remifemin®
präsentiert:

Lecker & leicht durch die Wechseljahre

13 einfache Rezepte für Körper und Seele

Liebe Leserin,

ab einem gewissen Alter ist eine ausgewogene, gesunde Ernährung für die meisten Frauen selbstverständlich. Dennoch braucht es manchmal etwas Inspiration und Anregungen, um wieder Abwechslung auf den Speiseplan zu bekommen. Besonders während der Wechseljahre stellen sich Frauen viele Fragen rund um dieses Thema: Muss ich meine Ernährung umstellen? Wie kann ich mein Gewicht halten? Gibt es Geheimwaffen aus der Natur, die mir jetzt besonders gut tun? Sollte ich gewisse Nahrungsmittel meiden?

Antworten auf diese und andere Fragen finden Sie in diesem kleinen Kochbuch, das Ihnen kostenlos von der Firma Schaper & Brümmer zur Verfügung gestellt wird.

„Lecker & leicht durch die Wechseljahre" ist die ideale Rezeptsammlung für Frauen, die während der Wechseljahre nicht auf Genuss und Leidenschaft beim Essen verzichten möchten. Unsere Rezepte sind kalorienarm, gesund und dabei genau auf die Bedürfnisse des Körpers während der natürlichen Hormonumstellung abgestimmt. Und das Beste: Sie schmecken einfach köstlich! Die Mengenangaben in den Rezepten sind bis auf wenige Ausnahmen für 4 Personen berechnet. Auf jeder Seite finden Sie den Quick-Tipp - eine kurze Erklärung, warum gerade dieses Rezept ausgewählt wurde.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Kochen & Guten Appetit!

Ihr Team von Schaper & Brümmer

Die Wechseljahre — ein natürlicher Abschnitt im Leben jeder Frau

Im Alter zwischen 45 und 55 Jahren setzen bei den meisten Frauen die ersten hormonellen Veränderungen ein. Die Produktion der beiden Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron nimmt langsam ab, in der Folge werden die Monatsblutungen unregelmäßig und variieren in Länge und Stärke, bis sie schließlich ganz ausbleiben. Ein Jahr nach der letzten Monatsblutung – der Menopause – ist der Prozess des Hormonwandels größtenteils abgeschlossen und ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Insgesamt kann diese Phase der körperlichen Umstellung bis zu 10 Jahre andauern. Währenddessen leiden viele Frauen unter teils sehr unangenehmen Begleiterscheinungen wie Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, Stimmungsschwankungen und depressiven Verstimmungen.

Geheimtipp bei Wechseljahresbeschwerden: Traubensilberkerzenextrakt

Viele Frauen möchten die Symptome der Wechseljahre natürlich behandeln. Grundsätzlich helfen Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Zeit zum Entspannen, um diese Zeit gut zu überstehen. Doch nicht immer haben diese Maßnahmen den gewünschten Effekt. Wirksame pflanzliche Hilfe bei Wechseljahresbeschwerden bietet der Extrakt aus der Wurzel der Traubensilberkerze.

Der iCR-Spezialextrakt (in Remifemin® und Remifemin® plus, rezeptfreie Arzneimittel aus der Apotheke) ist frei von Hormonen und Phytohormonen. In Kombination mit Johanniskraut wie in Remifemin® plus werden sowohl körperliche als auch seelische Beschwerden gebessert. Die gute Wirksamkeit, Verträglichkeit und Sicherheit beider Präparate wurde in zahlreichen Studien bewiesen.

Worauf müssen Sie jetzt bei der Ernährung achten?

Bevorzugt werden sollten fettarme, frische Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Ballast- und Nährstoffen. Dazu zählen neben frischem Obst, Gemüse und Kartoffeln auch Vollkornprodukte, mageres Fleisch und Fisch sowie ungesättigte pflanzliche Fettsäuren (Oliven-, Raps- oder Walnussöl). Beachten sollte man, dass Frauen ab den Wechseljahren täglich ca. 400 Kalorien weniger benötigen als vor der Hormonumstellung. Grund hierfür sind sowohl der sinkende Energieverbrauch mit dem Alter als auch die Veränderung der Körperzusammensetzung. Das bedeutet also: Wer sein Gewicht halten möchte, muss bewusst auf eine niedrigere Kalorienzufuhr achten. Ca. 1800 – 2000 Kalorien pro Tag reichen völlig aus. Extra-Tipp: Wer auf regelmäßige Mahlzeiten achtet, kann Schwitzattacken reduzieren. Denn durch unregelmäßiges Essen ist der Blutzuckerspiegel starken Schwankungen unterworfen, was auch eine Rolle bei der Auslösung von Hitzewallungen spielen kann.

