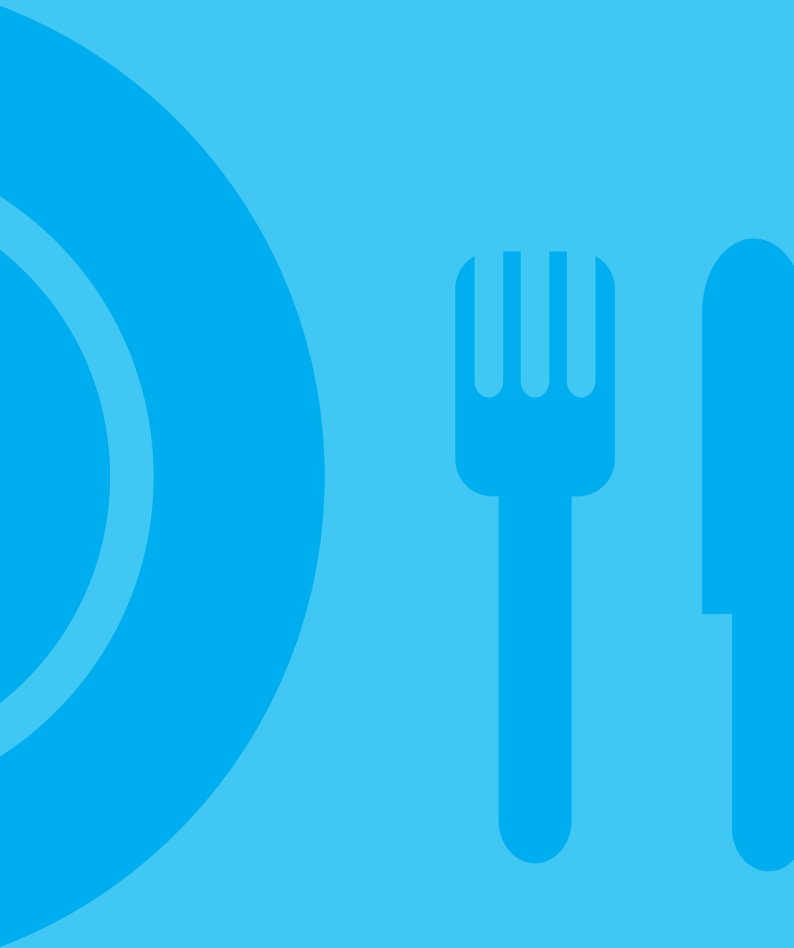


DGE-Praxiswissen

Kochen nach den DGE-Qualitätsstandards für Kliniken

Rezepte und mehr





Wichtige Anmerkung zur Gleichstellung in der Sprachverwendung:

Soweit personenbezogene Bezeichnungen im Maskulinum stehen, wird diese Form verallgemeinernd verwendet und bezieht sich auf beide Geschlechter. Die DGE geht selbstverständlich von einer Gleichstellung von Mann und Frau aus und hat ausschließlich zur besseren und schnelleren Lesbarkeit die männliche Form verwendet. Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis.

Inhalt

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | Einleitung | 4 |
| 2 | Verpflegungssituation | 6 |
| | ... zu Hause | 6 |
| | ... in der Gemeinschaftsverpflegung | 6 |
| 3 | Was regeln die DGE-Qualitätsstandards | |
| | ... für die Verpflegung in Kliniken? | 8 |
| 4 | Qualität, die man schmecken kann – Die Rezepte | 11 |
| | Frühstück | 11 |
| | Frischkäsebrot mit Nektarinen | 11 |
| | Couscous Bircher Art | 12 |
| | Mittagessen | 14 |
| | Lachs mit Olivenkruste und Backkartoffelsalat | 14 |
| | Chili mit Maisbrot | 16 |
| | Ofen-Kartoffelgemüse und Kräuterquark | 18 |
| | Gefüllte Paprikaschote mit Bulgur und Möhren-Tomaten-Gemüse | 20 |
| | Überbackene Tomaten mit Champignon- Zucchinireis und Basilikum-Joghurt | 22 |
| | Seehecht mit Ratatouille und Kokosstreuseln | 24 |
| | Zwischenmahlzeiten | 26 |
| | Joghurt-Crunchy mit Früchten | 26 |
| | Power-Drink | 28 |
| | Abendessen | 30 |
| | Arme Ritter mit Spinat | 30 |
| | Linsen-Quiche mit Lauch und Putenschinken | 32 |
| | Brot-Gemüseauflauf mit Tomatensalat | 34 |
| | Pikante Quarkkeulchen mit Kohlrabi-Möhrensalat | 36 |
| 5 | Weiterführende Literatur | 38 |



Über Geschmack lässt sich streiten, über Qualität meistens nicht. Ob „Neues“ schmeckt, hängt oft davon ab, wie es angeboten wird. Ist das Essen fachgerecht zubereitet? Sind die Speisen raffiniert gewürzt? Ist der Teller appetitlich angerichtet? Duftet es interessant und verführerisch?

