

FRÜHLING & SOMMER

RATGEBER & REZEPTE

für eine tyraminarme Ernährung





ERNÄHRUNG UNTER Jatrosom®

Bestimmt hat Ihr Arzt mit Ihnen besprochen, dass Sie im Rahmen der **Jatrosom®**-Therapie besondere Ernährungsrichtlinien beachten müssen: Vom Tag vor der ersten Einnahme von **Jatrosom®** bis zwei Wochen nach dem Absetzen müssen Sie unbedingt darauf achten, tyraminhaltige Lebensmittel zu vermeiden oder nur in geringen Mengen zu sich zu nehmen. Doch keine Sorge: Das Konzept der tyraminarmen Ernährung ist leicht umsetzbar und Sie werden auch weiterhin eine große Auswahl an schmackhaften Lebensmitteln haben und abwechslungsreich, gesund sowie genussvoll essen können.

Warum tyraminarm ernähren?

Tyramin ist ein biogenes Amin, das in bestimmten Nahrungs- und Genussmitteln natürlicherweise vorkommt. Die meisten Nahrungsmittel enthalten jedoch kein Tyramin. Unser Körper ist an das Vorkommen biogener Amine angepasst und im Normalfall werden sogar tyraminreiche Lebensmittel wie Käse oder Matjes gut vertragen. Denn eigentlich baut das körpereigene Enzym Monoaminoxidase (MAO) als natürlicher Schutzfilter biogene Amine ab, bevor diese ins Blut gelangen. Manchmal ist diese Schutzfunktion jedoch vermindert, etwa aufgrund einer genetischen Veranlagung, einer akuten Erkrankung oder eben der Einnahme eines bestimmten Medikaments.

Eben dies ist auch bei **Jatrosom**[®] der Fall: Das Antidepressivum wirkt, indem es Monoaminoxidase hemmt. Daher ist der Abbau von Tyramin für die Zeit der Einnahme von **Jatrosom**[®] (plus einen Tag vor der ersten Einnahme sowie bis zu zwei Wochen danach) beeinträchtigt.

Da während dieses Zeitraums keine ausreichende Entgiftung der biogenen Amine stattfinden kann, muss die Aufnahme von Tyramin in hohen Konzentrationen mit der Nahrung vermieden werden. Andernfalls kann es zu Vergiftungserscheinungen wie Übelkeit, Kopfschmerzen oder Blutdruckanstieg kommen – im äußersten Fall sogar zu lebensbedrohlichen Komplikationen.

Es ist daher unerlässlich, dass Sie im Rahmen Ihrer **Jatrosom**[®]-Therapie bestimmte Ernährungsrichtlinien gewissenhaft befolgen – auch wenn Sie das zunächst etwas Überwindung kosten mag. Die anfängliche Umstellung wird aber rasch zur Routine. Sie werden sehen: Zu jedem Lebensmittel, das Sie vermeiden müssen, gibt es eine gute Alternative. Und das Durchhalten lohnt sich, denn das Medikament, das Sie beim Essen etwas einschränkt, sorgt gleichzeitig für deutlich mehr Lebensqualität und die Rückkehr von Energie und Lebensfreude in Ihren Alltag.



Ihre Ernährungs-Richtlinien

Bei Ihrer Ernährung sollten Sie jetzt grundsätzlich folgende Überlegung im Hinterkopf behalten: Tyramin entsteht in erster Linie bei Reifung, Vergärung, Fermentation oder ähnlicher Weiterverarbeitung von Lebensmitteln. Besonders tyraminhaltig sind daher:

- ▶ alte oder verdorbene eiweißhaltige Nahrungsmittel (z.B. abgelaufener Fisch, alter Wein)
- ▶ durch Fermentierung gewonnene, verfeinerte oder gereifte Nahrungsmittel (z.B. stark gereifter Käse, ausgereifte Salami, Bier, Wein, gereifter Tofu)
- ▶ Lebensmittel, die einen gewissen Grad an Alterung aufweisen (z.B. Matjeshering, Trockenfisch)
- ▶ in Salzlaugen und Essig oder mit Milchsäure gelagerte Lebensmittel (z.B. rohes Sauerkraut, Mixed Pickles, Gewürzgurken aus dem Fass)

Hinzu kommen Lebensmittel, die von Natur aus einen erhöhten Tyramingehalt aufweisen, wie:

- ▶ einige tierische Produkte (z. B. Rinder-, Geflügel- und Dorschleber, Nieren)
- ▶ einige Pflanzen wie Bohnen, hochreife Bananen, Kakao je nach Anbaubedingungen, Walnuss, hochreife Birnen, hochreife Avocados

- ▶ Grundsätzlich sollten Sie darauf achten, Nahrungsmittel stets so frisch wie möglich zu verwenden und nicht bzw. unvollständig gegarte Speisen noch am Tag der Zubereitung zu verzehren. Geöffnete Halbkonserven sowie aufgetaute Tiefkühlware sollten Sie unverzüglich verbrauchen. Angebrochene Vollkonserven oder gegarte Speisen dürfen Sie im Kühlschrank (bei 4°C) maximal 48 Stunden aufbewahren.

