



*Wir wünschen
guten Appetit!*

Rezeptheft

Rezepte für Personen mit krankheits-
oder altersbedingter **Mangelernährung**
und/oder **Schluckstörungen**



Inhaltsverzeichnis

- 03 Einleitung
- 04 Lernen Sie unsere Produkte kennen

Rezepte bei Mangelernährung

- 10 Frühstück
- 14 Zwischenmahlzeiten
- 21 Vorspeisen
- 23 Hauptgerichte
- 29 Beilagen
- 30 Nachspeisen

Rezepte bei Dysphagie

- 36 Frühstück
- 40 Zwischenmahlzeiten
- 46 Vorspeisen
- 48 Hauptgerichte
- 53 Beilagen
- 56 Nachspeisen



Liebe/r Patient:in, liebe Angehörige

Essen bedeutet Lebensfreude und Genuss. Insbesondere mit zunehmendem Alter oder durch auftretende Erkrankungen kann diese Freude verloren gehen. Um dem entgegenzuwirken, freuen wir uns, Ihnen diese **ausgewählte Rezeptsammlung** präsentieren zu dürfen. Sie umfasst Gerichte für jede Tageszeit und mit unterschiedlichem Aufwand, damit sie bestmöglich in den Alltag integriert werden können. Die einzelnen Rezepte sind auf die speziellen Bedürfnisse von Menschen mit **Mangelernährung (Heft-Teil 1)** und **Dysphagie (Schluckstörungen) (Heft-Teil 2)** zugeschnitten, mit dem Ziel, dem Körper zusätzliche Energie und alle notwendigen Nährstoffe, u.a. Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe, zuzuführen – für mehr Gesundheit und Lebensqualität.

Der Appetit wird weniger, die Kleidung wird ungewollt weiter, Müdigkeit und Schwäche nehmen zu und/oder Erkrankungen wie Krebs oder Demenz zehren an den Kräften? Dann finden Sie im **ersten Teil** dieses Heftes Rezepte zu **Mangelernährung** mit dem Fokus, ausreichend Energie und Nährstoffe zu liefern. Sie erkennen ihn leicht an den **orangenen Farbakzenten**.

Der zweite Teil mit Rezepten für **Dysphagie-Patient:innen** hat einen **blauen Farbfokus**. Er wurde mit besonderer Rücksicht auf leicht und sicher zu schluckende Gerichte mit adaptierter Konsistenz entworfen, ohne dabei einen hervorragenden Geschmack und die ausreichende Nährstoffversorgung zu vernachlässigen. Aus diesem Grund sind diese Gerichte **ebenso für Mangelernährungs-Patient:innen** geeignet.

Dieses Rezeptheft soll als **Begleiter** dienen und ersetzt keine medizinische Beratung. Bitte sprechen Sie in jedem Fall mit ihrem/r behandelnden Arzt/Ärztin und/oder Ernährungsberater:in, um sicherzustellen, dass die enthaltenen Rezepte Ihren individuellen Bedürfnissen entsprechen. Wir hoffen, dass Ihnen diese Rezeptsammlung Inspiration liefert, den Alltag erleichtert und dabei hilft, den Genuss am Essen wiederzugewinnen.

Viel Freude beim Ausprobieren und **guten Appetit!**

Ihr Nestlé Health Science Team

Der Eiweißheld

Wenn Sie an erster Stelle Eiweiß benötigen.

- ✓ 250 kcal und 18,8g Eiweiß pro Flasche
- ✓ Lactosearm und glutenfrei
- ✓ 6 leckere Geschmacksrichtungen
- ✓ Geeignet bei erhöhtem Eiweißbedarf, z. B. bei Dekubitus oder gestörter Wundheilung



Unsere Trinknahrungen sollten nur bis **max. 40 °C** erwärmt werden!



Praktische Anwendungstipps

- 150 g Joghurt mit 100 ml resource® protein Waldbeer-, Erdbeer- oder Aprikosen-Geschmack mischen
- 100 ml Kakao mit 100 ml resource® protein Schokoladen- oder Vanille-Geschmack mischen

mit Ballaststoffen

Das Kraftpaket

Wenn Sie besonders viel Energie und Eiweiß benötigen.

- ✓ 400 kcal und 18 g Eiweiß pro Flasche
- ✓ Mit löslichen Ballaststoffen
- ✓ Lactosearm und glutenfrei
- ✓ 6 bzw. 7* leckere Geschmacksrichtungen
- ✓ Geeignet z. B. bei erhöhtem Nährstoffbedarf, bei konsumierenden Erkrankungen oder schweren Infektionen, bei Flüssigkeitsrestriktion

*in Österreich



Praktische Anwendungstipps

- 150 g Joghurt mit 100 ml resource® 2.0+fibre Multifrucht-, Vanille- oder Neutraler Geschmack mischen
- 30 g resource® instant 7 Kornbrei langsam in 200 ml resource® 2.0+fibre Neutraler Geschmack einstreuen, bis zur vollständigen Auflösung umrühren und mit Zimt verfeinern
- 200 ml Cremesuppe mit 50-100 ml resource® 2.0+fibre Neutraler Geschmack verrühren
- Kaffee mit 100 ml resource® 2.0+fibre Neutraler Geschmack statt mit Milch anreichern

Die ultra Fruchtige

Wenn Sie eine fruchtig-klare Alternative bevorzugen.

- ✓ 300 kcal und 14 g hochwertiges Molkenprotein pro Flasche
- ✓ Fettfrei, lactosearm und glutenfrei
- ✓ 4 fruchtig-frische Geschmacksrichtungen
- ✓ Geeignet z. B. bei konsumierenden Erkrankungen oder Infektionen, Fettverwertungsstörungen und Malassimilationssyndrom, bei Milchaversion, für Patient:innen, die eine klare, flüssige Ernährung benötigen (prä- oder postoperativ)



Praktische Anwendungstipps

- Pur anstelle von Fruchtsaft z. B. zum Frühstück
- Gemischt mit 100-200 ml Mineralwasser als Schorle/Soft
- Warm als Punsch (nicht über 40 °C erhitzen)
- Gefroren wie Wassereis zur Erfrischung

Der neutrale Proteinprofi

Wenn Sie Getränke und Speisen flexibel mit Energie und Nährstoffen anreichern möchten.

- ✓ Eiweiß- und kohlenhydratreiches Pulver zur Herstellung einer Trinknahrung und Anreicherung von warmen und kalten Getränken/Speisen
- ✓ 386 kcal und 22,6 g Eiweiß pro 100 g Pulver
- ✓ Geschmacksneutral
- ✓ Geeignet z. B. bei gestörter Nahrungsaufnahme, hohem Eiweißbedarf, nach großen Operationen, Wundheilungsstörungen und Dekubitus, bei Infektionen, unerwünschtem Gewichtsverlust, Appetitlosigkeit



Praktische Anwendungstipps

- 200 ml Kaffee, Cremesuppe oder Apfelmus bis zu 3 EL resource® complete beimengen
- 200 ml Milchkaffee mit bis zu 4 EL resource® complete verrühren
- 200 ml Milch mit bis zu 5 EL resource® complete mischen

Der ergiebige Schluckexperte

Wenn Sie Probleme beim Schlucken haben.

- ✓ Ergiebiges Andickungspulver für Getränke und flüssige Speisen
- ✓ Andickungskonsistenz bleibt im Mund erhalten (speichelresistent = amylaseresistent)
- ✓ Keine Beeinträchtigung von Farbe, Geschmack und Geruch
- ✓ Einfache und einheitliche Dosierung gemäß globalem IDDSI-Standard*

*International Dysphagia Diet Standardisation Initiative, www.iddsi.org

Praktische Anwendungstipps

- Zuerst das Pulver, dann die Flüssigkeit
- Messlöffel aus der Dose verwenden
- In heißen und kalten Getränken/flüssigen Speisen anwendbar

ANDICKUNGSSTUFEN NACH IDDSI



ThickenUP®
clear



ThickenUP® clear ermöglicht **sicheres und schnelles Andicken** gemäß der individuell benötigten Konsistenzstufe.



Der Allrounder

Wenn Sie nach einer nährstoffreichen Zwischenmahlzeit suchen.

- ✓ Vitamin- und mineralstoffhaltiger Getreidebrei
- ✓ 371 kcal und 7,2 g Eiweiß pro 100 g Pulver*
- ✓ 375 kcal und 8 g Eiweiß pro 100 g Pulver**
- ✓ Mit 12 Vitaminen und 4 Mineralstoffen: Reich an Calcium, Vitamin D, Eisen und Zink
- ✓ 2 leckere Geschmacksrichtungen
- ✓ Ideal zum Frühstück und für zwischendurch. Schnell zubereitet mit kalter/warmer Milch

* Variante: 7 Kornbrei

** Variante: Mehrkornfrüchtebrei

Praktische Anwendungstipps

- Als Alternative mit Fruchtsaft zubereiten
- Mit Schokoladenpuddingpulver oder Zimt verfeinern
- Mit Fruchtmus servieren



Rezepte bei *Mangelernährung*



Frühstück

- 10 Haferbrei
- 11 Grießbrei
- 12 Hafermarkbrei
- 13 Striezel-/Butterzopf-Brei

Zwischenmahlzeiten

- 14 Kräuterquark/-topfen-Dip
- 15 Kaffee Holländisch
- 16 Apfel-Bananen-Smoothie
- 17 Heiße Schokolade
- 18 Räucherforellen-Terrine
- 19 Erdbeershake
- 20 Nougat-Orangenmilch

Vorspeisen

- 21 Zwiebelsuppe mit Apfelstiften und Buttercroutons
- 22 Kürbissuppe
- 23 Gemüsecremesuppe

Hauptgerichte

- 24 Kartoffelsuppe mit Würstchen
- 25 Frikadellen/Fleischlaibchen mit Rahmgemüse und Petersilienkartoffeln
- 26 Spaghetti Carbonara
- 27 Geschnetzeltes Schweinefilet mit Champignons und Reis
- 28 Gemüsequiche

Beilagen

- 29 Kartoffelpüree

Nachspeisen

- 30 Wackelpudding
- 31 Vanilleeiscreme mit Erdbeeren und Schokoladensoße
- 32 Gefüllter Bratapfel
- 33 Apfelstrudel



☕ Frühstück 🍴 Leicht

Haferbrei

Zutaten (für 3 Portionen)

- 100 g Haferflocken
- 1 Flasche resource® 2.0+ fibre Vanille-Geschmack
- 100 ml Milch 3,5 % Fett
- 2 TL Chia-Samen
- 100 g Heidelbeeren
- 1 Apfel

Gewürze: Zimt

Zubereitung

Haferflocken abwiegen und mit resource® 2.0 Vanille-Geschmack, Milch, Chiasamen und Zimt in eine Schüssel geben und vermischen. Auf zwei verschließbare Gefäße wie z. B. Einmachgläser verteilen, verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen Beeren waschen, Apfel entkernen und schneiden. Beides über den Haferbrei geben. Haferbrei direkt verzehren oder einfach im Glas verschließen und für unterwegs mitnehmen.

