

# Kochen & Geniessen

Rezepte für die Reduktions- und Stabilisationsphase



# Inhalt

## Rezepte für die Reduktions- und Stabilisationsphase

### EPD®-Ernährungsprogramm

Mahlzeiten-Einnahme	SEITE 6
Mahlzeiten Dosierung	SEITE 6
Haltbarkeit	SEITE 6
Masseinheiten	SEITE 6
Tipps und Tricks zum Backen	SEITE 6
Tipps und Tricks zu Frappé	SEITE 6
Grundrezepte	SEITE 7
Zusatzprodukte	SEITE 7
Würzen und Verfeinern der Mahlzeiten	SEITE 7

### Rezepte Reduktion/Phase 2

Warme Gerichte	SEITE 10
Aufstriche für Dippes, Drinks & Brottrunk	SEITE 12
Süss und fruchtig	SEITE 15

### Rezepte mit EPD-Produkten

Folgende Rezepte (Seite 6-15) sollen Ihnen aufzeigen, wie abwechslungsreich das EPD-Ernährungsprogramm sein kann. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf und zaubern Sie sich leckere Mahlzeiten auf den Tisch. Wir wünschen Ihnen schon jetzt einen guten Appetit.

### Stabilisation/Phase 3

11 Tipps für Ihr langfristiges Wohlbefinden	SEITE 19
Ihr gesunder Einkaufszettel	SEITE 19
Tellerprinzip	SEITE 19

### Rezepte Stabilisation/Phase 3

Frühstückvarianten	SEITE 20
Fischgerichte	SEITE 20
Fleischgerichte	SEITE 21
Vegetarische Gerichte	SEITE 22
Brotvarianten	SEITE 24
Suppen	SEITE 24
Salat & Salatsaucen	SEITE 25
Dessert	SEITE 27



## Liebe Leserin, lieber Leser

Sie haben von mir dieses Rezeptbüchlein als Begleiter während Ihrer EPD-Reduktions- und Stabilisationsphase erhalten. In der Reduktionsphase steht Ihnen eine Produktvielfalt von über 25 Geschmacksrichtungen zur Verfügung. Mit diesen Produkten lassen sich nicht nur leckere Müesli, Frappés und Suppen zubereiten. Wie wäre es z. B. mit einem Kartoffelbrei auf Tomatensauce oder einem Gemüsekuchen mit Spargeln? Als süsse Abwechslung gibt es eine Vanillecrème mit Orangenaroma, oder im Sommer ein Erdbeerglacé. Wer kann da schon widerstehen?

Die wichtigste Phase beginnt aber in der Stabilisationsphase. Gerne gebe ich Ihnen in einer weiteren Beratung viele einfache und gut umsetzbare Tipps für Ihren Ernährungsalltag mit auf den Weg. Feine und nach dem Tellerprinzip (siehe S. 19) erstellte Rezepte erleichtern Ihnen die Ernährungsumstellung und helfen Ihnen, Ihr neues Wohlbefinden beizubehalten oder auf Wunsch weitere Kilos zu verlieren. Die Rezepte sind unserem modernen Lebensstil angepasst.

Wenn Sie meinen, so eine Kocherei passe nicht in Ihren Arbeitsalltag, dann möchte ich Sie vom Gegenteil überzeugen. Auch hier dürfen Sie sich positiv überraschen lassen. Setzen Sie die EPD-Produkte auch in der Stabilisationsphase ein und kombinieren Sie mit den Stabilisationsrezepten dieser Broschüre. Sie sind nämlich arbeitsalltagertauglich. Sie haben sogar die Wahl: Griechischer Salat gefällig oder doch lieber der traditionelle Teigwarensalat? Oder bevorzugen Sie ein Brot mit Rührei? Mein Geheimtipp: Kalte Gurkensuppe mit Lachsstreifen. Nun sind Sie an der Reihe.

Spüren Sie Appetit und Lust zum Ausprobieren?

Viel Spass beim Kochen und Geniessen.

Ihr Medical Wellness Coach





EPD-Chili-Guetzli, Hafer/ Dinkelguetzli



Brot aus Stabipanmehl



EPD-Tomatensuppe warm oder kalt

## Mahlzeiten Einnahme

- jede Stunde 1 Mahlzeit
- 12 bis 15 Mahlzeiten pro Tag
- Total 2½ bis 3 Liter Flüssigkeit
- (Anrührwasser zählt auch zur Flüssigkeit)

## Mahlzeiten Dosierung

Bitte beachten Sie die Mengenangabe auf der Verpackung.

## Haltbarkeit

**1** Im geschlossenen Beutel kühl und trocken ca. 1 Jahr haltbar, im Tiefkühler länger. Datum steht auf der Packung.

**2** Geöffnet luftdicht, kühl und trocken aufbewahren und innerhalb von 4 bis 8 Wochen konsumieren.

**3** Gebackenes kann problemlos eingefroren und später aufgetaut werden (bei 150°C im Backofen knusprig backen).

## Masseinheiten

ML = EPD-Messlöffel  
 EL = Esslöffel/Suppenlöffel  
 TL = Teelöffel  
 KL = Kaffeelöffel  
 dl = Deziliter  
 Pr. = Prise  
 MZ = Mahlzeit  
 Tr. = Tropfen

## Tipps und Tricks zum Backen

**1** Legen Sie immer Backpapier auf das Blech, so können die Backwaren problemlos wieder vom Blech genommen werden.

**2** Bei den meisten Rezepten können Sie die Teigmasse auf dem Blech ausstreichen (ergibt Schnitten) oder Küchlein formen, je nach Belieben.

**3** Schöne, regelmässige Küchlein erhalten Sie, wenn Sie mit 2 Esslöffeln oder mit einem Esslöffel und einem Kugelformer für Glace arbeiten. Wichtig: Löffel immer wieder nass machen, damit nichts klebt.

## Tipps und Trick zur Frappé Zubereitung

**1** Sie dürfen die Geschmacksrichtungen auch mischen. ½ ML Vanille-Frappé und ½ ML Schoko-Frappé mit 1½ dl Wasser

**2** Lassen Sie die Mahlzeiten einen Moment stehen, damit das Guar aktiv wird. Die Mahlzeiten sind so schön sämig.





EPD-Vanille-Frappé



Kakao-, Kokos-, Erdbeer- und Cerealriegel



Apfel- und Schokodipps

## Grundrezepte

### EPD-Frappé

Aromen: Mocca, Schoko, Vanille, Banane, Erdbeere

1 ML Frappé und 1½ dl kaltes Wasser mit Mixer oder dem Schüttelbecher gut schütteln und geniessen.

### EPD-Suppen

Aromen: Kartoffel, Spargel, Tomate, Erbsen Champignoncrème, Curry

1 ML Suppenpulver mit 2 dl warmem Wasser gut mixen und geniessen, mit Kräutern würzen.

### EPD-Müesli

Aromen: Orangen, Schoko, Neutral, Erdbeere

1 ML Müesli und ca. ½ dl kaltes Wasser umrühren und geniessen und zusätzlich ½ ML Sojagleie, Weizen crispies, Neutralmolke dazumischen.

### EPD-Molken

Aromen: Himbeere, Erdbeere

1 ML Molkepulver mit 1½ dl kaltem Wasser gut mixen und geniessen.

## Zusatzprodukte

Folgende Produkte dürfen nach Lust und Laune zu den EPD-Mahlzeiten kombiniert werden.

### EPD-Sojagleie

Gibt Volumen und mehr zu kauen. Denken Sie aber daran, dass Ballaststoffe die Verdauung aktivieren. Zuviel Sojagleie kann zu Verstopfung oder Durchfall führen.

### EPD-Neutralmolke

Macht die Mahlzeiten sämiger und sorgt für mehr Sättigung. Verwendung: 4 ML pro Tag zählen nicht als Mahlzeit (für die Phase 2 des EPD-Ernährungsprogramm).

### EPD-Weizenkleie/Crispies

Für ein knuspriges Vergnügen und mehr Biss. Verwendung: 4 ML pro Tag zählen nicht als Mahlzeit.

