

remifemin®  
präsentiert:

# Lecker & leicht durch die Wechseljahre

2



Das Beste aus Gemüse- und Fischküche



## Liebe Leserin,

eine gesunde Ernährungsweise und abwechslungsreiche Gerichte, die der ganzen Familie schmecken – dies sollte kein Widerspruch sein. Vor allem für Frauen in den Wechseljahren, die unter den Begleitorscheinungen der Hormonumstellung leiden, ist eine leichte und ausgewogene Ernährung besonders wichtig. Sie leistet einen wertvollen Beitrag zum körperlichen und psychischen Wohlbefinden.

Bereits im ersten Teil von „Lecker & leicht durch die Wechseljahre“, präsentierte Ihnen Schaper & Brümmer kreative und gesunde Vor- und Hauptspeisen sowie Desserts. In diesem zweiten Rezeptbuch stehen fleischlose Gerichte im Mittelpunkt. Die ausgewählten Rezepte sind vegetarisch oder mit Fisch – und sorgen auch während der Wechseljahre für eine abwechslungsreiche und vollwertige Ernährung.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Kochen und Guten Appetit!

Ihr Team von Schaper & Brümmer

## Gesunde Ernährung ist während der Wechseljahre besonders wichtig

Keine Krankheit, sondern ganz natürlich: Irgendwann kommt jede Frau in die Wechseljahre. Mit diesem Lebensabschnitt gehen zahlreiche körperliche Veränderungen einher – viele Frauen leiden unter Hitzewallungen, Unausgeglichenheit, trockener Haut oder Gewichtszunahme. Die Ernährungsweise kann die Ausprägung dieser Beschwerden beeinflussen – und zwar im positiven wie im negativen Sinne.

### Lindern sanft die Beschwerden: pflanzliche Arzneimittel

Stärkere Hormonschwankungen lassen sich jedoch nicht durch die Ernährung allein ausgleichen. Dann kann ein pflanzliches Arzneimittel zusätzlich helfen: Der isopropanolische Cimicifuga racemosa- (iCR) Spezialextrakt aus dem Wurzelstock der Traubensilberkerze (in Remifemin® und Remifemin® mono) hat sich bei primär körperlichen Beschwerden, wie Hitzewallungen oder Schweißausbrüchen, bewährt. Im Vergleich zu anderen Präparaten auf Traubensilberkerzen-Basis ist der iCR-Spezialextrakt in den Remifemin®-Präparaten hinsichtlich Wirksamkeit und Sicherheit umfassend dokumentiert. Bei starken oder zusätzlichen psychischen Symptomen, wie depressiven Verstimmungen oder Stimmungsschwankungen, kann die Kombination aus Traubensilberkerze und Johanniskraut (in Remifemin® plus) hilfreich sein.

### Wechseljahre: Der Körper im Wandel

Viele Frauen klagen über eine Gewichtszunahme während der Wechseljahre, andere stellen fest, dass

sie bestimmte Nahrungsmittel nicht mehr so gut vertragen wie früher. Die allgemeinen Empfehlungen für eine gesunde Ernährung sind dann besonders wichtig: Gemüse und Vollkornprodukte bilden die Basis der Ernährungspyramide, gefolgt von Obst und Milchprodukten. Da übermäßiger Fleischverzehr die unangenehmen Begleitorscheinungen des Klimakteriums verstärken kann, sind die ausgewählten Rezepte größtenteils vegetarisch. Diese Ernährung kann 1-2-mal pro Woche durch den Verzehr von Fisch ergänzt werden. Vor allem Seefisch (z. B. Lachs, Thunfisch oder Makrele) deckt den Bedarf an wertvollen Omega-3-Fettsäuren, die der menschliche Körper nicht selbst herstellen kann. Tipp: Eine MSC-Zertifizierung garantiert nachhaltige Fischerei.

### Das bewirkt die richtige Ernährung

Der Körper benötigt während und nach den Wechseljahren **weniger Kalorien**. Wer also nicht zunehmen möchte, sollte sich darauf einstellen, dass der Grundumsatz nach der fruchtbaren Zeit um durchschnittlich 200-300 Kilokalorien pro Tag sinkt.

Auch die Verdauung verlangsamt sich durch das Klimakterium. Viele Frauen leiden dann sogar unter Verstopfung. Dem kann **ballaststoffreiche Ernährung** mit Vollkomprodukten, Gemüse, Nüssen und Hülsenfrüchten in den meisten Fällen gut vorbeugen, denn sie regt die Verdauung an.