Wir richten uns mit dieser Broschüre an Verantwortliche für die Verpflegung in Kliniken¹ und möchten Sie ermuntern, mit den folgenden Rezepten „Neues“ zu wagen. Rezepte der „alten Schule“, die vielfach traditionell aus Kartoffeln, Fleisch und Soße mit Gemüsebeilage bestehen, gibt es mehr als genug. Es sind die sogenannten beliebten Klassiker.

Es lohnt sich, neue Rezepte und neue Lebensmittel auszuprobieren, wie beispielsweise Couscous oder Bulgur. Linsen können einmal nicht als Eintopf, sondern als Salat oder Bratling mit einer Beilage zubereitet werden. Auch Bekanntes in Neues zu verwandeln, wie die „Armen Ritter“ als herzhaftere Variante, bringt Abwechslung in den Speiseplan.

Es gibt viele Möglichkeiten, die Tischgäste kulinarisch von einer Ernährung zu überzeugen, die schmeckt und gleichzeitig die Gesundheit und die Genesung fördert – ganz nach dem Motto: „Die Klassiker von morgen!“.

Nutzen Sie als Koch die Gelegenheit, Patienten bzw. Rehabilitanden auf genussvollem Weg von einer gesundheitsfördernden Ernährung zu überzeugen und geben Sie Rezepte an Ihre Tischgäste weiter.

¹ In der vorliegenden Broschüre wird der Begriff „Kliniken“ für Krankenhäuser und Rehabilitationseinrichtungen gleichermaßen verwendet. Auch wenn die Verweildauer unterschiedlich lang ist, so erfolgt doch die Verpflegung der Patienten und Rehabilitanden immer als Vollverpflegung.

Die Rezepte dieser Broschüre gelten für zehn Personen. Sie wurden mit dem Nährwertberechnungsprogramm DGExpert berechnet. Zu jedem Rezept finden Sie die Nährwerte und praktische Tipps.

Für Profis stehen die Rezepte in unserer Datenbank unter www.station-ernaehrung.de kostenfrei und ebenfalls nährstoffberechnet für jeweils 100 Personen zur Verfügung.

Gutes Gelingen!



... zu Hause

Essen und Trinken findet täglich statt. Die Entscheidung, welche Lebensmittel, Rezepte und Zubereitungsarten ausgewählt werden, erfolgt ZU HAUSE ganz individuell. Geschmacksvorlieben, Kosten, familiäre Anforderungen, gesundheitliche und ethische, religiöse Faktoren bis hin zu Gewohnheiten sind dafür ausschlaggebend.

Es gibt zudem täglich eine Flut an Informationen über Lebensmittel, Kochen und Ernährungstrends. Auch zum Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit gibt es vielfältige Forschungsergebnisse und Veröffentlichungen. Ernährungsmitbedingte Krankheiten können häufig nur durch eine Änderung der gewohnten Verhaltensweisen beeinflusst werden. Dabei trägt jeder Mensch die Verantwortung für sich selbst!

... in der Gemeinschaftsverpflegung

Die GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG in einer Klinik sieht anders aus. Dort sind andere für Einkauf, Zubereitung und das Angebot von Speisen und Getränken verantwortlich.

In Kliniken übernimmt die Verpflegungsleitung die komplette Versorgung. Die Verpflegung der Patienten bzw. der Rehabilitanden erfolgt an sieben Verpflegungstagen mit drei Hauptmahlzeiten und bis zu zwei Zwischenmahlzeiten. Der Tischgast wird über die angebotenen Speisen informiert und wählt aus dem Angebot aus – sofern keine spezielle Diätkost verordnet wurde.

Die Qualität und die Herkunft der verwendeten Lebensmittel, die Zubereitungsart, die Gardauer oder beispielsweise die Warmhaltezeit können vom Tischgast nicht beeinflusst werden.

Diese Verpflegungssituation birgt zugleich Risiken und Chancen: Der Stellenwert, den die Klinik der Verpflegung im Gesamtkonzept der Einrichtung beimisst, spielt eine entscheidende Rolle. In den Bereichen Personalausstattung und -qualifikation, Wareneinsatz und -budget sowie küchentechnischer und räumlicher Ausstattung besteht nicht selten Optimierungsbedarf.

Die Vollverpflegung bietet eine CHANCE, wenn dieses Gestaltungspotenzial vollständig ausgeschöpft wird. Verantwortliche für die Verpflegung müssen sich bewusst sein, dass sie die „Verhältnisse“ bestimmen können.

Bieten Sie Ihren Tischgästen täglich nährstoffreiche, wohlschmeckende und abwechslungsreiche Gerichte nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen an.

Tipp

Durch Akzeptanz und Lob der Tischgäste, des Pflegepersonals und der Klinikleitung erhalten Sie Wertschätzung für Ihre Arbeit.

Wird die Verpflegung mit dem Anspruch der Gesundheitsförderung, des persönlichen Wohlergehens und der Erhaltung bzw. Wiederherstellung von Lebensqualität der Tischgäste gestaltet, gibt der jeweilige DGE-Qualitätsstandard dem Küchenteam Sicherheit und Hilfen bei der Umsetzung.