## Würzen und Verfeinern der Mahlzeiten

### EPD-Frappé

1-3 Tropfen Aroma-Essenz (z. B. Rum, Vanille, Orange, Mandel, etc.) zugeben, mischen und trinken.

### EPD-Molken

1-3 Tropfen Aroma-Essenz (z. B. Rum, Vanille, Orange, Mandel, etc.) zugeben und mischen.

### EPD-Müesli

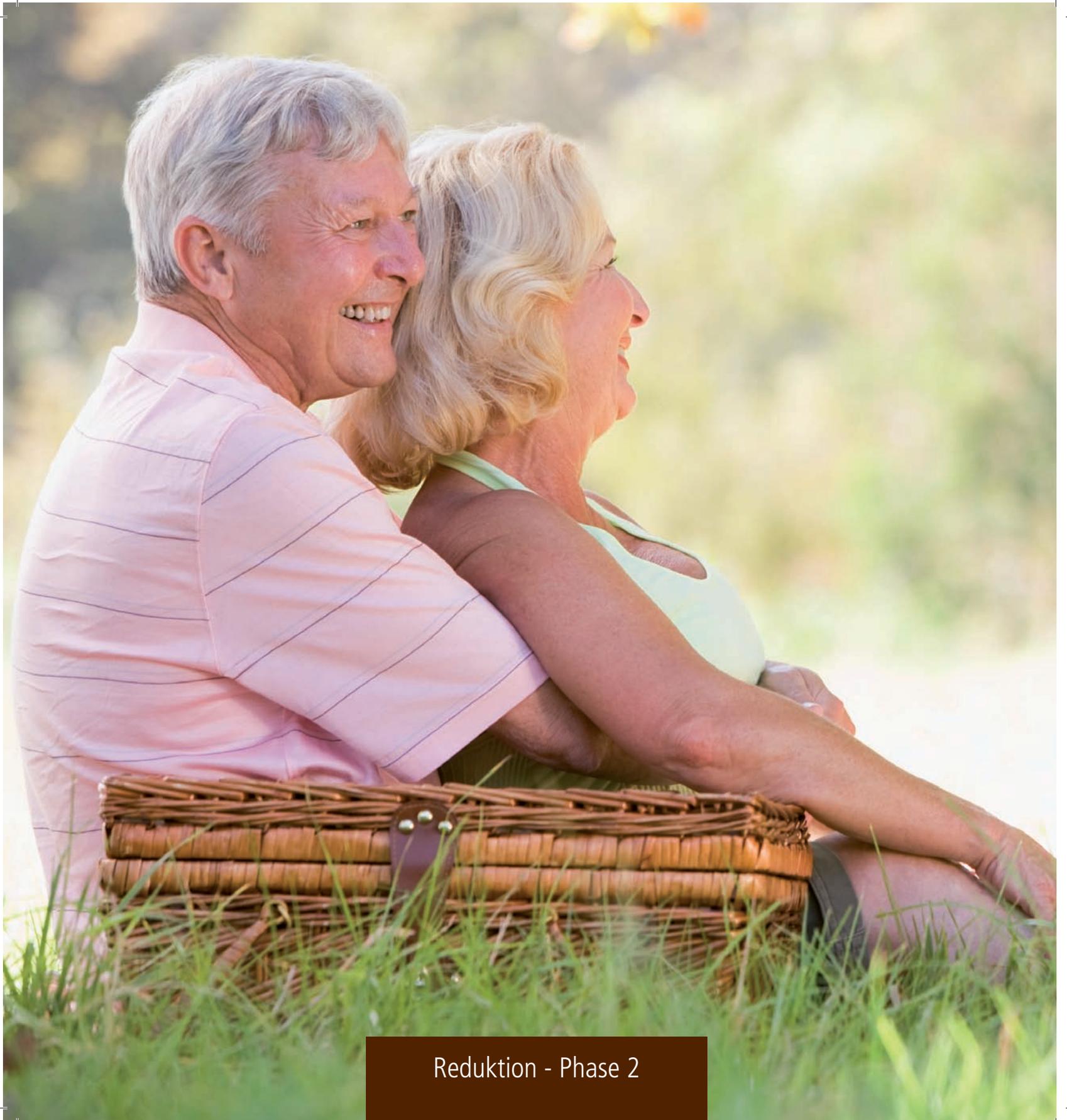
1-3 Tropfen Aroma-Essenz (z. B. Rum, Vanille, Orange, Mandel, etc.) zugeben und mischen. 1 Prise Gewürz (Lebkuchen, Zimt, Ingwer, etc.) zugeben, mischen und geniessen.

### EPD-Suppe

1 Prise Gewürz (Pfeffer, Curry, Muskatnuss, Koreander, Kümmel, Paprika, etc.) ca. ½ TL getrocknete Kräuter und Gemüse (Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie, Spargel, Peperoni, etc.) ins Wasser geben und etwas ziehen lassen.

## GUT ZU WISSEN

Gehen Sie mit Salz, Bouillon und Streuwürze sparsam um, da diese viel Salz enthalten. Wenn Sie trotzdem gerne Bouillon oder Streuwürze verwenden wollen, verwenden Sie die fett- und salzarmen Provisan-Würz-Produkte. Sie sind soweit salzreduziert, dass sie geschmacklich fein bleiben.



Reduktion - Phase 2



Nach dem Motto „Iss dich fit“, besteht Ihr Menüplan in der Reduktionsphase aus Suppen, Müesli, Frappés, Guetzli, Molken und Riegel, alles EPD-Produkte. Es erwartet Sie eine Produktvielfalt von über 25 Geschmacksrichtungen. Sie beginnen morgens nach dem Aufstehen mit Essen und enden damit vor dem ins Bett gehen. 12 bis 15 Mahlzeiten sollen es über den Tag verteilt sein. Berufstätige bereiten sich ihre Mahlzeiten zum Mitnehmen vor, Frappés und Suppen werden in eine Flasche oder Thermoskanne abgefüllt. Packen Sie für unterwegs auch immer genügend Guetzli oder Riegel ein, denn Hunger sollte unter gar keinen Umständen auftreten. Und wer gerne kocht, der kann aus den verschiedenen Produkten leckere Gerichte und Küchlein zaubern. Z. B. Kartoffelstock, Gemüsekekchen, Glacé etc. Probieren geht über studieren.



Kartoffelbrei mit Tomatensauce

## Kartoffelbrei mit Bratensauce (1 MZ)

1 ML Kartoffelsuppe  
1 TL Schnittlauch oder Peterli gehackt  
1 Pr. Muskat, wenig Pfeffer  
3 cl heisses Wasser

### Bratensauce:

½ TL Provisan-Bratensauce  
½ TL getrocknete Peperoni  
½ dl heisses Wasser

- 1 Alle Zutaten mit dem Schwingbesen mischen.
- 2 Mit 2 Esslöffeln Kugeln formen und auf einem Teller anrichten.
- 3 Die Bratensauce und Wasser in einer Pfanne mischen und kurz aufkochen lassen.
- 4 Über den Kartoffelbrei verteilen.

### VARIANTE: Kartoffelbrei mit Tomatensauce (1 MZ)

½ ML Tomatensuppe  
½-1 dl Wasser



- 1 Tomatensuppe und Wasser in einer Pfanne mischen, erhitzen aber nicht kochen.
- 2 Über den Kartoffelbrei verteilen.

## Kartoffelküchlein (3 MZ)

2 ML Kartoffelsuppe  
1 ML Neutral-Müesli  
1 TL Napoli-Kräutermischung  
½ TL Schnittlauch gehackt  
wenig Knoblauch, Pfeffer, Zwiebeln, etc.  
1 Pr. Provisan-Streuwürze

- 1 Alle Zutaten mit Wasser zu einem kompakten Teig verrühren.
- 2 Mit 2 Esslöffeln kleine Küchlein formen. Die Küchlein auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech geben.
- 3 Bei ca. 160 °C, 40 bis 60 Minuten in der Backofenmitte backen.