Eine praktische Übersicht, auf welche Nahrungsmittel Sie verzichten sollten, welche in geringen Mengen erlaubt sind und welche Sie uneingeschränkt genießen dürfen, liefert die beigelegte Tabelle. Nehmen Sie diese ruhig immer wieder zur Hand, wenn Sie sich unsicher sind! Auf Alkohol sollten Sie völlig verzichten. Wenn Ihnen das alles sehr theoretisch klingt, freuen Sie sich auf die Rezeptideen ab Seite 8, die Ihnen zeigen werden, wie vielfältig, lecker und einfach die tyraminarmer Küche ist.



SAISONALE REZEPTE FRÜHLING UND SOMMER

TYRAMINARMER GENUSS: gesund und tyraminarm kochen

► VORSPEISEN

Paprika-Rhabarber-Suppe
Radieschensuppe mit Frischkäse und Kresse
Kohlrabi-Carpaccio
Spargelsalat

► HAUPTGERICHTE

Tomatenauflauf mit Ricottacreme
Hähnchenkeulen mit Ofenkartoffeln und Tomatensalat
Mediterraner Gemüsesalat
Kabeljaufilet mit Tomatenreis
Schweinefilet-Grillspieße
Honigmöhren mit Bulgursalat

► DESSERTS

Rhabarber Crumble
Holunderblüten-Joghurt-Parfait
Kokos-Kefir-Quark

► GETRÄNKE UND SMOOTHIES

Spinat-Sellerie-Smoothie
Frühlings-Smoothie Erdbeere Rhabarber
Mint Tonic
Rhabarber Sprizz



Vegan



Vegetarisch



Fisch



Fleisch



Paprika - Rhabarber - Suppe

ZUTATEN

- ▶ 1 kg gelbe Paprika
- ▶ 200g Rhabarber
- ▶ 30g Ingwer
- ▶ 150g Zwiebel
- ▶ 4 EL Öl
- ▶ 400ml Gemüsebrühe
- ▶ 1 kleine Salatgurke
- ▶ 2 EL Limettensaft
- ▶ Pfeffer
- ▶ 2,5 EL Zucker





VEGAN

Paprika-Rhabarber-Suppe

ZUBEREITUNG

- ▶ Paprika waschen, vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Bei 220°C so lange backen, bis die Haut Bläschen wirft. Mit einem feuchten Küchentuch abdecken und anschließend häuten. Paprika in Stücke schneiden.
- ▶ Rhabarber putzen und in Stücke schneiden. Ingwer und Zwiebeln schälen und fein würfeln.
- ▶ 3 EL Öl in einem Topf erhitzen, Ingwer und Zwiebel darin andünsten. Paprika und Rhabarber zugeben, kurz mitdünsten. Brühe angießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- ▶ Suppe fein pürieren. Mit Zucker und Salz abschmecken und mit den Gurkenstreifen garnieren.

Zubereitungszeit: 40 min
Nährwert: 223 kcal pro Portion

2 PORTIONEN

Radieschensuppe mit Frischkäse und Kresse

ZUTATEN

- ▶ 1 Bund Radieschen
- ▶ 3 Schalotten
- ▶ 1 TL Butter
- ▶ 500ml Gemüsebrühe
- ▶ 100g Frischkäse
- ▶ 2EL saure Sahne
- ▶ 1 Kästchen Kresse
- ▶ etwas Dill zum Garnieren





VEGETARISCH

Radieschensuppe mit Frischkäse und Kresse

ZUBEREITUNG

- ▶ Die Radieschen putzen und waschen. Die Schalotten abziehen und fein würfeln.
- ▶ Die Butter in einem Topf erhitzen und etwa 3/4 der Radieschen und die Schalotten hineingeben und bei schwacher Hitze anschwitzen. Die Gemüsebrühe hinzugeben und knapp zehn Minuten sanft kochen lassen.
- ▶ Die restlichen Radieschen, den Frischkäse und die saure Sahne dazugeben und die Suppe pürieren. Nochmals erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Die Suppe abschmecken. Die Kresse abbrausen und trocknen.
- ▶ Die Suppe auf zwei Teller verteilen, mit Kresse und Dill bestreuen und sofort servieren. Dazu passt ein Mehrkornbaguette.