Nährwertinformationen	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	150	532	kcal
	627	2219	kJ
Fett, davon	4,5	15,9	g
- gesättigte Fettsäuren	0,7	2,5	g
Kohlenhydrate, davon	19,1	67,8	g
- Zucker	5,4	19,1	g
Ballaststoffe	3,8	13,3	g
Eiweiß	5,2	18,6	g
Salz	93,9	329,9	mg



Symbolfoto

☕ Frühstück 🍴 Leicht

Grießbrei

Zutaten (für 1 Portion)

- 250 ml Milch 3,5 % Fett
- 20 g Weizengrieß
- 10 g Zucker
- 50 g resource® complete

Gewürze: Salz

Zubereitung

Milch mit einer Prise Salz aufkochen, Weizengrieß hinzufügen und einige Minuten leicht kochen lassen. Mit Zucker abschmecken und etwas abkühlen lassen. In den nicht mehr kochenden Brei resource® complete Pulver einrühren. Nach Wunsch mit Butter und Zimt-Zucker servieren.



Symbolfoto

Nährwertinformationen	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	141	465	kcal
	593	1959	kJ
Fett, davon	3,3	10,8	g
- gesättigte Fettsäuren	1,8	6	g
Kohlenhydrate, davon	20,6	68,2	g
- Zucker	9,4	31	g
Ballaststoffe	0,4	1,4	g
Eiweiß	6,5	21,6	g
Salz	360,7	1192,5	mg

 Frühstück  Leicht

Hafermarkbrei

Zutaten (für 1 Portion)

- 250 ml Milch 3,5 % Fett
- 10 g Zucker
- 20 g Hafermark
- 7 g Vanillezucker
- 0,2 g Zitronenschale (unbehandelt)
- 60 g passierte Aprikosen-/Marillenmarmelade
- 30 g resource® complete

Gewürze: Salz

Zubereitung

Milch mit Zucker, Vanillezucker und einer Prise Salz aufkochen. Hafermark und etwas Zitronenabrieb beimengen und verkochen lassen. In den leicht abgekühlten Brei resource® complete Pulver einrühren und mit passierter Aprikosen-/Marillenmarmelade anrichten.

Nährwertinformationen	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	157	594	kcal
	661	2494	kJ
Fett, davon	3	11,3	g
- gesättigte Fettsäuren	1,6	5,9	g
Kohlenhydrate, davon	27,2	102,6	g
- Zucker	20,1	75,8	g
Ballaststoffe	0,4	1,5	g
Eiweiß	4,7	17,6	g
Salz	147,3	551,2	mg



Symbolfoto

 Frühstück  Leicht

Striezel-/Butterzopf-Brei

Zutaten (für 2 Portionen)

- 250 ml Milch 3,5 % Fett
- 50 g Striezel oder Butterzopf = 30 g getrocknet
- 0,2 g Zitronenschale (unbehandelt)
- 1 g Vanillezucker
- 50 g Sanddornsirup
- 30 g resource® complete

Gewürze: Salz

Zubereitung

Milch mit Salz, Vanille, Zitronenschale und getrocknetem Striezel/Butterzopf vermischen und verkochen lassen. Mit Sanddornsirup abschmecken (abhängig von Süße des Striezels/Butterzopfs). Auf mindestens 40 °C abkühlen lassen. Zum Schluss resource® complete Pulver unterrühren.



Symbolfoto

Nährwertinformationen	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	141	269	kcal
	593	1131	kJ
Fett, davon	3,7	7	g
- gesättigte Fettsäuren	2,1	4	g
Kohlenhydrate, davon	20,5	39	g
- Zucker	11,6	22	g
Ballaststoffe	2,7	5,1	g
Eiweiß	5	9,5	g
Salz	160	306,8	mg

 Zwischenmahlzeit  Leicht

Kräuterquark-Dip

Zutaten (für 4 Portionen)

- 20 g Zwiebeln
- 10 g Knoblauch
- 20 g Schnittlauch
- 200 g Dill
- 100 g Petersilie
- 150 g Karotten
- 100 g Lauchzwiebeln
- 1 Flasche resource® 2.0+fibre Neutraler Geschmack
- 250 g Quark/Topfen (10 % Fett)
- 150 g Salatgurke

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und klein schneiden. Petersilie und Dill waschen, trocken tupfen und hacken. Den Schnittlauch waschen und in keine Röllchen schneiden. Den Quark/Topfen mit resource® 2.0+fibre Neutraler Geschmack glattrühren und die Zwiebelwürfel, den Knoblauch und die Kräuter hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Karotten und die Gurke waschen und schälen, die Lauchzwiebeln putzen. Alles in handliche Sticks schneiden. Die Gemüsesticks in den Quark-/Topfen-Dip tauchen und genießen.

Nährwertinformationen*	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	81	243	kcal
	339	1016	kJ
Fett, davon	1,7	5,2	g
- gesättigte Fettsäuren	0,2	0,6	g
Kohlenhydrate, davon	8,3	24,8	g
- Zucker	4,4	13,2	g
Ballaststoffe	2,5	7,6	g
Eiweiß	8	17,4	g
Salz	76,2	226,6	mg

*berechnet mit Quark/Topfen (10 % Fett)



Symbolfoto

 Zwischenmahlzeit  Leicht

Kaffee Holländisch

Zutaten (für 4 Portionen)

- 2 TL Löffel Nescafé® Gold
- 150 ml Wasser
- 40 ml Eierlikör (alkoholfrei)
- 100 ml Schlagsahne/-obers
- 25 g Vanillezucker
- 1 Flasche resource® 2.0+fibre Kaffee-Geschmack

Tipp: Zum Garnieren empfehlen wir Kakaopulver/-raspeln.

Zubereitung

Den Instant-Kaffee mit heißem Wasser aufgießen (auf ca. 40 °C abkühlen lassen), resource® 2.0+fibre Kaffee-Geschmack hinzufügen und alles nochmals erwärmen, nicht kochen.

Den Eierlikör (alkoholfrei) auf zwei Tassen verteilen und den heißen Kaffee darüber gießen. Sahne/Obers aufschlagen und währenddessen Vanillezucker hinzufügen. Anschließend mit geschlagener Sahne/Schlagobers und Kakaopulver/-raspeln garnieren.



Symbolfoto

Nährwertinformationen*	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	192	268	kcal
	803	1120	kJ
Fett, davon	11,7	16,3	g
- gesättigte Fettsäuren	5	7	g
Kohlenhydrate, davon	16,1	22,4	g
- Zucker	11,1	15,5	g
Ballaststoffe	1,2	1,7	g
Eiweiß	4,6	6,4	g
Salz	124,5	172,7	mg

*berechnet mit Schlagsahne/-obers 30 % Fett

 Zwischenmahlzeit  Leicht

Apfel-Bananen-Smoothie

Zutaten (für 2 Portionen)

- 100 g Banane
- 20 g Biozitrone mit Schale
- 1 Flasche resource® ULTRA fruit Apfel-Geschmack

Gewürze: Zimt, Minze

Zubereitung

Die geschälte Banane in Stücke schneiden. Von der gut gewaschenen Zitrone die entsprechende Menge mit Schale in Stücke schneiden. Die Zutaten in einen Mixer geben, resource® ULTRA fruit Apfel-Geschmack hinzufügen und alles auf höchster Stufe ca. 1-2 Minuten pürieren. In Gläser füllen und mit Zimt und frischer Minze garnieren.

Nährwertinformationen	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	125	200	kcal
	529	847	kJ
Fett, davon	0,1	0,1	g
- gesättigte Fettsäuren	0	0	g
Kohlenhydrate, davon	25,9	41,4	g
- Zucker	11,1	17,7	g
Ballaststoffe	0,8	1,3	g
Eiweiß	4,8	7,7	g
Salz	25,4	39,9	mg



Symbolfoto

 Zwischenmahlzeit  Leicht

Heiße Schokolade

Zutaten (für 2 Portionen)

- 75 g Zartbitterschokolade, gehackt
- 8 g Bourbon Vanillezucker (1 Pkg.)
- 10 g Zucker (2 TL)
- 2 Flaschen resource® 2.0+ fibre Neutraler Geschmack

Tipp: Zum Garnieren empfehlen wir Schlagsahne/-obers und Kakaopulver.

Zubereitung

resource® 2.0+ fibre Neutraler Geschmack in einen Topf geben und unter stetigem Rühren langsam auf maximal 40 °C erhitzen. Zartbitterschokolade hinzufügen und weiter rühren, bis sie geschmolzen und die Mischung cremig ist. Bourbon Vanillezucker und den Zucker hinzufügen und gut vermischen. Die heiße Schokolade in Tassen füllen und nach Belieben garnieren.



Symbolfoto

Nährwertinformationen	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	259	640	kcal
	1083	2670	kJ
Fett, davon	11,8	29,1	g
- gesättigte Fettsäuren	3,5	8,6	g
Kohlenhydrate, davon	26,9	66,4	g
- Zucker	13	32	g
Ballaststoffe	3,5	8,6	g
Eiweiß	8,5	21,1	g
Salz	208,3	512,8	mg

 Zwischenmahlzeit  Mittel

Räucherforellen-Terrine

Zutaten (für 1 Portion)

- 125 g Forelle, geräuchert
- 2 g Gelatine
- 30 g Schalotten
- 60 ml Trinkwasser
- 60 ml alkoholfreier Weißwein, trocken
- 60 ml resource® 2.0+fibre Neutraler Geschmack

Gewürze: Kräutersalz, Pfeffer

Tipp: Als Garnitur empfehlen wir Dill, Gurke und Zitronenscheiben (unbehandelt).