## Pilzküchlein (5 MZ)

3 ML Champignoncrème-Suppe  
1 ML Neutral-Müesli  
1 ML Weizen-Crispies  
½ ML Neutramolke  
½ ML Sojakeie



wenig Schnittlauch, Knoblauch, Zwiebeln, Pfeffer, Paprika, Provisan-Streuwürze

- 1 Alle Zutaten mit Wasser zu einem kompakten Teig verrühren.
- 2 Mit 2 Esslöffeln kleine Küchlein formen.
- 3 Die Küchlein auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech geben.
- 4 Bei ca. 160 °C, 40 bis 60 Minuten in der Backofenmitte backen.

## Pizza Plätzchen (4 MZ)

2 ML Neutramüesli  
2 ML Tomatensuppe  
1 ML Sojakeie  
1 EL getrocknete Peperoni  
1 EL getrocknete Karotten  
wenig Schnittlauch, Pfeffer, Paprika, Thymian, Napoli-Kräutermischung

- 1 Alle Zutaten mit Wasser zu einem kompakten Teig verrühren.
- 2 Mit 2 Esslöffeln kleine Küchlein formen.
- 3 Die Küchlein auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech geben.
- 4 Bei ca. 160 °C, 40 bis 60 Minuten in der Backofenmitte backen.



## Pizza Margherita (ca. 25 MZ)

12 ML Ruchmehl  
10 ML Stabipanmehl  
1 TL Zucker  
8–9 dl lauwarmes Wasser  
1 ML Streuwürze

- 1** Ruchmehl in eine Schüssel geben und eine Vertiefung machen.
- 2** Hefe zerkleinert beigegeben.
- 3** Wenig Zucker und wenig lauwarmes Wasser beimischen. 5 Min. ziehen lassen.
- 4** Stabipanmehl und das restliche Wasser hinzufügen und alles gut kneten/mischen. Teig ca. 30 Min. ruhen lassen.
- 5** Nun den Teig auswallen und auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Blech geben. Nochmals 30 Min. gehen lassen.

### Belag:

3 ML Tomatensuppe  
3 ML Champignonsuppe  
3 ML Neutralmolke  
2 Peperoni

- 1** Tomatensuppe mit 2 dl Wasser, Basilikum, Tabasco und Streuwürze ca. 5 Minuten mixen



Gemüsekekuchen mit Spargeln

- 2** Champignonsuppe mit 2 dl Wasser würzen und ca. 2 Minuten mixen. Nun alles auf den Teig verteilen.

- 3** Neutralmolke mit 2 dl Wasser gut mixen und zum Schluss auf die Pizza geben. Mit Peperoniwürfelchen darüber geben.

- 4** Bei ca. 160°C 40 bis 60 Min. auf der mittleren Rille backen.

## Gemüsekekuchen (8 MZ)

4 ML Sojagleie  
2 ML Neutral-Müesli  
3 ML Kartoffelsuppe  
3 ML Tomatensuppe  
Saisongemüse  
Kräuter und Gewürze (Thymian, Basilikum, Pfeffer, etc.)

- 1** Alle EPD-Produkte mit 3 bis 4 dl Wasser zu einem geschmeidigen Teig verrühren.

- 2** Die Mischung auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Blech geben.

- 3** Den Teig bei ca. 160°C 40 bis 60 Min. auf der mittleren Rille backen.

- 4** In der Zwischenzeit, das Gemüse in dünne Streifen schneiden und kurz andünsten. Mit Bouillon und Kräutern leicht würzen.



### Guss:

1 dl Wasser  
2 ML Neutralmolke

- 1** Neutralmolke und Wasser schaumig mixen und würzen.

- 2** Gemüse ohne Flüssigkeit auf den vorgebackenen Teig verteilen.

- 3** Molkeguss darüber geben und nochmals bei ca. 165° C 15 bis 20 Minuten im Backofen backen.

### VARIANTE: Gemüsekekuchen mit Spargeln

- 1** Teig wie Gemüsekekuchen herstellen.

- 2** Nach 30 bis 40 Minuten den Molkeguss auf den Teig verteilen.

- 3** 15 bis 20 Minuten bei 165 °C im Backofen backen. Zum Schluss die frischen, weich gekochten Spargeln auf dem Gemüsekekuchen verteilen.

# Aufstriche für Dipps

Kalte Drinks & Brottrunk-Drinks

## Omeletten (2 MZ)

2 ML Kartoffelsuppe  
1 ML Sojakleie  
½ TL Napoli-Kräutermischung  
½ TL Schnittlauch

- 1 Alle Zutaten mit wenig Wasser zu einem Teig mischen.
- 2 Die Masse in zwei Portionen aufteilen.
- 3 Jede Portion zwischen zwei Backtrennfolien auswallen, das eine Papier wegnehmen und in eine beschichtete Pfanne geben.
- 4 Danach das zweite Backtrennpapier entfernen.
- 5 Beide Seiten golden anbraten.

## Curry Drink kalt (6 MZ)

1 Liter kaltes Mineralwasser ohne Kohlensäure  
2½ dl Brottrunk  
5 ML Currysuppe  
1 ML Bananenfrappé  
½ ML Papayadrink  
Streuwürze, Tabasco, Pfeffer, Paprika, Schnittlauch

- 1 Alle Zutaten mixen und mit den Gewürzen nach Wunsch abschmecken.

## Tomaten Drink kalt (6 MZ)

1 Liter kaltes Mineralwasser ohne Kohlensäure  
2½ dl Brottrunk  
6 ML Tomatensuppe  
Frische und getrocknete Kräuter  
Salz, Tabasco, Pfeffer, Paprika.  
Keine Bouillon und keine Peperoni.

- 1 Alle Zutaten mixen und mit den Gewürzen nach Wunsch abschmecken.

## Tomaten-Aufstrich

1 ML Tomatensuppe  
1 ML Champignoncrème-Suppe  
3 ML Neutral-Molke  
wenig Tabasco, Provisan-Streuwürze, Basilikum, Peterli, Schnittlauch, Pfeffer. Getrocknete Peperoni/Paprika

- 1 Mit Brottrunk anrühren. 2 Weizendipps mit Aufstrich entsprechen 1 EPD-ML.

## Curry-Aufstrich

2 ML Curry-Suppe  
1 TL Papaya-Drink oder Bananen-Frappé  
3 ML Neutral-Molke  
wenig Tabasco, Provisan-Streuwürze, Basilikum, Peterli, Schnittlauch, Pfeffer. Getrocknete Peperoni/Paprika

- 1 Mit Brottrunk anrühren. 2 Weizendipps mit Aufstrich entsprechen 1MZ.

## Brottrunk-Variante 1

1 dl Wasser  
1 dl Brottrunk  
1 ML Bananen-Frappé oder Vanille-Frappé  
1 ML Neutral-Molke  
mixen

## Brottrunk-Variante 2

1 dl Brottrunk  
1 dl Wasser  
1 TL Papayapulver  
mixen

## Orientalisches Brot (4 MZ)

2 ML Kartoffelsuppe  
2 ML Spargelsuppe  
2 ML Sojakleie  
1 TL Curry  
wenig Schnittlauch, Knoblauch, Zwiebeln, Pfeffer, Paprika, Provisan-Streuwürze

- 1 Alle Zutaten mit Wasser zu einem Teig verrühren.
- 2 Die Mischung ca. 1 cm dick auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Blech verteilen.
- 3 Den Teig bei ca. 160°C, 40 bis 60 Min. auf der mittleren Rille im Backofen backen.
- 4 Den noch warmen Teig in 4 Mahlzeiten teilen.