**Ungesättigte Fettsäuren** tragen dazu bei, das Risiko von Gefäßerkrankungen und Infarkten zu verringern. Sie stecken vor allem in einigen Pflanzenölen, Fisch, der reich an Omega-3-Fettsäuren ist, und Avocados. Zurückhaltend sein sollte man hingegen bei gesättigten Fettsäuren, wie sie in fettem Fleisch, Wurst und zahlreichen Fast-Food- oder Fertigprodukten vorkommen.

Mit den Wechseljahren steigt das Osteoporoserisiko bei Frauen stark an. Eine ausreichende Versorgung mit **Kalzium** durch die Ernährung kann porösen Knochen vorbeugen. Kalzium ist in vielen Milchprodukten und einigen Gemüsesorten wie Grünkohl oder Brokkoli enthalten.

Gerade während der Wechseljahre ist es unverzichtbar, ausreichend zu trinken. Wer mindestens zwei Liter Wasser pro Tag trinkt, versorgt den gesamten Organismus mit **ausreichend Flüssigkeit** und beschleunigt Stoffwechselläufe.

**Vitamine** versorgen unseren Körper mit Energie und sind für zahlreiche Stoffwechselläufe unverzichtbar. Sie tragen außerdem zu einem gesunden Hautbild bei. Obst und Gemüse sind die besten Vitaminlieferanten.

Wertvolle **Mineralstoffe** wie Kalium, Magnesium und Zink sowie essentielle Fettsäuren stecken vor allem in Nüssen.

Maß halten sollte man bei alkoholischen Getränken, scharf gewürzten Speisen und Kaffee. Während Alkohol und Koffein Symptome wie Schlafstörungen verstärken können und die Aufnahme wichtiger Nährstoffe behindern, begünstigt scharfes Essen vor allem die unangenehmen Hitzewallungen. Selbstverständlich ist auch ein Verzicht auf Zigaretten empfehlenswert, denn sie lassen nicht nur die Haut altern, sondern tragen auch direkt zur Entstehung von Krankheiten wie Osteoporose und Arteriosklerose bei.



# Vorspeisen



Rote-Bete-Suppe mit Buttermilch	5
Linsensprossensalat mit Kirschtomaten, Paprika und Avocado	6
Salade niçoise	7
Möhren-Curry-Suppe	8



## **Gut zu wissen:**

Fast zwei Drittel aller Frauen haben während der Wechseljahre mit Beschwerden zu kämpfen, rund 30 % leiden sogar erheblich darunter. Ein gesunder Lebenswandel kann jedoch entscheidend dazu beitragen, dass die Symptome gemindert werden.



In Roter Bete stecken zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe. Sie kann roh oder gekocht verzehrt werden. Buttermilch ergänzt nicht nur den Geschmack der Knolle, sondern versorgt Sie darüber hinaus auch mit Kalzium.

## Rote-Bete-Suppe mit Buttermilch

Zwiebel schälen und fein hacken. Rote Bete abtropfen lassen und würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und klein schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen. Rote Bete, Kartoffeln und Zwiebel darin ca. 3 Minuten dünsten. 3/4 l Wasser angießen, aufkochen und 15–20 Minuten köcheln. Kräuter waschen. Schnittlauch in Röllchen und Dill fein schneiden. Sprossen verlesen, heiß waschen und gut abtropfen lassen.

Gemüse kurz pürieren, durch ein feines Sieb gießen und evtl. durchstreichen. Rote-Bete-Saft zugießen und aufkochen. Meerrettich und Buttermilch zur Suppe geben und unter Rühren erhitzen (nicht kochen!). Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit Kräutern und Sprossen anrichten. Dazu schmeckt Baguette.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten.  
Pro Portion ca. 160 kcal, E 5g,  
F 7g, KH 19g

### Zutaten für 4 Personen:

- ☀ 1 Zwiebel
- ☀ 400 g gegarte Rote Bete (vakuumverpackt)
- ☀ 150 g Kartoffeln
- ☀ 1 EL Öl
- ☀ 1/2 Bund Schnittlauch
- ☀ 5 Stiele Dill
- ☀ 30 g Rote-Bete-Sprossen
- ☀ 150 ml Rote-Bete-Saft (Flasche)
- ☀ 1–2 EL Sahne Meerrettich (Glas)
- ☀ 200 ml Buttermilch
- ☀ Salz, Pfeffer

# Linsensprossensalat mit Kirschtomaten, Paprika und Avocado

## Zutaten für 4 Personen:

- ☀ 8 Stiele Thymian
- ☀ 1 kleine Zwiebel (ca. 60 g)
- ☀ 6 EL weißer Balsamico-Essig
- ☀ Salz
- ☀ Pfeffer
- ☀ 1 TL Zucker
- ☀ 6 EL Olivenöl
- ☀ je 1/2 kleine rote und gelbe Paprikaschote (ca. 80 g)
- ☀ je 200 g rote und gelbe Kirschtomaten
- ☀ 1 Römersalatherz
- ☀ 200 g Linsensprossen
- ☀ 1 reife Avocado
- ☀ Thymian zum Garnieren