Geheimwaffen, Vitaminbomben & Stresskiller
Diese Nahrungsmittel tun Ihnen jetzt gut

Hülsenfrüchte, z.B. Linsen, Erbsen oder Bohnen sind aufgrund ihres hohen Eiweißgehaltes ein wichtiger Bestandteil der menschlichen Ernährung. Insbesondere bei vorwiegend vegetarischer Kost sind sie fast unverzichtbar. Außerdem enthalten sie viele Vitamine und Nährstoffe, z.B. Zink und Vitamin C. Hülsenfrüchte sind richtige Sattmacher, was dabei helfen kann die Kalorienanzahl der Mahlzeiten gering zu halten.
Gemüse und Obst sollten die Grundlage der Ernährung bilden. Vegetarierinnen haben seltener Wechseljahresbeschwerden als Frauen, die viel Fleisch zu sich nehmen. Wahre Vitaminbomben sind Broccoli, Blumenkohl, Möhren oder Süßkartoffeln. 100g Süßkartoffel decken bereits fast 80% des Tagesbedarfs von Vitamin A und Beta-Carotin. Beim Obst sind besonders vitaminreiche Sorten wie Äpfel, Birnen und Beeren gut für die Ernährung während der Wechseljahre.
Bei Vollkornprodukten bleiben nach der Ernte die wichtigen Ballaststoffe, Vitamine, Öle und Mineralstoffe erhalten. Diese Verarbeitung gilt als besonders gesundheitsfördernd sowohl für die Nährstoffaufnahme als auch für die Verdauung.
Nüsse sind richtige Geheimwaffen in der Ernährung. Je nach Sorte enthalten Nüsse Eiweiß, ungesättigte Fettsäuren, leicht verwertbare Kohlenhydrate, Natrium, Kalium, Kalzium sowie die Vitamine A, B, C, D und E. Außerdem liefern sie Mineralstoffe und Spurenelemente, z.B. Mangan und Folsäure. Allerdings ist ihr Fettgehalt relativ hoch, deshalb sollte man keine zu großen Mengen auf einmal verzehren. Aber als kleiner Snack zwischendurch sind sie ideal.
Um Osteoporose vorzubeugen, sollte darauf geachtet werden genügend Kalzium und Vitamin D mit der Nahrung aufzunehmen. Hier empfehlen sich fettarme Milchprodukte, z.B. Joghurt. Aber auch Hartkäse, z.B. Parmesan, Broccoli und Grünkohl sind Kalziumlieferanten. Vitamin D kann nur in begrenztem Maße über die Nahrung aufgenommen werden, z.B. durch fetten Seefisch, z.B. Lachs oder Sardinen.

Krafträuber, Schlafdiebe & Magenfeinde
Das sollten Sie vermeiden

Genussmittel wie Kaffee, Zigaretten und Alkohol können Hitzewallungen und Schlafstörungen verstärken. Nikotin ist außerdem ein richtiger Vitaminräuber: Es behindert die Aufnahme wichtiger Nährstoffe, beschleunigt die Hautalterung und begünstigt die Entstehung vieler schwerer Erkrankungen.
Empfehlenswert ist es außerdem, auf stark gewürzte, scharfe Speisen zu verzichten. Denn sie beeinflussen unsere Wärmerezeptoren und fördern die Schweißproduktion.
Leider ist auch nicht jede Art oder Zubereitungsform von Gemüse leicht verdaulich. Viele Frauen haben insbesondere mit der Verträglichkeit von Rohkost, Müsli und Kohl ihre Probleme. Dies liegt am sinkenden Östrogenspiegel, der den Darm empfindlicher werden lässt.

Vorspeisen

Antipasti-Schaschlik	5
Apfel-Mango-Salat mit Nüssen	6
Bohnensalat mit Forelle	7
Kohlrabi-Suppe mit Kresse und Kräuterpesto	8

Gut zu wissen:

Bewegung tut in den Wechseljahren besonders gut: Studien zeigen, dass Frauen, die 2-3 Mal die Woche Sport treiben, weniger unter typischen Wechseljahresbeschwerden leiden als Sportmuffel.

5

Antipasti-Schaschlik

Leicht verdauliches, vitaminreiches und kalorienarmes Gemüse ist als Vorspeise ideal. So wie die Zucchini, die übrigens zur Familie der Kürbisgewächse gehört.

