

Saisonale Rezepte  
HERBST & WINTER

# RATGEBER & REZEPTE

für eine tyraminarme Ernährung





## ERNÄHRUNG UNTER Jatrosom®

Bestimmt hat Ihr Arzt mit Ihnen besprochen, dass Sie im Rahmen der **Jatrosom®**-Therapie besondere Ernährungsrichtlinien beachten müssen: Vom Tag vor der ersten Einnahme von **Jatrosom®** bis zwei Wochen nach dem Absetzen müssen Sie unbedingt darauf achten, tyraminhaltige Lebensmittel zu vermeiden oder nur in geringen Mengen zu sich zu nehmen. Doch keine Sorge: Das Konzept der tyraminarmen Ernährung ist leicht umsetzbar und Sie werden auch weiterhin eine große Auswahl an schmackhaften Lebensmitteln haben und abwechslungsreich, gesund sowie genussvoll essen können.

### Warum tyraminarm ernähren? .....

Tyramin ist ein biogenes Amin, das in bestimmten Nahrungs- und Genussmitteln natürlicherweise vorkommt. Die meisten Nahrungsmittel enthalten jedoch kein Tyramin. Unser Körper ist an das Vorkommen biogener Amine angepasst und im Normalfall werden sogar tyraminreiche Lebensmittel wie Käse oder Matjes gut vertragen. Denn eigentlich baut das körpereigene Enzym Monoaminoxidase (MAO) als natürlicher Schutzfilter biogene Amine ab, bevor diese ins Blut gelangen. Manchmal ist diese Schutzfunktion jedoch vermindert, etwa aufgrund einer genetischen Veranlagung, einer akuten Erkrankung oder eben der Einnahme eines bestimmten Medikaments.



Eben dies ist auch bei **Jatrosom**<sup>®</sup> der Fall: Das Antidepressivum wirkt, indem es Monoaminoxidase hemmt. Daher ist der Abbau von Tyramin für die Zeit der Einnahme von **Jatrosom**<sup>®</sup> (plus einen Tag vor der ersten Einnahme sowie bis zu zwei Wochen danach) beeinträchtigt.

Da während dieses Zeitraums keine ausreichende Entgiftung der biogenen Amine stattfinden kann, muss die Aufnahme von Tyramin in hohen Konzentrationen mit der Nahrung vermieden werden. Andernfalls kann es zu Vergiftungserscheinungen wie Übelkeit, Kopfschmerzen oder Blutdruckanstieg kommen – im äußersten Fall sogar zu lebensbedrohlichen Komplikationen.

Es ist daher unerlässlich, dass Sie im Rahmen Ihrer **Jatrosom**<sup>®</sup>-Therapie bestimmte Ernährungsrichtlinien gewissenhaft befolgen – auch wenn Sie das zunächst etwas Überwindung kosten mag. Die anfängliche Umstellung wird aber rasch zur Routine. Sie werden sehen: Zu jedem Lebensmittel, das Sie vermeiden müssen, gibt es eine gute Alternative. Und das Durchhalten lohnt sich, denn das Medikament, das Sie beim Essen etwas einschränkt, sorgt gleichzeitig für deutlich mehr Lebensqualität und die Rückkehr von Energie und Lebensfreude in Ihren Alltag.



## Ihre Ernährungsrichtlinien .....

Bei Ihrer Ernährung sollten Sie jetzt grundsätzlich folgende Überlegung im Hinterkopf behalten: Tyramin entsteht in erster Linie bei Reifung, Vergärung, Fermentation oder ähnlicher Weiterverarbeitung von Lebensmitteln. Besonders tyraminhaltig sind daher:

- ▶ alte oder verdorbene eiweißhaltige Nahrungsmittel (z.B. abgelaufener Fisch, alter Wein)
- ▶ durch Fermentierung gewonnene, verfeinerte oder gereifte Nahrungsmittel (z.B. stark gereifter Käse, ausgereifte Salami, Bier, Wein, gereifter Tofu)
- ▶ Lebensmittel, die einen gewissen Grad an Alterung aufweisen (z.B. Matjeshering, Trockenfisch)
- ▶ in Salzlaugen und Essig oder mit Milchsäure gelagerte Lebensmittel (z.B. rohes Sauerkraut, Mixed Pickles, Gewürzgurken aus dem Fass)

Hinzu kommen Lebensmittel, die von Natur aus einen erhöhten Gehalt biogener Amine ( z.B. auch Dopamin ) aufweisen können, wie:

- ▶ einige tierische Produkte (z. B. Rinder-, Geflügel- und Dorschleber, Nieren)
- ▶ einige Pflanzen wie Bohnen, hochreife Bananen, Kakao je nach Anbaubedingungen, Walnuss, hochreife Birnen, hochreife Avocados

- ▶ Grundsätzlich sollten Sie darauf achten, Nahrungsmittel stets so frisch wie möglich zu verwenden und nicht bzw. unvollständig gegarte Speisen noch am Tag der Zubereitung zu verzehren. Geöffnete Halbkonserven sowie aufgetaute Tiefkühlware sollten Sie unverzüglich verbrauchen. Angebrochene Vollkonserven oder gegarte Speisen dürfen Sie im Kühlschrank (bei 4°C) maximal 48 Stunden aufbewahren.

Eine praktische Übersicht, auf welche Nahrungsmittel Sie verzichten sollten, welche in geringen Mengen erlaubt sind und welche Sie uneingeschränkt genießen dürfen, liefert die beigelegte Tabelle. Nehmen Sie diese ruhig immer wieder zur Hand, wenn Sie sich unsicher sind! Auf Alkohol sollten Sie völlig verzichten. Wenn Ihnen das alles sehr theoretisch klingt, freuen Sie sich auf die Rezeptideen ab Seite 8, die Ihnen zeigen werden, wie vielfältig, lecker und einfach die tyraminarmer Küche ist.





# SAISONALE REZEPTE HERBST UND WINTER

TYRAMINARMER GENUSS: gesund und tyraminarm kochen

## ► VORSPEISEN

Rote Bete Kokos Suppe

Kürbissuppe

Bunter Kartoffelsalat

Kartoffelsuppe

Laugenbrötchen

## ► HAUPTGERICHTE

Pasta mit Pilzen und Kräuterbröseln

Brotchips Salat

Zitronenhähnchen mit Paprikagemüse

Vollkorn-Spaghetti mit Rahmspinat und Lachs

Knusprig gebratene Gans mit Orangen-Rotkohl

Semmelknödel mit Pilzrahm

## ► DESSERTS

Apfelstrudel mit Zimt

Cantuccini mit kandiertem Ingwer

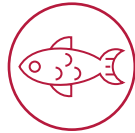
Weihnachtliche Vanillekipferl







**Vegan**



**Fisch**

**Vegetarisch**



**Fleisch**



## Rote Bete Kokos Suppe

### ZUTATEN

- ▶ 250 g Rote Beete
- ▶ 2 Frühlingszwiebeln
- ▶ 20 g Ingwer
- ▶ 1/2 Orange
- ▶ 200ml Gemüsebrühe, gekörnt
- ▶ 1 EL Öl
- ▶ 200ml Kokosmilch
- ▶ Cayennepfeffer
- ▶ Salz und Pfeffer
- ▶ 1/4 Stange Zimt
- ▶ 1/2 Sternanis







VEGAN

## Rote Bete Kokos Suppe

### ZUBEREITUNG

- ▶ Rote Bete schälen und in feine Spalten schneiden. 3 Frühlingszwiebeln putzen und nur das Weiße in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und reiben. Von der Hälfte der Orange die Schale dünn abreiben, den Saft der ganzen Frucht auspressen.
- ▶ Öl erhitzen. Rote Bete und Frühlingszwiebeln darin anbraten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Cayennepfeffer, Salz, Ingwer, Orangensaft und -schale, 1/2 Zimtstange und 1 Sternanis zufügen und zugedeckt ca. 25 Minuten leise kochen lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ▶ Die Zimtstange vor dem Servieren wieder herausnehmen. Das Grüne von 1 Frühlingszwiebel in feine Streifen schneiden und die Suppe damit garnieren.

Zubereitungszeit: 20 min  
Nährwert: 266 kcal pro Portion

## Kürbissuppe

### ZUTATEN

- ▶ Hokkaido-Kürbis (ca. 800 g)
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 2 EL Butter
- ▶ 1 l Gemüsebrühe, gekörnt
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer
- ▶ 100 mg Schlagsahne
- ▶ Petersilie
- ▶ Chiliflocken



4 PORTIONEN





VEGETARISCH

## Kürbissuppe

### ZUBEREITUNG

- ▶ Kürbis halbieren, vierteln und die Kerne mit einem Esslöffel herausschauben. Kürbis waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen und hacken
- ▶ Butter in einem Topf schmelzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Kürbis zufügen und kurz mitdünsten. Mit Brühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei milder Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen
- ▶ Ca. 3/4 der Sahne zufügen und alles fein pürieren. Noch einmal abschmecken. Kürbissuppe mit Rest Sahne und nach Belieben mit Pfeffer, gehackter Petersilie und Chiliflocken anrichten und servieren.
- ▶ Tipp: Kürbissuppe einfrieren, dafür die abgekühlte Suppe in Gefrierdosen oder Gefrierbeutel geben, fest verschließen und ins Tiefkühlfach legen. Zum Auftauen einige Stunden vor dem Aufwärmen in den Kühlschrank stellen.