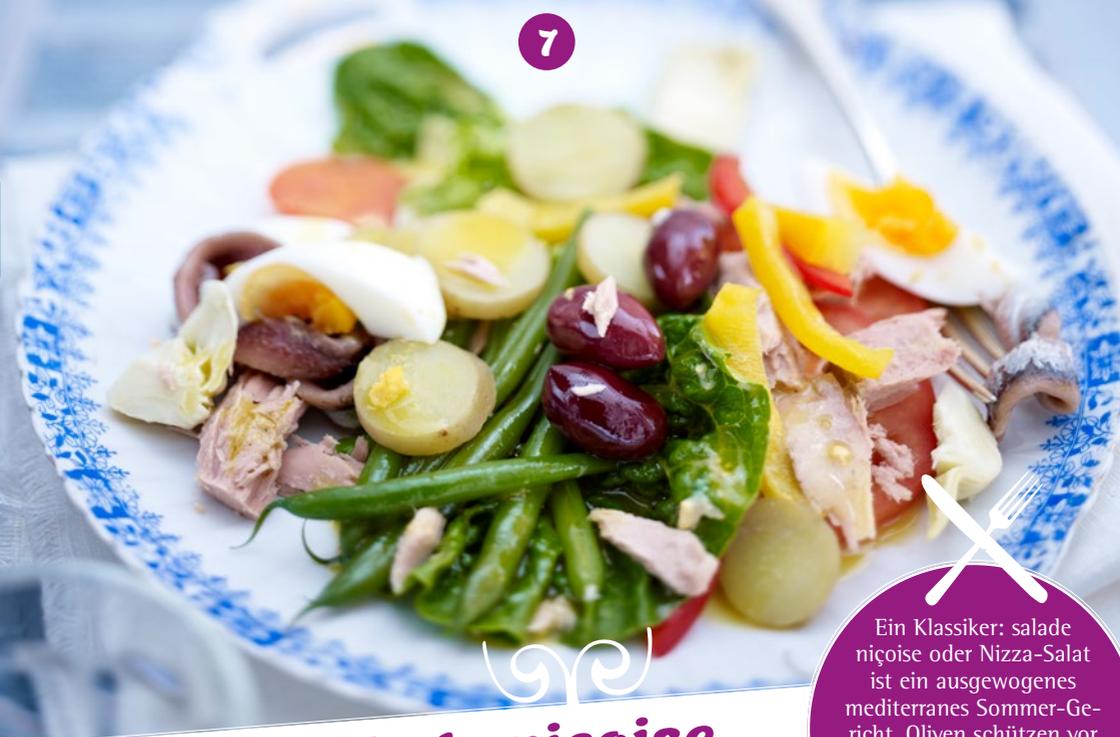
Thymian waschen, trocken tupfen und Blättchen vom Stiel zupfen. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Mit Essig, 4 Esslöffeln Wasser, Salz, Pfeffer, Thymian und Zucker verrühren. Öl darunter mischen. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Kirschtomaten waschen, putzen und halbieren. 8 schöne Salatblätter lösen, waschen und trocken tupfen. Tomaten, Paprika und Sprossen mit Vinaigrette marinieren. Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. In Streifen schneiden und unter den Salat heben. Salat portionsweise auf je 2 Salatblättern anrichten. Mit Thymian garnieren.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten. Pro Portion ca. 270 kcal.  
E 5g, F 24g, KH 8g



Dieser Salat ist eine echte Powerkombi: Linsensprossen enthalten viel Eiweiß, in Paprika stecken reichlich Vitamine und Avocado hat einen hohen Anteil wertvoller pflanzlicher Fette.





## Salade niçoise

Ein Klassiker: salade niçoise oder Nizza-Salat ist ein ausgewogenes mediterranes Sommer-Gericht. Oliven schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Thunfisch versorgt den Körper mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren

Kartoffeln gründlich waschen und dabei evtl. die Schale mit einer Gemüosebürste schrubben. Zugedeckt in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Inzwischen Bohnen waschen, putzen und zugedeckt in wenig kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest garen. Eier 8–10 Minuten hart kochen. Bohnen abgießen, kurz kalt abschrecken und abtropfen lassen. Eier abschrecken, Kartoffeln abgießen. Alles auskühlen lassen. Artischocken abtropfen lassen und in Spalten schneiden. Thunfisch abtropfen lassen und etwas zerzupfen. Sardellen abspülen, trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Paprika putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in Stücke zupfen. Eier pellen und in Achtel schneiden. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Für die Vinaigrette Essig mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Öl darunterschlagen. Alle Zutaten, bis auf die Eier, mit Vinaigrette mischen. Salat mit den Eispalten anrichten. Dazu schmeckt Baguette.