... für die Verpflegung in Kliniken?

Der DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Krankenhäusern und der DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Rehabilitationskliniken beschreiben in sieben Kapiteln alle relevanten Aspekte, die zur Umsetzung einer guten Verpflegungsqualität notwendig sind.

Bei der Frage „Wie hat es denn geschmeckt?“ beziehen sich die Antworten meist auf die Qualität und Häufigkeit der angebotenen Lebensmittel. Diesen Kriterien widmet sich jeweils das Kapitel 2 des DGE-Qualitätsstandards, in der „Gestaltung der Verpflegung“.

Die empfehlenswerten Lebensmittel für die Vollverpflegung werden auf der Basis des DGE-Ernährungskreises, der die Lebensmittel in sieben Gruppen einteilt, und der Dreidimensionalen DGE-Lebensmittelpyramide beschrieben.



© DGE

Sie bilden die Grundlage für die optimale **LEBENSMITTELAUSWAHL** in der Klinikverpflegung.

Weiterhin werden in diesem Kapitel Angaben zur **HÄUFIGKEIT** des Einsatzes einzelner Lebensmittelgruppen gemacht. Damit werden die Anforderungen an die Speisenplanung beschrieben.

Beispielsweise wird dreimal täglich ein Gemüseangebot, davon mindestens einmal in Form von Rohkost oder Salat, empfohlen.

Ein anderes Kriterium legt fest, dass die Mittagsmahlzeit innerhalb einer Woche nur maximal dreimal Fleisch enthält.

kurz & knapp

- täglich Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und fettarme Milch und Milchprodukte
- mäßig bzw. wenig Fleisch und Fleischprodukte, mindestens 1 x pro Woche fettreicher Seefisch
- ausreichend kalorienfreie Getränke

In den DGE-Qualitätsstandards wird darüber hinaus in weiteren Kapiteln verdeutlicht, welche Garverfahren, Kerntemperaturen, Warmhaltezeiten, Kennzeichnungsvorschriften bis hin zum professionellen Hygienemanagement für eine gute Verpflegungsqualität in Kliniken unverzichtbar sind.

Gleichermaßen spielen Faktoren wie die Essplatzgestaltung, ansprechendes sowie zweckmäßiges Geschirr, Ruhe und ausreichend Zeit für die Mahlzeit bis hin zu kompetenter Beratung zu Fragen über die Speisenangebote eine zentrale Rolle.

Alle Anforderungen sind tabellarisch als Checkliste im jeweiligen DGE-Qualitätsstandard zusammengefasst. Dieser kann kostenfrei unter www.station-ernaehrung.de heruntergeladen oder über den DGE-MedienService bestellt werden.

Speisenpläne, die nach dem DGE-Qualitätsstandard zusammengestellt wurden, gewährleisten bei bedarfsgerechter Energieaufnahme auch eine bedarfsgerechte Nährstoffversorgung.

Diese Speisenpläne bzw. die optimierten Angebote sollten extra gekennzeichnet sein.

Wenn die Klinik durch die DGE zertifiziert wurde, erfolgt die Kennzeichnung meist durch das „Station-Ernährung-Logo“:



Frühstück

Friskäsebrot mit Nektarinen



Nährstoffe pro Portion (164 g):

Energie: 963 kJ/230 kcal

Kohlenhydrate: 39,1 g

Eiweiß: 9,3 g

Ballaststoffe: 5,4 g

Fett: 2,4 g

Zutaten für 10 Personen:

| | | | |
|-------|--------------------|-------|-----------------|
| 500 g | Vollkornbrot | 40 g | Kresse (frisch) |
| 400 g | Körniger Friskäse | 500 g | Nektarine |
| 200 g | Aprikosenkonfitüre | | |

Zubereitung

Die Konfitüre auf dem Brot verteilen und den Friskäse darüber streichen. Anschließend die Nektarinen klein raspeln und auf das Brot legen. Mit Kresse anrichten.

Tipp

Körniger Friskäse ist ein besonders guter Eiweißlieferant.

COUSCOUS Bircher Art



Nährstoffe pro Portion (230 g):

| | |
|----------------------------|----------------------|
| Energie: 1 090 kJ/260 kcal | Kohlenhydrate: 46 g |
| Eiweiß: 8,3 g | Ballaststoffe: 4,1 g |
| Fett: 5,3 g | |

Zutaten für 10 Personen:

| | | | |
|--------|----------------------|-------|--------------|
| 250 g | Couscous | 60 g | Honig |
| 750 ml | Milch (1,5 % Fett) | 60 g | Rosinen |
| 25 g | Mandeln | 400 g | Äpfel |
| 25 g | Haselnüsse | 350 g | Birnen |
| 375 g | Joghurt (1,5 % Fett) | 25 ml | Zitronensaft |

Zubereitung

Die Milch mit dem Honig erhitzen (nicht kochen!), den Couscous einrühren und etwa 5 Minuten heiß halten. Die Rosinen waschen und zugeben. Das Gemisch in eine Schüssel umfüllen und auskühlen lassen. Dabei zwischendurch umrühren, damit der Couscous nicht zusammenklebt. Die Äpfel und die Birnen waschen und schneiden oder fein reiben. Anschließend mit Zitronensaft beträufeln und mit dem Joghurt verrühren. Zum Schluss die Mandeln und die Nüsse fein hacken und zusammen mit dem Couscous unterheben.