Weizendipps und Reis-/Maisdipps

Reduktion - Phase 2



Crêpe mit Fruchtsalat oder pürierten Früchten

Reduktion - Phase 2

## Orangen-ZimtTräumli (4 MZ)

2 ML	Orangen-Müesli
2 ML	Vanille-Frappé
1 ½ ML	Sojakleie
4 Tr.	Orangenaroma-Essenz
4 Tr.	Zitronenaroma-Essenz
4 Tr.	Vanillearoma-Essenz
1 TL	Süsstoff flüssig
1 TL	Zimt

- 1 Alle Zutaten mit Wasser zu einem kompakten Teig verrühren.
- 2 Mit 2 Esslöffeln kleine Küchlein formen.
- 3 Die Küchlein auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech geben.
- 4 Bei ca. 160 °C, 30 bis 50 Minuten in der Backofenmitte backen.

## Orangen Makrönli (4 MZ)

2 ML	Orangen-Müesli
2 ML	Vanille-Frappé
1 ½ ML	Sojakleie
4 Tr.	Mandelaroma-Essenz
1 TL	Zimt

- 1 Alle Zutaten mit Wasser zu einem kompakten Teig verrühren.
- 2 Mit 2 Esslöffeln kleine Küchlein formen.
- 3 Die Küchlein auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech geben.
- 4 Bei ca. 160 °C, 30 bis 50 Minuten in der Backofenmitte backen.

# Süss und fruchtig



„Ein gutes Essen ist Balsam für die Seele.“

## Schoko-Träumli (4 MZ)

4 ML Schoko-Müesli  
1½ ML Sojagleie  
½ TL Zimt  
1 TL Lebkuchengewürz  
1 TL Flüssiger Süsstoff

- 1 Alle Zutaten mit Wasser zu einem kompakten Teig verrühren.
- 2 Mit 2 Esslöffeln kleine Küchlein formen.
- 3 Die Küchlein auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech geben.
- 4 Bei ca. 160 °C, 30 bis 50 Minuten in der Backofenmitte backen.

## Karotten-Cake (4 MZ)

2 ML Orangen-Müesli  
2 ML Vanille-Frappé  
1 ML Sojagleie  
1 EL Getrocknete Karotten  
½ TL Flüssiger Süsstoff  
½ TL Zimt  
2 Tr. Zitronenaroma-Essenz  
4 Tr. Orangenaroma-Essenz

- 1 Alle Zutaten mit Wasser zu einem kompakten Teig verrühren.
- 2 Mit 2 Esslöffeln kleine Küchlein formen.
- 3 Die Küchlein auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech geben.
- 4 Bei ca. 160 °C, 30 bis 50 Minuten in der Backofenmitte backen.

## Vanille-Crêpe (2 MZ)

2 ML Vanille-Frappé  
1 TL Sojagleie

Füllung süss: ca. 100g Früchte nach Saison gemixt oder als feinen Fruchsalat.

## Crêpes

- 1 Alle EPD- Zutaten mit Wasser zu einem geschmeidigen Teig verrühren.
- 2 Die Masse in zwei Portionen aufteilen.
- 3 Jede Portion zwischen zwei Backtrennfolien auswallen, das eine Papier wegnehmen und in eine beschichtete Pfanne geben.
- 4 Danach das zweite Backtrennpapier entfernen.
- 5 Beide Seiten golden anbraten.

## Frucht-Mousse (4 MZ)

6 dl Wasser  
4 ML Vanille Frappé  
1 ML Fruchtmolke nach Wahl

- 1 Alle Zutaten mixen.
- 2 Die Mischung sieben und in den Kisagbläser abfüllen.

### Crèmen/Mousse/Früchte

Die Menge ist für ½ Liter Inhalt eines Kisagbläfers berechnet. Wichtig: Vor dem Einfüllen muss die Masse gesiebt werden, um zu verhindern, dass Knöllchen den Kisagbläser verstopfen.

## Schoko-Lebkuchen-Mousse (4 MZ)

5 dl Wasser  
2 ML Schoko-Frappé  
2 ML Mocca-Frappé  
1 TL Lebkuchengewürz  
3-4 TL Rumaroma-Essenz

- 1 Alles gut mixen, absieben und in den Kisagbläser abfüllen.

## Vanille-Glacé/Eis

5 dl Wasser  
4 ML Vanille-Frappé  
4 Tr. Orangenaroma-Essenz

## Frucht-Glacé/Eis

5 dl Wasser  
5 ML Vanille-Frappé  
2 ML Frucht-Molke nach Wahl

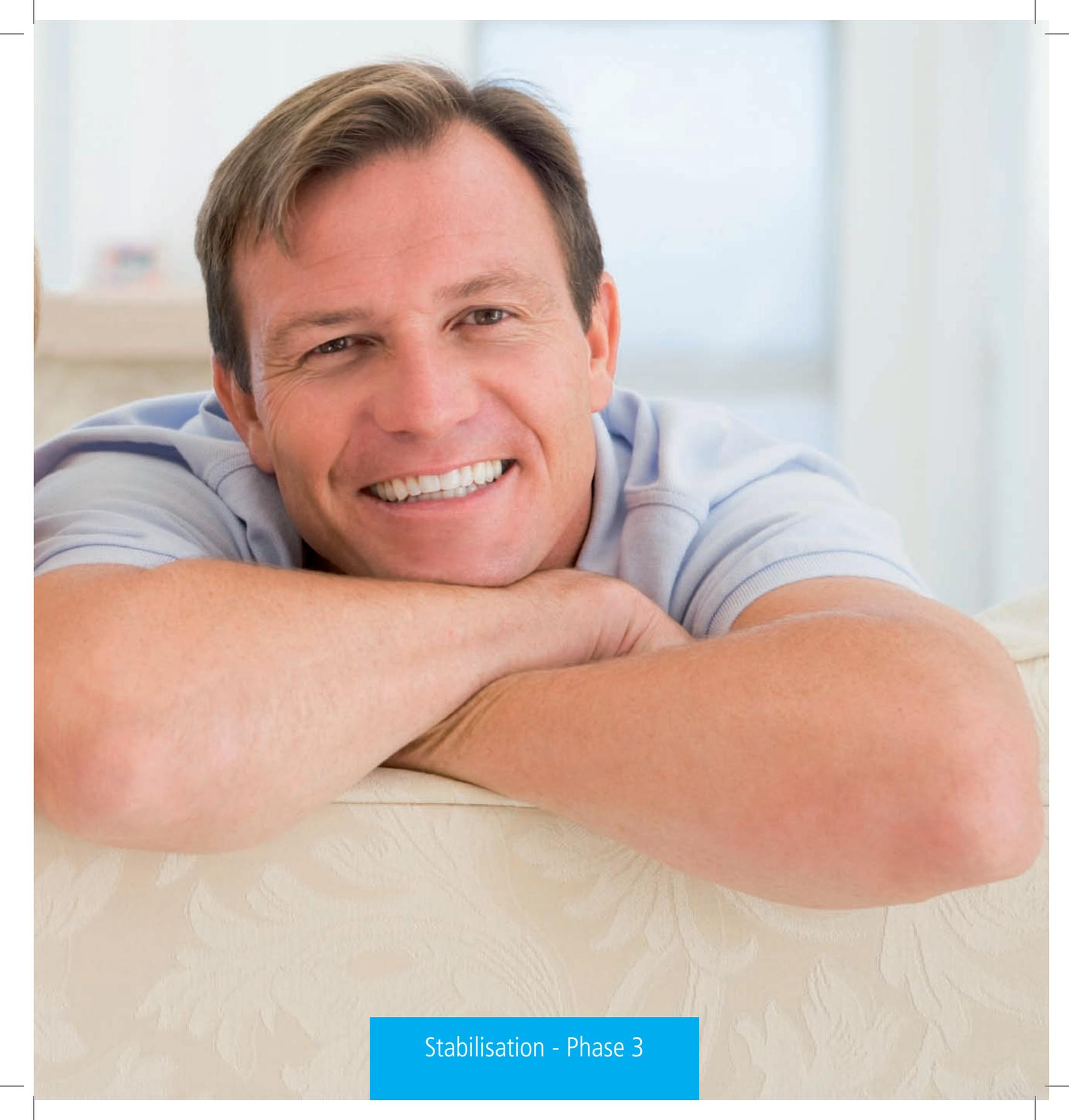
## Glacé/Eis (4 MZ)

- 1 Alle Zutaten mixen.
- 2 Die Mischung 20 Minuten in die Eistrommel geben.
- 3 Das Rührwerk so einstellen, dass es jede Minute 2 bis 4 Mal dreht.