Zubereitungszeit ca. 60 Minuten. Pro Portion ca. 400 kcal.  
E 24g, F 21g, KH 27g

### Zutaten für 4 Personen:

- ☀ 500 g kleine neue Kartoffeln
- ☀ 300 g grüne Bohnen
- ☀ Salz und Pfeffer
- ☀ Zucker
- ☀ 4 Eier
- ☀ 1 Dose (425 ml) Artischockenherzen
- ☀ 2 Dosen (à 185 g) Thunfischfilet ohne Öl
- ☀ 5–6 Sardellenfilets (Glas)
- ☀ 3 Tomaten
- ☀ je 1 kleine gelbe und rote Paprikaschote
- ☀ 2 Mini-Römersalate
- ☀ 8 EL Weißweinessig
- ☀ 8 EL gutes Olivenöl
- ☀ 100 g schwarze Oliven

# Möhren-Curry-Suppe

Durch die Kokosmilch wird die Suppe schön cremig, dennoch ist sie mit 270 Kalorien pro Portion eine leichte Vorspeise. Ingwer rundet den exotischen Geschmack von Kokos und Curry ab.

Ingwer schälen und fein reiben. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Möhren schälen und waschen. 200 g Möhren längs mit einem Zestenreißer einschneiden, dann in dünne Scheiben schneiden. Übrige Möhren in dicke Scheiben schneiden. Kartoffel schälen, waschen und würfeln. Chili waschen, halbieren und Kerne entfernen. Hälfte in Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Kartoffel, Ingwer, Chilistückchen, Möhren und Curry zufügen, kurz mit andünsten. Mit Brühe ablöschen. Kokosmilch gut durchrühren. 6 EL Kokosmilch beiseitenehmen. Übrige Kokosmilch zur Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen, bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten garen. Koriander waschen und trocken schütteln. 3 Stiele grob hacken und in die Suppe geben. Übrige Chili in dünne Streifen schneiden. Suppe von der Herdplatte nehmen und fein pürieren. Nochmals mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Suppe in Schalen anrichten. Übrige Kokosmilch in Schlieren in die Suppe rühren. Möhren, Koriander und Chili darauf verteilen.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten.

Pro Portion ca. 270 kcal. E 4 g, F 20 g, KH 17 g

## Zutaten für 4 Personen:

- ☀ 30 g frischer Ingwer
- ☀ 2 kleine Zwiebeln
- ☀ 750 g Möhren
- ☀ 1 Kartoffel (ca. 100 g)
- ☀ 1 rote Chilischote
- ☀ 1 EL Öl
- ☀ ca. 1 TL Currypulver
- ☀ 500–600 ml Gemüsebrühe
- ☀ 1 Dose (400 ml) cremige Kokosmilch
- ☀ Salz
- ☀ Pfeffer
- ☀ 6 Stiele Koriander
- ☀ Zucker
- ☀ etwas Zitronensaft

# Hauptgerichte



Gefüllte Tomaten mit Couscous, Schafskäse und Zucchini	10
Linsensalat mit grünem Spargel und Ziegenkäse	11
Lachs-Spinat-Lasagne	12
Kichererbsen-Curry	13
Zanderfilet mit Petersilie-Möhren und Senfsoße	14



## **Gut zu wissen:**

Nicht alle Produkte mit Traubensilberkerze sind gleich wirksam. Nur zugelassene Arzneimittel - nicht aber Präparate wie z. B. Nahrungsergänzungsmittel - besitzen ein positives Nutzen-Risiko-Profil. Die beste Datenlage zu Wirksamkeit und Sicherheit mit Studien an vielen Tausend Patientinnen weist der iCR-Spezialextrakt (exklusiv in Remifemin®, Remifemin® mono und Remifemin® plus) auf.

# Gefüllte Tomaten mit Couscous, Schafskäse und Zucchini

Ochsenherztomaten sind vor allem im Mittelmeerraum sehr beliebt. Nach Belieben können sie auch durch ausgehöhlte Paprika ersetzt werden

Couscous in eine große Schüssel geben. 75 ml kochendes Salzwasser darübergießen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.

Inzwischen Tomaten waschen. Am Stielansatz ca. 1/5 als "Deckel" von den Tomaten abschneiden. Tomaten aushöhlen. Tomateninneres (ca. 100 g) klein schneiden. Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Stücke schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Zucchini darin 3–4 Minuten anbraten. Kurz vor Ende der Garzeit das kleingeschnittene Tomatenfruchtfleisch dazugeben. Mit Salz, Zucker, Oregano und Pfeffer würzen. Feta mit den Händen zerbröseln. Zucchini-Mischung und Feta zum Couscous geben und untermischen.

