

Paprika-Brotaufstrich mit Fetakäse

Zubereitungszeit: ca. 12 Minuten

Zutaten für ca. 2 Portionen:

- ½ rote Spitzpaprika
- 4 EL Kräuterfrischkäse (25 % Fett i. Tr.)
- ½ Würfel Fetakäse
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL frische oder tiefgefrorene Petersilie
- Gewürze: Salz, schwarzer Pfeffer, Paprika rosenscharf



(Foto: Hajo's Fitnessgerichte)

Und so wird's gemacht:

1. Paprika halbieren, entkernen, waschen und die Hälfte in grobe Würfel schneiden.
2. Fetakäse grob würfeln und zusammen mit dem Frischkäse in den Mixer oder in ein hohes Gefäß geben. Die Paprika hinzugeben und im Mixer oder mit dem Pürierstab zerkleinern.
3. Danach das Tomatenmark, die Petersilie unterrühren und mit den Gewürzen kräftig abschmecken.
4. Das Ganze in eine Schale anrichten und mit frischen Vollkornbrot oder Vollkornbaguette servieren.

Was man an Zutaten verändern kann:

Tipp 1: Bei einer Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) nehmen Sie statt Kräuterfrischkäse laktosefreien Frischkäse. Die Kennzeichnung „Laktosefrei“ bedeutet, dass im Milcherzeugnis weniger als 0,1 g Milchzucker pro 100 g enthalten sein dürfen. Personen mit einer leichten bis mittleren Laktoseintoleranz vertragen aber auch fettreiche Milchprodukte (z.B. Dickmilch, Joghurt) ganz gut, weil die Milchsäurebakterien ein Teil des Milchzuckers schon abgebaut haben. Zudem werden fettreiche Milchprodukte (3,5 % Fett) langsam verdaut, wodurch die Laktose nur langsam aus dem Magen in den Dünndarm abgegeben wird.

Tipp 2: Statt einer roten Paprika können sie auch grüne Paprika verwenden. Oder Sie nehmen jeweils eine halbe rote und eine grüne Paprika. Sie können auch alternativ Tomaten oder auch Aubergine für den Brotaufstrich verwenden. Eine andere Möglichkeit wäre, Sie nehmen statt Paprika frische Kräuter, junge Spinatblätter, Rucolablätter oder Löwenzahn.

INFO: Die Paprika gehört zu den typischen Nachtschattengewächsen und liefert von Natur aus viel Vitamin C. in 100 g stecken über 100 mg Vitamin C und kann somit den ganzen Tagesbedarf mit abdecken. Das wasserlösliche Vitamin reagiert sehr empfindlich auf Licht, Hitze und Sauerstoff, weshalb man Vitamin C-reiches Obst immer dunkel und kühl lagern sollte. Da im gekochten Gemüse kaum Vitamin C enthalten ist, sollte man mindestens zweimal am Tag eine Portion frisches Obst oder Gemüse essen. Somit kann man seine Vitamin C-Reserven täglich auffüllen, denn dieses Vitamin bleibt dem Körper nur für 24 Stunden erhalten. Bei körperlicher Anstrengung und Krankheiten steigt der Bedarf sogar auf über 100 mg an, weshalb in dieser Phase auf eine ausreichende Zufuhr geachtet werden muss. Auch Raucher sollten aufgrund der inhalierten Schadstoffe (z.B. Nikotin, Schwermetalle) genügend Vitamin C aufnehmen.