Zubereitungszeit: 30 min
Nährwert: 240kcal pro Portion

Kohlrabi-Carpaccio

ZUTATEN

- ▶ 300 g Kohlrabi
- ▶ Pfeffer
- ▶ 2 EL Öl
- ▶ 2 EL Weißweinessig
- ▶ 1 TL Sahnemeerrettich
- ▶ 1 Prise Zucker
- ▶ 30 g Sonnenblumenkerne



3 PORTIONEN



VEGAN

Kohlrabi - Carpaccio

ZUBEREITUNG

- ▶ Kohlrabi schälen und mit einem Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben schneiden. Einen großen flachen Teller oder eine Platte mit den Kohlrabischeiben auslegen und leicht mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.
- ▶ Aus Olivenöl, Weißweinessig und Sahnemeerrettich ein Dressing rühren. Evtl. ein wenig Wasser zufügen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer, Salz und einer Prise Zucker würzen. Petersilie grob hacken und in das Dressing geben.
- ▶ Das Kohlrabi-Carpaccio mit dem Salatdressing beträufeln. In einer kleinen Pfanne Sonnenblumenkerne ohne Fett trocken rösten, bis sie anfangen zu duften und über das Kohlrabi-Carpaccio streuen.

Zubereitungszeit: 30 min
Nährwert: 190kcal pro Portion

4 PORTIONEN



Spargelsalat

ZUTATEN

- ▶ 250g Spargel, weiß
- ▶ 250g Spargel, grün
- ▶ 2TL Kapern
- ▶ 2Zweige Estragon
- ▶ Olivenöl
- ▶ Weißweinessig
- ▶ grobes Meersalz
- ▶ Pfeffer, frisch gemahlen
- ▶ etwas Zitronensaft





VEGAN

Spargelsalat

ZUBEREITUNG

- ▶ In einem Topf einen Sud aus Wasser mit etwas Zitronensaft, Salz und einer Prise Zucker ansetzen. Den Spargel schälen und dann im Sud so kochen, dass er noch Biss hat. Herausnehmen und schräg in 2–3 cm große Stücke schneiden.
- ▶ 2–3 EL vom Sud nehmen und dazu Olivenöl und Weißweinessig geben. Mit frischem Pfeffer und Meersalz abschmecken und über die Spargelstücke geben. Die Kapern klein hacken und dazugeben. Zitronenabrieb nach Geschmack dazugeben, gut mischen und etwas durchziehen lassen.
- ▶ Dazu passt frisches Baguette und frisch gebratene Riesengarnelen. Das Rezept eignet sich wunderbar als Spargelresteverwertung oder als Beilage zu Grill- und Fischgerichten.

Zubereitungszeit: 1 h 40 min
Nährwert: 60kcal pro Portion

Tomatenaufauf mit Ricottacreme

ZUTATEN

- ▶ 3 Frühlingszwiebeln
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ 4 TL Olivenöl
- ▶ 200 g Ricotta
- ▶ 125 g Frischkäse (13% Fett)
- ▶ 3 Eier
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer
- ▶ 1 EL Vollkornmehl
- ▶ Tabasco
- ▶ 4 Stiele Basilikum
- ▶ 100 g Erbsen (TK)
- ▶ 16 Kirschtomaten



4 PORTIONEN



VEGETARISCH

Tomatenaufauf mit Ricottacreme

ZUBEREITUNG

- ▶ Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 1 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Beides zusammen in 3 TL Öl bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
- ▶ Inzwischen Ricotta, Frischkäse, Eier, Salz, Pfeffer und Mehl mit ein Spritzer Tabasco verrühren.
- ▶ Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und die Hälfte der Blätter hacken. Gehacktes Basilikum mit Erbsen, Zwiebeln und Knoblauch unter den Frischkäse mischen.
- ▶ Eine Auflaufform von ca. 20 cm Ø mit restlichem Öl leicht fetten. Die Ricottamasse in die Form geben und gleichmäßig verteilen.
- ▶ Tomaten waschen, trockenreiben und in die Masse geben. Auflauf auf einem Backofenrost im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft nicht empfehlenswert, Gas: Stufe 3) auf der mittleren Schiene 25–30 Minuten backen. Tomatenaufauf vor dem Servieren 2–3 Minuten ruhen lassen. Mit restlichen Basilikumblättern dekorieren und servieren.