Tomaten in eine ofenfeste Auflaufform setzen, Couscous-Mischung nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Tomaten füllen. Deckel entweder auf die Tomaten setzen oder einfach so in die Auflaufform legen. Brühe angießen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 15 Minuten garen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten.

Pro Portion ca. 190 kcal. E 9g, F 7g, KH 23g

## Zutaten für 4 Personen:

- ☀ 75 g Instant-Couscous
- ☀ Salz
- ☀ 4 Ochsenherztomaten (ca. 1 kg)
- ☀ 1 kleine Zucchini (ca. 180 g)
- ☀ 2 rote Zwiebeln
- ☀ 1 EL Olivenöl
- ☀ 1 Prise Zucker
- ☀ 1/2 TL getrockneter Oregano
- ☀ Pfeffer
- ☀ 75 g Feta-Käse
- ☀ 150 ml Gemüsebrühe

Limsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Limsen abgießen und in kochendem Wasser 15–20 Minuten bissfest garen. Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest garen. Abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken. Schalotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in breite Röllchen schneiden.

Spargel in Stücke schneiden. Limsen abgießen. Essig, Senf und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl darunterschlagen und nochmals abschmecken.

Limsen, Schnittlauch, Spargel, Schalotten und Vinaigrette vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Käse darüberbröckeln und servieren.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten. Wartezeit ca. 8 Stunden.  
Pro Portion ca. 420 kcal. E 24g, F 21g, KH 33g

- Zutaten für 4 Personen:**
- ☀ 200 g rote Limsen
  - ☀ 750 g grüner Spargel
  - ☀ Salz
  - ☀ 2 Schalotten
  - ☀ 4 Halme Schnittlauch
  - ☀ 3 EL Weißwein-Essig
  - ☀ 1 TL mittelscharfer Senf
  - ☀ 1/2 TL Honig
  - ☀ Pfeffer
  - ☀ 3 EL Olivenöl
  - ☀ 200 g Ziegenfrischkäse

11

## Linsensalat mit grünem Spargel und Ziegenkäse



Vor allem bei vegetarischer Ernährung sind Limsen ein wichtiger Eiweißlieferant. Statt mit Ziegenfrischkäse schmeckt dieses Rezept je nach Vorliebe auch mit Schafs- oder Kuhmilchkäse.



Eine echte Alternative zur klassischen Lasagne Bolognese mit Hackfleisch ist diese Lachs-Spinat-Lasagne mit Garnelen.

## Lachs-Spinat-Lasagne

Gefrorenen Lachs auftauen lassen. 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL Butter im Topf erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Gefrorenen Spinat und ca. 100 ml Wasser zufügen, aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten auftauen lassen. Ab und zu umrühren. Dann 3–5 Minuten unter Rühren köcheln, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Béchamel 40 g Butter im Topf erhitzen. Mehl darüberstäuben und kurz hell anschwitzen. Mit Milch und Sahne ablöschen. Unter Rühren aufkochen, Brühe einrühren und 3–5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lachs waschen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und 1–2 EL Zitronensaft würzen. Boden einer Auflaufform dünn mit Béchamel bestreichen. Lasagneplatten darauflegen. Dann weiter einschichten: Hälfte Spinat, Lasagneplatten, etwas Béchamel, Lachs, Pesto, Lasagneplatten, etwas Béchamel, übrigen Spinat, etwas Béchamel und zuletzt übrige Lasagneplatten und Béchamel.

Ofen vorheizen (E-Herd: 175°C/Umluft: 150°C/Gas: s. Hersteller). Mozzarella würfeln. Gouda raspeln und mit Mozzarella mischen. Käse auf die Lasagne streuen. Im Ofen 40–45 Minuten backen. Inzwischen Garnelen abspülen und trocken tupfen. Kirschtomaten waschen, halbieren. 1 Zwiebel und

Knoblauch schälen. Zwiebel würfeln, Knoblauch sehr fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin unter Wenden 3–4 Minuten braten. Nach ca. 2 Minuten Zwiebel, Knoblauch und Tomaten kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lasagne in Stücke teilen und mit der Garnelen-Tomaten-Soße servieren.