Tipp

Couscous wird aus Grieß hergestellt und muss nicht gekocht werden.

Mittagessen

Lachs mit Olivenkruste und Backkartoffelsalat, dazu Buttermilch



Nährstoffe pro Portion (600 g):

| | |
|----------------------------|-----------------------|
| Energie: 2 628 kJ/628 kcal | Kohlenhydrate: 72,7 g |
| Eiweiß: 29,3 g | Ballaststoffe: 9,6 g |
| Fett: 25,4 g | |

Zutaten für 10 Personen:

Fisch

- 1 kg Lachs
- 320 g Auberginen
- Knoblauch,
- Rosmarin
- 20 ml Rapsöl
- 100 g Schwarze Oliven
- 60 g Semmelbrösel
- Pfeffer, Jodsalz

Backkartoffelsalat

- 1,5 kg Kartoffeln
- 500 g gelbe Paprika-
- schoten
- 100 ml Olivenöl
- 100 g Rucola
- 800 g Tomaten
- 50 ml Essig
- Pfeffer, Jodsalz

Buttermilch

- 1 l Buttermilch
- 400 g Hagebutten-Konfitüre

Zubereitung

Den Fisch auf ein Backblech geben. Die Auberginen waschen und in grobe Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Öl im Topf erhitzen und die Auberginen mit dem Knoblauch schmoren, bis sie weich sind. Die Oliven, den gehackten Rosmarin und die Gewürze hinzufügen und alles pürieren. Zwei Drittel der Semmelbrösel untermischen.

Die Masse portioniert auf dem Fisch verteilen und mit den restlichen Semmelbröseln bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 220 °C etwa 12 Minuten backen.

Die Kartoffeln gründlich waschen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Im Backofen etwa 40 Minuten bei 170°C backen. In der Zwischenzeit die Paprikaschoten in Würfel schneiden und im Olivenöl anschwitzen.

Die Tomaten würfeln und den Rucola waschen und klein schneiden. Die Backkartoffeln mit den Paprikawürfeln, den Tomatenwürfeln und dem Rucola mischen und mit Essig und den Gewürzen abschmecken.

Die Buttermilch und die Hagebutten-Konfitüre mit einem Schneebesen verrühren und in Gläser füllen.

Tipp

Das Gemüse für die Kruste kann auch fein gehackt statt püriert werden.

Chili

mit Maisbrot



Nährstoffe pro Portion (400 g):

| | |
|----------------------------|-----------------------|
| Energie: 2 099 kJ/501 kcal | Kohlenhydrate: 81,1 g |
| Eiweiß: 21,9 g | Ballaststoffe: 16,4 g |
| Fett: 13,6 g | |

Zutaten für 10 Personen:

Chili

- 400 g Kidney-Bohnen (getrocknet)
- 300 g Zwiebeln
- Senfkörner
- Kreuzkümmel
- Koriander
- 30 ml Rapsöl
- 300 g getrocknete Tomaten
- 400 g Tomaten (Konserve)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 300 g Kartoffeln
- 400 g Paprikaschoten
- Jodsalz, Pfeffer

Maisbrot

- 120 g Lauchzwiebeln
- 250 g Paprikaschoten
- 200 g Maisgrieß
- 125 g Weizenmehl Type 405
- 125 g Vollkornmehl
- 1 TL (4 g) Backpulver
- 10 g Zucker
- 420 ml Buttermilch
- 2 Eier (ca. 100 ml)
- 70 g Gouda
- 60 ml Rapsöl
- Jodsalz, Chili

Zubereitung

Für das Maisbrot Paprikaschoten und Lauchzwiebeln klein schneiden. Mehle, Grieß, Gewürze und das Backpulver mischen. Eier, Buttermilch, Käse, Öl und das fein geschnittene Gemüse separat vermischen. Die Eier-Buttermilch-Mischung unter das Mehl geben und zügig vermengen.

Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verstreichen (ca. 2 cm dick) und bei 180 °C etwa 25 Minuten backen.

Für das Chili die Bohnen am Vortag einweichen. Getrocknete Tomaten fein schneiden oder in einem Teil der Gemüsebrühe pürieren. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Senfkörner im Öl anbraten. Dabei den Deckel auf dem Topf lassen, bis die Körner platzen. Die Zwiebeln dazu geben und ebenfalls anbraten. Danach die Tomaten, Bohnen und die Gemüsebrühe dazu geben und 40 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Währenddessen die Kartoffeln und die Paprikaschoten würfeln. Anschließend zusammen mit den Gewürzen dazu geben und weitere 20 Minuten köcheln lassen.

Das Chili abschmecken und in einem tiefen Teller servieren. Das Maisbrot auf einem extra Teller reichen.

Tipp

Je nach Schärfewunsch können noch Chili-Schoten dazu gereicht werden.