Zubereitung

Schalotten würfeln und mit etwas Wasser, alkoholfreiem Wein und gestoßenen Pfefferkörnern 5 Minuten kochen lassen. Bis auf 2 Esslöffel reduzieren, abseihen und mit Kräutersalz würzen. resource® 2.0+fibre Neutraler Geschmack dazu geben, auf maximal 40 °C erwärmen und mit vorher eingeweichter, ausgedrückter Gelatine verrühren. 100 g Forellenfilet dazu geben und fein mixen oder passieren, nochmals abschmecken. In Förmchen oder eine Terrinenform gießen – einige Stunden kühl stellen und mit dem restlichen Forellenfilet servieren.



Nährwertinformationen	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	85	287	kcal
	355	1196	kJ
Fett, davon	2,6	8,9	g
- gesättigte Fettsäuren	0,4	1,2	g
Kohlenhydrate, davon	4,7	16	g
- Zucker	1,5	5,1	g
Ballaststoffe	0,6	2	g
Eiweiß	9,9	33,4	g
Salz	111,76	378,97	mg

 Zwischenmahlzeit  Leicht

Erdbeershake

Zutaten (für 1 Portion)

- 180 ml Milch 3,5 % Fett
- 10 g Zucker
- 1 g Vanillezucker
- 50 g Erdbeerpüree
- 5 ml Zitronensaft
- 30 g resource® complete

Tipp: Als Garnitur empfehlen wir Minze.

Zubereitung

Alle Zutaten gut mixen und sofort in einem Glas zum Verzehr servieren (kann sich leicht absetzen). Schmeckt auch hervorragend mit einem Himbeer-, Mango- oder Beerenmix-Fruchtpüree. Bei Schluckstörungen (Dysphagie) sollte der Shake noch durch ein Haarsieb gestrichen werden.



Nährwertinformationen	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	107	295	kcal
	451	1246	kJ
Fett, davon	2,8	7,7	g
- gesättigte Fettsäuren	1,5	4,3	g
Kohlenhydrate, davon	15,2	43	g
- Zucker	10,1	27,8	g
Ballaststoffe	0,4	1,1	g
Eiweiß	4,8	13,2	g
Salz	165,1	275,8	mg

 Zwischenmahlzeit  Mittel

Nougat-Orangenmilch

Zutaten (für 2 Portionen)

- 50 g Nuss-Nougat-Creme
- 100 ml Milch 3,5 % Fett
- 5 g Orangenschale, gerieben & unbehandelt
- 100 ml Orangensaft
- 10 g Orange, kandiert
- 5 ml Rum-Aroma
- 10 g Mandelmus, pur und ungesalzen
- 50 g resource® complete

Zubereitung

Nuss-Nougat-Creme mit Milch und Orangenschale aufkochen und auskühlen lassen. resource® complete, Rumaroma, Mandelmus und kandierte Orangen auf höchster Stufe mixen. Orangensaft ganz langsam einlaufen lassen und nochmals voll aufmixen. In einem Glas servieren.

Bei Schluckstörungen (Dysphagie) sollte die Nougat-Orangenmilch noch durch ein Haarsieb passiert werden.



Symbolfoto

Nährwertinformationen	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	208	337	kcal
	873	1419	kJ
Fett, davon	8,4	13,7	g
- gesättigte Fettsäuren	2,8	4,3	g
Kohlenhydrate, davon	25,6	41,6	g
- Zucker	18,1	29,5	g
Ballaststoffe	0,6	1	g
Eiweiß	6,2	10,1	g
Salz	157,5	256,3	mg

 Vorspeise  Mittel

Zwiebelsuppe mit Apfelstiften und Buttercroutons

Zutaten (für 2 Portionen)

- 350 g Zwiebeln
- 20 g Knoblauch
- 300 ml Wasser
- 100 g Apfel
- 20 g Butter
- 10 g Petersilie
- 50 g Toastbrot
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 10 g instant Fleischbrühe/Rindfleisch Suppenwürfel
- 1 Flasche resource® 2.0+fibre Neutraler Geschmack

Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Äpfel waschen, das Kerngehäuse ausstechen und mit der Schale in feine Streifen hobeln. Den Knoblauch schälen und klein schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch in heißem Öl glasig schwitzen. Anschließend mit Wasser auffüllen und das Brühpulver/die Suppenwürfel zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und ca. 15 Minuten leicht kochen. Anschließend alles auf maximal 40 °C abkühlen lassen und resource® 2.0+fibre Neutraler Geschmack in die Suppe einrühren. Das Toastbrot in Würfel schneiden und in der Butter goldbraun braten, leicht salzen. Kurz vor dem Servieren die Apfelstreifen in die heiße Suppe geben. Die fertige Suppe in Teller füllen, die gebratenen Brotwürfel und gehackte Petersilie obenauf geben.



Symbolfoto

Nährwertinformationen	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	102	550	kcal
	425	2295	kJ
Fett, davon	5,3	28,7	g
- gesättigte Fettsäuren	1,4	7,8	g
Kohlenhydrate, davon	9,6	51,6	g
- Zucker	3,3	17,6	g
Ballaststoffe	1,4	7,8	g
Eiweiß	2,8	15,2	g
Salz	716,3	3866,6	mg



Kürbissuppe

Zutaten (für 4 Portionen)

- 350 g Kürbis
- 10 g Knoblauch
- 70 ml Wasser
- 100 ml Kokosmilch
- 30 g Kürbiskerne
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl oder geschmacksneutrales Speiseöl
- 3 g instant Fleischbrühe/ Rindfleisch Suppenwürfel
- 1 Flasche resource® 2.0+fibre Neutraler Geschmack

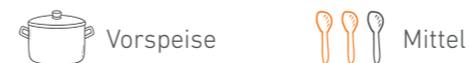
Gewürze: Salz, Pfeffer, Ingwer, Muskat

Tipp: Mit Kürbiskernöl verfeinern, um den Kürbisgeschmack abzurunden und eine nussige Note hinzuzufügen.

Zubereitung

Den Kürbis dünn schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und klein schneiden. Die Kürbiswürfel und den Knoblauch in heißem Öl kurz anschwitzen. Anschließend mit Wasser und der Kokosmilch auffüllen und das Brühpulver/den Suppenwürfel zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Ingwer und Muskat abschmecken und ca. 20 Minuten leicht kochen, bis die Kürbiswürfel weich sind. In dieser Zeit die Kürbiskerne in einer heißen Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Die Kürbissuppe mit einem Pürierstab mixen und abkühlen lassen. Anschließend 1 Flasche resource® 2.0+fibre Neutraler Geschmack dazugeben und ggf. nochmals auf max. 40 °C erwärmen. Ein weiteres Mal abschmecken. Die Suppe in Teller geben und mit den Kürbiskernen bestreuen.

Nährwertinformationen	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	122	239	kcal
	510	998	kJ
Fett, davon	7,4	14,4	g
- gesättigte Fettsäuren	1,4	2,8	g
Kohlenhydrate, davon	8,1	15,8	g
- Zucker	2,8	5,5	g
Ballaststoffe	2	4	g
Eiweiß	4,4	8,5	g
Salz	327,7	639,8	mg



Gemüsecremesuppe

Zutaten (für 4 Portionen)

- 700 g Gemüse, saisonal
- 100 g Zwiebeln
- 5 g Knoblauch
- 50 g Rapsöl
- 600 ml klare Gemüsebrühe/-suppe
- 250 ml Schlagsahne/-obers
- 80 g resource® complete

Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskat, Ingwer

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. Gemüse waschen und anschließend würfeln. Zwiebel und Knoblauch in Öl anschwitzen, dann das gewürfelte Gemüse und den Ingwer mitrösten. Mit klarer Gemüsebrühe/-suppe aufgießen, Salz, Pfeffer und Muskat dazugeben und langsam köcheln lassen. Sahne/Obers und resource® complete dazugeben. Gut abschmecken und fein pürieren. Bei Schluckstörungen (Dysphagie) sollte die Suppe noch durch ein Haarsieb gestrichen werden.



Nährwertinformationen*	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	98	436	kcal
	409	1824	kJ
Fett, davon	7,5	33,3	g
- gesättigte Fettsäuren	2,9	13,1	g
Kohlenhydrate, davon	4,7	21,1	g
- Zucker	2,3	10,3	g
Ballaststoffe	0,9	3,9	g
Eiweiß	2,5	11,2	g
Salz	299,7	1340,3	mg

*berechnet mit Schlagsahne/-obers 30 % Fett

Kartoffelsuppe mit Würstchen

Zutaten (für 2 Portionen)

- 300 g Kartoffeln/Erdäpfel
- 10 g instant Fleischbrühe/ Rindfleisch Suppenwürfel
- 300 ml Wasser
- 1 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 20 g Zwiebeln
- 100 g Möhren/ Karotten
- 100 g Sellerie
- 100 g Lauch
- 1 Flasche resource® 2.0+fibre Neutraler Geschmack
- 100 g Wiener/Frankfurter Würstchen

Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran, Liebstöckel

Tipp: Als Garnitur empfehlen wir Petersilie.

Zubereitung

Die Kartoffeln/Erdäpfel waschen, schälen und in Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Zwiebelwürfel in heißem Öl leicht andünsten. Mit Wasser ablöschen, Brühpulver/Suppenwürfel und die Kartoffelstücke hinzufügen. Die Kartoffeln weichkochen. Währenddessen die Möhren/Karotten, den Sellerie und den Lauch waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Wiener/Frankfurter Würstchen in Scheiben schneiden. Wenn die Kartoffeln/Erdäpfel weich sind, die Gemüswürfel und die Wurstscheiben zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran und Liebstöckel abschmecken und die Suppe ca. 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend alles auf mindestens 40 °C abkühlen lassen und resource® 2.0+fibre Neutraler Geschmack in die Suppe einrühren.