Zubereitungszeit ca. 75 Minuten.  
Pro Portion ca. 600 kcal. E 42g,  
F 33g, KH 28g

### Zutaten für 6–8 Personen:

- ☀ 800 g Lachsfilet (frisch oder TK)
- ☀ 2 Zwiebeln
- ☀ 1 EL + 40 g Butter
- ☀ 600 g TK-Blattspinat
- ☀ Salz, Pfeffer, Muskat
- ☀ 40 g Mehl
- ☀ 3/4 l Milch
- ☀ 100 g Schlagsahne
- ☀ 1 EL Gemüsebrühe (instant)
- ☀ 2 EL Zitronensaft
- ☀ 15–18 Lasagneplatten
- ☀ 2–3 EL Pesto (aus dem Glas)
- ☀ 125 g Mozzarella
- ☀ 100 g mittelalter Gouda (Stück)
- ☀ 12 rohe geschälte Garnelen (à ca. 30 g)
- ☀ 300 g Kirschtomaten
- ☀ 1 Knoblauchzehe
- ☀ 1 EL Olivenöl

# Kichererbsen-Curry

## Zutaten für 4 Personen:

- ☀ 1 Blumenkohl (ca. 800 g)
- ☀ 4 mittelgroße Möhren
- ☀ 2–3 Lauchzwiebeln
- ☀ 2 Knoblauchzehen
- ☀ 1 Dose (425 ml) Kichererbsen
- ☀ 2 EL ungesalzene Erdnusskerne
- ☀ 1 EL Öl
- ☀ 1 TL Currypaste
- ☀ 1 Dose (400 ml) ungesüßte Kokosmilch
- ☀ 1 EL (10 g) Speisestärke
- ☀ Salz und Pfeffer
- ☀ gemahlener Kreuzkümmel

Gemüse putzen bzw. schälen und waschen. Blumenkohl in Röschen teilen. Möhren längs halbieren und schräg in Stücke schneiden. Lauchzwiebeln schräg in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Kichererbsen mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Erdnüsse grob hacken, in einem großen Topf ohne Fett rösten, herausnehmen.

Öl in dem Topf erhitzen. Lauchzwiebeln und Knoblauch darin andünsten. 1 TL Currypaste einrühren und kurz anschwitzen. Kokosmilch und 1/4 l Wasser angießen und aufkochen. Gemüse und Kichererbsen zufügen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen.

Stärke und 4–5 EL kaltes Wasser glatt rühren. In das Curry rühren, aufkochen und 2–3 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Currypaste abschmecken. Kichererbsen-Curry anrichten. Dazu schmeckt Reis oder Fladenbrot.

Zubereitungszeit ca. 60 Minuten.

Pro Portion ca. 330 kcal.

E 10g, F 24g, KH 17g



Die eiweißreichen Kichererbsen harmonisieren besonders gut mit exotischen Gewürzen wie Curry oder Kreuzkümmel



Fettarm, proteinreich und schmackhaft: Das ist Zander. 100 Gramm Zanderfilet enthalten weniger als 80 Kilokalorien. Mit Senfsauce, Kartoffeln und Gemüse schmeckt er besonders gut.

14

## Zanderfilet mit Petersilie-Möhren und Senfsoße

Fischfilet abspülen, trocken tupfen, in 8 Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und zugedeckt ca. 20 Minuten beiseite stellen. Kartoffeln schälen, waschen, halbieren und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Für die Soße Fett schmelzen, Mehl darin unter Rühren ca. 1 Minute anschwitzen. 250 ml Brühe und Milch unter ständigem Rühren zufügen, aufkochen lassen. Senf unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas einkochen lassen. Inzwischen Möhren schälen, waschen und schräg in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen, Möhren und Knoblauch darin andünsten. Mit 125 ml Brühe ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. 2 Esslöffel Öl in der Pfanne erhitzen, Fischfilet darin von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Kartoffeln abgießen. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Petersilie unter die Möhren rühren. Zander mit Möhren, Kartoffeln und Soße anrichten. Mit Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten.  
Pro Portion ca. 490 kcal.  
E 46g, F 17g, KH 36g

- Zutaten für 4 Personen:
- ☀ 800 g Zanderfilet
  - ☀ Salz
  - ☀ Pfeffer
  - ☀ 2-3 EL Zitronensaft
  - ☀ 750 g festkochende Kartoffeln
  - ☀ 25 g Butter oder Margarine
  - ☀ 25 g Mehl
  - ☀ 375 ml Gemüsebrühe (Instant)
  - ☀ 250 ml Milch
  - ☀ 2 EL mittelscharfer Senf
  - ☀ 500 g Möhren
  - ☀ 1-2 Knoblauchzehen
  - ☀ 3 EL Öl
  - ☀ 1 Prise Zucker
  - ☀ 1/2 Bund Petersilie
  - ☀ Petersilie zum Garnieren

# Nachspeisen



Heidelbeer-Aprikosen-Schichtcreme mit Haferflocken-Mandel-Crunch	16
Apfeltarte	17
Dinkel-Waffeln mit Obstsalat und Schokosoße	18
Leichtes Tiramisu im Glas	19



## **Gut zu wissen:**

Hitzewallungen und Schweißausbrüche sind die häufigste Begleiterscheinung des Klimakteriums. Ein praktischer Tipp dafür ist der „Zwiebellook“, also einfach mehrere Lagen an Kleidung übereinander zu kombinieren. Bei einer Hitzeattacke können Sie so ganz einfach und unauffällig die oberste Schicht ausziehen.