Ofen-Kartoffelgemüse und Kräuterquark



Nährstoffe pro Portion (510 g):

| | |
|----------------------------|-----------------------|
| Energie: 2 133 kJ/509 kcal | Kohlenhydrate: 75 g |
| Eiweiß: 26,3 g | Ballaststoffe: 11,1 g |
| Fett: 13,2 g | |

Zutaten für 10 Personen:

Ofen-

Kartoffelgemüse

| | |
|--------|-------------------|
| 500 g | Rote Bete |
| 500 g | Wurzelpetersilie |
| 500 g | Möhren |
| 1,5 kg | Kartoffeln |
| | Jodsalz, Pfeffer |
| 40 ml | Olivenöl |
| 1 | Vollkorn-Baguette |

Kräuterquark

| | |
|--------|---------------------------------------|
| 100 ml | Mineralwasser |
| 50 ml | Kondensmilch |
| 1,2 kg | Quark (20 % Fett i.Tr.) |
| 10 ml | Olivenöl oder Rapsöl |
| 100 g | Lauchzwiebel |
| | TK-Kräuter-mischung, Jodsalz, Pfeffer |

Zubereitung

Wurzelpetersilie, Möhren, Rote Bete und die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Mit Pfeffer, Salz und Olivenöl würzen.

Anschließend zugedeckt im vorgeheizten Ofen bei 180 °C etwa 40 Minuten garen.

Für den Kräuterquark Quark, Mineralwasser, Öl, Kondensmilch und Kräuter verrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Dazu Baguette reichen.

Tipp

Anstatt des frischen Gemüses kann auch Tiefkühl-Gemüse verwendet werden.

Gefüllte Paprikaschote

mit Bulgur und Möhren-Tomaten-Gemüse



Nährstoffe pro Portion (440 g):

| | |
|----------------------------|-----------------------|
| Energie: 1 674 kJ/400 kcal | Kohlenhydrate: 60,5 g |
| Eiweiß: 14,4 g | Ballaststoffe: 12,5 g |
| Fett: 13,8 g | |

Zutaten für 10 Personen:

| | | | |
|-------|----------------------------------|-------|--|
| 900 g | Paprikaschoten (gelb und rot) | 500 g | Tomaten |
| | | 500 g | Bulgur |
| 40 ml | Rapsöl | 1 l | Gemüsebrühe |
| 500 g | Lauch | 300 g | Camembert (45 % Fett i.Tr.) |
| 150 g | Zwiebeln | | Jodsalz, Pfeffer, frische Kräuter, Minze |
| 500 g | Möhren | | |

Zubereitung

Die Paprikaschoten halbieren, den Strunk mit dem Kerngehäuse entfernen und waschen. In eine Auflaufform mit Deckel setzen und etwas salzen. Anschließend Möhren und Tomaten waschen und würfeln. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den Lauch in dünne Ringe schneiden.

Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und Lauch, Zwiebeln und Möhren etwa 5 Minuten im Öl schmoren. Mit Gemüsebrühe ablöschen und den Bulgur dazu geben. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Bulgur zugedeckt etwa 5 Minuten quellen lassen.

Gewürze, Tomaten, gehackte Kräuter und die Minze dazu geben. Die Masse in die Paprikahälften füllen. Den Camembert in dünne Scheiben schneiden und damit die Paprikahälften belegen.

Im vorgeheizten Backofen zugedeckt etwa 30 Minuten bei 180 °C schmoren lassen.

Überbackene Tomaten

mit Champignon-Zucchini-
reis und Basilikum-Joghurt



Nährstoffe pro Portion (625 g):

| | |
|----------------------------|-----------------------|
| Energie: 2 339 kJ/558 kcal | Kohlenhydrate: 83,8 g |
| Eiweiß: 17 g | Ballaststoffe: 8,2 g |
| Fett: 18,4 g | |

Zutaten für 10 Personen:

Tomaten

| | |
|-------|------------------------|
| 2 kg | Tomaten |
| 80 g | Butter |
| 150 g | Weizenmehl Type 405 |
| 100 g | Vollkornmehl |
| 150 g | Schafskäse |

Champignon- Zucchini- reis

| | |
|-------|-------------|
| 200 g | Zwiebeln |
| 30 ml | Olivenöl |
| 600 g | Reis |
| 1,5 l | Gemüsebrühe |
| 400 g | Champignons |
| 500 g | Zucchini |

Basilikum-Joghurt

| | |
|-------|--|
| 500 g | Joghurt (1,5 % Fett) Basilikum (frisch), Jodsalz, Pfeffer |
|-------|--|

Zubereitung

Die Tomaten waschen, entstielen und halbieren. In eine Auflaufform oder auf ein Backblech legen und würzen.

Aus Butter, Schafskäse, Mehl und Vollkornmehl einen Streuselteig herstellen und auf den Tomaten verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 170°C etwa 15 Minuten goldgelb backen.

Für den Gemüsereis die Champignons und Zucchini waschen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Den gewaschenen Reis dazugeben und mit schwitzen lassen. Mit etwa einem Drittel der Gemüsebrühe ablöschen.