Zubereitungszeit: 45 min
Nährwert: 285 kcal pro Portion

4 PORTIONEN

Hähnchenkeulen mit Ofenkartoffeln und Tomatensalat

ZUTATEN

- ▶ 1 kg Mini-Kartoffeln
- ▶ 1-2 EL Weißweinessig
- ▶ 4 Hähnchenkeulen á 250 g
- ▶ 8 EL mildes Olivenöl
- ▶ 1 TL Rosmarinnadeln
- ▶ 1 fein geriebene Knoblauchzehe
- ▶ 1 Msp. Ingwer
- ▶ 1 TL Bio-Zitronenschale
- ▶ Chilipulver
- ▶ 1/2 rote Zwiebel
- ▶ 8 Tomaten
- ▶ 1 EL Petersilie
- ▶ Pfeffer
- ▶ Salz





FLEISCH

Hähnchenkeulen mit Ofenkartoffeln und Tomatensalat

ZUBEREITUNG

- ▶ Den Backofen auf 200° C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Kartoffeln waschen, je nach Größe halbieren oder vierteln, auf dem Backblech verteilen und leicht salzen.
- ▶ Die Hähnchenkeulen waschen, trocken tupfen und rundum leicht salzen. Auf die Kartoffeln legen und beides im Ofen etwa 35 Minuten garen. Anschließend die Backofentemperatur auf 220° C erhöhen und Kartoffeln und Hähnchenkeulen noch 10 Minuten knusprig braten.
- ▶ Inzwischen 6 EL Olivenöl mit Rosmarin, Knoblauch, Ingwer und Zitronenschale verrühren und mit Salz und Chilipulver würzen. Die Hähnchenkeulen etwa 2 Minuten vor Ende der Garzeit damit bestreichen. Das übrige Gewürzöl über die Kartoffeln träufeln und gut untermischen.
- ▶ Währenddessen die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen und in Spalten schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Tomatenspalten mit Zwiebel und Petersilie in einer Schüssel mit Salz, Chilipulver, 1 Prise Zucker und Pfeffer würzen, mit Essig und übrigem Olivenöl beträufeln und alles vorsichtig mischen.
- ▶ Den Salat nochmals abschmecken. Die Ofenkartoffeln mit Hähnchenkeulen auf Teller verteilen und den Tomatensalat dazu servieren.

Zubereitungszeit: 60 min
Nährwert: 790 kcal pro Portion

Mediterraner Gemüsesalat

ZUTATEN

- ▶ 400 g Zucchini
- ▶ 250 g Aubergine
- ▶ 1 rote, 1 gelbe Paprika
- ▶ 4 Tomaten
- ▶ 250 g Champignons
- ▶ 4 Knoblauchzehen
- ▶ 2 rote Zwiebeln
- ▶ 1 Glas schwarze Oliven
- ▶ 6 EL Olivenöl
- ▶ 3 EL Aceto Balsamico
- ▶ 1 TL Zucker
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer
- ▶ 1 Bund Basilikum



6 PORTIONEN



VEGAN

Mediterraner Gemüsesalat

ZUBEREITUNG

- ▶ Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Zucchini und die Aubergine putzen und waschen. Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen und waschen. Die Tomaten waschen, vierteln und die Stielansätze entfernen.
- ▶ Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Die Champignons putzen, falls nötig, trocken abreiben und halbieren. Knoblauch und Zwiebeln schälen, Knoblauch in feine Würfel, Zwiebeln in Spalten schneiden.
- ▶ Das Gemüse auf einem Backblech verteilen. Zwiebeln, Knoblauch und die Oliven untermischen. Mit 4 EL Olivenöl beträufeln. Das Gemüse im Backofen 20 bis 25 Minuten grillen.
- ▶ Das übrige Olivenöl mit dem Essig und dem Zucker mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit dem Dressing mischen und mit Basilikum bestreuen.