## Heidelbeer-Aprikosen-Schichtcreme mit Haferflocken-Mandel-Crunch



Dieses Dessert ist nicht nur lecker und ein echter Hingucker, sondern enthält dabei fast nur gesunde Zutaten wie frische Beeren und Früchte, Joghurt, Mandeln und Haferflocken.



Für den Mandel-Crunch Butter in einem Topf schmelzen. Braunen Zucker und 1 EL Honig gut unterrühren. Haferflocken und Mandeln zugeben, 2–3 Minuten rösten. Masse auf einem gefetteten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) 7–10 Minuten goldbraun rösten. Mandel-Crunch auskühlen lassen.

Heidelbeeren verlesen, waschen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Joghurt, Vanillin-Zucker und Heidelbeeren – bis auf einige zum Verziern – pürieren. Aprikosen waschen, trocken reiben und halbieren. Stein entfernen und die Aprikosenhälften in kleine Würfel schneiden.

Aprikosen, 1 TL Honig und Zitronensaft vermengen. Mandel-Crunch grob hacken oder zerbrechen. Aprikosen, Mandel-Crunch und Joghurt in Gläser schichten. Mit Heidelbeeren verziern.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten.

Pro Portion ca. 425 kcal, E 12g, F 19g, KH 36g

### Zutaten für 4 Personen:

- ☀ 25 g Butter
- ☀ 3 EL brauner Zucker
- ☀ 1 EL + 1 TL Honig
- ☀ 100 g kernige Haferflocken
- ☀ 50 g gehackte Mandeln
- ☀ 200 g Heidelbeeren
- ☀ 450 g Vollmilch-Joghurt
- ☀ 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- ☀ 3 kleine Aprikosen
- ☀ 1 TL Zitronensaft
- ☀ Fett für das Backblech

Mehl, 60 g Butter, Salz und 1 EL Wasser erst mit den Knethaken des Handrührgerätes, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Folie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.

Äpfel waschen, schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Jedes Viertel in ca. 5 Scheiben schneiden. Eine Tarteform (unten 22 cm Ø; oben 26 cm Ø; Höhe ca. 4 cm) mit Lift-off-Boden fetten. Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche rund (ca. 28 cm Ø) ausrollen. Form damit auslegen, andrücken. Apfelscheiben eng im Kreis legen, dabei können sich die Äpfel leicht überlappen.

25 g Butter in Flöckchen auf die Apfelscheiben verteilen und mit Zucker bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C/ Gas: Stufe 2) 50–60 Minuten auf 2. Schiene von unten backen, evtl. 5 Minuten vor Ende der Garzeit auf die obere Schiene setzen. Tarte herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Gelee mit 1 EL Wasser kurz aufkochen und die Tarte damit bestreichen. Tarte aus der Form lösen und mit Schlagsahne oder Vanilleeis servieren.

Zubereitungszeit ca. 90 Minuten.  
Pro Portion ca. 140 kcal, E 1g, F 6g, KH 19g

### Zutaten für 8 Personen:

- ☀ 100 g Mehl
- ☀ 85 Butter
- ☀ 1 Prise Salz
- ☀ 4 Äpfel (z. B. Boskoop)
- ☀ 2 EL Zucker
- ☀ 4 EL Johannisbeergelee
- ☀ Fett für die Tarteform
- ☀ Mehl für die Arbeitsfläche
- ☀ Frischhaltefolie



Diese Tarte hat ganzjährig Saison: Die Äpfel stecken voller Vitamine, Johannisbeergelee gibt dem Dessert noch einmal eine ganz besondere Note. Und auch Figurbewusste können hier beherzt zugreifen: Ein Stück Apfeltarte enthält gerade einmal 140 Kilokalorien.

## Apfeltarte



Das passt einfach zusammen: Frisches Obst und Schokolade. Tipp: Verwenden Sie frisches Obst nach Jahreszeit, denn dieses Dessert schmeckt im Winter mit Mandarinen zubereitet genauso gut wie im Sommer mit Erdbeeren..

18

## Dinkel-Waffeln mit Obstsalat und Schokosoße

Erdbeeren kurz waschen, gut abtropfen lassen und putzen. Erdbeeren je nach Größe halbieren oder kleinschneiden. Banane schälen und in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft mischen. Erdbeeren zufügen mit ca. 2 EL Zucker bestreuen und mischen.