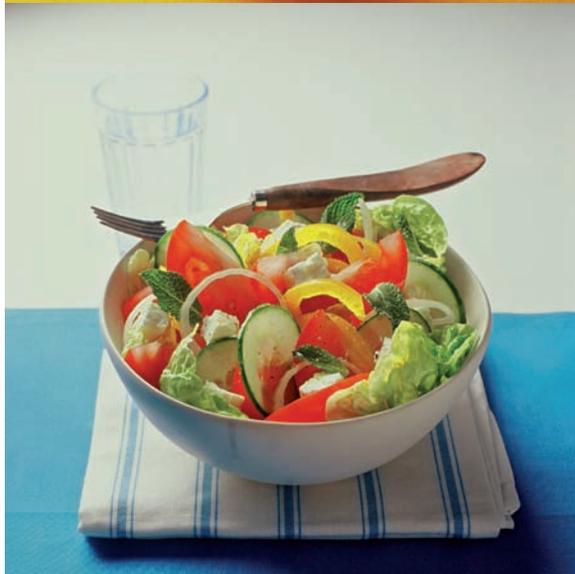
A close-up photograph of a blonde woman with blue eyes, smiling warmly. She is wearing a light pink short-sleeved top and has her arms crossed, resting her head on her hands. The background is a bright, out-of-focus indoor setting, possibly a kitchen or dining area, with a white countertop and a window in the distance.

Die Reduktionsphase haben Sie erfolgreich beendet. Gemeinsam mit Ihrem Medical Wellness Coach schauen Sie Ihr ausgefülltes Ernährungsprotokoll an und analysieren es. Sie erhalten wertvolle und einfach in den Alltag umsetzbare Tipps. Selbstverständlich soll dabei auch Platz für Genuss ohne Reue und schlechtem Gewissen sein. Nicht Essverbote sollen Sie begleiten, vielmehr führen wir Sie Schritt für Schritt von alten Verhaltensmustern weg, zu einer für Sie optimalen Ernährungsweise. Essen nach dem Tellerprinzip, einsetzen von EPD-Produkten als Zwischenmahlzeit oder als gesundes Fast Food und weitere Tipps und Tricks helfen bei der Umsetzung im Alltag. Lassen Sie sich beraten.

**"Es gehört mehr Mut und Ausdauer dazu, seinen Lebensstil zu verändern, als ihm treu zu bleiben."**

A close-up photograph of a middle-aged man with short, light brown hair, smiling warmly at the camera. He is wearing a light blue, short-sleeved polo shirt. He is resting his head on his crossed arms, which are propped up on a white, textured surface, possibly a bed or a sofa. The background is softly blurred, showing a window with light coming through. The overall mood is positive and relaxed.

Stabilisation - Phase 3



## 11 Tipps für Ihr langfristiges Wohlbefinden

- 1 Essen Sie 3 bis 5 Mahlzeiten täglich.
- 2 2 Liter Wasser und/oder ungesüsste Tees
- 3 Trinken Sie 30 Min. vor den Mahlzeiten 1/2 Glas Wasser mit 1/2 - 1 TL Provisan Guar.
- 4 Wählen Sie Kohlenhydrate mit einem glykämischen Index unter 55.
- 5 Achten Sie auf das Tellerprinzip.
- 6 Die letzte Mahlzeit sollten Sie nicht später als um 19.00 Uhr einnehmen.
- 7 Setzen Sie EPD Produkte als schnell zubereitete Haupt- und als Zwischenmahlzeit ein. Sie werden rasch satt und es gibt keine unnötigen Zucker- und Insulinschwankungen.
- 8 Nehmen Sie täglich Ihre 2 bis 3 Provisan Omega 3 Fischölkapseln ein.
- 9 Nehmen Sie täglich Ihre individuelle HCK-Mikronährstoffmischung ein.
- 10 30 Min. Bewegung pro Tag sollten drinliegen.
- 11 Auch Entspannung ist wichtig.

## Ihr gesunder **Einkaufszettel** oder: was Sie immer zu Hause vorrätig haben sollten

### Generell

Kaufen Sie möglichst alles in Bio-Qualität.

### Brot

Roggen-Sauerteigbrot für den sofortigen Gebrauch und Pumpernickel für den Vorrat.

### Teigwaren

Möglichst Soja-Vollkorn-Teigwaren (sie haben den niedrigsten glykämischen Index) und schmecken wie „weisse“ Teigwaren.

### Reis

Vollkornreis oder sog. „Paraboiled Reis“, Kartoffeln: möglichst weg lassen.

### Fleisch & Fisch

Frisch und für den Tiefkühler.

### Eier

Frisch.

### Milchprodukte

Hartkäse, Frischkäse, Quark, Joghurt (nur nature!).

### Gemüse

Wählen Sie frisches und saisonales Gemüse. Am besten geeignet ist Bio-Gemüse, es ist pestizidarm, besonders lange haltbar, und schmeckt auch viel besser.

### Früchte

Wählen Sie auch hier saisonale Früchte und wenn möglich biologische.

### Kräuter

Kräuter aller Art, auch Kräutersalz, möglichst selber Kräuter ziehen im Garten oder auf dem Balkon oder auf dem Fensterbrett.

### Konserven

Pelati, Oliven.

### Öl und Fett

Kaltgepresstes Olivenöl, Rapsöl, Distelöl (= für den Salat) und Rapsöl und Kokosfett zum Braten.

### Streben Sie eine weitere Gewichtsreduktion an, sollte Ihre Hauptmahlzeit wie folgt zusammengesetzt sein:

- 45 -50 g Teigwaren oder Reis, roh gewogen
- 150 - 200 g Fleisch oder Fisch, kein Schweinefleisch
- 200 - 300 g Gemüse oder Salat
- gesunde Öle





Brot aus Stabipanmehl



## Frühstück (1 Portion)

- 2-4 ML EPD-Müesli nach Wahl  
(Neutral, Erdbeere, Orange,  
Schokolade)  
1 Naturjogurt  
ca. 150g Früchte nach Wahl

## Stabipanbrot

Spezialbrotmischung nach Anleitung backen

Dem Stabipanmehl können Oliven, getrocknete Tomaten, Nüsse oder Dörrfrüchte beige-mischt werden. Eignet sich auch als Pausen-Brötchen.

## Auflagen Vegetarisch

- 2 Scheiben Brot mit 150 g Hüttenkäse, 1 Tomate, einige Rädchen Gurke, Peterli oder Schnittlauch zum Würzen.
- ½ EL Olivenöl, 1 Tomate, 2 Scheiben Mozzarella, Basilikum oder Oregano zum Würzen.

## Auflagen Fleisch

- 1 TL Butter, 3 Scheiben Putenbrust, 1 Salatblatt oder etwas Gurkenscheiben.
- 1 TL Butter, 30 g Bündnerfleisch.

## Beerenmüesli (1 Portion)

- 4-6 EL Esslöffel Vollkornflocken  
2 EL Esslöffel Sojakeie  
1 EL gehackte Nüsse  
180g Natur Joghurt  
150g Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren oder Johannisbeeren, frisch oder aus dem Tiefkühler.  
evtl. 1 Honig oder Ahornsirup

- Vollkornflocken, Sojaflocken und gehackte Nüsse mit dem Joghurt verrühren.
- Beeren dazu geben.
- Bei Bedarf mit Honig süssen.

## Fruchtquark (1 Portion)

- 250g Quark  
150g Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren oder Johannisbeeren, frisch oder aus dem Tiefkühler.  
½ Banane  
1 dl Mineralwasser mit Kohlensäure  
evtl. 1 Teelöffel Honig

- Quark mit Mineralwasser gut verrühren.
- Banane in Scheiben schneiden und mit den Beeren zum Quark geben.
- Bei Bedarf mit Honig süssen.