Zubereitungszeit: 40 min
Nährwert: 165 kcal pro Portion

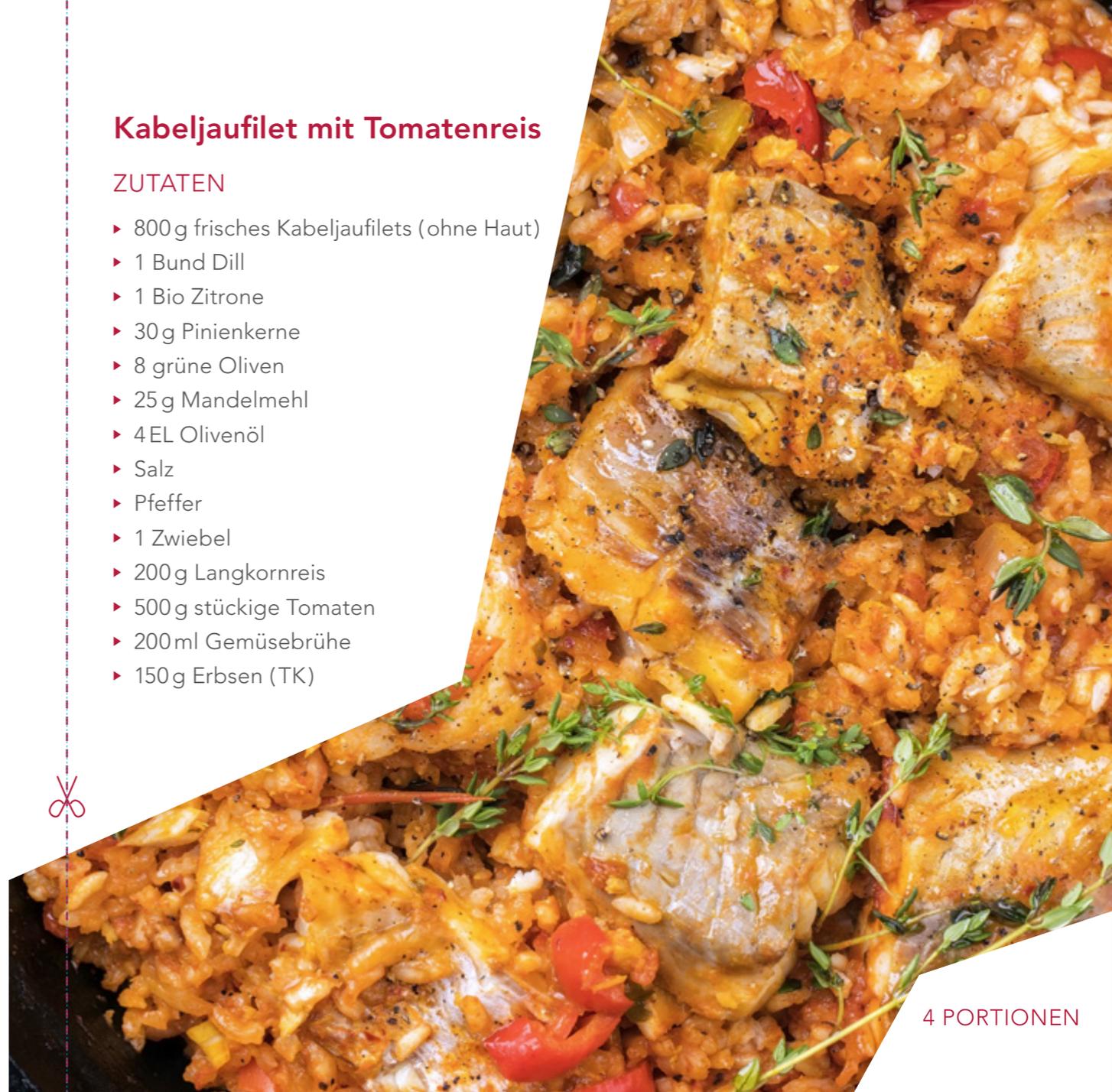
Kabeljaufilet mit Tomatenreis

ZUTATEN

- ▶ 800 g frisches Kabeljaufilets (ohne Haut)
- ▶ 1 Bund Dill
- ▶ 1 Bio Zitrone
- ▶ 30 g Pinienkerne
- ▶ 8 grüne Oliven
- ▶ 25 g Mandelmehl
- ▶ 4 EL Olivenöl
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 200 g Langkornreis
- ▶ 500 g stückige Tomaten
- ▶ 200 ml Gemüsebrühe
- ▶ 150 g Erbsen (TK)



4 PORTIONEN





FISCH

Kabeljaufilet mit Tomatenreis

ZUBEREITUNG

- ▶ Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Fischfilets kalt waschen, trocken tupfen und nebeneinander auf das Backblech legen. Den Dill waschen und trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und fein hacken. Die Zitrone heiß waschen, trockenreiben und die Schale abreiben. Die Zitrone halbieren und den Saft aus einer Hälfte auspressen. Die andere Hälfte in Spalten schneiden.
- ▶ Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und grob hacken. Die Oliven ebenfalls grob hacken. Beides mit Dill, Zitronenschale, Mandelmehl und 3 EL Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit 1 TL Zitronensaft beträufeln. Die Dill-Nuss-Masse gleichmäßig auf den Fischfilets verteilen und glattstreichen. Den Fisch im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten garen. Anschließend Warmhalten.
- ▶ Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das übrige Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Den Reis dazugeben und Tomatenstücke mit Saft und Brühe dazu gießen. Alles aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 18 Minuten garen. Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Tiefkühl-Erbse zum Tomatenreis geben und mitgaren. Zum Servieren den Tomatenreis mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den überbackenen Fischfilets und den Zitronenspalten auf Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: 40 min
Nährwert: 550kcal pro Portion

Schweinefilet - Grillspieße

ZUTATEN

- ▶ 750g Schweinefilet
- ▶ 150ml Olivenöl
- ▶ 3EL Paprikapulver
- ▶ 2 Zweige Rosmarin
- ▶ 3 Zweige Thymian
- ▶ 1 geriebene Knoblauchzehe
- ▶ Saft von einer Zitrone
- ▶ 1 EL Honig
- ▶ 1 EL mittelscharfer Senf
- ▶ 1 TL schwarzer Pfeffer
- ▶ Salz
- ▶ 1 spritzer Balsamicocreme
- ▶ 16 Kirschtomaten
- ▶ 8 kleine Zwiebeln
- ▶ 2 Maiskolben
- ▶ etwas Majoran