Fett, 50 g Zucker, Vanillezucker und Salz mit den Schneebesen des Handrührgerätes cremig rühren. Eier und 50 g Mehl zufügen und unterrühren. 200 g Mehl und Backpulver gut mischen und zusammen mit 150 g Joghurt und Milch unterrühren.

Ein Herz-Waffeleisen erhitzen und mit wenig Öl auspinseln. Ca. 3 EL Teig in die Mitte des Waffeleisens geben und leicht verstreichen. Waffeln nacheinander in ca. 2 Minuten goldbraun backen.

Schokolade in Stücke brechen. Sahne in einem Topf erhitzen, Schokolade unter Rühren darin schmelzen. Warme Waffeln auf Teller legen und nach Belieben jeweils 1–2 EL Joghurt und Obstsalat darauf verteilen. Mit etwas Schokoladensoße übergießen und am besten sofort essen.

Zubereitungszeit ca. 60 Minuten.

Pro Stück ca. 400 kcal, E 11g, F 10g, KH 30g

### Zutaten für 12 Stücke:

- ☀ 500 g Erdbeeren
- ☀ 2 mittelgroße Bananen
- ☀ 2–3 EL Zitronensaft
- ☀ 2 EL + 50 g Zucker
- ☀ 125 g Butter oder Margarine
- ☀ 1 Päckchen Bourbon Vanillezucker
- ☀ 1 Prise Salz
- ☀ 3 Eier (Größe M)
- ☀ 250 g Dinkelmehl (Type 630)
- ☀ 1 leicht gehäufter TL Backpulver
- ☀ ca. 500 g Vollmilch-Joghurt
- ☀ 1/8 l Milch
- ☀ 100 g Zartbitter- oder Vollmilch-Schokolade
- ☀ 125 g Schlagsahne
- ☀ Öl für das Waffeleisen

Löffelbiskuits quer halbieren und in 4 Gläser verteilen. Orange gründlich waschen, trocken reiben und halbieren. 1/2 Orange auspressen und die Löffelbiskuits damit beträufeln. Übrige Orangenhälfte in schmale Spalten schneiden zum Verzieren. Granatapfelkerne aus der Schale klopfen/lösen und 40 g abwiegen. Mango vom Stein schneiden. Fruchtfleisch schälen und würfeln.

Quark, Frischkäsezubereitung, Zucker, Vanillin-Zucker und Mandellikör mit den Schneebesen des Handrührgerätes cremig rühren. Amaretto-Quarkcreme, Mangowürfel und Granatapfelkerne, bis auf einige zum Bestreuen, schichtweise auf die Löffelbiskuits verteilen. Mit übrigen Granatapfelkernen bestreuen und mit Orangenspalten verzieren. Bis zum Servieren kalt stellen.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten.  
Pro Portion ca. 240 kcal, E 16g, F 1g, KH 37g

### Zutaten für 4 Personen:

- ☀ 6 Löffelbiskuits ohne Zucker
- ☀ 1 Bio-Orange
- ☀ 1/4 Granatapfel (ca. 125 g)
- ☀ 1 reife Mango (ca. 400 g)
- ☀ 250 g Magerquark
- ☀ 200 g Frischkäsezubereitung (0,2 % Fett)
- ☀ 30 g Zucker
- ☀ 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- ☀ 2 EL Mandellikör

19

## Leichtes Tiramisu im Glas



Dieses Tiramisu ist viel kalorien- und fettärmer als die klassische Variante und dabei mindestens genauso lecker. Statt Mascarpone kommen Quark und Frischkäse zum Einsatz, frisches Obst sorgt für den Vitaminkick.

Weitere Informationen zum Thema Wechseljahre finden Sie unter [www.remifemin.de](http://www.remifemin.de)

Schaper & Brümmer  
Remifemin-Service-Team  
Bahnhofstraße 35  
38259 Salzgitter

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

#### Remifemin plus

Anwendungsgebiete: Beschwerden in den Wechseljahren (Klimakterium) wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, depressive Verstimmungszustände, psychovegetative Störungen wie Niedergeschlagenheit, innere Anspannung, Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche, Schlaflosigkeit, Angst und/oder nervöse Unruhe. Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten.

#### Remifemin®. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Cimicifugawurzelstock.

Anwendungsgebiete: psychische und neurovegetative Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen. Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten.

#### Remifemin® mono. Wirkstoff: Cimicifugawurzelstock-Trockenextrakt.

Anwendungsgebiete: Wechseljahresbeschwerden wie z. B. Hitzewallungen und übermäßiges Schwitzen. Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Apothekenpflichtig  
Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG, Bahnhofstr. 35, 38259 Salzgitter