

Rezepte für Sie

einfach lecker



Gut fürs Herz.

Deutsche
Herzstiftung



IMPRESSUM

Rezepte für Sie – einfach lecker (RG13)
Stand November 2019

HERAUSGEBER

Deutsche Herzstiftung e. V.
Bockenheimer Landstr. 94 - 96
60323 Frankfurt am Main

Tel.: 069 955128-0
Fax: 069 955128-313

info@herzstiftung.de
www.herzstiftung.de

Rezepte nach Gerald Wüchner

GESTALTUNG

Stefanie Schaffer, www.visuellelogik.de

BILDNACHWEIS

© Adobe Stock: Titel: Lumina-Images, S. 3
complize | M.Martins, S. 4 vikakurylo81, S. 7
palau83, iMarzi, S. 9 salahoff, S. 13 ji_images;
S. 5 Portrait: Frank Respondek; Rezeptbilder
S. 6, 8, 10–12, 14 Gerald Wüchner



Gesundheit und Genuss – geht das?

Die mediterrane Küche, also die Küche der Mittelmeerländer, vereint diese beiden Aspekte auf besonders schmackhafte Art und Weise. Die Merkmale der mediterranen Küche sind reichlicher Verzehr von Obst und Gemüse, verfeinert mit vielen frischen Kräutern.

Die sättigende Grundlage vieler Gerichte bilden Brot, Kartoffeln, Teigwaren und Getreideprodukte. Auch Fleisch, Geflügel und Fisch sind fester Bestandteil der mediterranen Küche und liefern hochwertiges Eiweiß und Mineralstoffe. Pflanzliche Öle, wie kalt gepresstes Oliven- und unser heimisches Rapsöl, bilden die Hauptfettquelle der mediterranen Küche, sie enthalten hochwertige Fettsäuren in einem günstigen Verhältnis, die den Cholesterinspiegel senken können.



Warum mediterrane Küche?

Mehr als die Hälfte aller Todesfälle in Deutschland entstehen durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In diesem Zusammenhang ist wohl die bedeutendste Entdeckung der letzten Jahre die „Kreta-Diät“. Aber mit Diät im Sinne von Gewichtsabnahme hat dies nichts zu tun. Es ist eine Art des Lebensstils und der Ernährung. Die positiven Eigenschaften der mediterranen Küche konnten auch in der sogenannten 7-Länder-Studie nachgewiesen werden. Die Studie stellte fest, dass die Bewohner der Mittelmeerländer und ganz speziell die Bewohner Kretas sehr viel seltener an Arteriosklerose, Schlaganfall und Herzinfarkt litten und eine längere Lebenserwartung hatten als die Menschen nordeuropäischer Staaten. Den Grund dafür sah man vor allem in der Ernährungsweise der Menschen auf Kreta: Viele pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Salat, zubereitet mit hochwertigem Oliven- oder Rapsöl, Getreide und Nudelgerichte sowie regelmäßig Seefisch und moderater Fleischkonsum sind die Säulen der mediterranen Küche.



Kann man die mediterrane Küche auch bei uns umsetzen?

Nichts leichter als das! Unsere regionalen Obst- und Gemüsesorten bieten eine Vielfalt an Zubereitungsmöglichkeiten. Lassen Sie sich verführen von den leckeren Rezepten und staunen Sie, wie diese Gerichte zu einem kulinarischen Feuerwerk der Farben und Aromen werden.



Guten Appetit!

Orangen-Zwiebel-Salat mit Feta, Fenchel und Rucola

Zutaten

2 Orangen

1 Fenchelknolle mit Grün

4 Frühlingszwiebeln

200 g Rucola

100 g Feta oder Schafskäse

40 g Oliven

Saft einer halben Zitrone

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Vinaigrette

Saft einer Orange

Salz

Pfeffer aus der Mühle

2 EL Balsamessig

1 EL natives Olivenöl extra

Schwierigkeitsgrad: ★

Zubereitungszeit: 15 Min

Mein Tipp:

Servieren Sie dazu
frisches Vollkornbrot.





Enthält sekundäre Pflanzenstoffe, die bis zu zwölf Stunden wirken.



Zubereitung

Orangen schälen und in Scheiben schneiden. Fenchel halbieren, Strunk entfernen und in feine Scheiben schneiden. Beides mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren. Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Scheiben schneiden. Rucola waschen und abtropfen lassen, Feta in kleine Würfel schneiden.

Für die Vinaigrette Orangensaft, Salz, Pfeffer, Essig verquirlen und das Olivenöl einrühren. Rucola und Frühlingszwiebeln mit der Vinaigrette marinieren.

Orangen und Fenchelscheiben zuerst auf dem Teller platzieren, darauf den Rucolasalat anrichten, mit Feta und den Oliven garnieren.