## Reispfanne mit Gemüse und Fisch (1 Portion)

- 40 g Langkornreis, Parfumereis oder Vollkornreis  
200 g Fisch im Steamer oder in einer Gemüsebouillon dämpfen  
250 g gedünstetes Gemüse (ev. Steamer)

- Gemüse rüsten und in kleine Stücke schneiden.
- Fisch waschen und nach gutdünken würzen.
- Reis waschen.
- Alle Zutaten im Steamer auf die unterschiedlichen Körbchen verteilen und dampfgaren.
- Die Reispfanne mit Gemüse und Fisch kann selbstverständlich auch in der Pfanne zubereitet werden.
- Zur Vorspeise einen grünen Blattsalat servieren.

## Fisch mit Currylinsen (2 Portionen)

- 120 g Linsen, 12 Stunden in Wasser einweichen  
1 EL Rapsöl  
1 kleine Zwiebel, fein gehackt  
1 TL Korianderpulver  
1 TL Currypulver  
etwas Cayennepfeffer  
1 Msp. Nelkenpulver  
¾ TL Zimt



Fisch mit Currylinsen



Festtagsbraten

300 g Dorschfilet  
 ½ Zitrone  
 1 dl Weisswein  
 Salz, Pfeffer

- 1 Backofen auf 180° vorheizen.
- 2 Fischfilets in Gratinform legen, mit Zitronensaft, Weisswein und den Gewürzen 10 Min. marinieren. Dann 20 Min. garen.
- 3 Linsen in Sieb abtropfen. Zwiebeln im Rapsöl dünsten, Gewürze und Linsen zugeben und mit andünsten, wenig Wasser zugeben und ca. 10 Min. köcheln lassen.

### Currysauce

1 ML EPD-Currysuppe  
 1 dl heisses Wasser  
 Etwas Bouillon und Currypulver

- 1 EPD-Currysuppe mit dem Wasser mixen.
- 2 Das Gemisch mit Gewürzen abschmecken.
- 3 Nun die Currysauce über das Gericht verteilen, mischen und servieren.

## Rinds- oder Kalbschnitzel mit Gemüse und Pellkartoffeln, Salat (1 Portion)

150g Rinds- oder Kalbschnitzel anbraten  
 200g Gemüse dämpfen  
 2 kleine Pellkartoffeln im Steamer oder Dampfkochtopf weich kochen

1 EL Öl nach Wahl (Haselnuss, Walnuss) über die Pellkartoffeln geben

Das Gemüse kann mit Kräutern und wenig Meersalz gewürzt werden. Servieren Sie zur Vorspeise einen grünen Salat.

## Spinatnudeln mit Lachs (2 Portionen)

300 g Lachs  
 1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
 1 Zwiebel, fein gehackt  
 1 EL Zitronensaft  
 1 TL Sojasauce  
 1 EL Olivenöl  
 1 TL Ingwer, gehackt  
 450 g Spinat, frisch oder tiefgefroren  
 80 g Tagliatelle

- 1 Lachs in Streifen schneiden.
- 2 Den Knoblauch zusammen mit dem Zitronensaft, der Sojasauce und dem Ingwer verrühren. Lachs damit übergießen und 1-2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.
- 3 Zwiebel im Olivenöl dünsten, Spinat dazugeben, salzen und zugedeckt 15 Min. dünsten.
- 4 Teigwaren im Salzwasser al dente kochen.
- 5 Lachs aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Pfanne mit wenig Öl erhitzen und die Lachsstreifen rundum anbraten. Spinat und Teigwaren untermischen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

## Festtagsbraten (2 Portionen)

400 g Kalbsbraten, mager  
 3 Orangen, unbehandelt  
 1 Zwiebel, fein gehackt  
 100 g blaue Trauben  
 1 EL Rapsöl  
 1 EL Rum  
 1 EL Honig  
 Mit getrocknetem Majoran, Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen

- 1 Backofen auf 200° vorheizen.
- 2 Fleisch mit Salz, Majoran, Pfeffer und Paprikapulver einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Braten von allen Seiten gut anbraten. In eine feuerfeste Form geben und in den Backofen schieben. (Mittlere Höhe, ca. 1 Stunde)
- 3 Schale der Orangen abreiben. 2 Orangen halbieren, den Saft auspressen und mit der Schale verrühren.
- 4 Zwiebel glasig dünsten, Zucker, Rum und Orangensaft beifügen. Nach und nach das Fleisch im Backofen mit der Orangensauce übergießen.
- 5 Die übrige Orange schälen und filettieren. Trauben waschen und halbieren.
- 6 Sauce absieben, aufkochen, evtl. mit etwas Saucenbinder abbinden. Trauben und Orangenfilet dazugeben.
- 7 Mit Reis oder Teigwaren servieren.



Maccaroni mit Pouletstreifen und Gemüse



Asiagemüse mit Poulet



## Maccaroni mit Pouletstreifen und Gemüse (2 Portionen)

80 g	Maccaroni
300 g	Pouletstreifen
400 g	Gemüse, frisch oder tiefgefroren, in Streifen geschnitten
2 EL	Olivenöl
1 KL	Zwiebel, fein gehackt
	Salz, Pfeffer, Kräuter nach Belieben
2 TL	Pesto aus dem Glas z.B. Barilla

- 1 Maccaroni in Salzwasser kochen
- 2 Olivenöl in einem Topf leicht erhitzen. Pouletstreifen zugeben und anbraten. Dann die gehackten Zwiebeln und das Gemüse beifügen und alles zusammen 10 Min. dünsten.
- 3 Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.
- 4 Die gekochten Teigwaren und den Pesto zugeben und alles zusammen gut durchmischen.

## Asiagemüse mit Poulet (2 Portionen)

300 g	Geschnetzeltes Pouletfleisch
2 EL	Rapsöl
1	Zwiebel, fein gehackt
2 EL	Sojasauce
1 TL	grüne Currypaste
600 g	Asia Gemüse, tiefgefroren
2 EL	Halbrahm oder Kokosmilch

- 1 Rapsöl in Wok oder grosser Pfanne erhitzen, geschnetzeltes Pouletfleisch begeben und kurz anbraten.
- 2 Sojasauce und grüne Currypaste zugeben, unterrühren und 5 Min. köcheln lassen.
- 3 Gemüse zugeben, gut mischen und nochmals ca. 10 Min. leicht köcheln lassen.
- 4 Halbrahm oder Kokosmilch beifügen und alles gut abschmecken mit Salz und Pfeffer. Mit Reis (45 g) oder ½ Stück Vollkornbrot servieren.

## Couscous mit Gemüse und Kichererbsen (2 Portionen)

1	Zwiebel, grob würfeln
2	Tomaten, würfeln
400 g	Würfel Gemüse, z.B. Zucchini, Auberginen, Kürbis, Karotten
1 dl	Gemüsebouillon
½ KL	Kreuzkümmel-Pulver
wenig	Harissa oder Peperoncini, fein gehackt oder Pfeffer
½ Brief	Safranpulver
60 g	Kichererbsen (aus der Dose)
80 g	Couscous-Griess
1 EL	Olivenöl

- 1 Öl erhitzen, Zwiebeln anbraten, dann das übrige Gemüse beifügen und gründlich durchbraten. Mit der Gemüsebouillon ablöschen, das Kreuzkümmel-Pulver beifügen und das Gemüse darin knackig weich köcheln. Harissa und Safranpulver beifügen und mit Salz abschmecken.
- 2 Den Couscous nach Vorschrift auf der Packung zubereiten. Am Schluss die Kichererbsen mit dem Couscous erwärmen, mit dem Olivenöl und wenig Salz würzen.
- 3 Zum Anrichten den gedämpften Couscous auf 2 Teller geben, ein Loch in der Mitte machen und das gekochte Gemüse mit einer Schaumkelle hineingeben. Die Sauce separat servieren.