Zubereitungszeit: 35 min  
Nährwert: 260kcal pro Portion

4 PORTIONEN

## Bunter Kartoffelsalat

### ZUTATEN

- ▶ 600g festkochende Kartoffeln
- ▶ 2 rote Zwiebeln
- ▶ 3EL Apfelessig
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer
- ▶ 1/2TL getrockneter Majoran
- ▶ 150ml Gemüsebrühe, gekörnt
- ▶ 5EL Senf
- ▶ 1 EL Apfeldicksaft
- ▶ 2EL Olivenöl
- ▶ 1 Salatgurke
- ▶ 1 Möhre
- ▶ 2 rote Äpfel
- ▶ 10 g Petersilie







VEGAN

## Bunter Kartoffelsalat

### ZUBEREITUNG

- ▶ Kartoffeln in kochendem Wasser 20–30 Minuten garen. Dann abgießen, abschrecken, noch heiß pellen und abkühlen lassen. Während die Kartoffeln kochen, Zwiebeln schälen und fein würfeln. Zwiebelwürfel mit Essig, Salz, Pfeffer, Majoran und Brühe aufkochen. Senf, Dicksaft und Öl unterquirlen.

- ▶ Kartoffeln in Scheiben schneiden. Das Dressing über die Kartoffeln gießen und 30 Minuten ziehen lassen, dabei öfter behutsam umrühren.

Inzwischen Gurke putzen, waschen, längs halbieren, mit einem Teelöffel die Kerne herausschaben und Gurke in feine Scheiben schneiden.

- ▶ Möhren putzen, waschen, schälen und grob raspeln. Apfel putzen, waschen, halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden.

Gurke, Möhre und Äpfel unter die Kartoffeln mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Salat weitere 10 Minuten ziehen lassen.

Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein schneiden und unter den Kartoffelsalat mischen.

Zubereitungszeit: 60 min  
Nährwert: 209 kcal pro Portion

## Kartoffelsuppe

### ZUTATEN

- ▶ 2 Zwiebeln
- ▶ 1 kg mehlig kochende Kartoffeln
- ▶ 4 Möhren
- ▶ 1 Knolle Sellerie (400g)
- ▶ 1 Stange Porree
- ▶ 3 EL Öl
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer
- ▶ geriebene Muskatnuss
- ▶ Rosenpaprika
- ▶ 1 l Gemüsebrühe, gekörnt
- ▶ 4 Wiener Würstchen
- ▶ 4 Stiele Majoran
- ▶ 2 Stiele Petersilie
- ▶ 2 EL saure Sahne



4 PORTIONEN





FLEISCH

## Kartoffelsuppe

### ZUBEREITUNG

- ▶ Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln, Möhren und Sellerie schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Porree putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden.
- ▶ Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Kartoffeln zu den Zwiebeln geben, kurz anschwitzen und mit Salz, Pfeffer und Rosenpaprika würzen. Anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen, Möhren und Sellerie dazugeben. Suppe bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen.
- ▶ Würstchen in Stücke schneiden. Majoran und Petersilie waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Würstchen und Porree in die Suppe geben. Sahne und Hälfte der Kräuter dazugeben, nochmals kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Kartoffelsuppe mit restlichen Kräutern garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: 30 min  
Nährwert: 201 kcal pro Portion

8 PORTIONEN

## Laugenbrötchen

### ZUTATEN

- ▶ 550g Mehl
- ▶ 2 + 1 TL Salz
- ▶ 2 TL Zucker
- ▶ 1/2 Würfel Hefe
- ▶ 50g zimmerwarme Butter
- ▶ 50g Natron
- ▶ 1 TL grobes Salz







