

Gesunde Rezepte mit Fleisch und Fisch

Menü:

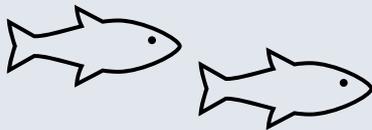
Räucherforellensalat

Einfache Hühnersuppe „Altwiener Art“

Schneller Fisch aus dem Ofen mit Kräuterkruste mit
Stampfkartoffeln und glasierten Karotten

Cremige Zucchini-Melanzani-Pfanne mit Faschiertem und
Butterreis

Dessert: Apfelcrumble



Es gibt viele Empfehlungen zu einer pflanzenbasierten Kost, jedoch erweist es sich als schwierig, den täglichen Eiweißbedarf ohne tierische Produkte zu decken. Dazu zählen Eier, Fleisch und Fisch und alle Tiermilchprodukte. Fleisch und Fisch besitzen einen besonders hohen Anteil an essenziellen (=lebensnotwendigen) Aminosäuren (Eiweißbausteinen), die für die Regeneration unserer Körperzellen sehr wichtig sind.

Weitere wichtige Nährstoffe im Fleisch:

- **Eisen** aus dem Fleisch ist für den Körper sehr gut verfügbar und es ist ein lebensnotwendiges Spurenelement. Als Bestandteil des roten Blutfarbstoffes (Hämoglobin) ist es für den Sauerstofftransport im Körper verantwortlich und im Muskel als eine Art „wichtiger Sauerstoffspeicher“ Bestandteil des roten Muskelfarbstoffes (Myoglobin). Außerdem wirkt Eisen bei der Zellneubildung mit und fördert die Bildung verschiedener Hormone.
- **Vitamin A** ist notwendig für das Wachstum (Wachstumsregulation) beziehungsweise die Neubildung und Entwicklung von Zellen und unterschiedlichen Geweben (z.B. Haut und Schleimhäute). Das Vitamin spielt außerdem eine wichtige Rolle beim Sehvorgang (vor allem Hell-Dunkel-Sehen). β -Carotin gilt als Antioxidans und kann Zellschäden, die durch sogenannte freie Radikale entstehen, entgegenwirken.
- **Zink** ist im Körper nur begrenzt speicherbar und diese kann bei einer Unterversorgung nur schwer mobilisiert werden. Daher ist eine kontinuierliche Zufuhr über die Nahrung besonders wichtig. Zink ist ein wichtiger Aktivator für viel enzymatische Prozesse im Körper.
- **B-Vitamine** sind beteiligt an verschiedenen Stoffwechselprozessen und wichtig für einen reibungslosen Ablauf des Nervensystems. B-Vitamine kann der Körper nicht selbst herstellen und müssen daher mit der Nahrung zugeführt werden.
- **Selen** ist lebensnotwendig für den Körper und Bestandteil verschiedener Enzyme und Proteine. Es ist an vielen Reaktionen im Körper beteiligt, u.a. an der Regulation der Schilddrüsenhormone sowie am antioxidativen Schutzsystem gegen freie Radikale. Selen ist in vielen Nahrungsmitteln enthalten, wenn auch in geringen Mengen. Insbesondere der Selengehalt pflanzlicher Nahrungsmittel unterliegt großen Schwankungen, da dieser von den Böden beeinflusst wird. Wer sich streng vegetarisch oder vegan ernährt, sollte daher bewusst pflanzliche selenreiche Nahrungsmittel wie Paranüsse und Pilze in den Speiseplan einbauen.

Ein guter Richtwert sind 300 g – 600 g pro Woche Fleisch, idealerweise in unverarbeiteter Form. Als verarbeitetes Fleisch wird Fleisch dann bezeichnet, wenn es zum Beispiel durch Salzen, Fermentieren, Räuchern oder Pökeln haltbar gemacht wird. Dazu zählen die Würste wie Salami, Schinken und alle Wurstsorten.