Die restliche Brühe nach und nach, jeweils wenn sie fast eingekocht ist, dazugeben. Die Champignons und Zucchini die letzten 5 Minuten mit garen lassen.

Für den Dip das Basilikum waschen, fein schneiden und mit dem Joghurt und den Gewürzen vermischen.

Tipp

Der Joghurt-Dip schmeckt auch mit anderen Kräutern, wie Schnittlauch.

Seehecht mit Ratatouille und Kokosstreuseln



Nährstoffe pro Portion (640 g):

| | |
|----------------------------|-----------------------|
| Energie: 2 352 kJ/562 kcal | Kohlenhydrate: 74,8 g |
| Eiweiß: 29,1 g | Ballaststoffe: 7,4 g |
| Fett: 17,4 g | |

Zutaten für 10 Personen:

Fisch

- 1 kg Seehecht (Filet)
- Zitronensaft
- Jodsalz

Ratatouille

- 1 kg Paprikaschoten
- 500 g Zucchini
- 800 g Tomaten
- 50 ml Olivenöl
- 500 g Auberginen
- 300 g Zwiebeln
- 50 g Tomatenmark
- Thymian,
- Jodsalz, Pfeffer

Kokosstreusel

- 50 g Butter
- 40 g Kokosraspeln
- 100 g Weizenmehl
Type 405
- 100 g Grünkernschrot
- 50 g Parmesan

Reis

- 600 g Reis
- 1,2 l Wasser
- Jodsalz

Zubereitung

Für die Kokosstreusel aus Butter, Kokosraspeln, Parmesan, Mehl und Grünkernschrot einen Streuselteig herstellen. Bis zur weiteren Verwendung kalt stellen.

Das Gemüse waschen, putzen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Mit Pfeffer, Salz, Olivenöl, Tomatenmark und Kräutern würzen. In eine feuerfeste Auflaufform füllen und im Ofen 10 Minuten bei 180°C schmoren.

Währenddessen den Fisch waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft und Salz würzen. Anschließend den Fisch auf das Gemüse legen, die Streusel darüber verteilen und weitere 15 Minuten garen.

Den Reis nach Anweisung kochen.

Tipp

Die Kokosstreusel können bereits am Vortag vorbereitet werden.

Zwischenmahlzeiten

Joghurt-Crunchy mit Früchten



Nährstoffe pro Portion (230 g):

| | |
|----------------------------|-----------------------|
| Energie: 1 300 kJ/310 kcal | Kohlenhydrate: 45,6 g |
| Eiweiß: 9,7 g | Ballaststoffe: 6 g |
| Fett: 10,9 g | |

Zutaten für 10 Personen:

Joghurt

- 500 g Joghurt (1,5 % Fett)
- 200 g Äpfel
- 200 g Birnen
- 200 g Orangen
- 200 g Bananen
- 400 ml Milch (1,5 % Fett)

Crunchy

- 30 ml Rapsöl
- 60 ml Honig
- 20 g Leinsamen
- 20 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Kokosraspeln
- 20 g Mandeln (gehackt)
- 20 g Haselnüsse (gehackt)
- 300 g Haferflocken (fein)

Zubereitung

Für das Crunchy das Öl und den Honig in einem Topf erhitzen. Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kokosraspeln, Mandeln, Haselnüsse und Haferflocken dazu geben und vermengen.

Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 160 °C ca. 30 Minuten lang trocknen. Das Crunchy sollte eine goldgelbe bis braune Farbe haben. Anschließend auskühlen lassen und in verschließbare Gefäße geben.

Die Bananen in Scheiben schneiden, die Orangen würfeln, Äpfel und Birnen waschen und reiben. Den Joghurt, die Milch und das Crunchy mit dem Obst vermengen.

Tipp

Im verschlossenen Behälter kann das Crunchy gut aufbewahrt werden.

Power Drink



Nährstoffe pro Portion (180 ml):

Energie: 744 kJ/178 kcal

Kohlenhydrate: 34,4 g

Eiweiß: 5 g

Ballaststoffe: 3,5 g

Fett: 5,2 g

Zutaten für 10 Personen:

300 g Haferflocken
(fein)

1,5 l Orangensaft

Zubereitung

Die Haferflocken und den Saft in ein Glas füllen und umrühren. Dann 10 Minuten stehen lassen und anschließend nochmals durchrühren.

Tipp

Je nach Vorliebe kann der Orangensaft auch durch andere Fruchtsäfte, wie Apfelsaft oder Multivitaminsaft, ausgetauscht werden.

Arme Ritter mit Spinat



Nährstoffe pro Portion (290 g):

| | |
|----------------------------|-----------------------|
| Energie: 1 559 kJ/372 kcal | Kohlenhydrate: 55,3 g |
| Eiweiß: 17,8 g | Ballaststoffe: 9,6 g |
| Fett: 10,3 g | |

Zutaten für 10 Personen:

Baguette

| | |
|--------|-----------------------|
| 1 kg | Vollkornbaguette |
| 5 | Eier (ca. 250 ml) |
| 400 ml | Milch (1,5 % Fett) |
| 20 ml | Rapsöl |

Spinat-Belag

| | |
|-------|-------------------------------|
| 20 ml | Rapsöl |
| 40 g | Zwiebeln |
| 1 kg | Blattspinat (tiefgefroren) |
| | Pfeffer, Jodsalz |
| | Muskatnuss, |
| | Knoblauch (frisch) |
| 30 g | Vollkornmehl |
| 20 g | Parmesan |
| 50 g | Emmentaler |
| | Jodsalz, Pfeffer |

Zubereitung

Den Spinat auftauen lassen und das Auftauwasser auffangen.