VEGETARISCH

## Laugenbrötchen

### ZUBEREITUNG

- ▶ Mehl, 2 TL Salz und Zucker mischen. Hefe darüber bröckeln. Butter und ca. 300 ml lauwarmes Wasser zufügen. Alles mit den Knethaken des Rührgerätes ca. 10 Minuten glatt verkneten. Den Hefeteig an einem warmen Ort zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.
- ▶ Teig auf eine mit Mehl ausgestäubte Arbeitsplatte kurz durchkneten und zu einem Strang formen. Nun in 8 gleichgroße Stücke teilen und Kugeln daraus formen. Zugedeckt weitere ca. 15 Minuten gehen lassen.
- ▶ Ca. 1 l Wasser, Natron und 1 TL Salz in einem kleinen Topf zum Sieden bringen. Teigkugeln mit Hilfe einer Schaumkelle mit der Oberseite voran in die Lauge geben und ca. 30 Sekunden ziehen lassen. Umdrehen und weitere 10 Sekunden ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen und auf Backpapier setzen.
- ▶ Brötchen kreuzförmig einschneiden und mit Salz bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 15 Minuten backen.

Zubereitungszeit: 90 min  
Nährwert: 201 kcal pro Portion

## Pasta mit Pilzen und Kräuterbröseln

### ZUTATEN

- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 5 Stiele Salbei und Oregano
- ▶ 75 g Weißbrot (vom Vortag)
- ▶ 3 EL Olivenöl
- ▶ 400 g Rigatoni
- ▶ 400 g braune Champignons
- ▶ 4 EL Butter



4 PORTIONEN





VEGETARISCH

## Pasta mit Pilzen und Kräuterbröseln

### ZUBEREITUNG

- ▶ Backofen vorheizen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C/Gas: s. Hersteller). Ein Blech mit Backpapier auslegen. 3–4 l Salzwasser (1 TL Salz pro Liter) aufkochen. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Kräuter waschen, Blättchen abzupfen, hacken. Brot zerbröseln, mit Öl und je 1/3 Knoblauch und Kräutern mischen. Auf dem Blech verteilen und im Ofen ca. 10 Minuten backen.
- ▶ Nudeln im Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Champignons säubern, in Scheiben schneiden. Pilze, Zwiebel und Rest Knoblauch in heißer Butter anbraten. Rest Kräuter und ca. 100 ml Nudelwasser zufügen, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln abgießen, wieder in den Topf geben, Pilze untermischen. Mit Bröseln bestreuen.

Zubereitungszeit: 25 min  
Nährwert: 590kcal pro Portion

## Brotchips Salat

### ZUTATEN

- ▶ 1 kleine rote Zwiebel
- ▶ 3 EL heller Balsamico Essig
- ▶ 3 EL Gemüsebrühe, flüssig
- ▶ 5 EL Olivenöl
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer
- ▶ Zucker
- ▶ 1 Römersalat (ca. 150g)
- ▶ 1/2 Salatgurke
- ▶ 5 Tomaten
- ▶ 125g Brotchips
- ▶ 4 Stiele Basilikum



6 PORTIONEN





VEGAN

## Brotchips Salat

### ZUBEREITUNG

- ▶ Für die Vinaigrette Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Essig mit Brühe und Olivenöl verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zwiebelwürfel unterrühren.
- ▶ Salat waschen, die äußeren Blätter entfernen. Salat halbieren und in feine Streifen schneiden. Gurke waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Dann vierteln und in Stücke schneiden.
- ▶ Tomaten waschen, halbieren, Strunk herausschneiden und die Tomaten würfeln. Salat, Gurken und Tomaten in eine große Schüssel geben.
- ▶ Brotchips in einen Gefrierbeutel füllen und mit einem Stieltopf grob zerstoßen. Vinaigrette über den Salat geben, Brotchips hinzufügen und alles gut vermengen.
- ▶ Basilikum waschen, Blätter von den Stielen zupfen und auf dem Salat verteilen.