Fisch:

Viele Studien weisen darauf hin, dass regelmäßiger Konsum von fettreichem Fisch das Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle und Fettstoffwechselstörungen senken kann. Dies ist auf die Wirkung der langkettigen **n-3 Fettsäuren (Omega 3 Fettsäuren) Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA)** zurückzuführen, die die Triglyceridkonzentration im Blut reduzieren und das HDL-Cholesterin erhöhen.

Empfohlen wird daher, ein- bis zweimal pro Woche Fisch zu essen, wobei 70 g fettreicher Seefisch wie Lachs oder Makrele ideal sind (DGE).

Süßwasserfische und fettarme Salzwasserfische liefern im Gegensatz zu Hering, Lachs oder Makrelen nur sehr geringe Mengen an den langkettigen n-3 Fettsäuren.

Thunfisch enthält höhere Konzentrationen dieser Fettsäuren jedoch können sie Schadstoffe enthalten. Höhere Schadstoffgehalte sind v.a. in Schwertfisch, Hecht, Weißfisch, Kabeljau oder Seehecht enthalten. Trotz dieser möglichen Risiken überwiegen die gesundheitlichen Vorteile bei regelmäßigem Fischverzehr.

Die DGE rät außerdem, beim Fischkauf auf nachhaltige Herkunft zu achten, um Überfischung zu vermeiden.

Weitere wichtige Nährstoffe im Fisch:

- **Vitamin D** ist gemeinsam mit einer Reihe weiterer Faktoren wesentlich an der Regulation des Stoffwechsels von Kalzium und Phosphat beteiligt und fördert deren Aufnahme im Darm. Es unterstützt somit wesentlich die Mineralisierung der Knochen und beeinflusst verschiedene Hormone. Auch beim Muskelstoffwechsel und der Infektabwehr ist Vitamin D miteingebunden.
- **Vitamin E** ist in manchen Fischen (Forelle, Lachs, Kabeljau, Hering,) in hohen Konzentrationen enthalten und wirkt durch die antioxidative Funktion im Körper als Schutzsystem für unterschiedlichste Zellen. Es stabilisiert und wehrt mögliche Schäden der Zellmembranen ab. Darüber hinaus ist es wichtig für das Immunsystem.
- **Jod** ist ein Bestandteil des Schilddrüsenhormons Thyroxin und besitzt damit eine zentrale Bedeutung für die Funktionsfähigkeit des Stoffwechsels. Alle Organsysteme des Menschen (insbesondere das Nervensystem) sind auf Jod angewiesen. Jod ist zudem für die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur sowie Teilung und Wachstum von Zellen wichtig. Eine Unterversorgung an Jod kann sich durch eine Vergrößerung der Schilddrüse als Kropf bemerkbar machen.
- **B-Vitamine**

Räucherforellensalat

Zutaten für 4 Portionen

1 große rote Zwiebel

1 große Birne (ca. 300g)

4 EL Limettensaft

100 g Staudensellerie

250 g Forellenfilets geräuchert

1 Bund glatte Petersilie

400 g Creme Fraiche

100 g Naturjoghurt

4 TL Meerrettich (aus der Tube oder aus dem Glas)

Salz Pfeffer



Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen, und in feine Würfel hacken und in eine große Schüssel geben.
2. Die Birne(n) waschen, trockentupfen, vierteln, entkernen und grob raspeln und zu der Zwiebel geben.
3. Die Birnenraspel mit dem Limettensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.
4. Die Staudensellerie putzen und eventuell entfädeln und in feine Würfel scheiden und ebenso zu den Birnen und Zwiebeln geben.
5. Die Forellenfilets auf ein Teller geben und mit 2 Gabeln in kleine Stückchen zerpfücken und in die große Schüssel dazu geben.
6. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken und beifügen.
7. Die Creme Fraiche und Joghurt zu allen Zutaten hinzufügen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
8. Am besten passt dazu Schwarzbrot