Nährwertinformationen	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	87	542	kcal
	365	2265	kJ
Fett, davon	4,2	25,9	g
- gesättigte Fettsäuren	1	6,2	g
Kohlenhydrate, davon	8,1	50,2	g
- Zucker	1,6	10,1	g
Ballaststoffe	1,4	8,5	g
Eiweiß	3,4	20,9	g
Salz	265	1640	mg



Symbolfoto

Frikadellen / Fleischlaibchen mit Rahmgemüse und Petersilienkartoffeln

Zutaten (für 2 Portionen)

- 150 g Kalbshackfleisch/ Kalbsfaschiertes, natur
- 50 g Schweinehackfleisch/ Schweinefaschiertes, natur
- 5 g Weizenmehl, Typ 405
- 1 Flasche resource® 2.0+fibre Neutraler Geschmack
- 1 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 10 g Semmelbrösel
- 20 g Zwiebeln
- 5 g Knoblauch
- ½ Ei, verrührt
- 120 g Möhren/ Karotten
- 120 g Kohlrabi
- 20 g Butter
- 250 g Kartoffeln/ Erdäpfel
- 30 g Petersilie

Gewürze: Salz, Pfeffer, Majoran, Muskat

Zubereitung

Die Zwiebeln, die Karotten, den Knoblauch und den Kohlrabi waschen und schälen. Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden und mit dem Hackfleisch, den Semmelbröseln und der Eimasse vermischen. Mit Pfeffer, Salz, Majoran und zerdrücktem Knoblauch würzen. Die Masse einige Minuten ruhen lassen und anschließend mit feuchten Händen Frikadellen formen. Die Karotten und den Kohlrabi in gleichmäßige Würfel schneiden. Die Gemüswürfel in Butter kurz anschwitzen und leicht mit Mehl bestäuben. Anschließend mit resource® 2.0+fibre Neutraler Geschmack auffüllen, mit Salz und Muskat abschmecken, ca. 10 Minuten auf niedriger Stufe erwärmen, aber nicht köcheln lassen. Die Frikadellen/Fleischlaibchen in heißem Öl goldbraun braten. Die Kartoffeln/Erdäpfel waschen, schälen und in Salzwasser kochen. Nach dem Abgießen mit gehackter Petersilie bestreuen.



Symbolfoto

Nährwertinformationen	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	134	682	kcal
	559	2851	kJ
Fett, davon	6,7	34	g
- gesättigte Fettsäuren	2,1	10,9	g
Kohlenhydrate, davon	10,5	53,8	g
- Zucker	2,1	10,8	g
Ballaststoffe	1,5	7,9	g
Eiweiß	6,7	34,2	g
Salz	116,8	597,7	mg

 Hauptgericht  Leicht

Spaghetti Carbonara

Zutaten (für 1 Portion)

- 50 g roher Schinken, gewürfelt
- 50 g Parmesan, gerieben
- 5 Eigelb
- 1 Flasche resource® 2.0+fibre Neutraler Geschmack
- 100 g Spaghetti
- 10 g Butter

Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung

Die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen. Das Kochwasser abgießen und die Nudeln nicht abschrecken. Die Schinkenwürfel in der Butter andünsten. Die heißen Spaghetti in eine Stielpfanne geben. Anschließend das Eigelb, den Parmesan und die Schinkenwürfel gut miteinander verrühren und nach Geschmack würzen. resource® 2.0+fibre Neutraler Geschmack hinzufügen. Nochmals gut durchrühren. Sofort servieren. Mit grobem Pfeffer bestreuen.

Nährwertinformationen	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	302	1599	kcal
	1265	6705	kJ
Fett, davon	17,4	92	g
- gesättigte Fettsäuren	6,2	32,8	g
Kohlenhydrate, davon	21,3	112,7	g
- Zucker	1,9	10	g
Ballaststoffe	1,5	8	g
Eiweiß	14,2	75	g
Salz	797,6	4228,3	mg



 Hauptgericht  Mittel

Geschnetzeltes Schweinefilet mit Champignons & Reis

Zutaten (für 2 Portionen)

- 220 g geschnetzeltes Schweinefilet
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 1 Flasche resource® 2.0+fibre Neutraler Geschmack
- 40 g Zwiebeln
- 100 g Champignons
- 30 ml Kochsahne 15 % Fett
- 70 g Reis
- 100 ml Wasser

Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung

Das Geschnetzelte mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Champignons mit einem trockenen Tuch sauber abreiben und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Geschnetzelte unter ständigem Rühren im heißen Öl anbraten, bis alle Fleischstreifen hellbraun sind. Fleisch sofort mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Im restlichen Fett die Zwiebeln und die Champignons gut anbraten, bis alles hellbraun ist. Den Bratenansatz mit Sahne/Obers ablöschen und mit resource® 2.0+fibre Neutraler Geschmack auffüllen. Die Soße ggf. nochmals nachwürzen und reduzieren, bis sie leicht gebunden ist. Am Schluss das Fleisch wieder dazu geben und alles durchschwenken. Den Reis waschen und mit dem Wasser ca. 10 Minuten leicht köcheln. Anschließend abgedeckt ca. 20 Minuten ausquellen lassen.



Nährwertinformationen	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	148	576	kcal
	618	2421	kJ
Fett, davon	6	23,5	g
- gesättigte Fettsäuren	1	4	g
Kohlenhydrate, davon	12,6	49,2	g
- Zucker	1,1	4,3	g
Ballaststoffe	1,2	4,5	g
Eiweiß	9,7	37,8	g
Salz	127	496,57	mg

 Hauptgericht  Mittel

Gemüsequiche

Zutaten (für 4 Portionen/12 Stück)

- 300 g fertiger Mürbeteig
- 200 g Gouda, gerieben
- 150 g Lauch-/Frühlingszwiebeln
- 150 g Zucchini
- 150 g Paprika, rot
- 3 Eier, Größe S
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 1 Flasche resource® 2.0+fibre Neutraler Geschmack

Gewürze: Pfeffer, Salz, Thymian, Oregano

Zubereitung

Eine Springform (Ø 26 cm) leicht einölen und anschließend mit dem Mürbeteig auslegen. Den Teig mit einer Gabel einstechen, damit er beim Backen keine Blasen bildet. Das Gemüse waschen und putzen, danach in Würfel (0,5 cm) bzw. die Lauch-/Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Das Gemüse in einer Stilpfanne in heißem Öl ca. 3 Minuten anschwitzen, mit Thymian und Oregano würzen. Anschließend auf dem Mürbeteig verteilen.

resource® 2.0+fibre Neutraler Geschmack mit den Eiern verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eimasse auf dem Gemüse und den geriebenen Gouda auf der Tarte verteilen. Bei 160 °C Umluft ca. 40 Minuten backen. Ergibt 12 Stück.



Nährwertinformationen	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	233	698	kcal
	973	2918	kJ
Fett, davon	13,8	41,3	g
- gesättigte Fettsäuren	6,8	20,4	g
Kohlenhydrate, davon	18,1	54,2	g
- Zucker	5,8	17,4	g
Ballaststoffe	1,5	4,5	g
Eiweiß	7,9	23,6	g
Salz	358,1	1073,7	mg

 Beilage  Einfach

Kartoffelpüree

Zutaten (für 4 Portionen)

- 800 g Kartoffeln/Erdäpfel mehlig
- 60 g Butter
- 1 Zwiebel
- 200 ml Milch 3,5 % Fett
- 1 Flasche resource® 2.0+fibre Neutraler Geschmack

Gewürze: Muskat, Salz & Pfeffer

Zubereitung

Die geschälten Kartoffeln/Erdäpfel in Salzwasser geben und ca. 20 Minuten lang kochen. Anschließend abgießen und in eine Schüssel geben. 40 g Butter in dem noch heißen Kochtopf schmelzen. Die Kartoffeln/Erdäpfel pressen und in den Topf geben. So lange Milch unterrühren, bis eine stabile Textur ohne Klümpchen erreicht ist. Das Püree auf unter 40 °C abkühlen lassen und erst dann resource® 2.0+fibre Neutraler Geschmack hinzufügen und umrühren. Mit Salz und Muskat verfeinern. Die Zwiebel in Stückchen schneiden. Die restliche Butter in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebeln mit dem Paniermehl darin bräunen. Den Kartoffel-/Erdäpfel-Brei mit den Zwiebeln zusammen anrichten.



Nährwertinformationen	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	117	408	kcal
	488	1709	kJ
Fett, davon	5,4	18,9	g
- gesättigte Fettsäuren	2,6	9,2	g
Kohlenhydrate, davon	13,1	45,7	g
- Zucker	1,9	6,8	g
Ballaststoffe	1,2	4,3	g
Eiweiß	3	10,6	g
Salz	63,5	220,7	mg

 Nachspeise  Leicht

Wackelpudding

Zutaten (für 2 Portionen)

- 1 Flasche resource® ULTRA fruit Waldbeer-Geschmack
- 6 g Gelatinepulver
- 100 g frische oder tiefgekühlte Himbeeren

Zubereitung

resource® ULTRA fruit Waldbeer-Geschmack und die Gelatine in eine Schüssel geben und gut vermischen. Die Mischung über die Himbeeren in ein Gefäß gießen und für acht Stunden in den Kühlschrank stellen. Dann stürzen und je nach Geschmack mit Vanillesoße oder Sahne/Obers servieren (wurde zur Berechnung der Nährwerte nicht beachtet).