Zubereitungszeit: 25 min  
Nährwert: 370kcal pro Portion

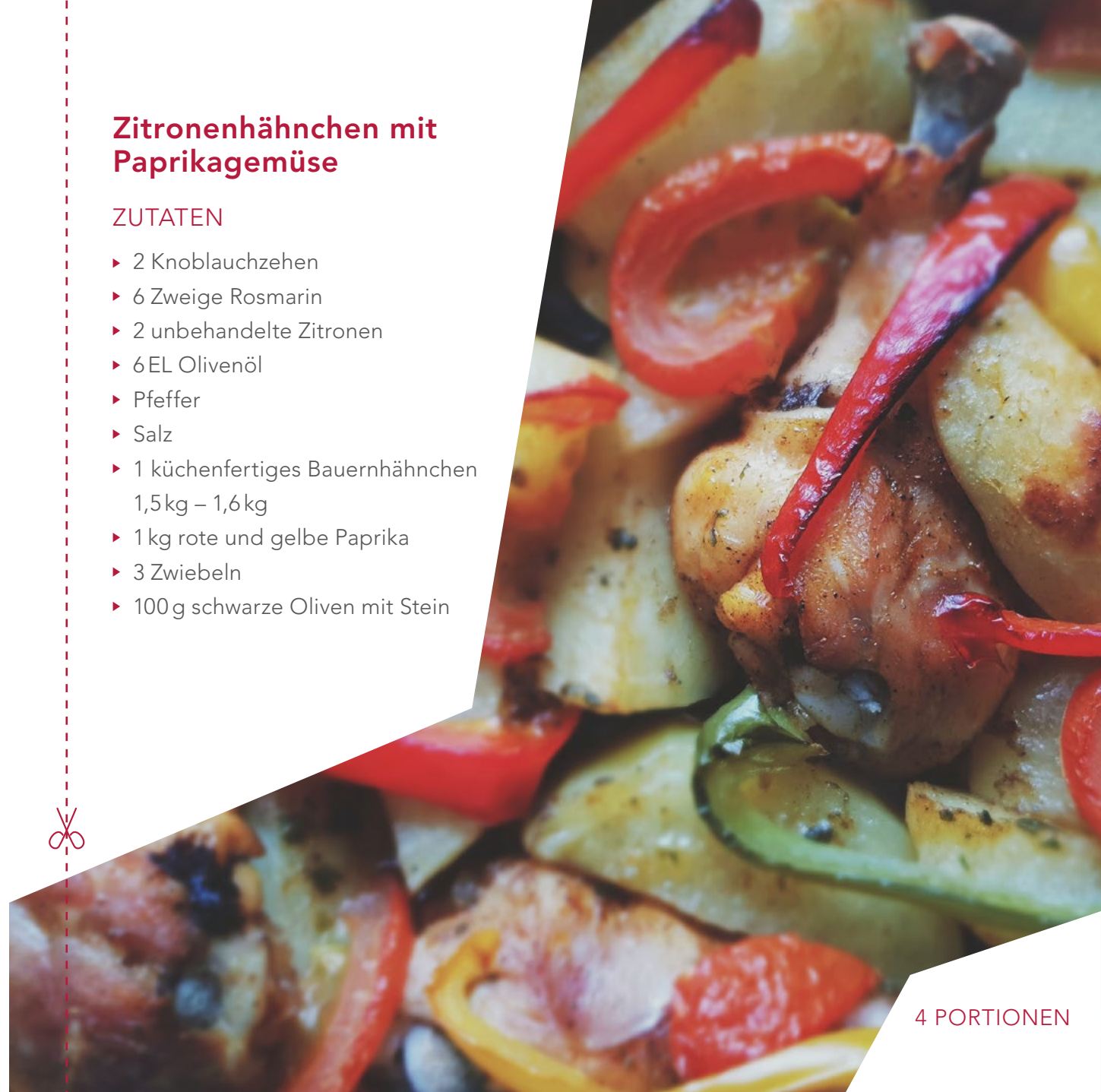
## Zitronenhähnchen mit Paprikagemüse

### ZUTATEN

- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ 6 Zweige Rosmarin
- ▶ 2 unbehandelte Zitronen
- ▶ 6EL Olivenöl
- ▶ Pfeffer
- ▶ Salz
- ▶ 1 küchenfertiges Bauernhähnchen  
1,5kg – 1,6kg
- ▶ 1 kg rote und gelbe Paprika
- ▶ 3 Zwiebeln
- ▶ 100g schwarze Oliven mit Stein



4 PORTIONEN







FLEISCH

## Zitronenhähnchen mit Paprikagemüse

### ZUBEREITUNG

- ▶ Knoblauch schälen und fein würfeln. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln, bis auf etwas zum Garnieren, von den Zweigen streifen und hacken. Zitronen heiß waschen, trocken reiben. Schale von 1 Zitrone abraspeln. Frucht halbieren und Saft auspressen
- ▶ Vorbereitete Zutaten, 4 EL Öl, Pfeffer und Salz verrühren. Hähnchen in 10 Teile teilen, waschen, trocken tupfen und mit vorbereiteter Marinade einreiben. Hähnchenteile in der Fettpfanne des Backofens verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 175°C/Gas: Stufe 3) ca. 1 1/4 Stunden schmoren.
- ▶ Paprika putzen, waschen und klein schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Übrige Zitrone in Scheiben schneiden. Gemüse mit 2 EL Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.
- ▶ Gemüse, Zitrone und Oliven nach ca. 45 Minuten um die Hähnchenteile verteilen. Hähnchen und Gemüse anrichten und mit Rosmarin garnieren. Dazu schmecken Kartoffelspalten.