Einfache Hühnersuppe „Altwiener Art“

Zutaten für 4 Portionen

500 g Hühnerbrustfilet

2,7 Liter Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe

500 g Suppengemüse (Knollensellerie, Karotten, gelbe Rüben, Lauch, Petersilienwurzel)

1 Lorbeerblatt

Etwas Liebstöckl

250 g Suppennudeln

Salz und Pfeffer



Zubereitung:

1. 1 Liter der Brühe in einem Topf auf der Herdplatte auf mittlerer Stufe erhitzen.
2. Bis die Suppe leicht köchelt, die Hühnerbrustfilets waschen und trocken tupfen und das Fleisch mit gut mit Salz und Pfeffer auf beiden Seiten bestreuen.
3. Die gewürzten Hähnchenbrustfilets in die köchelnde Suppe legen und ca. 15 Minuten gar ziehen.
4. Die Brühe sollte dabei nicht kochen!
5. In der Zwischenzeit das Suppengemüse putzen und in ca. ½ cm kleine Stücke schneiden und den Lauch in feine Ringe schneiden.
6. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken und beiseitestellen.
7. Sobald das Fleisch gar ist, aus der Brühe nehmen, und auf ein Brett legen.
8. In die restliche Fleischbrühe das Suppengemüse hinzufügen sowie die restliche Suppe und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
9. Danach die Suppennudeln beifügen und circa 5 Minuten köcheln lassen (bis die Nudeln weich sind).
10. Währenddessen das Fleisch in Würfel scheiden oder mit einer Gabel zerpfücken.
11. Danach das Fleisch und den Lauch in die Suppe geben, und ein bis drei Minuten köcheln lassen.
12. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Schneller Fisch aus dem Ofen mit Kräuterkruste

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Fischfilets à ca. 150-200 g (weißer Kabeljau, Seelachs,...)
- 1 Semmel oder 50 g Weißbrot vom Vortag
- 2 Zweige Rosmarin
- 5 Zweige Thymian
- 4 Esslöffel gehackte Petersilie
- 1 Esslöffel Kapern
- Abgerieben Schale von 1 Bio-Zitrone
- Zitronensaft von 1 Zitrone
- 4 Esslöffel Olivenöl
- Öl zum Bestreichen für die Form
- Salz, Pfeffer
- Ev. Dijon-Senf
- 2 Esslöffel Butter



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen (Umluft 180 Grad)
2. Eine passende Auflaufform mit Öl bestreichen.
3. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und auf einen Teller legen und beidseitig mit Zitronensaft beträufeln und auf beiden Seiten salzen.
4. Die Semmel/das Weißbrot in Würfel schneiden und mit einem Blitzhacker zu mittelfeinen Bröseln mahlen und diese dann in eine kleine Schüssel geben.
5. Die Kräuter waschen und trocken tupfen und auf einem Schneidbrett fein hacken und zu den Bröseln geben.
6. Die Kapern ebenso fein hacken und mit der geriebenen Zitronenschale und dem Olivenöl mit den Bröseln vermengen.
7. Die Bröselmischung leicht salzen und pfeffern.
8. Die Fischfilets in die mit Öl bestrichene Form legen und bei Bedarf mit wenig Dijon-Senf bestreichen.
9. Die Bröselmischung gleichmäßig über die Fischfilets verteilen und leicht andrücken-
10. Die Butter in dünnen Flöckchen scheiden und darauf geben.
11. Die Fischfilets in das vorgeheizte Backrohr auf mittlerer Schiene ca. 15 min backen (je nach dicke der Fische)

Stampfkartoffeln

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Kartoffeln geschält
30 g Butter
Salz
Muskatnuss gerieben
Ein Schuss Milch

1. Kartoffeln waschen, schälen, schneiden und in Salzwasser garen
2. Das Wasser dann abschütten und die Kartoffeln mit der Butter, Salz, Muskat, und einem Schuss Milch zu Brei stampfen.
3. Bei Bedarf nachwürzen.