4 PORTIONEN



FLEISCH

Schweinefilet-Grillspieße

ZUBEREITUNG

- ▶ Das Schweinefilet von Sehnen befreien und würfeln. Die frischen Kräuter hacken.
- ▶ **Marinade:** Den gepressten Zitronensaft mit Honig, Senf, Ketchup, Balsamicocreme, Salz und Pfeffer gut miteinander verrühren. Nach und nach das Öl untermischen. Anschließend das Paprikapulver, den geriebenen Knoblauch und die gehackten Kräuter dazugeben. Nochmals gut durchrühren.
- ▶ Das Fleisch in die Marinade geben und für 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
- ▶ Wenn die Marinade gut durchgezogen ist, den Grill oder eine Grillpfanne vorheizen. Die Holzspieße in warmes Wasser einweichen. Die Kirschtomaten waschen, die Zwiebeln schälen und halbieren. Den Mais mit kaltem Wasser abspülen und in dicke Scheiben schneiden.
- ▶ Das Fleisch abtropfen lassen und abwechselnd mit den Kirschtomaten und den Zwiebelhälften auf die Spieße stecken. Die Spieße und die Maisscheiben insgesamt 8–10 Minuten von allen Seiten grillen. Mit Majoran garnieren.

Zubereitungszeit: 50 min
Nährwert: 520 kcal pro Portion

2 PORTIONEN

Honigmöhren mit Bulgursalat

ZUTATEN

- ▶ 1 Bund Möhren (ca. 600g)
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ 2 EL Ajvar
- ▶ 100g Bulgur
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer
- ▶ 1 EL Butter
- ▶ 2 TL Honig
- ▶ 1/2 TL Chiliflocken
- ▶ 50g Pistazien (gesalzen mit Schale)
- ▶ 6 Stiele Minze
- ▶ 1/2 Kopfsalat





VEGETARISCH

Honigmöhren mit Bulgursalat

ZUBEREITUNG

- ▶ Möhren schälen, dabei etwas Grün stehen lassen. 200ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch fein hacken, beides im Öl andünsten. Ajvar zugeben und kurz mitrösten. Bulgur und das kochende Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, kurz aufkochen, zugedeckt bei milder Hitze 12–15 Minuten garen.
- ▶ Möhren in der zerlassenen Butter andünsten. Honig zugeben, kurz glasieren. Mit Salz und Chiliflocken würzen, 150ml Wasser zugeben und zugedeckt 10–12 Minuten garen.
- ▶ Pistazien aus den Schalen lösen und grob hacken. Minze abzupfen und in feine Streifen schneiden. Kopfsalat putzen, waschen und trocken-schleudern. Minze und 2/3 der Pistazien unter den Bulgur mischen, evtl. nachwürzen. Mit den Möhren und Salat anrichten. Mit restlichen Pistazien bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 30 min
Nährwert: 640kcal pro Portion

Rhabarber Crumble

ZUTATEN

- ▶ 200g Zucker
- ▶ 70g Mehl
- ▶ 70g kernige Haferflocken
- ▶ 1 Prise Salz
- ▶ 100g Butter
- ▶ 600g Rhabarber
- ▶ 1/2 Vanilleschote
- ▶ 1 EL Zitronensaft
- ▶ 1 Bio Orange
- ▶ 4 Kugeln Zitronen-Sorbet



4 PORTIONEN
(1 Portion erlaubt)



VEGETARISCH

Rhabarber Crumble

ZUBEREITUNG

- ▶ 125g Zucker, Mehl, Haferflocken und Salz vermischen. Butter in Stückchen dazugeben und so lange mixen, bis die Butter in erbsengroße Klümpchen zerteilt ist.
- ▶ Rhabarber waschen, putzen und in ca. 2cm lange Stücke schneiden. Vanillemark aus der Schote kratzen. Rhabarber, übrigen Zucker, Zitronensaft und Vanillemark mischen. Orange heiß waschen, Schale abreiben und ebenfalls zu der Rhabarbermischung geben. Alles ca. 5 Minuten ziehen lassen
- ▶ Rhabarber in eine Auflaufform füllen, Streusel darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 210°C ca. 35 Minuten backen.
- ▶ Crumble noch warm mit je einer Kugel Eis servieren.