Zubereitungszeit: 105 min  
Nährwert: 650kcal pro Portion

4 PORTIONEN

## Vollkornspaghetti mit Rahmspinat und Lachs

### ZUTATEN

- ▶ 800 g Rahmspinat
- ▶ 500 g Vollkornspaghetti
- ▶ Salz
- ▶ 1 Bund glatte Petersilie
- ▶ 8 Kirschtomaten
- ▶ 50 g Pinienkerne
- ▶ 1 EL Pflanzenöl
- ▶ Lachsfilet
- ▶ Pfeffer







FISCH

## Vollkornspaghetti mit Rahmspinat und Lachs

### ZUBEREITUNG

- ▶ Den Rahmspinat nach Packungsanleitung in einem Topf oder in der Mikrowelle zubereiten.
- ▶ Einen großen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Salzen, dann die Spaghetti darin nach Packungsanleitung al dente garen.
- ▶ Die Petersilie waschen, trocken schütteln und sehr fein hacken. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten
- ▶ Öl in einer großen, hohen Pfanne erhitzen, den tiefgefrorenen Fisch darin bei mittlerer Hitze in ca. 12 Minuten komplett durchgaren. Mit Salz und Pfeffer würzen und in mundgerechte Stücke zerteilen.
- ▶ Spaghetti abgießen, 2 EL vom Nudelwasser auffangen. Spaghetti in die Pfanne zum Lachs geben, den Rahmspinat dazu geben sowie das Nudelwasser und die Tomatenviertel. Alles bei mittlerer Hitze vorsichtig vermengen, nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ▶ Auf Tellern anrichten und mit Pinienkernen und der gehackten Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: 45 min  
Nährwert: 856 kcal pro Portion

## Knusprig gebratene Gans mit Orangen-Rotkohl

### ZUTATEN

- ▶ 1400g Rotkohl (ca. 2 Köpfe)
- ▶ 2 Orangen
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer
- ▶ 3 EL Weißweinessig
- ▶ 6 Gewürznelken
- ▶ 1 Lorbeerblatt
- ▶ 5kg Gans
- ▶ 1 EL getrockneter Beifuß
- ▶ 2 Bund Petersilie
- ▶ 1 l Geflügelbrühe, gekörnt
- ▶ 2 EL Rapsöl
- ▶ 250ml roter Traubensaft
- ▶ 2 TL Honig
- ▶ 3 TL Speisestärke
- ▶ 1,5kg Kartoffeln



16 PORTIONEN





FLEISCH

## Knusprig gebratene Gans mit Orangen-Rotkohl

### ZUBEREITUNG

- ▶ Kohlköpfe vierteln und den Strunk großzügig herausschneiden. Den Kohl waschen, Blätter trocken schütteln und quer in feine Streifen schneiden oder hobeln. In eine große Schüssel füllen.
- ▶ Orangen halbieren und auspressen. Orangensaft mit 1 gestrichenen TL Salz, 2 EL Essig, Nelken und Lorbeer verrühren. Unter den Kohl mischen und zugedeckt mindestens 8 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Von der Gans alles sichtbare Fett entfernen. Gans abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und die Bauchhöhle mit Salz, Pfeffer und Beifuß würzen.
- ▶ Petersilie waschen, trocken schütteln und mit den Stielen in die Gans geben. Gans mit der Brust nach unten in einen Bräter setzen und 500 ml Brühe da zugießen.
- ▶ Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene bei 150°C (Umluft 130°C, Gas: Stufe 1–2) 4,5–5 Stunden garen; währenddessen die Haut um die Keulen und um die Brust immer wieder mit einer Fleischgabel einstechen, damit das Fett ausbraten kann. Die Gans während der Bratzeit öfter wenden und mit der Bratflüssigkeit begießen; bei Bedarf restliche Brühe zufügen. Etwa 1 Stunde vor Ende der Bratzeit den Rotkohl in einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Marinade in einer Schüssel auffangen.
- ▶ Öl in einem großen weiten Topf erhitzen. Rotkohl darin 5 Minuten andünsten, leicht salzen und pfeffern. Aufgefangene Marinade mit Traubensaft auf 450 ml auffüllen. Zum Kohl geben, aufkochen und alles zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 45 Minuten garen; der Kohl sollte gerade eben weich werden. Mit Salz, Honig und restlichem Essig abschmecken.







