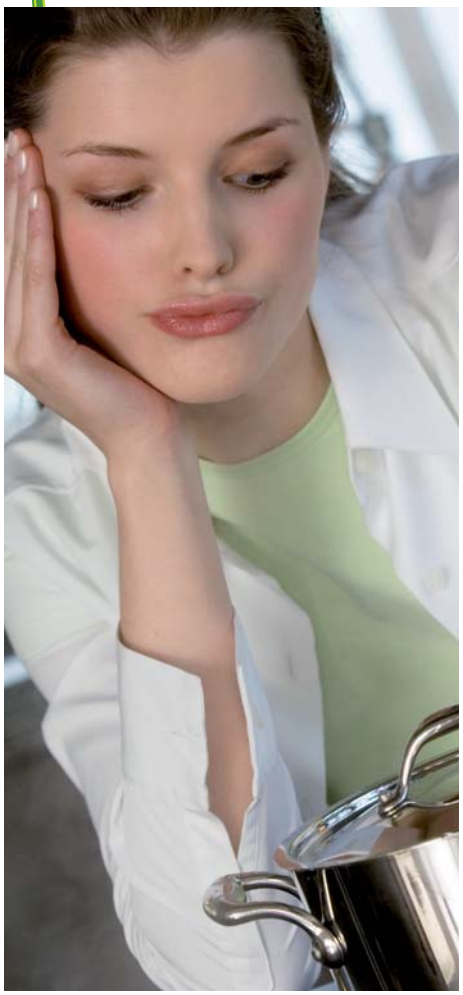
Du darfst

Ausgewogen essen –

lecker-leicht genießen



Inhalt

Die Wohlfühlfigur 4
Lernen Sie Ihr Wohlfühlgewicht kennen
Body Mass – der Index fürs Gewicht
Bewegter Alltag bringt auf Trab

Brot & Getreide: Bitte zugreifen! 6
Ballaststoffe für ein gutes Bauchgefühl
Tanken Sie Energie
Gesund essen heißt vielfältig genießen

Täglich Milch & Milchprodukte: Fitness aus dem Kühlschrank 8
Knochenstärkende Muntermacher
Käse und Früchte – eine perfekte Verbindung

Tierisch gut: Fisch und Fleisch 10
Gesundheit aus dem Meer
Wertvolles Eiweiß und Eisen
Wem der Brotbelag nicht Wurst ist:
Auf den Fettgehalt kommt es an
Und der Geschmack?

Obst & Gemüse: Die Powersnacks 12
Nimm 5 am Tag!
Fruchtige Vielfalt
Einkaufs-Tipps

Den Kalorienfallen auf der Spur 14
Zutaten unter der Lupe
Wie viel Fett pro Tag
Fettspar-Tipps

Wissen, was drin ist: Die neue Nährwertkennzeichnung 16
Ernährungsberatung auf einen Blick
Richtwerte für bewussten Genuss
Das verrät das Etikett

Zwischendurch etwas Besonderes 18
Feinkostsalate – gegen das tägliche Einerlei

Zum Kochen keine Zeit? 19
Ernährungsbewusste Blitzgerichte

Die Fettspar-Tabelle 20

Alltagsküche: Gesund genießen ohne Stress 21
Das Frühstück: Energietankstelle für einen guten Tag
Muss ein warmes Mittagessen sein?

Rezepte:

Frühstück zum Auftanken 22
Pancakes mit Heidelbeeren
Tramezzini mit Salami und Paprika
Himbeer-Müsli
Sandwich mit Ei und Krabben

Mittagessen gegen Durchhänger 24
Kürbis-Ingwer-Suppe
Mediterranes Ofengemüse mit Putenbrust
Zucchini-Kartoffel-Tortilla
Tomaten-Zucchini-Auflauf
Lammkoteletts mit Senf-Kräuterkruste
Balsamico-Hähnchen mit Polenta
Filetspießchen mit Rosmarin-Kartoffeln
Schwertfisch mit Mango-Gurken-Salsa

Süßes zum Verwöhnen 32
Waldfrucht Crumble
Limetten Pie
Exotische Fruchtgrütze
Apfel-Tiramisu

Abendessen zum Entspannen 36
Gazpacho
Antipasti-Salat
Schwäbischer Wurstsalat
Crostini mit Leberwurst und rotem Zwiebelsalat

Vorwort

Gesund zu essen lohnt sich. Nicht nur um Fettpölsterchen vorzubeugen. Gute Lebensmittel und abwechslungsreiche Mahlzeiten liefern wichtige Nährstoffe, die Ihren Körper mit allem versorgen, was er täglich braucht. Das gibt Power und Schwung, den Alltag gut zu bewältigen. Gesund essen heißt übrigens nicht zu verzichten, sondern vielfältig und lecker-leicht zu schlemmen. Sie dürfen genießen, damit sie sich rundum wohlfühlen.

Die Wohlfühlfigur

Mit etwas Speck auf den Hüften oder einem kleinen Bauchansatz haben viele zu kämpfen. Mit Übergewicht hat das aber noch nichts zu tun. Hetzen Sie nicht jedem Kilo oder gar der Idealfigur hinterher. Das ist mühsam und frustrierend. Versuchen Sie lieber herauszufinden, welches Gewicht Sie gut halten können. Damit werden Sie sich auf Dauer besser fühlen.