Gefüllte Tomaten



Fenchel-Tomaten-Gratin

## Gefüllte Tomaten (2 Portionen)

2	Tomaten, mittelgross
1 EL	Olivenöl
½	Zwiebel, fein gehackt
½	Zucchini, klein würfeln
je ¼	grüne und rote Peperoni, klein würfeln
5	Champignons oder andere Pilze, fein gehackt
½ dl	Halbrahm
50 g	Ziegenkäse, klein würfeln
½ Bund	Basilikum, oder Oregano, fein gehackt
	Salz, Pfeffer

### Sauce

1 dl	saurer Halbrahm
1	nussgrosses Stück eiskalte Butter
etwas	Kräutersalz oder Cenovis zum nachwürzen

**1** Bei den Tomaten einen Deckel abschneiden und die Tomaten sorgfältig aushöhlen. Tomatenfleisch ohne Kerne auf die Seite stellen.

**2** Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln, Zucchini, Peperoni und Champignons gut anbraten und ca. 7 Min. köcheln lassen. Doppelrahm und Käsewürfel begeben und gut abschmecken mit Salz und Pfeffer. Basilikum begeben. 1 EL der Füllung auf die Seite stellen für die Sauce.

**3** Die ausgehöhlten Tomaten in eine leicht eingölte Gratinform geben. Mit Kräutersalz leicht salzen. Füllen mit der Gemüsefüllung. Deckel aufsetzen. Bei 200 Grad ca. 15 Min. im Ofen backen.

**4** Für die Sauce den einen EL Gemüsefüllung zusammen mit dem ausgehöhlten Tomatenfleisch (ohne Kerne!) und dem Rahm im Mixer pürieren. In die Pfanne zurückgeben, aufkochen, nachwürzen mit etwas Kräutersalz oder Cenovis. Die kalte Butter einschwenken. Über die Tomaten giesen.

## Bohnen-Zucchini Pasta mit Tomatensauce, Salat (2 Portionen)

80 g	Vollkornspaghetti al dente kochen
30 g	Weisse Bohnen 12 Stunden einweichen im Wasser weich kochen
300 g	Zucchini im Olivenöl al dente köcheln
1 ML	EPD-Tomatensuppe mit 1 dl Oregano zubereiten

**1** Bohnen, Zucchini und Tomatensauce mischen.

**2** Mit italienischen Kräutern würzen und über die Spaghetti geben.

**3** Zur Vorspeise einen grünen Salat nach Wahl servieren.

## Fenchel-Tomaten-Gratin (2 Portionen)

2	Fenchelknollen, mittelgross
1	Tomate, in Scheiben geschnitten
1 EL	Butter
1 EL	Vollkornmehl
1 dl	Fenchelwasser
½ dl	Milch
wenig	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
½ Bund	Basilikum, in Streifen geschnitten etwas Zitronensaft
ca. 50 g	Gruyère, gerieben

**1** Fenchel quer halbieren und in ganz wenig Wasser (ca. 2 dl) weich kochen.

**2** Béchamelsauce: Butter in Pfännchen erhitzen, Mehl zufügen, kurz mit dem Schwingbesen verrühren, mit dem Fenchelwasser ablöschen, Milch hinzufügen und einkochen lassen. Gut abschmecken mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss.

**3** Gratinform ausbuttern, Fenchelhälften ziegelförmig einfüllen, 1 Tomatenscheibe dazwischen, mit Zitronensaft beträufeln, dann die Basilikumstreifen (evtl. das gehackte Fenchelkraut) und dann die Béchamelsauce darüber geben. Mit dem geriebenen Käse bestreuen.

**4** Bei 200 Grad im Ofen ca. 20 Min. gratinieren.



Vollkornbrot mit Rührei



Thonbrot



Pasta mit weissen Bohnen und Zucchini

## Vollkornbrot mit Rührei (2 Portionen)

- 4 Eier, gut zerklopfen und mit Salz würzen
- 1 Bund Schnittlauch, fein gehackt
- 1 EL Öl
- 2 Stück Vollkornbrot

**1** Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Eimasse mit dem Schnittlauch vermischen und in der Pfanne als Rührei kurz braten.

**2** Je 1 Stück Vollkornbrot auf Teller legen und das Rührei darauf verteilen. Salat dazu servieren.

## Thonbrot (2 Portionen)

- 1 Büchse Thon (in Wasser)
- 4 EL Joghurt nature
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Tomaten
- 2 Salzgurken, oder frische Gurken in Scheiben schneiden
- wenig Salz, Pfeffer
- 2 Stück Vollkornbrot

**1** Den Thon zusammen mit dem Joghurt im Cutter kurz pürieren. Abschmecken mit der gehackten Zwiebel und Salz und Pfeffer.

**2** Vollkornbrot auf Teller legen und mit der Thonmasse bestreichen.

## Pasta mit Zucchini und weissen Bohnen (4 Portionen)

- 160 g Spaghetti
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 120g weisse Bohnen, 1 Tag einweichen, weich kochen
- 350 g Zucchini waschen, in Scheiben schneiden
- 4 getrocknete Tomaten, aus dem Glas, klein schneiden
- 1 dl Gemüsebouillon
- 1 EL Olivenöl
- wenig Salz, Pfeffer, ½ Bund frischer Basilikum in Streifen schneiden

**1** Spaghetti in Salzwasser weich kochen.

**2** Das Olivenöl in einer weiten Pfanne erhitzen, Knoblauch kurz andünsten, dann die weissen Bohnen und die Zucchini und die Tomaten begeben, gut umrühren und mit 1 dl Bouillon ablöschen. 5 Min. dünsten, bis die Zucchini knackig weich sind.

**3** Gut abschmecken mit Salz, Pfeffer und den geschnittenen Basilikum begeben.

**4** Dann die gekochten Spaghetti mit dem Gemüse gut mischen. 2 EL Olivenöl darüber träufeln.

## Broccoli-Suppe (1 Portion)

- 150 g Broccoli
- 1 KL Butter
- 1 EL Vollkornmehl
- 1 dl saurer Halbrahm
- 1 Kl Whisky
- Salz, Pfeffer

**1** Den Broccoli in 3 dl Wasser weich kochen. Suppe durch ein Sieb gessen, Brühe aufbewahren. Broccoli auf einem Brett fein hacken (oder alles zusammen mit dem Mixerstab durchmischen).

**2** Mehl in der Butter leicht anrösten, mit der Brühe ablöschen, Broccoli begeben und dann den Sauerrahm und den Whisky beifügen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

## Kalte Gurkensuppe (1 Portion)

- ½ Salatgurke, waschen und schälen
- 5 dl Joghurt nature
- 1 KL Petersilie
- 1 KL Dill
- Salz, Pfeffer
- Dill oder Petersilie zur Garnitur

**1** Alle Zutaten zusammen im Mixer pürieren. Mindestens 10 Min. stehen lassen und dann nachwürzen.

**2** Servieren mit kleinen Gurkenwürfelchen, gerösteten Brotwürfelchen, klein gehacktem Räucherlachs, klein gewürfeltem Fetakäse.



Grüner Bohnensalat  
mit geräucherten Felchen



Kalte Gurkensuppe



Griechischer Salat

## Fisch-Curry-Suppe (1 Portion)

- 1 TL Rapsöl
- 1 Apfel, in Scheiben schneiden
- 1 Zwiebel, halbiert, in Streifen schneiden
- 2 EL Currypulver
- 3 dl Weisswein oder Gemüsebouillon
- 1 Büchse Kokosmilch
- 200 g Fischfilets, in dicke Streifen schneiden
- Kerbel oder Petersilie, hacken
- 1 EL Sesam geschält, ohne Fett rösten

- 1** Apfelscheiben und Zwiebeln im Öl dünsten. Currypulver dazugeben und ebenfalls kurz mitdünsten. Mit Weisswein oder Gemüsebouillon ablöschen und 10 Min. kochen.
- 2** Kokosmilch begeben und nochmals 5 Min. kochen. Abschmecken mit Salz.
- 3** Suppe pürieren, evtl. mit etwas Bouillon oder Wasser verdünnen.
- 4** Fischstreifen begeben, kurz aufwallen und dann auf ganz kleinem Feuer 2 Min. ziehen lassen.
- 5** In Suppentassen geben und mit Sesam und Kerbel ausgarnieren.