FLEISCH

## Knusprig gebratene Gans mit Orangen-Rotkohl

### ZUBEREITUNG

- ▶ Gans aus dem Bräter heben und auf ein Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 °C (Umluft 200 °C, Gas: Stufe 3–4) auf der untersten Schiene in etwa 20 Minuten braun und knusprig braten, dabei mindestens einmal wenden.
- ▶ Inzwischen Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser je nach Größe 20–25 Minuten kochen. Bratflüssigkeit aus dem Bräter portionsweise in ein Fettabscheidekännchen füllen. Jeweils kurz warten, bis sich Sauce und Fett deutlich voneinander getrennt haben, und entfettete Sauce vorsichtig in einen Topf abgießen.
- ▶ Sauce aufkochen, nach Belieben mit Stärke binden und eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln abgießen, in eine Schüssel umfüllen und warm stellen. Knusprig gebratene Gans tranchieren: Brust und Keulen von den Knochen schneiden, Brust in Scheiben schneiden, Keulen halbieren. Gänsebraten mit Sauce, Rotkohl und Salzkartoffeln servieren.

Zubereitungszeit: 100 min  
Fertig angerichtet in 8 Stunden  
Nährwert: 801 kcal pro Portion

## Semmelknödel mit Pilzrahm

### ZUTATEN

- ▶ 500 g altbackene Dinkel- Vollkornbrötchen
- ▶ 200 ml lauwarme Milch
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 3 EL Olivenöl
- ▶ 1 Bund Petersilie
- ▶ 2 Eier
- ▶ 30 g Vollkorn-Semmelbrösel
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer
- ▶ 2 Schalotten
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 800 g frische Pilze
- ▶ 100 ml Gemüsebrühe, gekörnt
- ▶ 50 g Frischkäse
- ▶ 200 ml Kochsahne



4 PORTIONEN





VEGETARISCH

## Semmelknödel mit Pilzrahm

### ZUBEREITUNG

- ▶ Brötchen klein würfeln und mit lauwarmer Milch übergießen. Zwiebel schälen und hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die Hälfte der Petersilie zur Zwiebel geben und 1 Minute andünsten. 5 Minuten abkühlen lassen. Zwiebel-Petersilien-Mix, Eier und Brösel zu den Brötchen geben. Masse salzen und pfeffern, vermengen und 15 Minuten ziehen lassen.
- ▶ Alles gut verkneten. Aus der Masse 8 Knödel formen, in leicht kochendes Salzwasser geben und in etwa 20 Minuten bei kleiner Hitze gar ziehen lassen.
- ▶ Inzwischen Schalotten und Knoblauch schälen und hacken. Pilze putzen und ggf. klein schneiden. In einer Pfanne restliches Öl erhitzen. Schalotten darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Pilze und Knoblauch zugeben und 5 Minuten dünsten. Mit Brühe ablöschen. Frischkäse und Sahne unterrühren, salzen und pfeffern und 4 Minuten bei kleiner Hitze einköcheln lassen.
- ▶ Knödel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen, mit dem Pilzrahm anrichten und mit restlicher Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: 40 min  
Nährwert: 572 kcal pro Portion

## Apfelstrudel mit Zimt

### ZUTATEN

- ▶ 100 g gehackte Mandeln
- ▶ 500 g Äpfel
- ▶ 2 EL Paniermehl
- ▶ 2 EL Zucker
- ▶ 1/2 TL gemahlener Zimt
- ▶ 1 Packung Strudelteig
- ▶ 110 g flüssige Butter
- ▶ 1 EL Puderzucker



8 PORTIONEN





VEGETARISCH

## Apfelstrudel mit Zimt

### ZUBEREITUNG

- ▶ Mandeln in einer Pfanne goldgelb rösten. Herausnehmen und in eine große Schale geben. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit Mandeln, Paniermehl, Zucker und Zimt mischen.
- ▶ Ein Backpapier zurechtlegen. Eine Schicht des Strudelteiges darauflegen, vorsichtig mit flüssiger Butter bestreichen und eine weitere Schicht darauflegen, ebenfalls mit flüssiger Butter bestreichen. Restlichen Teig wieder kühl stellen.
- ▶ Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Füllung der Länge nach im unteren Drittel auf dem Teig verteilen, Ränder frei lassen. Die Seiten über die Füllung schlagen. Mithilfe des Backpapiers den Strudel von der langen Seite her aufrollen. Mit flüssiger Butter bestreichen. Strudel im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 30-35 Min. goldbraun backen. Hat er bereits vor Ende der Garzeit zu viel Farbe, mit Alufolie abdecken.
- ▶ Strudel aus dem Ofen nehmen und mit dem Blech auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestreuen, aufschneiden und servieren.