Zubereitungszeit: 50 min
Nährwert: 625kcal pro Portion

4 PORTIONEN
(2-3Portion erlaubt)

Holunderblüten- Joghurt-Parfait

ZUTATEN

- ▶ 6 Holunderblütendolden
- ▶ 1 Limette
- ▶ 50ml Apfelsaft
- ▶ 3EL flüssiger Honig
- ▶ 300g Joghurt (1,5% Fett)
- ▶ 150ml Kochsahne (15%)
- ▶ 1 Blatt Gelatine
- ▶ 2 Stiele Zitronenmelisse





VEGETARISCH

Holunderblüten - Joghurt - Parfait

ZUBEREITUNG

- ▶ Holunderblütendolden ausschütteln, um eventuelle Verunreinigungen zu entfernen. Stiele abschneiden, Blütendolden in eine Schüssel geben. Limette halbieren, auspressen und den Saft über die Blüten gießen. Apfelsaft und 2 EL Honig zufügen und alles gut mischen. Einen Teller in passender Größe so in die Schüssel legen, dass er die Blüten ganz bedeckt. Mit zwei Konservendosen beschweren und bei Zimmertemperatur über Nacht durchziehen lassen.
- ▶ Ein feines Sieb mit Küchenpapier auslegen und über eine weitere Schüssel hängen. Blütendolden und Flüssigkeit in das Sieb geben und gut ausdrücken. Joghurt und Kochsahne zur durchgeseibten Flüssigkeit geben. Restlichen Honig zugeben und alles mit einem Schneebesen glattrühren.
- ▶ Gelatine nach Packungsanleitung in kaltem Wasser einweichen. Tropfnass in einen kleinen Topf geben und unter Rühren bei geringer Hitze auflösen. Vom Herd nehmen und 2 EL der Joghurtsahne unterrühren. Diese Mischung unter die restliche Joghurtmasse rühren. In eine Eismaschine geben und (je nach Modell) 20–40 Minuten gefrieren lassen, alternativ in den Gefrierschrank stellen.
- ▶ Inzwischen die Zitronenmelisse waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Aus dem Parfait Kugeln abstechen, mit Melisseblättchen und nach Belieben mit frischen Holunderblüten garnieren.

Zubereitungszeit: 45 min
Nährwert: 149 kcal pro Portion

Quarkauflauf mit Apfel und Grieß

ZUTATEN

- ▶ 2 Eier
- ▶ 1 Prise Salz
- ▶ 1 großer Apfel
- ▶ 120 g Butter
- ▶ 3 EL Vollrohrzucker
- ▶ 1 Vanilleschote (Mark)
- ▶ 500 g Magerquark
- ▶ 140 g Weizenvollkorn Grieß
- ▶ 2–3 EL Milch
- ▶ 2 EL gehobelte Mandeln



4 PORTIONEN



VEGETARISCH

Quarkauflauf mit Apfel und Grieß

ZUBEREITUNG

- ▶ Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Eier trennen. Die Eiweiße mit dem Salz zu steifem Schnee schlagen. Den Apfel schälen, vierteln und entkernen. Die Apfelviertel in dünne Spalten schneiden.
- ▶ In einer Rührschüssel 100g Butter mit dem Vollrohrzucker und dem Vanillemark mit den Quirlen des Handrührgerätes schaumig schlagen. Die Eigelbe nacheinander jeweils gut unterrühren.
- ▶ Den Quark und den Grieß dazugeben und alles zu einer cremigen Masse verrühren. Dabei für die richtige Konsistenz eventuell noch etwas Milch unterrühren, je nachdem wie feucht der Quark ist. Den Eischnee vorsichtig unterheben.
- ▶ Die Portionsformen (oder eine flache Auflaufform) mit Butter einfetten. Die Grießmasse abwechselnd mit den Apfelspalten einschichten, dabei mit Apfelspalten enden. Die übrige Butter in Flöckchen auf den Äpfeln verteilen und die gehobelten Mandeln darüber streuen. Den Auflauf im Ofen etwa 30 Minuten backen. Warm in den Förmchen oder portionsweise auf Tellern servieren.

Zubereitungszeit: 50 min
Nährwert: 555kcal pro Portion

2 PORTIONEN
(1 Portion erlaubt)



Kokos - Kefir - Quark

ZUTATEN

- ▶ 1 EL Kokosraspel
- ▶ 1/2 Honigmelone
- ▶ 1 Stiel Zitronenmelisse
- ▶ 1/2 Zitrone
- ▶ 100g Magerquark
- ▶ 150g Kefir
- ▶ 1 EL Ahornsirup





VEGETARISCH

Kokos - Kefir - Quark

ZUBEREITUNG

- ▶ Kokosraspel in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten und auf einem Teller abkühlen lassen.
- ▶ Melone entkernen, in Spalten schneiden, schälen und klein würfeln. Zitronenmelisse waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.
- ▶ Die halbe Zitrone auspressen und den Saft in eine Schüssel geben. Quark, Kefir und Ahornsirup unterrühren. Kokosraspel zugeben, dann die Melonenwürfel untermischen und alles etwa 5 Minuten ziehen lassen.
- ▶ Den Kokos-Kefir-Quark in ein Schälchen geben, mit Zitronenmelisse bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: 15 min
Nährwert: 149 kcal pro Portion