Nährwertinformationen	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	119	182	kcal
	503	770	kJ
Fett, davon	0,1	0,2	g
- gesättigte Fettsäuren	0	0	g
Kohlenhydrate, davon	35,7	54,6	g
- Zucker	7,3	11,2	g
Ballaststoffe	1,5	2,4	g
Eiweiß	6,7	10,2	g
Salz	27,9	41,9	mg



Symbolfoto

 Nachspeise  Leicht

Vanilleeiscreme mit Erdbeeren und Schokoladensoße

Zutaten (für 2 Portionen)

- 200 g Vanilleeiscreme
- 100 g Erdbeeren
- 100 ml Schlagsahne/-obers
- 5 g Vanillezucker
- 1 Flasche resource® protein Schokoladen-Geschmack
- ½ Teelöffel Puddingpulver Schokolade

Zubereitung

Die Erdbeeren waschen und die Blütenstiele entfernen, zur Seite stellen. resource® protein Schokoladen-Geschmack mit dem Puddingpulver verrühren, sodass keine Klümpchen enthalten sind. Auf dem Herd auf niedriger Stufe erwärmen, bis die Soße leicht sämig ist, aber nicht köcheln lassen. Zur Seite stellen und abkühlen lassen. Die Sahne/Obers steif schlagen, dabei den Vanillezucker einrieseln lassen. Die Erdbeeren evtl. halbieren und mit der Eiscreme dekorativ auf einem tiefen Teller anrichten. Mit Schlagsahne/-obers garnieren und mit der abgekühlten Schokoladensoße umgießen.



Symbolfoto

Nährwertinformationen*	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	157	479	kcal
	659	2010	kJ
Fett, davon	9,3	28,5	g
- gesättigte Fettsäuren	4,8	14,8	g
Kohlenhydrate, davon	13	39,6	g
- Zucker	9,3	32,9	g
Ballaststoffe	0,5	1,6	g
Eiweiß	5	15,2	g
Salz	116,8	357,4	mg

*berechnet mit Schlagsahne/-obers 30 % Fett

 Nachspeise  Schwer

Gefüllter Bratapfel

Zutaten (für 2 Portionen)

- 2 Boskop-Äpfel
- 10 g Butter
- 20 g Rosinen
- 30 g Marzipanrohmasse
- 10 g gemahlene Haselnüsse
- 10 g Zucker
- 1 Flasche resource® 2.0+fibre Vanille-Geschmack

Gewürze: Zimt, Zucker

Zubereitung

Die Äpfel waschen und mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel im 90°-Winkel zum ausgestochenen Kerngehäuse an der breitesten Stelle mit einem spitzen Messer ringsum einmal einritzen, damit die Schale beim Backen gleichmäßig aufgeht! Aus der Butter, dem Marzipan, den Rosinen und den gemahlene Haselnüssen eine homogene Masse kneten. Anschließend die Äpfel damit füllen. Die vorbereiteten Äpfel auf ein Backpapier setzen und jeweils mit einem Teelöffel Zucker bestreuen. Anschließend bei 160 °C ca. 20 Min. backen. Auf einen tiefen Teller setzen und mit resource® 2.0+fibre Vanille-Geschmack, das zuvor auf 40 °C erwärmt wurde, begießen. Mit Zimt und Zucker bestreuen.



Nährwertinformationen	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	159	541	kcal
	664	2258	kJ
Fett, davon	6,4	21,8	g
- gesättigte Fettsäuren	1,2	4	g
Kohlenhydrate, davon	19,6	66,6	g
- Zucker	14,7	50,1	g
Ballaststoffe	2,5	8,5	g
Eiweiß	3,9	13,1	g
Salz	78,7	265,4	mg

 Nachspeise  Schwer

Apfelstrudel

Zutaten (für 4 Portionen)

- 200 g fertiger Blätterteig
- 330 g Äpfel
- 75 g Semmelbrösel
- 2 TL Zitronensaft
- 1 Flasche resource® 2.0+fibre Vanille-Geschmack
- 75 g Zucker
- 1 Ei
- 35 g Butter
- 35 g Rosinen

Gewürze: Zimt, Puderzucker

Zubereitung

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Äpfel schälen, in Streifen schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Rosinen, Zimt und Zucker vermengen. Butter zerlassen und Semmelbrösel anrösten. Blätterteig auf Backpapier ausrollen. Ränder mit verquirltem Ei bestreichen. Füllung gleichmäßig verteilen, mit Bröseln bestreuen (Ränder ca. 4 cm aussparen). Teig zu einem Strudel einschlagen, Seiten festdrücken. Strudel mit einer Gabel einstechen und mit dem restlichen Ei bestreichen. Im Backofen ca. 30 Minuten goldbraun backen. Etwas abkühlen lassen, in Stücke schneiden. resource® 2.0+fibre Vanille-Geschmack auf 40 °C erwärmen, über den Strudel gießen und mit Puderzucker bestreuen.



Nährwertinformationen	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	238	608	kcal
	996	2541	kJ
Fett, davon	11,4	29	g
- gesättigte Fettsäuren	6	15,4	g
Kohlenhydrate, davon	28,8	73,4	g
- Zucker	15,2	38,6	g
Ballaststoffe	2	5,2	g
Eiweiß	3,6	9,2	g
Salz	355,6	904,2	mg

Rezepte bei *Dysphagie*



Frühstück

- 36 Frühstücksmix
- 37 Dinkelgrießbrei
- 38 Hirseflockenbrei
- 39 Kuchenbrei

Zwischenmahlzeiten

- 40 Fruchtiger 7 Kornbrei
- 41 7 Korn-Schokoladencreme
- 42 Thunfisch-Aufstrich
- 43 Schokoladen-Mandel-Milch
- 44 Bananenshake
- 45 Karamellshake

Vorspeisen

- 46 Champignoncreme
- 47 Tomaten-Gazpacho

Hauptgerichte

- 48 Kalb mit Curry und Sellerie
- 49 Vitello Tonnato
- 50 Rindfleisch mit Tomatensoße
- 51 Seelachsfilet-Pudding
- 52 Reis-Fenchel-Terrine

Beilagen

- 53 Karottenpüree
- 54 Brokkolipüree
- 55 Polentanocken

Nachspeisen

- 56 Schwarzwälder-Kirsch-Mousse
- 57 Rhabarber-Panna Cotta
- 58 Bananen-Kokos-Mus
- 59 Pfirsich-Melba



☕ Frühstück 🍴 Leicht

Frühstücksmix

Zutaten (für 1 Portion)

- 45 g Brötchen/Semmel
- 20 g Butter
- 30 g Marmelade
- 150 ml Kaffee (koffeinfrei)
- 100 g resource® 2.0+fibre Vanille-Geschmack

Zubereitung

Brötchen/Semmel zerkleinern und mit allen anderen Zutaten in einem Hochleistungsmixer mixen. Die Konsistenz kann je nach Wunsch mit mehr oder weniger Kaffee auf den eigenen Geschmack und die eigenen Bedürfnisse eingestellt werden.

Nährwertinformationen	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	167	575	kcal
	697	2405	kJ
Fett, davon	9,1	31,5	g
- gesättigte Fettsäuren	3,2	11,2	g
Kohlenhydrate, davon	19,3	66,5	g
- Zucker	7,4	25,5	g
Ballaststoffe	1,3	4,3	g
Eiweiß	4,1	14	g
Salz	317,5	1096	mg



☕ Frühstück 🍴 Leicht

Dinkelgrießbrei

Zutaten (für 1 Portion)

- 250 ml Milch 3,5 % Fett
- 10 g Zucker
- 2 g Vanillezucker
- 20 g Dinkelgrieß
- 30 g resource® complete

Gewürze: Salz

Zubereitung

Milch mit Salz, Zucker und Vanillezucker aufkochen lassen. Dinkelgrieß einrühren und mindestens 10 Minuten kochen und gut aufquellen lassen und auf max. 40 °C abkühlen lassen. Zum Schluss resource® complete untermischen. Die Masse in einem Hochleistungsmixer aufmixen und durch ein Sieb streichen. Kann mit Fruchtmas serviert werden.



Nährwertinformationen	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	135	434	kcal
	568	1830	kJ
Fett, davon	3,3	10,5	g
- gesättigte Fettsäuren	1,8	5,9	g
Kohlenhydrate, davon	19,9	64,1	g
- Zucker	9,2	29,7	g
Ballaststoffe	0,5	1,7	g
Eiweiß	5,8	18,6	g
Salz	170,2	549,1	mg

☕ Frühstück 🥄 Leicht

Hirseflockenbrei

Zutaten (für 2 Portionen)

- 250 ml Milch 3,5 % Fett
- 20 g Hirseflocken
- 10 g Zucker
- 1 g Vanillezucker
- 50 g weiche Banane
- 30 g resource® complete

Gewürze: Salz, Zitronenschale (unbehandelt)

Zubereitung

Zucker, Vanillezucker und eine Prise Salz in die Milch geben und zusammen aufkochen lassen. Anschließend werden die Hirseflocken mit etwas Zitronenabrieb untergemischt und mindestens 5 Minuten weitergeköchelt, bis der Brei gut aufgequollen ist. Den Hirseflockenbrei auf unter 40 °C abkühlen lassen und erst dann resource® complete und die weiche Banane mit dem Mixstab unterrühren.

Nährwertinformationen	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	122	221	kcal
	438	791	kJ
Fett, davon	3	5,4	g
- gesättigte Fettsäuren	1,6	3	g
Kohlenhydrate, davon	18,3	33,1	g
- Zucker	10,3	18,6	g
Ballaststoffe	0,5	0,9	g
Eiweiß	4,9	8,9	g
Salz	152,4	274,6	mg



☕ Frühstück 🥄 Leicht

Kuchenbrei

Zutaten (für 2 Portionen)

- 250 ml Milch 3,5 % Fett
- 5 g Zucker
- 50 g fertiger Marmorkuchen
- 3 g Nescafé® Gold (koffeinfrei)
- 30 g resource® complete
- 100 ml Orangensaft

Zubereitung

Die Milch mit dem Zucker zusammen aufkochen, trockenen Kuchen zugeben (50 g Marmorkuchen = 47 g getrockneter Kuchen nach einer Woche) und 2-3 Minuten aufkochen, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist.

Wenn frischer Kuchen verwendet wird, reicht etwas weniger Flüssigkeit aus. Den Kuchenbrei anschließend auf unter 40 °C abkühlen lassen und erst dann lösliches Nescafé® Gold Kaffeepulver und resource® complete unterrühren. Bei Bedarf kann die Masse mit einem Mixstab aufgemixt werden.