Zutaten für 4 Personen:

- je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- 1 Zucchini
- 200 g Champignons
- 1/2 Topf Thymian
- 2 Stiele Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- 1 EL Zucker
- 100 ml Balsamico-Essig
- Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- 200 g Mini-Mozzarella Käse
- 100 g getrocknete Tomaten
- Zitrone und frische Kräuter zum Garnieren
- Holzspieße

Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Champignons putzen. Kräuter waschen, fein hacken. Knoblauch schälen, durch eine Knoblauchpresse drücken. 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen. 1 Knoblauchzehe darin andünsten. Paprika und Zucchini kurz anbraten. Mit Salz, Zucker und der Hälfte der Kräuter würzen. Mit Essig ablöschen und auf ein Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 90 °C/ Gas: Stufe 1) ca. 15 Minuten garen. Inzwischen übrigen Knoblauch in 2 Esslöffel Olivenöl dünsten. Champignons zufügen und bei starker Hitze braten. Mit Salz, Pfeffer, Kräutern und Zitronensaft würzen. Gemüse und Pilze abkühlen lassen und mit Mozzarella und getrocknete Tomaten abwechselnd auf Spieße stecken. Mit Zitrone und frischen Kräutern garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten.
Pro Portion ca. 290 kcal, E 15g, F 19g, KH 15g

6

Apfel-Mango-Salat mit Nüssen

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Schalotte
- 2 TL Rotweinessig
- 1 TL Balsamessig
- Salz
- 1 Prise zerstoßene Anissamen
- 2 EL Walnussöl
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Walnusskerne
- 3 Kolben Chicorée
- 2 Äpfel
- 1 Mango

Schalotte schälen und fein würfeln. Schalotte, Essig, Salz und Anis vermengen und Öl tropfenweise darunterschlagen • Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett ca. 3 Minuten rösten. Chicorée putzen, waschen und vierteln. Strunk herausschneiden und Blätter in breite Streifen schneiden. Äpfel waschen. Mango schälen. Beides zum Kern hin in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben in Stifte schneiden. Vorbereitete Zutaten vermengen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Salat auf Teller anrichten und servieren. Nach Belieben mit Mangospalten garnieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten.
Pro Portion ca. 340 kcal, E 7g, F 24g, KH 23g.

Dieser exotische Salat ist ein Allround-Talent: Super vitaminreich und zugleich sättigend! Damit machen Sie auch bei Gästen Eindruck!

Bohnensalat mit Forelle

Drei verschiedene Hülsenfrüchte in Kombination mit Fisch machen dieses pikante Gericht zu einem genialen Nährstoff- und Eiweißlieferanten.

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g grüne Bohnen
- Salz
- 1 orange Paprikaschote
- 1 Bund Radieschen
- 200 g Zuckerschoten
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Dose (425 ml) italienische große weiße Bohnenkerne
- 1/8 l Gemüsebrühe (Instant)
- 4 EL Essig
- einige Blätter Pflücksalat
- 250 g geräuchertes Forellenfilet
- 2 EL Pinienkerne
- 3 Stiele Thymian
- 1-2 EL mittelscharfer Senf
- 3-4 EL Honig
- Pfeffer
- Thymian zum Garnieren

Bohnen putzen, waschen, eventuell kleiner schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen, abtropfen lassen. Inzwischen Paprika und Radieschen putzen und waschen. Paprika in Stücke, Radieschen in feine Scheiben schneiden. Zuckerschoten waschen, längs halbieren, 3 Minuten in Salzwasser kochen, abtropfen lassen. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Bohnenkerne abspülen und abtropfen lassen. Brühe und Essig kurz aufkochen. Heiß über vorbereitete Salatzutaten geben, vermengen. Salatblätter putzen, waschen, in kleine Stücke zupfen. Teller damit auslegen. Salat darauf anrichten. Forellenfilet in Stücke schneiden und auf dem Salat verteilen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Thymian waschen, trocken tupfen, Blättchen von den Stielen streifen. Senf, Honig, Thymian und Pinienkerne verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Salat träufeln. Mit Thymian garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten.
Pro Portion ca. 290 kcal, E 22g, F 8g, KH 31g

Kohlrabi-Suppe mit Kresse und Kräuterpesto

Das selbstgemachte Pesto aus frischem Basilikum, Petersilie, Nüssen und Parmesan macht diese Suppe zu einem echten Geschmackserlebnis. Verwenden Sie unbedingt hochwertiges, kalt gepresstes Olivenöl.