Das Baguette in Scheiben schneiden. Eier und Milch mit Salz und Pfeffer verrühren. Das Baguette durch die Milch-Ei-Mischung ziehen und anschließend in der Pfanne mit ein wenig Rapsöl goldgelb backen und auf Bleche verteilen.

Die Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden und in Öl andünsten. Anschließend mit Mehl bestäuben und mit dem Auftauwasser ablöschen. Den Spinat hinzufügen, garen und würzen. Zum Schluss den Parmesan unterheben.

Den Spinat auf den Baguettes verteilen und mit geriebenem Emmentaler bestreuen. Bei 180 °C 10 Minuten im Ofen überbacken.

Tipp

Arme Ritter können, beispielsweise zusammen mit Salat, als eigenständiges Essen oder als Beilage gereicht werden.

Linsen-Quiche

mit Lauch und Putenschinken



Nährstoffe pro Portion (325 g):

| | |
|----------------------------|-----------------------|
| Energie: 2 390 kJ/571 kcal | Kohlenhydrate: 68,1 g |
| Eiweiß: 30,9 g | Ballaststoffe: 8,2 g |
| Fett: 21,7 g | |

Zutaten für 10 Personen:

Teig

300 g Magerquark

300 g Weizenmehl
Type 405

300 g Linsenmehl

120 ml Rapsöl

120 ml Milch
(1,5 % Fett)

10 g Backpulver
Jodsalz

Soße

100 g Crème fraîche

60 g Parmesan

4 Eier (ca. 200 ml)

Belag

600 g Lauch

100 g Putenschinken
(Aufschnitt)

300 g Rote Linsen

200 ml Gemüsebrühe

Salat

400 g Kopfsalat
Minze (frisch)

100 g Joghurt
(1,5 % Fett)

20 ml Olivenöl

20 ml Balsamico-Essig
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

Aus Quark, Öl, Milch, Linsenmehl, Mehl und Backpulver einen Teig herstellen. Mit Klarsichtfolie abdecken und mindestens 15 Minuten ruhen lassen.

Für den Belag den Lauch schneiden, waschen und 5 Minuten dämpfen. Die Gemüsebrühe aufkochen, die roten Linsen hineingeben und ca. 10 Minuten mit Deckel garen.

Anschließend den Putenschinken in feine Streifen schneiden.

Danach den Teig ausrollen und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Dabei den Rand etwas erhöhen, damit die Soße nicht ausläuft. Lauch, Linsen und Putenschinken mischen und auf dem Teig verteilen. Für die Soße die Crème fraîche, die Eier und den Parmesan glatt rühren und auf dem Gemüse verteilen. Bei 180 °C etwa 20 Minuten im Ofen backen.

Die Kopfsalatblätter waschen, schleudern und fein schneiden. Aus Joghurt, Olivenöl, Essig, fein gehackter Minze und Gewürzen eine Soße herstellen. Erst kurz vor der Ausgabe die Soße mit den Salatblättern mischen.

Tipp

Linsenmehl enthält viel Eiweiß und ist gut kombinierbar.

Brot-Gemüseauflauf mit Tomatensalat



Nährstoffe pro Portion (490 g):

| | |
|----------------------------|-----------------------|
| Energie: 1 633 kJ/390 kcal | Kohlenhydrate: 54 g |
| Eiweiß: 18,5 g | Ballaststoffe: 10,5 g |
| Fett: 13,9 g | |

Zutaten für 10 Personen:

Auflauf

| | | | |
|--------|-----------------------------|------|------------------------------|
| 300 g | Vollkornbrötchen | 50 g | Sonnenblumenkerne |
| 300 g | Mischbrot | | |
| 6 | Eier (ca. 300 ml) | 60 g | Emmentaler (gerieben) |
| 700 ml | Milch (1,5 % Fett) | | Pfeffer, Jodsalz, Muskatnuss |
| 20 ml | Rapsöl | | |
| 60 g | Zwiebeln | | |
| 500 g | Blumenkohl | | |
| 500 g | Möhren | | |
| 250 g | Lauch | | |
| 250 g | Paprikaschoten | | |
| 250 g | Champignons | | |
| 15 g | Petersilie (frisch oder TK) | | |

Salat

| | |
|-------|-----------------|
| 1 kg | Tomaten |
| 150 g | Lauchzwiebeln |
| 60 ml | Kräuteressig |
| 25 ml | Rapsöl |
| 25 g | Senf (mild) |
| | Zucker, Jodsalz |

Zubereitung

Altbackenes Brot und/oder Brötchen in Scheiben schneiden. Die Milch erwärmen und über das Brot gießen.