Nährwertinformationen	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	120	263	kcal
	505	1106	kJ
Fett, davon	4,2	9,3	g
- gesättigte Fettsäuren	2,5	5,4	g
Kohlenhydrate, davon	15	32,9	g
- Zucker	9,1	19,9	g
Ballaststoffe	0,5	1	g
Eiweiß	4,5	9,9	g
Salz	127	277,1	mg

 Zwischenmahlzeit  Leicht

Fruchtiger 7 Kornbrei

Zutaten (für 1 Portion)

- 30 g resource® instant 7 Kornbrei
- 200 ml Orangensaft
- 50 g Banane

Tipp: Als Garnitur empfehlen wir Fruchtmus.

Zubereitung

30 g resource® instant 7 Kornbrei in 200 ml Orangensaft einstreuen. Bis zur vollständigen Auflösung des Pulvers umrühren. Anschließend die Banane schälen und schneiden. Die Masse mit der geschnittenen Banane mit einem Hochleistungsmixer aufmixen.

Nährwertinformationen	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	88	246	kcal
	370	1036	kJ
Fett, davon	0,2	0,6	g
- gesättigte Fettsäuren	0	0,1	g
Kohlenhydrate, davon	18,1	50,8	g
- Zucker	10,9	30,6	g
Ballaststoffe	0,6	1,8	g
Eiweiß	1,5	4,1	g
Salz	7,6	21,3	mg



Symbolfoto

 Zwischenmahlzeit  Leicht

7 Korn- Schokoladencreme

Zutaten (für 1 Portion)

- 250 ml Milch 3,5 % Fett
- 10 g Schokoladenpuddingpulver
- 25 g Zucker
- 25 g resource® instant 7 Kornbrei

Zubereitung

Das Puddingpulver in 50 ml Milch geben und rühren, bis keine Klümpchen mehr sichtbar sind und sich eine glatte Struktur gebildet hat. Die restliche Milch auf maximal 40 °C erhitzen und Zucker und resource® instant 7 Kornbrei dazugeben und die glatte Puddingmasse untermischen.



Symbolfoto

Nährwertinformationen	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	118	365	kcal
	495	1536	kJ
Fett, davon	3	9,2	g
- gesättigte Fettsäuren	1,8	5,5	g
Kohlenhydrate, davon	19	59	g
- Zucker	14	43,3	g
Ballaststoffe	0,2	0,7	g
Eiweiß	3,3	10,4	g
Salz	111,8	345,7	mg

 Zwischenmahlzeit  Leicht

Thunfisch-Aufstrich

Zutaten (für 2 Portionen)

- 70 g Thunfischkonserven, abgetropft
- 50 g Frischkäse mit Kräutern 10 % Fett i. T.
- 5 g Kapern aus dem Glas, abgetropft
- 2 g Senf
- 20 ml resource® 2.0+ fibre Neutraler Geschmack
- 1 Messlöffel (1,2 g) ThickenUP® clear

Gewürze: Kräutersalz

Zubereitung

Die Thunfischdose öffnen und den Fisch abtropfen lassen. Anschließend den Thunfisch mit allen restlichen Zutaten in einem Hochleistungsmixer mixen und dann wahlweise passieren. Danach den Aufstrich würzen und ziehen lassen. Auf Salat oder Brot garnieren.

Nährwertinformationen	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	111	82	kcal
	464	344	kJ
Fett, davon	4,9	3,6	g
- gesättigte Fettsäuren	0,4	0,3	g
Kohlenhydrate, davon	4,8	3,5	g
- Zucker	1,4	1,1	g
Ballaststoffe	0,8	0,6	g
Eiweiß	17,7	13,1	g
Salz	1150,6	852,4	mg



 Zwischenmahlzeit  Leicht

Schokoladen-Mandel-Milch

Zutaten (für 1 Portion)

- 150 ml Milch 3,5 % Fett
- 50 g Vollmilchschokolade
- 20 g Zucker
- 5 g Kakaopulver
- 1 g Mandelaroma
- 2-3 Messlöffel (2,4-3,6 g) ThickenUP® clear
- 50 ml Schlagsahne/-obers

Zubereitung

Die Milch aufkochen, die Temperatur reduzieren und langsam die Schokoladenstücke zugeben und unter ständigem Rühren schmelzen lassen. Zucker, Kakaopulver und Mandelaroma unterrühren und je nach Geschmack damit abschmecken.

Das ThickenUP® clear Pulver hinzugeben und die Flüssigkeit bis zur gewünschten Konsistenz andicken. In hitzebeständigen Gläsern anrichten. Sahne/Obers cremig rühren, locker auf der Schokoladen-Mandel-Milch verteilen.



Nährwertinformationen*	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	226	621	kcal
	946	2602	kJ
Fett, davon	13,9	38,3	g
- gesättigte Fettsäuren	8,4	23,2	g
Kohlenhydrate, davon	20,2	55,5	g
- Zucker	20,2	55,5	g
Ballaststoffe	1,1	3	g
Eiweiß	4	10,9	g
Salz	99	270,8	mg

*berechnet mit Schlagsahne/-obers 30 % Fett

 Zwischenmahlzeit  Leicht

Bananenshake

Zutaten (für 1 Portion)

- 200 ml Milch 3,5 % Fett
- 5 g Zucker
- 1 g Vanillezucker
- 80 g Banane
- 5 ml Zitronensaft
- 30 g resource® complete

Zubereitung

Alle Zutaten in einem Mixer vollständig zerkleinern. Sobald eine gleichmäßige Konsistenz erreicht ist, in einem Glas anrichten. Am besten schmeckt der Bananenshake, wenn er kurz vor dem Verzehr zubereitet wurde.



Symbolfoto

Nährwertinformationen	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	108	345	kcal
	452	1452	kJ
Fett, davon	2,6	8,3	g
- gesättigte Fettsäuren	1,5	4,72	g
Kohlenhydrate, davon	15,9	51,2	g
- Zucker	10,9	34,9	g
Ballaststoffe	0,5	1,7	g
Eiweiß	4,5	14,3	g
Salz	149,9	485,1	mg

 Zwischenmahlzeit  Leicht

Karamellshake

Zutaten (für 2 Portionen)

- 15 g Zucker
- 15 ml Trinkwasser
- 150 ml Milch 3,5 % Fett
- 40 g Vanilleeis
- 50 g resource® complete

Zubereitung

Den Zucker mit etwas Wasser durch Erhitzen karamellisieren und zu einem Sirup reduzieren. Milch zugeben und zusammen mit dem Sirup aufkochen lassen. Den Shake nach dem Aufkochen kaltstellen, mit resource® complete und Vanilleeis gut in einem Hochleistungsmixer aufmixen und im Glas servieren.



Symbolfoto

Nährwertinformationen	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	155	210	kcal
	655	885	kJ
Fett, davon	4	5,4	g
- gesättigte Fettsäuren	2,1	2,9	g
Kohlenhydrate, davon	22,9	31	g
- Zucker	14,2	19,1	g
Ballaststoffe	0	0	g
Eiweiß	6,6	9	g
Salz	228,6	308,1	mg



Vorspeise



Mittel

Champignoncreme

Zutaten (für 1 Portion)

- 20 g Zwiebeln
- 200 g Champignons
- 5 g Thymian
- 20 g Butter
- 20 ml alkoholfreier Weißwein
- 100 ml zubereitete Gemüsebrühe/-suppe
- 40 ml Kochsahne 15 % Fett
- 5 ml Zitronensaft
- 3 Messlöffel (3,6 g) ThickenUP® clear

Gewürze: Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Petersilie und Thymian waschen, abtropfen lassen und hacken.

Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin dünsten, die Champignons und den Thymian dazugeben und ca. 2 Minuten mitdünsten. Mit dem alkoholfreien Weißwein ablöschen, Gemüsebrühe/-suppe begeben und alles zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen.

Sahne dazugeben und die Zutaten mit einem Mixstab fein pürieren. Nochmals aufkochen, mit Salz, Pfeffer sowie dem Zitronensaft abschmecken und mit ThickenUP® clear andicken. Die Champignoncreme in Suppenschalen anrichten.

Symbolfoto



Nährwertinformationen	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	66	135	kcal
	288	573	kJ
Fett, davon	5,8	11,8	g
- gesättigte Fettsäuren	3,4	6,9	g
Kohlenhydrate, davon	1,5	3	g
- Zucker	1	2	g
Ballaststoffe	1	2,2	g
Eiweiß	1,9	3,9	g
Salz	777,2	1595,6	mg



Vorspeise



Mittel

Tomaten-Gazpacho

Zutaten (für 2 Portionen)

- 350 g Tomaten/Paradeiser
- 60 ml zubereitete Gemüsebrühe/-suppe
- 5 g frischer Knoblauch, gepresst
- 50 g Magerquark/-topfen
- 5 g Zucker
- 5 g frisches Basilikum
- 3 Messlöffel (3,6 g) ThickenUP® clear
- 10 g Rapsöl
- 50 ml Kochsahne 15 % Fett

Gewürze: Salz, Pfeffer, Ingwer, Muskat

Zubereitung

Tomaten/Paradeiser kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser tauchen, enthäuten, entkernen und in Stücke schneiden. Tomaten mit Gemüsebrühe/-suppe und Knoblauch pürieren. Quark/Topfen dazugeben, Zucker und Basilikum unterziehen. Zusammen mit Salz und Pfeffer in einen Mixer geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

ThickenUP® clear hinzugeben und die Suppe kühl stellen.

Den Tomaten-Gazpacho in Suppenschalen anrichten. Als Garnitur frisches Basilikum und Rapsöl fein pürieren und in Streifen auf der Suppe verteilen. Die Sahne cremig rühren und gleichmäßig darauf verteilen.

Symbolfoto



Nährwertinformationen	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	58	155	kcal
	245	655	kJ
Fett, davon	3,5	9,3	g
- gesättigte Fettsäuren	1	2,6	g
Kohlenhydrate, davon	4	10,7	g
- Zucker	3,4	9,2	g
Ballaststoffe	0,7	2	g
Eiweiß	2,3	6,1	g
Salz	299,7	707,4	mg

Kalb mit Curry und Sellerie

Zutaten (für 1 Portion)

- 10 g Rapsöl
- 120 g Kalbsgeschnetzeltes
- ½ TL Curry
- 20 ml alkoholfreier Weißwein
- 100 ml Kalbsjus
- 100 g Selleriepüree, tiefgefroren
- 50 ml Rinderbrühe/-suppe
- 30 g Crème fraîche
- 3 Messlöffel (3,6 g) ThickenUP® clear

Gewürze: Salz, weißer Pfeffer

Zubereitung

Rapsöl in einer Bratpfanne erhitzen und Kalbsgeschnetzeltes anbraten. Mit Salz, weißem Pfeffer und Currypulver würzen, mit alkoholfreiem Weißwein ablöschen und einreduzieren. Kalbsjus begeben. Selleriepüree separat erhitzen und abschmecken.