Zwiebel , Knoblauch und Kohlrabi schälen und in Stücke schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Vorbereitetes Gemüse darin 3–4 Minuten glasig dünsten. Mit Salz würzen, mit Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln. Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Parmesan reiben. Kräuter waschen, trocken tupfen und grobe Stiele entfernen. Kräuter, Olivenöl, Nüsse und Parmesan im Universalzerkleinerer zu Pesto verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kohlrabi in der Brühe mit dem Schneidstab fein pürieren. Sahne zugeben, aufkochen und mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken. Kresse vom Beet schneiden. Suppe anrichten. Pesto schlierenartig einrühren. Suppe mit Kresse bestreuen. Dazu schmeckt Baguettebrot.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten.
Pro Portion ca. 310 kcal, E 5g, F 28g, KH 7g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2–3 Kohlrabi (ca. 600 g)
- 1 EL Butter
- Salz
- 800 ml Gemüsebrühe
- 20 g Haselnusskerne
- 20 g Parmesankäse
- je 1/2 Bund Basilikum und Petersilie
- 6–7 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 75 g Schlagsahne
- Zucker
- 1–2 TL Zitronensaft
- 1/2 Beet Gartenkresse

Hauptgerichte

Blumenkohl-Linsen-Pfanne 10

Ingwer-Chili-Lachs mit asiatischem Gurkensalat 11

Ofen-Süßkartoffel mit Putenstreifen 12

Vegetarisches Thai-Curry 13

Vollkornpenne mit Petersilienpesto zu Rote-Bete-Salat 14

Gut zu wissen:

Bin ich schon drin? Ein Selbsttest auf remifemin.de gibt Ihnen erste Hinweise, ob Sie bereits in den Wechseljahren sind. Sicherheit gibt ein Besuch beim Gynäkologen.

10

Blumenkohl-Linsen-Pfanne

Dieses vegetarische Gericht ist reich an Vitaminen, gut verdaulich und äußerst pikant. Es belastet den täglichen Kalorienhaushalt nur mit 380 Kalorien.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Kopf Blumenkohl (ca. 900 g)
- 250 g Möhren
- 80 g getrocknete Datteln
- 2 EL Öl
- 200 g rote Linsen
- 1 TL Currypulver
- 2 TL Instant-Gemüsebrühe
- 3 Stiele Koriander
- 200 g griechischer Sahnejoghurt
- 1 TL Speisestärke
- Salz
- Pfeffer

Blumenkohl putzen, waschen, in kleine Röschen teilen. Möhren putzen, schälen, längs halbieren und in Stücke schneiden. Datteln längs halbieren und in Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Blumenkohl und Möhren darin anbraten. Linsen und Datteln zugeben, kurz mitbraten, Curry darüber stäuben. 500 ml Wasser zugießen, aufkochen, Brühe einrühren und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, ab und zu umrühren. Koriander waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen. 150 g Joghurt mit Stärke verrühren. Joghurt unter die Linsen rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restlichen Joghurt als Klecks auf die Linsenpfanne geben, mit Koriandergrün bestreuen. Dazu schmeckt indisches Fladenbrot.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten.
Pro Portion ca, 380 kcal, E 19g, F 11g, KH 47g

Für den Salat Keimlinge gut abspülen, verlesen und in einem Sieb abtropfen lassen. Gurke schälen, längs vierteln und klein schneiden. Chili putzen, längs einschneiden, entkernen und waschen. Eine Hälfte in feine Ringe schneiden, Rest fein würfeln. Limetten heiß waschen, abtrocknen, Schale abreiben. Limetten halbieren und auspressen. Hälfte Limettensaft und -schale, Chiliringe und 2 TL Zucker verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. 3 EL Öl darunterschlagen. Gurken und Keimlinge mit der Soße mischen.Reis in 400 ml kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Inzwischen für die Paste Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Ingwer schälen und sehr fein reiben. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken. Schalotten, Ingwer, Koriander, Chiliwürfel, restliche Limettenschale und -saft, 2 TL Zucker, Sojasoße und Pfeffer verrühren.Fisch abspülen, trocken tupfen und in 4 Tranchen schneiden. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fisch darin 2–3 Minuten braten. Dann wenden und die Paste gleichmäßig auf der gebratenen Seite verteilen. 2–3 Minuten weiterbraten. Fisch, Reis und Salat anrichten.