Gefüllte Weinblätter mit Reis, Tomaten und Hackfleisch, Zitronen-Oliven-Soße

Zutaten

12 frische Weinblätter (oder Weißkrautblätter)

100 g gemischtes Hackfleisch

1 kleine Zwiebel

1 Fleischtomate

100 g Reis

1 kleiner Bund Blattpetersilie

1 Zitrone

5 EL natives Olivenöl extra

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Gemüsebrühe

Schwierigkeitsgrad: ★★

Zubereitungszeit: 15 Min





Zubereitung

Die Weinblätter für ca. 5 Min. in kochendes Salzwasser geben und im kalten Wasser abkühlen lassen. Zwiebel und Tomate in kleine Würfel schneiden. Hackfleisch mit den Zwiebelwürfeln in etwas Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Blatt-petersilie klein schneiden, mit Tomatenwürfeln und Reis unter das Hackfleisch mischen.

Die Weinblätter auslegen und jeweils einen Esslöffel von der Reismischung darauf geben. Die Seiten der Weinblätter einschlagen und zu einer Roulade formen.

Weinblätter kreisförmig in einen Topf legen und knapp mit Gemüsebrühe bedecken.

Auf die Weinblätter einen passenden Teller zum Beschweren legen und ca. 20 Min. weich schmoren. Die Gemüsebrühe sollte zum großen Teil von den Weinblättern aufgenommen werden. Für die Soße die Zitrone auspressen und den Saft mit dem Olivenöl cremig schlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die gefüllten Weinblätter auf einem Teller anrichten und mit der Zitronen-Olivenöl-Soße übergießen.

Kabeljau mit Plaki

Zutaten

Plaki

300 ml Wasser

2 EL natives Olivenöl extra

2 Zwiebeln, in feine Ringe geschnitten

3 große aromatische Fleischtomaten, grob geschnitten

3 Knoblauchzehen, in feine Scheiben geschnitten

1 TL Zucker

1 TL frischer Dill, geschnitten

1 TL frische Minze, geschnitten

1 TL frisches Selleriegrün, geschnitten

1 EL frische Blattpetersilie, geschnitten

Fisch

4 Kabeljaufilets à 180 g

Saft von 1 Zitrone

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Schwierigkeitsgrad: ★

Zubereitungszeit: 40 Min



Zubereitung

Für die Soße Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb anbraten. Tomaten, Knoblauch, Zucker, Dill, Minze, Selleriegrün und Petersilie zugeben und 300 ml Wasser angießen. Abschmecken und ca. 25 Min. ohne Deckel köcheln lassen, bis die Flüssigkeit auf ein Drittel reduziert

ist. Die Fischfilets in der Pfanne mit den Zwiebeln und den Tomaten ca. 10–12 Min. auf kleiner Flamme garen. Die Pfanne vom Feuer nehmen und den Zitronensaft zugeben. Den Fisch auf einer Platte anrichten und mit der Soße begießen, zum Schluss mit frischen Kräutern garnieren.

Geschmorter Fenchel



Mein Tipp:

Das Gericht lässt sich auch sehr gut mit Lauch, Chicorée oder Staudensellerie zubereiten.

Zutaten

2 große Fenchelknollen

100 g Schalotten

100 g Karotten

2 EL natives Olivenöl extra

1 Zweig Thymian

1 Zweig Rosmarin

1 Knoblauchzehe, gewürfelt

50 ml Weißwein

500 g Tomatenpüree

50 g frisch geriebener Parmesan

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Schwierigkeitsgrad: ★★

Zubereitungszeit: 60 Min

Zubereitung

Den Fenchel putzen und vierteln, sehr große Fenchelknollen sechsteln. Die Karotten und Schalotten in Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer feuerfesten Auflaufform verteilen, darauf die Schalotten, die Karotten, die Kräuter und den Knoblauch geben. Den Fenchel daraufsetzen, mit Weißwein angießen, das Gemüse salzen, pfeffern und das Tomatenpüree über den

Fenchel gießen. Die Form mit Alufolie verschließen und etwa 50 Min. bei 180 °C garen. Nach 50 Min. die Alufolie abnehmen, den Fenchel mit dem Parmesan bestreuen und ca. 5 Min. bei 200 °C überbacken. Das Gemüse auf einem Teller anrichten und mit der Tomatensoße begießen. Servieren Sie dazu Oliven-Knoblauch-Kartoffeln.

Spargelragout mit Blattspinat und Tomaten zu Hähnchenbrust im Kräutermantel und Olivenkartoffeln

Zutaten

800 g frischer Stangenspargel

2 EL natives Olivenöl extra

2 EL Mehl

125 ml Milch

500 ml Spargelfond vom Spargelkochwasser

100 g frischer Blattspinat, gewaschen

2 Eiertomaten, gesechstelt

2 Hähnchenbrustfilets

1 EL mittelscharfer Senf

½ Bund Schnittlauch, geschnitten

½ Bund Basilikum, geschnitten

½ Bund Blattpetersilie, geschnitten

400 g kleine Kartoffeln, gegart

60 g getrocknete schwarze Oliven, gehackt

Salz, Pfeffer aus der Mühle

natives Olivenöl extra

Schwierigkeitsgrad: ★★

Zubereitungszeit: 35 Min



Zubereitung

Spargel schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Das Gemüse knapp bedeckt in Salzwasser bissfest garen. Spargel aus dem Fond nehmen und mit einem Küchentrepp abdecken. Olivenöl in einem Topf erwärmen, das Mehl dazugeben und verrühren, anschließend die Milch aufgießen und das Mehl glatt rühren. Mit dem Spargelfond auffüllen, würzen und ca. 15 Min. köcheln lassen.

