstocher fixieren. Den Kaninchenfilet-Zopf marinieren und in einer heissen Pfanne mit 1 EL Sonnenblumenöl braten. In der Pfanne auskühlen und nachziehen lassen.

4. Spinat gut waschen, rüsten und trocken tupfen. Etwas Butter in einer Bratpfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasieren. Spinat dazugeben, 2 Min. braten, Gewürze und Salz begeben, 2 weitere Min. braten und gut rühren, bis der Spinat zusammenfällt. Sofort servieren, noch bevor der ganze Saft austritt.



TIPP: Für eine besonders edle Variante wählen Sie Rohessspeck statt Bratspeck. Bratspeck ist gesalzen (gepökelt) und ger