Zubereitungszeit 45 Minuten.
Pro Portion ca. 400 kcal,
E 31g, F 31g, KH 52g

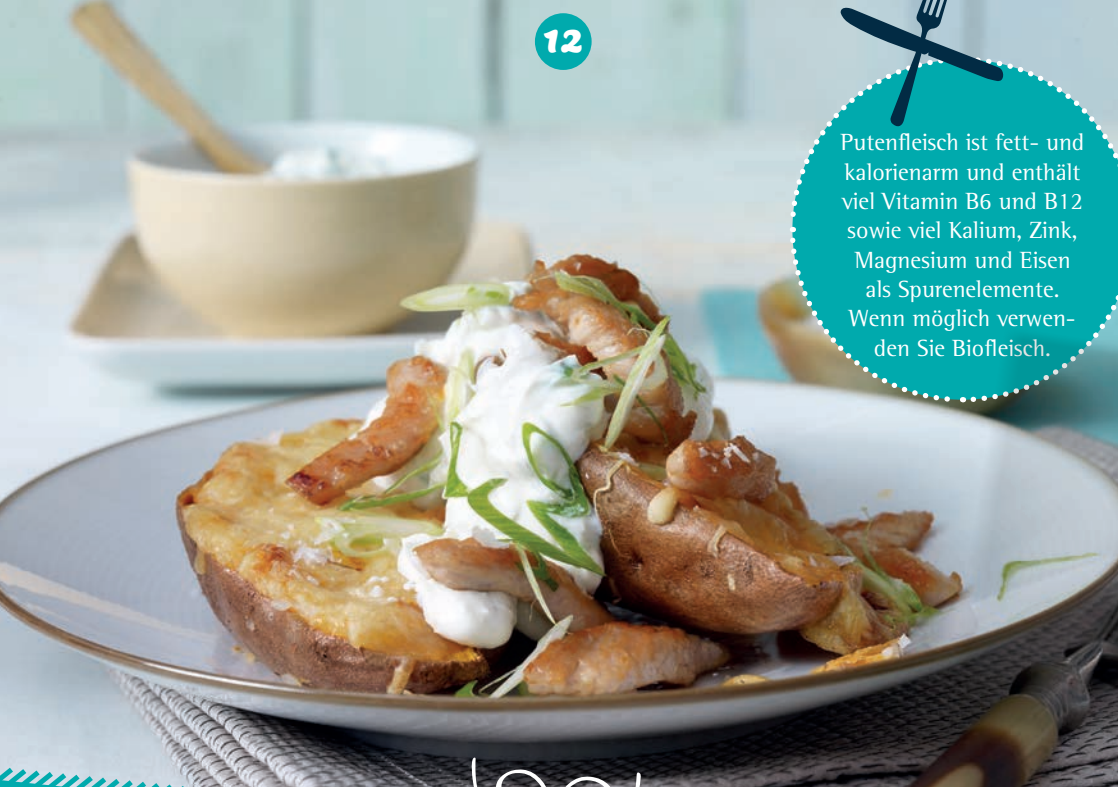
Zutaten für 4 Personen:

- 100 g frische Mungobohnenkeimlinge
- 1 Salatgurke
- 1 rote Chilischote
- 2 Bio-Limetten
- 4 Tl brauner Zucker
- Salz, Pfeffer
- 5 El Rapsöl
- 200 g Basmatireis
- 2 Schalotten
- 1 Stück (ca. 30 g) Ingwer
- 5–6 Stiele Koriander
- 6 El Sojasoße
- 500 g Wildlachsfilet (ohne Haut; MSC-Siegel)

11

Ingwer-Chili-Lachs mit asiatischem Gurkensalat

Wildlachs gehört zu den beliebtesten Speisefischen. Er ist reich an gesunden Omega-3-Fettsäuren. In dieser asiatischen Variante wird er mit Ingwer kombiniert, der dem Gericht eine leichte Schärfe verleiht.



Putenfleisch ist fett- und kalorienarm und enthält viel Vitamin B6 und B12 sowie viel Kalium, Zink, Magnesium und Eisen als Spurenelemente. Wenn möglich verwenden Sie Biofleisch.

Ofen-Süßkartoffel mit Putenstreifen

Ofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3). Kartoffeln gründlich waschen und längs halbieren. Mit der Schnittfläche nach oben in eine dünn mit Öl bestrichene ofenfeste Form setzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Backofen ca. 45 Minuten backen. Nach 20 Minuten Käse auf die Kartoffeln streuen.

Quark und Mineralwasser glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Unter den Quark rühren.

Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen. Putenstreifen darin rundherum ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles anrichten. Die Süßkartoffel kann mit Schale gegessen werden.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Pro Portion ca. 440 kcal, E 40g, F 9g, KH 46g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 kleine oder 2 große Süßkartoffel (ca. 700 g)
- etwas + 2 TL Öl
- Salz
- Pfeffer
- 120 g geriebener Light-Käse (15 % Fett absolut)
- 400 g Magerquark
- 6 EL Mineralwasser
- 4 Lauchzwiebeln
- 300 g Putenbrust

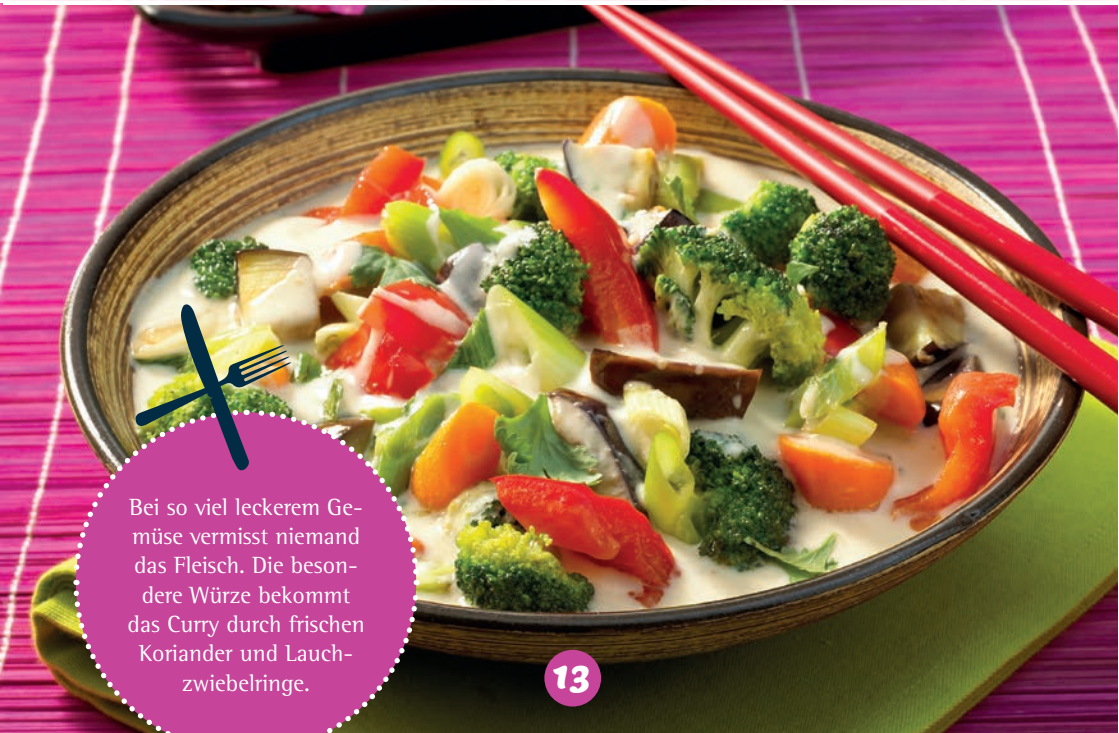
Vegetarisches Thai-Curry

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kleine Aubergine
- Salz
- 500 g Broccoli
- 3 mittelgroße Möhren
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Basmati- oder Duftreis
- 2 EL Öl
- 1 Stange Zitronengras
- 1 Dose (425 ml) ungesüßte Kokosmilch
- 1-2 TL gelbe Currypaste (man kann auch rote oder grüne Paste nehmen)
- 2 EL Zitronensaft
- 2-3 EL helle Sojasoße
- 1 TL Zucker
- 1/2 Bund Koriander

Aubergine waschen, putzen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Scheiben nebeneinander auf eine Platte oder ein Blech legen, beidseitig salzen und ziehen lassen. Broccoli waschen und in kleine Röschen teilen. Strunk eventuell längs halbieren und in Scheiben schneiden. Möhren schälen und in Stücke schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen und bis zum Grün in Stücke schneiden. Den grünen Teil der Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und beiseite legen. Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden. Auberginen trocken tupfen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Öl in einem Wok erhitzen. Möhren, Paprika und Broccoli darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Auberginen und Lauchzwiebelstücke dazugeben und weitere ca. 4 Minuten anschwitzen. Gemüse aus dem Wok nehmen. Zitronengras der Länge nach einschneiden. Kokosmilch, Currypaste, Zitronensaft, Sojasoße, Zucker und Zitronengras im Wok aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Gemüse dazugeben und nochmals ca. 5 Minuten köcheln lassen. Koriander waschen, trocken tupfen und Blättchen abzupfen. Blättchen grob hacken. Zitronengras herausnehmen. Lauchzwiebelringe und Koriander dazugeben und Herdplatte ausschalten. Reis abgießen und mit dem Curry servieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten. Pro Portion ca. 420 kcal, E 10g, F20g, KH 53g



Bei so viel leckerem Gemüse vermisst niemand das Fleisch. Die besondere Würze bekommt das Curry durch frischen Koriander und Lauchzwiebelringe.