Zum Schluss den gegarten Spargel, den Blattspinat und die Tomaten in die Soße geben. Das Ragout kurz aufkochen lassen und nochmals würzen.

Die Hähnchenbrust würzen und bei mittlerer Hitze langsam in einer Pfanne braten. Wenn das Fleisch gar ist, von allen Seiten mit Senf bestreichen. Die Kräuter auf einen flachen Teller geben und die Hähnchenbrustfilets darin wenden.

Die Kartoffeln im Olivenöl goldbraun braten, anschließend die gehackten Oliven über den Kartoffeln verteilen. Das Spargelragout in einem Suppenteller anrichten.

Jedes Hähnchenbrustfilet in 4 Tranchen schneiden und auf dem Ragout anrichten. Die Kartoffeln um das Fleisch legen.



Mein Tipp:

Sie können die Hähnchenbrustfilets auch nur anbraten und dann im Backofen fertig garen. Ersetzen Sie Blattspinat mit Brunnenkresse oder Bärlauch.

Feigensalat mit Vanille-Orangen-Quark und gehackten Mandeln

Zutaten

4 frische Feigen

1 Orange

1 Vanilleschote

250 g Speisequark 20 %

40 g gehackte Mandeln

Puderzucker

Schwierigkeitsgrad: ★

Zubereitungszeit: 20 Min

Mein Tipp:

Bereiten Sie dieses Dessert mit frischen Pfirsichen zu.



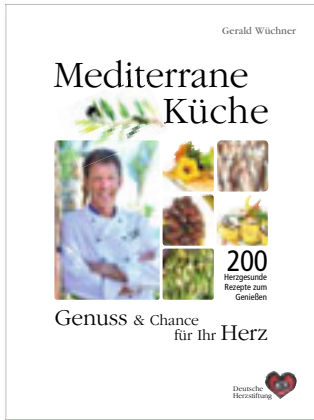
Zubereitung

Die Feigen waschen, in Scheiben schneiden und kreisförmig auf einen Teller legen. Die Orange schälen, die Filets herausschneiden und in eine Schüssel geben. Den Saft aus der Orange mit dem Quark und dem Mark aus der Vanilleschote verrühren.

Bei Bedarf mit etwas Puderzucker süßen. Zum Schluss die Orangensegmente unterheben. Den Vanille-Orangen-Quark portionsweise in der Mitte des Tellers anrichten und die gehackten Mandeln darüberstreuen.

Wie lässt sich das Risiko für Herzerkrankungen mit der Ernährung verringern?

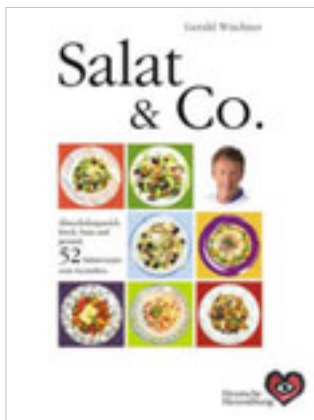
Viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen lassen sich erwiesenermaßen mit der Ernährung verhindern. Dass eine solche Ernährung keinesfalls mit Verzicht auf Lebensfreude gleichzusetzen ist, beweist allen voran die mediterrane Küche mit ihren vielen leckeren Gerichten.



Koch- und Ernährungsbuch „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“

23,00 €
zzgl. Versand*

Bestellung unter: www.herzstiftung.de/kochbuch-mediterrane-kueche.html



Salat & Co. 52 abwechslungsreiche Salatrezepte zum Genießen von Gerald Wüchner

14,95 €
zzgl. Versand*

Bestellung unter: www.herzstiftung.de/gesunde-salate-buch-rezepte.html

*Buchversand innerhalb Deutschlands: 3,80 €, Schweiz 16,50 €, EU 13,50 €

**Unterstützen Sie Aufklärung und
Herzforschung. Helfen Sie uns helfen!**

Spendenkonto: Frankfurter Volksbank
IBAN DE 97 5019 0000 0000 1010 10
BIC FFVBDEFFXXX

*Ihre Spende rettet
Leben!*

Abonnieren Sie den kostenfreien
Herzstiftungs-Newsletter mit wichtigen
Informationen für Ihre Herzgesundheit:
www.herzstiftung.de/newsletter

Deutsche Herzstiftung e. V.
Bockenheimer Landstr. 94 - 96
60323 Frankfurt am Main

Tel.: 069 955128-0
Fax: 069 955128-313



info@herzstiftung.de
www.herzstiftung.de

Gut fürs Herz.
**Deutsche
Herzstiftung**