Spinat - Sellerie - Smoothie

ZUTATEN

- ▶ 80g Babyspinat
- ▶ 1 Stange Staudensellerie
- ▶ 1 kleiner Apfel
- ▶ 8g Koriandergrün
- ▶ 2 getrocknete Datteln
- ▶ 1 EL Erdnussmus
- ▶ 180ml kaltes Wasser
- ▶ 1–2 TL Limettensaft



4 PORTIONEN



VEGAN

Spinat - Sellerie - Smoothie

ZUBEREITUNG

- ▶ Den Spinat waschen und leicht trocken schütteln. Sellerie putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Apfel waschen und in Stücke schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen.
- ▶ Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Die Datteln entsteinen und grob schneiden.
- ▶ Die vorbereiteten Zutaten mit Erdnussmus und Wasser im Mixer fein pürieren. Den Smoothie mit Limettensaft abschmecken, in ein Glas füllen und genießen.

Zubereitungszeit: 10 min
Nährwert: 245 kcal pro Portion

1 PORTIONEN

Frühlingsmoothie Erdbeere Rhababer

ZUTATEN

- ▶ 250 g Erdbeeren
- ▶ 200 g Rhababer
- ▶ 1 EL gemahlene Mandeln
- ▶ etwas Wasser
- ▶ Bittermandelöl





VEGAN

Frühlingsmoothie mit Erdbeeren und Rhabarber

ZUBEREITUNG

- ▶ Den Rhabarber waschen und in Scheiben schneiden. Die Erdbeeren putzen und grob zerteilen. Mit etwas Wasser und Mandelmus (oder geriebenen Mandeln) zu einem Smoothie verarbeiten. Mit Bittermandelöl abschmecken.
- ▶ **Tipp:** Ist Ihnen der Rhabarber-Smoothie zu sauer, können Sie mit einer kleinen Messerspitze Natron etwas Säure herausnehmen. Es kann zu einer Schaumentwicklung kommen, diese zeigt, dass das Natron die überschüssige Säure neutralisiert.

Zubereitungszeit: 10 min
Nährwert: 200kcal pro Portion

2 PORTIONEN



Mint Tonic

ZUTATEN

- ▶ 8EL Zuckersirup
(100g Zucker, 100ml Wasser)
- ▶ 6EL Zitronensaft
- ▶ 2 Stiele Minze
- ▶ Eiswürfel
- ▶ 400ml Tonic Water





VEGAN

Mint Tonic

ZUBEREITUNG

- ▶ **Zubereitung Zuckersirup:** 100g Zucker mit 100ml Wasser sprudelnd aufkochen, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat. Der Zuckersirup lässt sich unterschiedlich aromatisieren. Dazu nach Belieben fein abgeschälte Bio-Zitronen-, Limetten- oder Orangenschale, 1 kleine Zimtstange, Vanilleschote, Rosmarinzweig oder geschälten, in Scheiben geschnittenen frischen Ingwer mitkochen. Danach mind. 3 Stunden im Sirup ziehen lassen. In Twist-Off-Gläser oder Flaschen gefüllt ist der Sirup mind. 3 Monate haltbar.
- ▶ **Zubereitung Mint Tonic:** Je 4 EL Zuckersirup und 3 EL Zitronensaft in 2 hohe Gläser verteilen. Je 1 Minzstiel zugeben und mit einer Gabel leicht andrücken. Je 4 Eiswürfel zugeben und mit je 200ml Tonic Water auffüllen.

Zubereitungszeit: 10 min
Nährwert: 167 kcal pro Portion

Rhabarber Sprizz

ZUTATEN

- ▶ 1 kg Rhabarber
- ▶ 40g frischer Ingwer
- ▶ 100g Zucker
- ▶ 1l Mineralwasser
- ▶ 2 Limetten



4 PORTIONEN



VEGAN

Rhabarber Sprizz

ZUBEREITUNG

- ▶ Beide Enden vom Rhabarber abschneiden, Stangen in Stücke schneiden. Ingwer schälen, grob zerschneiden. Mit Rhabarber, Zucker und 500ml Wasser zugedeckt bei milder Hitze langsam aufkochen, dann 10 Minuten garen, bis der Rhabarber zerfallen ist. 30 Minuten ziehen lassen. Rhabarber in ein feines Sieb geben und gut ausdrücken (ergibt ca. 1l Saft). Saft mit Mineralwasser auffüllen und eisgekühlt mit Limetenscheiben servieren.

Zubereitungszeit: 60 min
Nährwert: 73 kcal pro Liter



Aristo Pharma GmbH
Wallenroder Str. 8–10
13435 Berlin
www.aristo-pharma.de