Alle Zutaten bis auf das ThickenUP® clear in einen Mixbecher geben und zu einer glatten Konsistenz pürieren. Die Masse durch ein Sieb streichen und ThickenUP® clear einrühren, um sie zu binden. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Symbolfoto

Nährwertinformationen*	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	95	408	kcal
	396	1708	kJ
Fett, davon	7,5	32,5	g
- gesättigte Fettsäuren	3,1	13,2	g
Kohlenhydrate, davon	1,9	8,1	g
- Zucker	1,1	4,9	g
Ballaststoffe	0,7	3,1	g
Eiweiß	4	17,5	g
Salz	520,7	2247,6	mg

*berechnet mit Crème fraîche 30 % Fett

Vitello Tonnato

Zutaten (für 2 Portionen)

Kalbsfarce

- 200 g Kalbsschulter, pariert
- 260 ml Schlagsahne/-obers
- 5 Messlöffel (6 g) ThickenUP® clear

Kapernpüree

- 6 EL Kapern, abgetropft
- 5 EL Rosinen
- 100 ml Wasser

Gewürze: Kräuter- oder Olivenöl, Tomaten-Ketchup und Salz

Zubereitung

Kalbsfarce: Kalbfleisch fein würfeln und mit Sahne/Obers im Mixer pürieren. Mit Salz abschmecken und mit ThickenUP® clear binden, sodass eine cremige Masse entsteht. Die Masse durch ein Passiersieb streichen, in einen tiefen Teller verteilen und glattstreichen.

Im Ofen bei 80° C Heißluft und Dampfeinschub abgedeckt ca. 8 bis 10 Minuten pochieren. Anschließend ringförmig ausstechen, auf einen Teller geben oder direkt mit den weiteren Zutaten garnieren.

Thunfischsoße: Alle Zutaten in einem Mixer gut pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Soße abschmecken und auf das pochierte Kalbfleisch mit einem Löffel verteilen.

Kapernpüree: Kapern und Rosinen mit Wasser weichkochen. Anschließend zu einer homogenen Masse pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Das Kapernpüree in einen Spitzbeutel geben oder mit einem kleinen Löffel tropfenweise auf die Thunfischsoße geben.

Thunfischsoße

- 5 EL Mayonnaise
- 40 g Thunfisch aus der Dose, abgetropft
- ½ TL Blütenhonig
- 1 EL Kapernsaft



Symbolfoto

Nährwertinformationen*	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	238	1095	kcal
	997	4582	kJ
Fett, davon	19,7	90,3	g
- gesättigte Fettsäuren	10,6	48,6	g
Kohlenhydrate, davon	8,5	39,3	g
- Zucker	7,5	34,7	g
Ballaststoffe	0,9	4,2	g
Eiweiß	6,9	31,8	g
Salz	1638,3	5552,7	mg

*berechnet mit Schlagsahne/-obers 30 % Fett

Hauptgericht  Mittel

Rindfleisch mit Tomatensofse

Zutaten (für 1 Portion)

- 120 g Rinder-Hackfleisch/ Faschiertes
- 10 g Rapsöl
- 50 g frische, rote Paprika
- 100 ml Kalbsjus
- 15 g Kartoffel-/ Erdäpfelflocken
- 100 ml Milch 3,5 % Fett
- 50 ml Rinderbrühe/-suppe
- 4 Messlöffel (4,8 g) ThickenUP® clear

Gewürze: Salz, Pfeffer

Zubereitung

Rinder-Hackfleisch/Faschiertes im Rapsöl anbraten, Paprika begeben und kurz mitbraten. Kalbsjus hinzugeben und weich kochen. Milch separat aufkochen und Kartoffel-/Erdäpfelflocken einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Alle Zutaten zu einer glatten Konsistenz zusammenmixen, Rinderbrühe/-suppe hinzufügen und die Masse durch ein Sieb streichen. ThickenUP® clear dazugeben, kurz mischen und nochmals abschmecken.



Symbolfoto

Nährwertinformationen*	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	109	486	kcal
	457	2036	kJ
Fett, davon	7	31,1	g
- gesättigte Fettsäuren	2,3	10,2	g
Kohlenhydrate, davon	4,6	20,3	g
- Zucker	2	8,8	g
Ballaststoffe	0,7	3	g
Eiweiß	6,7	29,7	g
Salz	251,5	1118,9	mg

Hauptgericht  Einfach

Seelachsfilet-Pudding

Zutaten (für 1 Portion)

- 140 g Seelachszuschnitt
- 80 g Crème fraîche
- 40 g Eiweiß
- 3 Messlöffel (3,6 g) ThickenUP® clear

Gewürze: Salz, Pfeffer

Zubereitung

Seelachs in kleine Würfel schneiden und fein mixen. Crème fraîche und Eiweiß begeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. ThickenUP® clear einrühren. Masse in Förmchen geben und bei 75 °C Heißluft etwa 20 Minuten im Backofen garen. Kann kalt oder heiß serviert werden.



Symbolfoto

Nährwertinformationen*	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	146	381	kcal
	612	1592	kJ
Fett, davon	9,6	25	g
- gesättigte Fettsäuren	6	15,7	g
Kohlenhydrate, davon	2,1	5,6	g
- Zucker	0,9	2,3	g
Ballaststoffe	0	0	g
Eiweiß	12,8	33,4	g
Salz	96,5	250,4	mg

*berechnet mit Crème fraîche 30 % Fett

 Hauptgericht  Mittel

Reis-Fenchel-Terrine

Zutaten (für 2 Portionen)

- 30 g Reismehl
- 180 ml zubereitete Gemüsebrühe/-suppe
- 80 ml Kochsahne 15 % Fett
- 2 Eier
- 30 g Weichkäse
- 40 g Fenchel
- 5 g Rapsöl
- 5 g frischer Kerbel
- 10 g Basilikum, tiefgefroren
- 5 Messlöffel (6 g) ThickenUP® clear

Gewürze: Salz, Pfeffer

Zubereitung

Reismehl mit etwas kalter Gemüsebrühe/-suppe anrühren. Restliche Gemüsebrühe aufkochen und mit dem Reismehl abbinden. Sahne/Obers und 1 Ei begeben und klein gewürfelten Weichkäse unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fenchel waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. In Rapsöl andünsten und mit gehacktem Kerbel und Basilikum mischen. Mit etwas Gemüsebrühe/-suppe weich garen. Fenchel und 1 Ei in einem Mixer fein pürieren. ThickenUP® clear dazugeben und kurz vermischen.

Beide Massen in eine Terrine-Form geben und leicht vermengen, damit eine leichte Marmorierung entsteht. Bei 90 °C Heißluft ca. 30 Minuten im Backofen garen.

Nährwertinformationen	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	83	215	kcal
	353	917	kJ
Fett, davon	4,7	12,2	g
- gesättigte Fettsäuren	2,2	5,6	g
Kohlenhydrate, davon	7,7	18,6	g
- Zucker	2,3	6,1	g
Ballaststoffe	0,8	2	g
Eiweiß	2,7	7,1	g
Salz	429,3	1114,6	mg



 Beilage  Einfach

Karottenpüree

Zutaten (für 1 Portion)

- 15 g Zwiebeln
- 10 g Rapsöl
- 100 g Möhren/Karotten, roh
- 2 g frischer Ingwer, geschält
- 250 ml Gemüsebrühe/-suppe
- 50 ml Orangensaft
- 50 ml Kochsahne 15 % Fett
- 30 g resource® instant 7 Kornbrei

Zubereitung

Zwiebel in Öl glasig anbraten, klein geschnittene Karotten und geriebenen Ingwer dazugeben. Mit Gemüsebrühe/-suppe und Orangensaft aufgießen und Gemüse weich dünsten. Alles zusammen mit Sahne/Obers und resource® instant 7 Kornbrei mit einem Hochleistungsmixer aufmixen, nochmals erwärmen und abschmecken.



Nährwertinformationen	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	69	349	kcal
	292	1483	kJ
Fett, davon	3,6	18,3	g
- gesättigte Fettsäuren	1	5,3	g
Kohlenhydrate, davon	7,6	38,8	g
- Zucker	3,8	19,3	g
Ballaststoffe	0,8	4,1	g
Eiweiß	1,1	5,5	g
Salz	386,1	1951,7	mg

Beilage Mittel

Brokkolipüree

Zutaten (für 1 Portion)

- 10 g Zwiebeln
- 10 g Butter
- 200 g Brokkoli, tiefgefroren
- 120 ml zubereitete Gemüsebrühe/-suppe
- 50 ml Kochsahne 15 % Fett
- 4-5 Messlöffel (4,8-6 g) ThickenUP® clear
- 2 g Spinatpulver
- 5 g Rapsöl

Gewürze: Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zwiebeln in Butter dünsten, Brokkoli hinzugeben und kurz mitdünsten. Gemüsebrühe/-suppe begeben und Gemüse weich garen. Mit einem Pürierstab fein mixen und Sahne/Obers hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit ThickenUP® clear binden.

Die Silikonformen für die pürierte Masse kurz mit Rapsöl einstreichen und etwas Spinatpulver in die Formen geben. Anschließend die Masse in die Formen geben und über Nacht im Tiefkühlfach einfrieren. Am nächsten Tag erwärmen und servieren.