Der Clou bei diesem Gericht ist der Rote-Be-te-Salat. Rote Bete zählt zu den vitamin-reichsten Gemüsesorten überhaupt und sollte auf keinem Speiseplan fehlen.

14

Vollkornpenne mit Petersilienpesto zu Rote-Bete-Salat

Zutaten für 4 Personen:

- 4 TL Pinienkerne
- 1 Bund glatte Petersilie (ca. 75 g)
- 4 EL (60 g) Basilikum-Pesto
- 120 g Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 240 g Vollkornnudeln
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 2-3 TL Senf
- Zucker
- 4 Kugeln (à 80 g) vorgegarte, vakuumierte Rote Bete
- 3-4 Lauchzwiebeln
- 20 g Parmesankäse

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und auskühlen lassen. Petersilie waschen, trocken tupfen und Blättchen abzupfen. Petersilie, Pesto und Brühe im Universalzerkleinerer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pinienkerne grob hacken, unterheben. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Zwiebel schälen und würfeln. Senf und 1 EL Wasser verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Rote Bete halbieren, in Scheiben schneiden, mit Vinaigrette vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lauchzwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Nudeln abgießen. Pesto, Nudeln und Lauchzwiebeln mischen. Rote Bete und Nudeln auf einem Teller anrichten. Parmesan darüber raspeln.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten.
Portion ca. 400 kcal,
E 13g, F 17g, KH 48g

Nachspeisen

Beeren-Quark 16

Karamellisierte Pfirsiche mit Krokantfüllung 17

Rhabarber-Joghurt-Rolle 18

Schokoladen-Mousse mit Erdbeer-Himbeer-Rosmarinspieß 19

Gut zu wissen:

Stimmungsschwankungen und Schlaflosigkeit? Versuchen Sie es mit pflanzlichen Arzneimitteln aus der Apotheke. Besonders bewährt hat sich eine Kombination aus Traubensilberkerze und Johanniskraut.

Beeren-Quark

Der Turbo unter den Nachspeisen. Dieses köstliche Rezept benötigt nur 20 Minuten bis es fertig ist. Und gesund ist es außerdem: Himbeeren enthalten viel Vitamin C, Magerquark und Joghurt liefern knochengesundes Calcium.

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g tiefgefrorene Himbeeren
- 4 Zwiebäcke (à ca. 9 g)
- 500 g Magerquark
- 150 g Magermilch-Joghurt (1,5 % Fett)
- 50 ml Milch
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- einige Spritzer Süßstoff
- Zitronenmelisse zum Verzieren

Himbeeren bei Zimmertemperatur antauen lassen. Zwiebäcke zerbröseln. Quark mit den Schneebesen des Handrührgerätes aufschlagen. Joghurt, Milch, Zitronensaft und Honig unterrühren. Mit Süßstoff abschmecken. Einige Himbeeren zum Verzieren zur Seite legen. Restliche Himbeeren unter die Quarkcreme heben. Quarkcreme, zerbröselte Zwiebäcke und nochmals Quarkcreme in vier Dessertgläser schichten. Mit Himbeeren und Zitronenmelisse verziert servieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten.
Pro Portion ca. 210 kcal, E 20g F 2g KH 26g

Karamellisierte Pfirsiche mit Krokantfüllung

Zutaten für 8 Personen:

- 30 g + 1-2 EL Zucker
- 30 g Walnusskerne
- 30 g Mandelkerne ohne Haut
- 4 Pfirsiche (nicht zu reif)
- Saft von 1 Limette
- 20 g Butter
- Limettenscheiben und Minze zum Verzieren
- 1 Alu-Grillschale

30 g Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Walnüsse und Mandeln zufügen und karamellisieren lassen. Herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken. Pfirsiche waschen, trocken reiben, halbieren und Stein entfernen. Pfirsiche in Spalten schneiden, in eine Grillschale legen. Limettensaft darüber träufeln, Butter in Flöckchen und Krokant darüber streuen. Mit 1-2 Esslöffel Zucker bestreuen. Auf dem vorgeheizten Grill 10-15 Minuten grillen. Mit Limettenscheiben und Minze verzieren.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten.
Pro Portion ca. 110 kcal, E 2 g, F 7g, KH 11g

Obst auf dem Grill? Eine Spitzenidee! Zum Abschluss des Grillabends machen Sie mit dieser leichten Nachspeise richtig was her....