## Griechischer Salat (2 Portionen)

- 120 g Feta, grob würfeln
- 4 Tomaten, grob würfeln
- 1 gelbe Peperoni, grob würfeln (evtl. schälen)
- ½ Gurke, grob würfeln
- 1 Lattich, waschen und in Streifen schneiden
- 1 kl. Zwiebel, fein hacken
- 4 EL italienische Sauce oder Joghurtsauce
- viele frische Kräuter, z. B. Petersilie oder Schnittlauch
- 2 Stück Roggensauerteigbrot

Alle Zutaten mischen und anrichten.

## Teigwarensalat (1 Portion)

- 50 g Maccaroni al dente kochen, abkühlen evtl. am Vortag zubereiten
- 1 Tomate in kleine Würfel schneiden
- ½ Gurke in kleine Würfel schneiden
- 60 g ¼ Fett Mozzarella in kleine Würfel schneiden

Alle Zutaten mischen und mit einer leckeren mediterranen Sauce servieren. 1 EL Olivenöl, Aceto Balsamico, Basilikum, wenig Meersalz und Pfeffer aus der Mühle.

## Grüner Bohnensalat mit geräucherten Felchen (2 Portionen)

- 550 g grüne Bohnen, über Dampf weich kochen
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauch, fein gehackt
- 4 EL Salatsauce, entweder italienisch oder Joghurt
- 2 geräucherte Forellen oder Felchen
- 3 EL Joghurt nature
- wenig frischer Meerrettich, fein gerieben

- 1** Bohnensalat machen und min. 30 Min. ziehen lassen. Evtl. nachwürzen.
- 2** Joghurt mit dem frischen Meerrettich vermischen und leicht salzen.
- 3** Bohnensalat auf Teller geben. Fischfilet darüber geben und mit der Joghurt-Meerrettich-Sauce nappieren. Mit 1 Stück Vollkornbrot servieren



## Spargel-Pilz-Salat (2 Portionen)

500 g	Spargel, geschält, in Stücke geschnitten und knackig weich kochen
200 g	Pilze in Scheiben schneiden
1	rote Peperoni, in Streifen schneiden
1 EL	Olivenöl
	grüner Salat
4 EL	Joghurt Salatsauce

- 1 Olivenöl in Pfanne erhitzen und die Pilze und Peperoni knackig dünsten.
- 2 Spargeln, Pilze und Peperoni mit der Salatsauce mischen und kurz ziehen lassen.
- 3 Teller mit Salatblättern auslegen und die Spargel-Pilz-Mischung darauf verteilen. Mit 1 Stück Vollkornbrot servieren

## Senfsauce (4 Portionen)

2-3 EL	Senf
1 EL	Essig
150 g	Joghurt nature
	Salz, Pfeffer, Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Kerbel)
2-3 EL	Gemüsebouillon

Alles gut miteinander verrühren. In geschlossenem Geschirr im Kühlschrank aufbewahren.

## Italienische Salatsauce (4 Portionen)

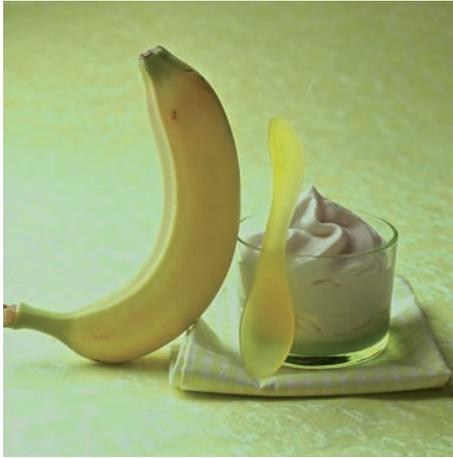
4 EL	Olivenöl, extra vergine
1-2 EL	Balsamico
3 EL	Gemüsebouillon
	Salz, Pfeffer, Kräuter nach Belieben

Alles zusammen miteinander vermischen und in geschlossenem Geschirr im Kühlschrank aufbewahren. Nach Wunsch 1 kl. geschnittene Zwiebel dazugeben (Zwiebeln immer frisch geschnitten begeben, nicht in der Sauce aufbewahren).

## Kräuter-Joghurt-Sauce (4 Portionen)

200 g	Joghurt
1 EL	Olivenöl
1 EL	Balsamico
2 EL	Basilikum, Dill, Kerbel, Petersilie, Thymian, Schnittlauch, fein gehackt
	Salz, Pfeffer

Alles gut miteinander verrühren und im Kühlschrank aufbewahren. Nach Belieben frisch zugeben: gehackter Knoblauch und gehackte Zwiebeln



Erdbeer-Rhabarber-Kompott

## Früchte-Frappé (2 Portionen)

1	Banane, geschält und tiefgekühlt
100 g	Reife Früchte
1 KL	Honig oder Birnendicksaft (nach Belieben)
1 dl	Wasser
1 KL	Mandelpüree Nuxo oder 1 EL Quark

Zuerst das Wasser und das Mandelpüree in den Mixer geben, dann die Früchte obenauf und gut durchmischen. Ergibt ein wunderbares Soft-Ice.



## Orangen-Mousse (2 Portionen)

2	Eigelb
1-2 EL	Akazienhonig
200 g	Bio-Vollquark
evtl. 1	Orange: abgeriebene Schale + Saft
1 EL	Cointreau oder Grand Marnier

Garnitur: Julienne (= sehr feine Streifen) von ½ Orange

- 1 Eigelb und Akazienhonig mit 1 EL Wasser zu einer dicken hellen Crème schlagen.
- 2 Quark dazugeben, dann die geriebene Orangenschale und den Orangensaft und den Cointreau dazu geben. Probieren, ob es genügend süß ist, sonst noch etwas Honig beifügen.
- 3 Für 1 Tag in den Kühlschrank stellen. (evtl. noch 1 dl steif geschlagenen Rahm unterziehen).

## Erdbeer-Rhabarber-Kompott (2 Portionen)

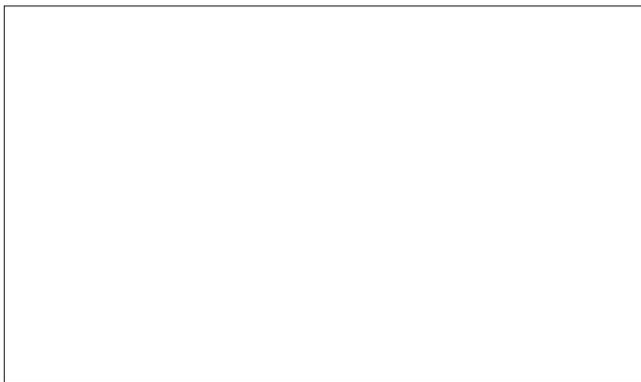
200 g	Rhabarber, schälen und in kleine Stücke schneiden
200 g	Erdbeeren
1-2 EL	Akazienhonig oder Birnendicksaft
½	Zitrone, abgeriebene Schale davon
2	Pfefferminzblättchen zur Garnitur

- 1 Die Rhabarberstücke zusammen mit dem Honig und der Zitronenschale und ganz wenig Wasser weich köcheln.
- 2 Erdbeeren in kleine Stücke schneiden und roh unter das fertige Rhabarber-Kompott mischen. Evtl. nachsüßen mit Honig. Garnieren mit Pfefferminzblättchen.

## GUT ZU WISSEN

Evtl. mit einem Klacks Schlagrahm oder sauerem Halbrahm servieren und dabei diese mit einer Prise Vanillezucker parfümieren. Kann auch mit anderen Früchten zubereitet werden.

„Kochen und Geniessen“ wurde Ihnen empfohlen von:



**Wichtige Links zum Thema**

[www.epd-ernaehrungsprogramm.ch](http://www.epd-ernaehrungsprogramm.ch)  
[www.seeblick-berlingen.ch](http://www.seeblick-berlingen.ch)