Nährwertinformationen	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	70	280	kcal
	297	1181	kJ
Fett, davon	5,4	21,4	g
- gesättigte Fettsäuren	2,5	9,9	g
Kohlenhydrate, davon	2,2	8,6	g
- Zucker	1,9	7,4	g
Ballaststoffe	1,8	7,1	g
Eiweiß	2,6	10,2	g
Salz	266,7	1058,4	mg



Beilage Mittel

Polentanocken

Zutaten (für 2 Portionen)

- 10 g Butter
- 15 g Zwiebeln
- 100 ml Milch 3,5 % Fett
- 100 ml zubereitete Gemüsebrühe/-suppe
- 50 ml Kochsahne 15 % Fett
- 50 g Polenta, fein
- 5 Messlöffel (6 g) ThickenUP® clear
- 1 Ei
- 10 g Gouda
- 1 Lorbeerblatt

Gewürze: Salz, weißer Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Fein gehackte Zwiebeln in Butter glasig dünsten und mit Milch, Gemüsebrühe/-suppe und Sahne/Obers aufkochen. Polenta einrieseln lassen und so lange kochen, bis sich die Masse vom Boden löst. Gut abkühlen lassen und in die noch lauwarme Masse ThickenUP® clear, ein Ei und geriebenen Käse geben. Mit Salz und Gewürzen nochmals abschmecken.

Die Masse im Kühlschrank komplett erkalten lassen. Anschließend mit einem Eisportionierer (vorher immer in heißes Wasser tauchen) eine Portion nach der anderen in ein leicht kochendes Salzwasser einlegen. Einige Minuten ziehen lassen. Ergibt 4 Stück.

Tipp: Kann als Hauptgericht mit geriebenem Parmesan und heißer brauner Butter genossen werden.



Nährwertinformationen	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	96	189	kcal
	406	802	kJ
Fett, davon	7,3	14,4	g
- gesättigte Fettsäuren	4,7	9,3	g
Kohlenhydrate, davon	4,4	8,7	g
- Zucker	2,7	5,3	g
Ballaststoffe	0,4	0,9	g
Eiweiß	2,4	4,8	g
Salz	355,6	703,8	mg

Nachspeise  Schwer

Schwarzwälder-Kirsch-Mousse

Zutaten (für 2 Portionen)

- 160 ml Schlagsahne/-obers
- 2 Blätter Gelatine
- 50 g dunkle Kuvertüre
- 2 Eier
- 50 g weiße Kuvertüre
- 240 g Amarena-Kirschen mit Saft
- 30 g Zucker
- 5 Messlöffel (6 g) ThickenUP® clear

Zubereitung

Für die dunkle Mousse 80 g Sahne/Obers steif schlagen und im Kühlschrank kaltstellen. 1 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die dunkle Kuvertüre über einem heißen Wasserbad schmelzen und etwas abkühlen lassen. Ein Ei zusammen mit 10 g Zucker über dem Wasserbad aufschlagen. Dann die geschmolzene Kuvertüre in die Ei-Zucker-Mischung geben und gut unterrühren. Etwas Wasser erwärmen, die ausgedrückte Gelatine darin auflösen und zur Kuvertüre-Ei-Gemisch geben. Sahne/Obers aus dem Kühlschrank nehmen und unter die Mousse heben. Die helle Mousse ebenso zubereiten. Die Kirschen samt Saft und 10 g Zucker fein pürieren und mit ThickenUP® clear abbinden. Die helle und die dunkle Mousse zusammen mit den gemixten Kirschen schichtweise in Gläser abfüllen.

Im Kühlschrank ca. 1-2 Stunden kalt stellen. Danach servieren.

Nährwertinformationen*	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	286	934	kcal
	881	2880	kJ
Fett, davon	13,3	43,6	g
- gesättigte Fettsäuren	8	26,3	g
Kohlenhydrate, davon	38,3	125,1	g
- Zucker	38	124,4	g
Ballaststoffe	0,9	3	g
Eiweiß	2,4	8	g
Salz	81,3	264,4	mg

*berechnet mit Schlagsahne/-obers 30 % Fett



Symbolfoto

Nachspeise  Mittel

Rhabarber-Panna Cotta

Zutaten (für 2 Portionen)

- 2 Blätter Gelatine
- 50 ml Schlagsahne/-obers
- 200 ml Milch 3,5 % Fett
- 90 g Zucker
- 1 Vanilleschote, Mark
- 1 Zweig Lavendel oder Thymian
- 120 g frischer Rhabarber
- 30 ml Apfelsaft
- 2-3 Messlöffel (2,4-3,6 g) ThickenUP® clear

Zubereitung

Für die Rhabarber Panna Cotta die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne, Milch, 50 g Zucker und das Mark einer Vanilleschote in einem Topf warm werden lassen, aber nicht kochen. Die Lavendel- oder Thymianblätter in die Vanillemasse rühren, kurz ziehen lassen und wieder aus der Masse entfernen. Gelatine in die Vanillemasse rühren und die Masse in Gläser füllen. Mindestens 4 Stunden im Kühlschrank stehen lassen.

In der Zwischenzeit Rhabarber schälen und in kleine Stücke schneiden, zusammen mit Apfelsaft und 40 g Zucker aufkochen und alles fein mixen. Die Masse durch ein Sieb streichen und mit ThickenUP® clear binden. Das abgekühlte Rhabarberkompott auf der Panna Cotta anrichten.



Symbolfoto

Nährwertinformationen*	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	139	349	kcal
	584	1463	kJ
Fett, davon	4,7	11,7	g
- gesättigte Fettsäuren	2,7	6,8	g
Kohlenhydrate, davon	21,2	53,2	g
- Zucker	21,1	52,2	g
Ballaststoffe	0,9	2,2	g
Eiweiß	2,4	6	g
Salz	61	155,2	mg

*berechnet mit Schlagsahne/-obers 30 % Fett

Bananen-Kokos-Mus

Zutaten (für 2 Portionen)

- 30 g resource® instant 7 Kornbrei
- 150 ml Milch 3,5 % Fett
- 150 ml Orangensaft
- 50 g Banane
- 5 g Blütenhonig
- 50 g Kokosmus
- 1 Messlöffel (1,2 g) ThickenUP® clear

Zubereitung

resource® instant 7 Kornbrei, Milch und 50 ml Orangensaft mit dem Schneebesen verrühren.

Die Banane zerkleinern und mit Honig, Kokosmus und 100 ml Orangensaft in einem Hochleistungsmixer aufmischen und mit der resource® instant 7 Kornbrei Masse vermengen.

Alles fein pürieren und nach Bedarf mit ThickenUP® clear die Konsistenz anpassen.

Nährwertinformationen	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	160	198	kcal
	666	839	kJ
Fett, davon	9,5	14,4	g
- gesättigte Fettsäuren	8,5	9,3	g
Kohlenhydrate, davon	14,3	10,2	g
- Zucker	9,1	5,3	g
Ballaststoffe	0,4	1,5	g
Eiweiß	2,9	4,9	g
Salz	53,3	873,3	mg



Pfirsich-Melba

Zutaten (für 2 Portionen)

- 100 ml Milch 3,5 % Fett
- 5 g Puddingpulver Vanille
- 10 g Zucker
- 7 g Vanillezucker
- 50 g resource® complete
- 50 g Naturjoghurt
- 50 g Magerquark/-topfen
- 50 g Pfirsich Konserve, abgetropft
- 30 g Himbeerpüree

Zubereitung

Milch, Zucker, Vanillezucker und Puddingpulver verkochen, auf 40 °C abkühlen lassen und dann resource® complete mit dem Schneebesen einrühren (nicht mehr kochen). Abgekühlt mit Joghurt und Magerquark/-topfen kräftig aufschlagen. Die Hälfte in ein Glas oder Schälchen füllen, etwas Himbeerpüree dazwischen und den Rest der Creme ins Glas geben. Pfirsiche pürieren und mit dem verbliebenen Himbeerpüree auf die Creme gießen.



Nährwertinformationen*	pro 100 g	pro Portion	
Brennwert	128	226	kcal
	540	951	kJ
Fett, davon	2,2	3,8	g
- gesättigte Fettsäuren	1,2	2,1	g
Kohlenhydrate, davon	23,1	40,7	g
- Zucker	12,7	22,4	g
Ballaststoffe	0,6	1	g
Eiweiß	7,1	12,4	g
Salz	162,56	287,3	mg

*berechnet mit Naturjoghurt 3,8 % Fett, Magerquark/-topfen 10 % Fett

Nährstoffreiche Rezepte für mehr Lebensqualität

Wenn Sie unter Mangelernährung und/oder Schluckstörungen leiden, wissen Sie, wie herausfordernd eine ausgewogene Ernährung sein kann. Dieses Rezeptheft wurde speziell für Sie entwickelt, um Ihnen trotz dieser Hürden eine abwechslungsreiche und nahrhafte Ernährung zu ermöglichen. Mit unseren praktischen Trinknahrungen und Andickungspulvern können Sie ganz einfach leckere Gerichte zubereiten, die Ihre täglichen Nährstoffbedürfnisse decken und Ihnen ein Stück Lebensqualität zurückgeben.

Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie die neue Freude am Essen!

Unter anderem erwarten Sie folgende Rezepte in diesem Heft



Schwarzwälder-Kirsch-Mousse



Apfelstrudel



Tomaten-Gazpacho



Kartoffelsuppe
Wiener Würstchen

ThickenUP® clear und resource® Trinknahrungen sind Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diäten). resource® Trinknahrungen zum Diätmanagement bei bestehender Mangelernährung oder bei Risiko für eine Mangelernährung. ThickenUP® clear zum Diätmanagement bei Dysphagie (Schluckstörungen). **Wichtige Hinweise:** Unter ärztlicher Aufsicht verwenden. resource® Trinknahrungen sind als einzige Nahrungsquelle geeignet. Geeignet ab 3 Jahren. resource® ULTRA fruit und ThickenUP® clear sind nicht als einzige Nahrungsquelle geeignet. resource® ULTRA fruit ist geeignet ab 10 Jahren. ThickenUP® clear ist geeignet ab 3 Jahren.

Hier bereitgestellte Informationen beziehen sich auf das aktuell gültige Sortiment. Bei Rezepturumstellungen können im Handel Produkte sowohl mit der bisherigen als auch mit überarbeiteter Rezeptur zu finden sein, daher sind stets alle Informationen auf der Verpackung sorgfältig zu lesen, insbesondere auch die Zutatenliste (Hinweise auf Allergene). Bitte beachten Sie die auf dem Produkt befindlichen wichtigen Hinweise.