Die Kombination aus säuerlichem Rhabarber und süßem Baiser ist einfach köstlich! Und dabei hat ein Stück dieser leckeren Fruchtrolle nur 160 Kalorien!

18

Rhabarber-Joghurt-Rolle

Zutaten für 12 Stücke:

- 500 g Rhabarber (netto 450 g)
- 150 g Gelierzucker 2:1
- 4 Eiweiß (Größe M)
- 175 g Zucker
- 2 Päckchen Vanillin-Zucker
- 1 TL Speisestärke
- 1 TL Weißwein-Essig
- 300 g fester griechischer Sahne-Joghurt
- gehackte Pistazien zum Verzieren
- Zitronenmelisse zum Verzieren
- 1 EL Puderzucker
- Backpapier
- Öl zum Bestreichen
- Puderzucker zum Bestäuben

Rhabarber putzen, waschen und in Stücke schneiden. Im Topf mit Gelierzucker mischen, ca. 30 Minuten ziehen lassen. Unter Rühren erhitzen und ca. 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Wenn die Masse geliert, in eine Schüssel füllen. Abkühlen lassen und kalt stellen, hin und wieder durchrühren. Backblech (24 x 36 cm) mit Backpapier auslegen und dünn mit Öl bestreichen. Eiweiß steif schlagen. Ca. die Hälfte des Zuckers einrieseln lassen und einige Minuten weiter schlagen. Restlichen Zucker, 1 Päckchen Vanillin-Zucker und Stärke mischen. Mit Essig zugeben und alles weiterschlagen, bis die Masse sehr fest ist. Gleichmäßig auf dem Backblech verstreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 150 °C/ Umluft: 125 °C/ Gas: Stufe 1) ca. 25 Minuten backen, bis die Oberfläche knusprig ist und sich der Boden leicht löst. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen. 1 Stück Backpapier auf ein Kuchengitter legen und dick mit Puderzucker bestäuben. Baiserplatte auf das Backpapier stürzen, mitgebackenes Papier abziehen. Platte mit einem leicht feuchten Tuch abdecken, auskühlen lassen. Joghurt mit 1 Päckchen Vanillin-Zucker glatt rühren. Auf der Baiserplatte verstreichen, dabei ca. 1 cm Rand frei lassen. Rhabarberkompott darauf in großen Klecksen verteilen. Von der kurzen Seite her aufrollen. Mit Melisse verzieren und 1 EL Puderzucker bestäuben, nur kurz kalt stellen, dann sofort servieren.

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Stunden. Wartezeit 2 Stunden.
Pro Stück ca. 160 kcal, E 3g, F 3g, KH 31g

150 g Schokolade grob hacken und in einer Schüssel über einem warmen Wasserbad schmelzen. Von der Herdplatte nehmen und etwas abkühlen lassen. Eier trennen. Eigelbe, Likör und Zucker mit den Schneebesen des Handrührgerätes cremig aufschlagen. Sahne und Eiweiß getrennt steif schlagen.
Schokolade und 1/3 der Sahne unter die Eigelbe rühren. Dann Eischnee unterheben und zum Schluss die übrige Sahne locker unterziehen (nicht komplett verrühren). In 4 Dessertgläser füllen und ca. 4 Stunden kalt stellen.
Rosmarin waschen und trocken schütteln. Himbeeren verlesen. Erdbeeren waschen und trocken tupfen. Erdbeeren und Himbeeren auf die Rosmarinzweige stecken. 20 g Schokolade fein hacken. Schokoladen-Mousse mit Schokolade bestreuen und mit Rosmarinspießen servieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten. Wartezeit ca. 4 Stunden.
Pro Portion ca. 450 kcal, E 7g, F 32g, KH 30g

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Zartbitter-Kuvertüre
- 2 frische Eier (Größe M)
- 2 EL Kaffee-Likör
- 2 EL Zucker
- 200 g Schlagsahne
- 4 kleine Zweige Rosmarin
- 4 Himbeeren
- 4 kleine Erdbeeren

19

Schokoladen-Mousse mit Erdbeer-Himbeer-Rosmarinspieß

Eine kleine Kaloriensünde zum Abschluss. Auch das muss manchmal sein. Aber wenigstens ist ein wenig Obst für das gute Gewissen dabei....

Weitere Informationen zum Thema Wechseljahre finden Sie unter www.remifemin.de

Schaper & Brümmer
Remifemin-Serviceteam
Bahnhofstraße 35
38259 Salzgitter

Fotos: Food & Foto, Hamburg | Rothenburg & Partner, Hamburg
Redaktion und Gestaltung: Rothenburg & Partner, Hamburg