Glasierte Karotten

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Karotten
20 g Butter
10 g Zucker
1 Prise Salz
125 ml Gemüsesuppe



1. Die Karotten putzen und schälen (eventuell so, dass noch ein kleines Stück vom Grün stehen bleibt).
2. Die Butter mit dem Zucker und dem Salz in einem Topf erhitzen.
3. Die Möhren darin unter Wenden bei mittlerer Hitze anschwitzen und mit der Suppe aufgießen.
4. Bei geringer Hitze im offenen Topf kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und das Gemüse glänzt und bissfest ist. Bei Bedarf noch etwas Wasser nachgeben.

Cremige Zucchini-Melanzani-Pfanne mit Faschiertem

Zutaten für 4 Portionen

400 g Faschiertes
150 g Zucchini
150 g Melanzani
150 g Frischkäse light (0,2 % Fett)
600 g passierte Tomaten
3 EL Tomatenmark
1 große Zwiebel gewürfelt
2-3 Knoblauchzehen gehackt
Öl zum Anbraten
Salz und Pfeffer
Gehackte Petersilie



Zubereitung:

1. Die Zucchini und Melanzani waschen, abtrocknen, halbieren und die Hälften in feine Scheiben schneiden und beiseitestellen.
2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln und die Knoblauchzehen pellen und fein hacken.
3. Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und das Faschierte darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Anschließend die geschnittenen Zucchini und Melanzani mit anbraten.
5. Danach das Tomatenmark beifügen und kurz mitbraten und dann mit den passierten Tomaten aufgießen und etwas einköcheln lassen, bis das Gemüse weich ist
6. Den Fischkäse hinzufügen und alles gut umrühren.
7. Bei Bedarf nachwürzen und mit Petersilie bestreut servieren.

Butterreis

Zutaten für 4 Portionen

240 g Reis (zB Jasminreis oder Basmati)
1 TL Salz
30 g Butter
1 kleine oder eine halbe Zwiebel
2 Nelken

Zubereitung

1. Den Reis in einem feinen Sieb gut abspülen, bis das Wasser klar ist und abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel schälen und mit den Nelken spicken.
3. Den Reis in einen Topf geben, und mit 2,5-fachen Menge Wasser aufgießen.
4. Das Salz, die gespickte Zwiebel und die Butter zum Reis geben und erhitzen.
5. Bei schwacher Hitze den Reis ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen. Nicht umrühren!

Apfel-Crumble

Zutaten für 4 Portionen

3 große Äpfel (ca. 800 g)
2 Esslöffel Zitronensaft
1 Packerl (8g) Vanillezucker
½ Teelöffel Zimt
Für die Streusel:
160 g Mehl
100 g brauner Zucker
1 Prise Salz
100 g Butter (kalt)
Etwas Butter für die Form

Zubereitung:

1. Die Äpfel schälen, vierteln und entkernen und in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
2. die geschnittenen Äpfel mit dem Vanillezucker, Zimt und dem Zitronensaft marinieren und beiseitestellen.
3. Eine Auflaufform mittlerer Größe einfetten (alternativ können auch 6 kleine feuerfeste Förmchen verwendet werden).
4. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen (Umluft 180 Grad).

Zubereitung Streusel:

5. Mehl mit dem braunen Zucker ein einer größeren Schüssel vermischen.
6. Die kalte Butter in Würfel schneiden und dazu geben und mit den Händen kurz einen krümeligen Teig verkneten, sodass Streusel entstehen.
7. Die Apfelwürfel in die Form (oder Förmchen) verteilen und mit den Streuseln bedecken.
8. Ca. 20 Minuten backen und am besten noch warm servieren. (Schmeckt sehr gut mit Vanilleeis)

