



Salbei-Hähnchenbrust mit Champignons und Rahmpolenta

(Nährwerte pro Portion (530 g): 794 kcal, 53,5 g Eiweiß, 50 g Fett, davon 23,5 g gesättigt)

Zutaten für 2 Portionen:

400 g	Hähnchenbrust
2	Stängel Salbei
250 ml	Milch (3,5 % Fett)
175 ml	Sahne (30 % Fett)
90 g	Polenta
40 g	Parmesan
1 EL	Rapsöl zum Braten
400 g	Hähnchenbrust
1	kleine Zwiebel, in Würfeln
20 g	Haselnüsse
200 g	Champignons, in Scheiben
	Salz, Pfeffer, Rosmarin, Muskatnuss

Zubereitung

- Die Milch mit Sahne, Salz, Pfeffer, Rosmarin und Muskatnuss aufkochen und die Polenta einstreuen.
- Die Polenta bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- Parmesan einrühren und ca. 15 Minuten quellen lassen.
- Die Champignons mit den Zwiebeln und Haselnüssen in einer Pfanne anrösten.
- Die Hähnchenbrust würzen und braten, anschließend den Salbei hinzugeben.

Tipp: Probieren Sie auch mal Lamm- oder Wildfleisch zur Rahmpolenta.



Buttermilchpancakes mit Mascarponecrème und Waldbeeren

(Nährwerte pro Portion (510 g): 890 kcal, 35,7 g Eiweiß, 46,3 g Fett, davon 14,3 g gesättigt)

Zutaten für 2 Portionen:

150 g	Vollkornmehl
2	Eier
2 EL	Zucker
300 ml	Buttermilch
100 g	Quark (40 % Fett)
2 Pck.	Vanillezucker
50 g	Mascarpone
200 g	TK-Beeren
	Rapsöl zum Braten
60 g	Mandelstifte
	Zimt, Salz

Zubereitung

- Mehl, Eier, Buttermilch, Quark, (Vanille-)Zucker mit einer Prise Salz vermengen.
- Pancakes in einer warmen Pfanne in etwas Rapsöl ausbacken.
- Mandeln rösten.
- Mascarpone mit Vanillezucker und Zimt abschmecken.
- Beeren in einem Topf kurz erhitzen und mit den Pancakes, den Mandeln und der Mascarponecrème anrichten.

Tipp: Auch Zwetschgen- oder Apfelkompott eignet sich als Fruchtkomponente.



Käsespätzle

(Nährwerte pro Portion (540 g): 1226 kcal, 68,2 g Eiweiß, 58,6 g Fett, davon 30 g gesättigt)

Zutaten für 2 Portionen:

300 g	Quark (40 % Fettanteil)
140 g	Weizenmehl
140 g	Vollkornmehl
4	Hühnereier
140 g	Bergkäse, gerieben
1	große Zwiebel, in Streifen
	Salz, Muskatnuss

Zubereitung

- Aus Quark, Mehl, Ei, Salz und Muskatnuss einen Spätzleteig schlagen.
- In einem Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen und die Spätzle in das wallend kochende Wasser pressen oder schaben.
- Die Zwiebel in einer beschichteten Pfanne anrösten. Spätzle und Bergkäse hinzugeben und den Käse bei mittlerer Hitze schmelzen lassen.

Tipp:

Für dieses Rezept können auch vorgefertigte Spätzle (z.B. aus dem Supermarkt) verwendet werden!



Spinatknödel mit Mandelmus und Parmesan

(Nährwerte pro Portion (470 g): 786 kcal, 37,3 g Eiweiß, 37,1 g Fett, davon 13 g gesättigt)

Zutaten für 2 Portionen:

330 g	TK-Spinat, aufgetaut (ohne Flüssigkeit)
230 g	Knödelbrot (oder alte Brötchen, in Würfel geschnitten)
80 ml	Milch (3,5 % Fett)
1	Ei
1	mittlere Zwiebel, in Würfeln
1	TL Butter
75 g	Parmesan, gehobelt
20 g	Mandelmus hell
40 g	Mandelblätter
	Salz, Muskatnuss

Zubereitung

- Zwiebelwürfel in der Butter in einem Topf anrösten, Milch hinzugeben und erwärmen.
- Die Milchmischung zusammen mit dem Spinat und dem Ei zum Knödelbrot geben und vermengen. Menge kurz ruhen lassen.
- Aus der Masse sechs Knödel formen und diese in leicht siedendem Wasser ca. 15 Minuten garziehen lassen, bis diese nach oben schwimmen.
- Mit dem Schaumlöffel herausnehmen. Mandelblätter in einer Pfanne rösten.
- Die Knödel zusammen mit dem Mandelmus, Parmesan und den Mandelblättern anrichten.

Guten Appetit!

wünschen die Ernährungstherapeutinnen
der Nordseeklinik Westfalen
Wyk auf Föhr

Roxana J. Jochheim, BSc

Britta Ziebarth, MSc