Nährwerte (pro Portion ca. 150 g):

Kalorien (kcal):	243,0
Protein (g):	10,0
Kohlenhydrate (g):	4,0
Fette (g):	20,0
Ballaststoffe (g):	3,0

Zucchini-Schinken-Aufstrich

(Frühstück- und Abendbrotalternativen)

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Zutaten für ca. 2 Portionen:

- 1 kleine Zucchini
- ½ kleine Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- 2 Scheiben Kochschinken
- 2 EL fettarmer Frischkäse Natur (4 % Fett absolut)
- 1 TL Senf

Gewürze: Salz, schwarzer Pfeffer, Cayennepfeffer, Currypulver



(Foto: Hajo's Fitnessgerichte)

Und so wird's gemacht:

1. Zucchini waschen, Stiel- und Wurzelansatz entfernen und in grobe Würfel schneiden.
2. Zwiebel schälen, halbieren und eine Hälfte klein würfeln.
3. Öl in der Pfanne erhitzen und die Zucchini sowie die Zwiebel etwa 2 Minuten bei größerer Hitze mit geschlossenem Deckel dünsten. Gelegentlich rühren.
4. Zucchini-Gemüse in eine hohe Schüssel geben und mit einem Pürierstab zerkleinern. Das pürierte Zucchini-Gemüse auf ein Sieb zum Abtropfen geben.
5. Kochschinken halbieren und in dünne Streifen schneiden. Kochschinken zusammen mit dem Zucchini-Gemüse und dem Frischkäse glattrühren. Mit Gewürzen abschmecken. Danach im Kühlschrank etwa 20 Minuten kalt stellen.
6. Den Zucchini-Schinkenaufstrich zusammen mit Vollkornbaguette servieren.

Was man an Zutaten verändern kann:

Tipp 1: Der Frischkäse kann durch Kräuterfrischkäse, Speisequark, Hüttenkäse, Ricotta oder Creme fraiche ausgetauscht werden. Statt Zucchini können Sie auch Aubergine, Broccoli, Champignons oder Kürbis verwenden. Der Schinken-Aufstrich schmeckt auch nach 3 Tagen noch frisch, vorausgesetzt er steht nach der Zubereitung im Kühlschrank.

Tipp 2: Vegetarier können den Schinken durch gehackte Walnüsse, Erdnüsse, Pinien-, Soja-, Kürbis- oder Sonnenblumenkerne ersetzen. Eine andere Alternative wäre geriebener Käse wie z.B. Edamer, Emmentaler, Gouda, Parmesan oder Maasdamer.

INFO: Laut den Empfehlungen der Ernährungsfachgesellschaften sollte man in der Woche nicht mehr als 600 g Fleisch o. Wurst verzehren. Der Grund für die Reglementierung ist die Schonung unserer Umwelt, denn durch die Massentierhaltung können weniger Ackerflächen für den Getreideanbau genutzt werden. Des Weiteren kommt zum Treibhauseffekt durch Methan-/Ammoniakbildung sowie zur Nutzung von Tierarzneimitteln, die sich am Ende der Nahrungskette wiederfinden. Aus ernährungsphysiologischer Sicht führt der hohe Fleisch- sowie Wurstkonsum auch zur Zunahme der gesättigten Fettsäuren im Fettstoffwechsel wie z.B. Myristinsäure, Laurinsäure und Palmitinsäure. Die Fettsäuren erhöhen den LDL-Cholesterinspiegel und stellen ein Risikofaktor für Arteriosklerose und Herzinfarkt dar. In 100 g Kochschinken stecken 845 mg Palmitinsäure und 60 mg Cholesterin. Ein täglich erhöhter Konsum an Wurst kann langfristig das gesunde Gleichgewicht des Fettstoffwechsels stören. Deshalb sollte man Speisen so kombinieren, dass man weniger Wurst in der täglichen Ernährung verwendet. Ein Beispiel wäre der Zucchini-Schinkenaufstrich. Das Gemüse liefert cholesterinsenkende Ballaststoffe und das Olivenöl hat eine LDL-senkende Eigenschaft.

Nährwerte (pro Portion ca. 140g):

Kalorien (kcal):	113,0
Protein (g):	11,0
Kohlenhydrate (g):	3,0
Fette (g):	6,0
Ballaststoffe (g):	2,0