Zubereitungszeit: 60 min  
Nährwert: 242 kcal pro Portion

## Cantuccini mit kandiertem Ingwer

### ZUTATEN

- ▶ 12 g kandierter Ingwer
- ▶ 1/2 Vanilleschote
- ▶ 75 g Dinkelmehl (Type 630)
- ▶ 45 g brauner Zucker
- ▶ 1/2 TL gemahlener Zimt
- ▶ 1/2 TL Backpulver
- ▶ 1 Ei
- ▶ 7,5 g Margarine
- ▶ 1/3 Prise Salz
- ▶ 45 g ungeschälte Mandeln



27 STÜCK





VEGETARISCH

## Cantuccini mit kandiertem Ingwer

### ZUBEREITUNG

- ▶ Den Ingwer sehr fein hacken. Die halbe Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Vanillemark mit Mehl, Zucker, Zimt, Backpulver, Eiern, Margarine und 1 Prise Salz in eine Rührschüssel geben. Mit den Knethaken eines Handmixers zu Streuseln verkneten.
- ▶ Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben, Streuselteig daraufgeben und mit möglichst kühlen Händen rasch zu einem Mürbeteig verarbeiten. Ingwerstückchen und ganze Mandeln unter den Teig kneten.
- ▶ Den Teig in 5 Portionen teilen und jeweils zu etwa 20 cm langen und 2–3 cm dicken Rollen formen. Einzeln in Frischhaltefolie wickeln und für mindestens 3 Stunden (am besten über Nacht) in den Kühlschrank legen.
- ▶ Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Teigrollen aus der Folie wickeln und darauflegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft: 175°C, Gas: Stufe 3) auf der mittleren Schiene 10–15 Minuten backen.
- ▶ Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit einem Brotmesser schräg in Scheiben schneiden. Dann wieder auf das Blech legen und bei gleicher Temperatur in 8–10 Minuten fertigbacken.

Zubereitungszeit: 100 min  
Fertig in 3 Stunden 50 Minuten  
Nährwert: 95 kcal pro Stück

60 STÜCK

## Weihnachtliche Vanillekipferl

### ZUTATEN

- ▶ 1 Vanilleschote
- ▶ 100 g gemahlene Mandeln, ohne Haut
- ▶ 175 g + etwas Mehl
- ▶ 75 g Zucker
- ▶ 200 g kalte Butter
- ▶ 2 Eigelb (Größe M)
- ▶ 2 Pck. Bourbon Vanillezucker
- ▶ 50 g Puderzucker
- ▶ Salz







VEGETARISCH

## Weihnachtliche Vanillekipferl

### ZUBEREITUNG

- ▶ Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. 100 g Mandeln, 275 g Mehl, 75 g Zucker, 2 Eigelbe, 200 g kalte Butter in Stückchen, Vanillemark und 1 Prise Salz zunächst mit den Knethaken des Rührgeräts, dann mit den Händen, schnell zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde kaltstellen.
- ▶ Den Teig für die Vanillekipferl auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu 3 – 4 Rollen à 1,5 cm Durchmesser formen. Die Teigrollen jeweils in 4 – 5 cm lange Stücke schneiden.
- ▶ Die Teigstücke zu Halbmonden formen. Dabei die Enden leicht zusammendrücken, so dass die typische Vanillekipferl-Form entsteht. Die Vanillekipferl im vorgeheizten Backofen ( E - Herd: 175°C / Umluft: 160 °C/ Gas: Stufe 3 ) für 10 – 12 Minuten backen. Sie sind fertig, wenn die Spitzen der Kipferl leicht Farbe bekommen haben.
- ▶ 50 g Puderzucker mit Vanillezucker mischen und sofort über die noch heißen Vanillekipferl sieben. Die Kipferl auf einem Rost oder Kuchen-gitter vollständig auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 90 min  
 Nährwert: 522 kcal pro Portion

## Notizen für meine Rezeptideen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**Notizen für meine Rezeptideen**

A series of 12 horizontal dashed lines for writing notes.

**Notizen für meine Rezeptideen**

A series of 12 horizontal dashed lines for writing notes.





**Einkaufsliste**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Besuchen Sie unsere Website [www.depression-begegnen.de](http://www.depression-begegnen.de) für weitere Informationen rund um das Thema Depressionen.





Aristo Pharma GmbH  
Wallenroder Str. 8–10  
13435 Berlin

[www.depression-begegnen.de](http://www.depression-begegnen.de)