Das Brot 15 Minuten in der Milch quellen lassen. Die Eier aufschlagen, mit Gewürzen mischen und über die Brotmasse geben. Das Gemüse waschen und in ca. 1 cm große Würfel bzw. Scheiben schneiden. Lauch, Zwiebeln, Paprika, Sonnenblumenkerne und Blumenkohl in Öl anbraten.

Champignons und Möhren dazugeben und alles bissfest garen. Die Brotmasse und das Gemüse untereinander heben (nicht kneten!), in eine Auflaufform füllen und mit Käse bestreuen.

Bei 160 °C ca. 30 Minuten goldgelb backen.

Die Tomaten und die Lauchzwiebeln schneiden. Aus Öl, Senf, Essig, Zucker und Salz eine Vinaigrette herstellen und über die Tomaten gießen.

Tipp

Eine gute Gelegenheit, wenn zuviel Brot eingekauft wurde.

Pikante Quarkkeulchen mit Kohlrabi-Möhrensalat



Nährstoffe pro Portion (360 g):

| | |
|----------------------------|-----------------------|
| Energie: 1 628 kJ/389 kcal | Kohlenhydrate: 54,2 g |
| Eiweiß: 18,7 g | Ballaststoffe: 8,3 g |
| Fett: 12,2 g | |

Zutaten für 10 Personen:

Quarkkeulchen

- 200 g Lauch
- 200 g Möhren
- 100 g Knollensellerie
- 800 g Kartoffeln
- 700 g Quark
(20 % Fett i. Tr.)
- 3 Eier (ca. 150 ml)
- 1 TL (4 g) Backpulver
- 300 g Weizen-
Vollkornmehl
- 80 g Weizengrieß
- 50 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer
- Muskat,
- Petersilie

Salat

- 500 g Kohlrabi
- 500 g Möhren
- Zitronensaft
- 10 ml Rapsöl
- Kresse
- Zucker
- Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

Lauch, Möhren und Sellerie waschen, schneiden und blanchieren. Die Kartoffeln waschen, schälen und dämpfen. Anschließend pressen oder stampfen.

Aus Quark, Eiern, Mehl, Grieß, Backpulver und Gewürzen einen Teig herstellen und diesen 10 Minuten ruhen lassen. Das Gemüse und die Kartoffeln etwas auskühlen lassen, unter die Quarkmasse heben, kleine Plätzchen formen und in etwas Öl goldgelb backen.

Kohlrabi und Möhren waschen, schälen, raspeln und mit Zucker, Salz, Öl, Zitronensaft, Pfeffer und Kresse mischen und abschmecken.



Umfangreiche Informationen, wie

- Fachinformationen,
- FAQ,
- DGE-Qualitätsstandard für Krankenhäuser und Rehabilitationskliniken,
- Umsetzungshilfen, wie Check- und Leerlisten zur Speisenplangestaltung,
- Infobroschüren sowie
- nährstoffberechnete Rezepte und Wochenspeisenpläne

stellen wir für Sie unter

www.station-ernaehrung.de bereit.

Impressum

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)
Godesberger Allee 18
53175 Bonn
www.dge.de

Entwicklung, Text und Redaktion:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Gemeinschaftsverpflegung und Qualitätssicherung
„Station Ernährung – Vollwertige Verpflegung
in Krankenhäusern und Rehakliniken“
www.station-ernaehrung.de

Prof. Dr. Margit Böltz, Esther Schnur, Bettina Wegener

Rezepte:

Rudolph Paulson

Bildnachweis:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) Bonn, www.dge.de;
GAYERFOTOGRAPHIE, Melle, www.gayer-fotografie.de; 123rf.com:
Titel: Diego Cervo; S. 16: nikkiphoto; S. 30: Itsra Sanprasert

Gestaltung:

GDE Preprint- und Mediaservice GmbH, www.gde.de

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie jede Form der Vervielfältigung oder die Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung durch den Herausgeber gestattet. Die Ratschläge in diesem Heft sind von der DGE sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Herausgebers für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Copyright © DGE Bonn, 05/2017

Bonn, 1. Auflage (2017)

Gefördert durch:

Durchgeführt von:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Diese Broschüre richtet sich an Fachkräfte der Gemeinschaftsverpflegung in Krankenhäusern und Rehabilitationskliniken.

**Haben Sie Fragen oder Anregungen?
Sprechen Sie uns an!**

**„Station Ernährung – Vollwertige Verpflegung
in Krankenhäusern und Rehakliniken“**

Telefon 0228 3776-873

Telefax 0228 37766-78-873

E-Mail info@station-ernaehrung.de

www.station-ernaehrung.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Gemeinschaftsverpflegung
und Qualitätssicherung
Station Ernährung – Vollwertige Ernährung
in Krankenhäusern und Rehakliniken
Godesberger Allee 18
53175 Bonn
www.dge.de

Diese und weitere Broschüren sind gegen
eine Versandkostenpauschale erhältlich
beim DGE-MedienService:
www.dge-medien-service.de

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de