



## Pochierte Eier in Tomatensauce mit Feta und Cashewkernen

### Zutaten für 1 Portion

(788 kcal/61 g Fett/24 g ges. FS/38 g Eiweiß  
458 mg Kalzium/3,48 Mikrogramm Vitamin D)

- ½ Zwiebel oder 1 Schalotte
- ½ Zehe Knoblauch und 1 kleine Chilischote
- ½ Paprika
- 1 EL Rapsöl
- ½ Dose Tomaten
- je ¼ TL Salz und Pfeffer
- 1 MSP Koriander, getrocknet oder frisch
- 2 Eier
- 80 g Feta
- 2 EL Cashewkerne
- 80 g griechischer Sahnejoghurt

### Zubereitung

1. Zwiebeln, Knoblauch, Chilischote und Paprika fein würfeln und in einem 1 EL Rapsöl in einer tiefen Pfanne anbraten.  
Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Tomaten, Salz, Pfeffer und Koriander dazugeben und alles köcheln lassen.
3. Zwei Mulden in die Soße machen und vorsichtig je ein Ei hineingeben.  
Alles auf niedriger Stufe zu Ende garen.
4. Feta drüber bröseln und die Pfanne bei 200 Grad Umluft 3-5 Minuten in den Ofen stellen.  
Vorsicht, heiß!
5. Zum Servieren einige Tupfer Joghurt darauf geben und die Cashewkerne darüber streuen.



## Makrele auf Spinatküchlein

### Zutaten für 1 Portion

(854 kcal/60 g Fett/18 g ges. FS/53 g Eiweiß  
830 mg Kalzium/9,74 Mikrogramm Vitamin D)

### Spinatküchlein:

- 1 Hühnerei
- 50 g Parmesan gehobelt
- ½ Knoblauchzehe fein geschnitten
- 120 g TK-Blattspinat (aufgetaut und ausgedrückt)
- 3 EL Mais-Grieß (Polenta)
- Salz, Pfeffer

### Toppings:

- 1 Spiegelei
- 90 g Makrelenfilet (gegrillt, fertig),  
alternativ Wildlachs

### Zubereitung

1. Für das Spinatküchlein das Hühnerei, Parmesan, Knoblauch, Spinat und Grieß vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Masse in eine kleine gefettete Auflaufform geben und ca. 20 Minuten bei 160°C im Ofen backen.
3. Ein Spiegelei in der Pfanne braten.
4. Das Spinatküchlein auf einen Teller geben und zusammen mit dem Spiegelei und der Makrele servieren.

**Guten Appetit!**

wünschen die  
Ernährungsexperten der  
Nordseeklinik Westfalen  
Wyk auf Föhr

**Fetter Fisch bietet viele Vorteile bei COPD. Er kann pro Woche zwei- bis dreimal Mal verzehrt werden, z.B. als Brotbelag oder als Beilage im Salat..**

li. Roxana J. Jochheim  
re. Britta Ziebarth, MSc