Lernen Sie Ihr Wohlfühlgewicht kennen

Viele Wissenschaftler gehen heute davon aus, dass jeder Mensch seine eigene Gewichtskonstante hat und der Körper das Gewicht von sich aus immer wieder auf einen bestimmten Wert reguliert. Finden Sie heraus, welches Gewicht Sie auf Dauer gut halten können. Eine konsequent kalorienbewusste Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse, Vollkornprodukten und einer fettbewussten Auswahl an Milchprodukten, Wurst, Fleisch und Fisch helfen Ihnen dabei, ihr Wohlfühlgewicht zu stabilisieren. Wer gut über Lebensmittel Bescheid weiß und sie klug auswählt, braucht auch nicht ständig auf etwas zu verzichten.

Body Mass – der Index fürs Gewicht

Mit dem Body-Mass-Index können Sie herausfinden, ob Ihr Gewicht im grünen Bereich liegt. Der Wert errechnet sich aus dem Körpergewicht in Kilo, geteilt durch die Größe in Metern im Quadrat. Ein Beispiel: Eine Frau, die 62 Kilogramm wiegt und 1,65 m groß ist, hat einen Body-Mass-Index (BMI) von 23 und somit Normalgewicht. Der BMI gilt für Jugendliche ab 16 Jahren und für Erwachsene. Die Werte für Kinder können Sie beim Kinderarzt erfragen.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Körperlänge x Körperlänge in m}} \quad \text{z. B.} \quad \frac{62\ \text{kg}}{1{,}65 \times 1{,}65\ \text{m}} = 23$$

Gewicht	BMI
Normalgewicht	18,5 - 24,9
Leichtes Übergewicht	25 - 29,9
Deutliches Übergewicht	30 - 34,9
Sehr starkes Übergewicht	35 - 39,9
Extremes Übergewicht	› 40

Bewegter Alltag bringt auf Trab

Wer täglich spazieren geht, Treppen steigt und soviel wie möglich zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigt, verbraucht Energie und gibt Übergewicht kaum eine Chance. Wer zusätzlich mindestens 3 mal in der Woche eine halbe Stunde Sport treibt, Tennis spielt, schwimmt, radelt, walkt oder joggt, macht es auch den Fettpölsterchen schwer.

Von viel Bewegung profitiert aber nicht nur Ihr Gewicht. Studien belegen: Sport stärkt Herz, Kreislauf, Muskeln, Gelenke und nicht zuletzt das Immunsystem. Und: Bewegung ist der beste Stress-Killer, hebt die Stimmung, steigert die Aufnahmefähigkeit, bringt Konzentration ebenso wie Entspannung und Gelassenheit.

Brot & Getreide

Bitte zugreifen!

Bewusst essen heißt: Brot und Getreideprodukte, besonders aus vollem Korn, häufig zu genießen. Denn Müsli, Flocken, Vollkornbrot, Vollkornnudeln und -reis geben uns wertvolle Energie. Und sie sind wichtige Lieferanten für Ballaststoffe, von denen wir, laut Ernährungsexperten, oft zu wenig zu uns nehmen.

Ballaststoffe für ein gutes Bauchgefühl

Weil Ballaststoffe, etwa aus Vollkornbrot, Getreideflocken, Obst oder Gemüse, unverändert in den Darm kommen, dienen sie den nützlichen Darmbakterien als Nahrung. Damit sorgen sie für eine gesunde Darmflora. Ballaststoffe quellen im Darm auf, regen damit die Darmbewegung an und bringen die Verdauung in Schwung. Ballaststoffe in Vollkornprodukten regen zum Kauen an. Durch das langsamere Essen, wird man schneller satt. Weil die Ballaststoffe länger im Magen bleiben, hält das Sättigungsgefühl länger an und macht Naschen überflüssig.

Tanken Sie Energie

Vitamine, Mineral- und Bioaktivstoffe in Brot und Korn sorgen für unser Wohlbefinden. Besonders komplexe Kohlenhydrate aus dem Getreide geben über einen längeren Zeitraum viel Power. Sie werden bei der Verdauung in einfache Kohlenhydrate (in Glukose, einem Zucker) aufgespalten. Die Glukose gelangt über das Blut ins Gehirn und in die Muskeln und gibt dem Körper fortlaufend Energie. Der Zucker aus Süßigkeiten dagegen geht schnell ins Blut und liefert nur kurzzeitig Energie. Lassen Sie also das nächste Mal den Schokoladenriegel im Schrank und gönnen Sie sich lieber ein leckeres Müsli. Oder machen Sie sich ein Feinschmeckerbrot mit zuckerreduziertem Fruchtaufstrich und frischen Früchten der Saison.

Der Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

Gesund essen heißt vielfältig genießen

Der Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung veranschaulicht: Auf die Mischung und die Vielfalt kommt es an. Wer täglich aus allen Lebensmittelgruppen abwechslungsreich auswählt und dazu reichlich kalorienarme oder kalorienfreie Getränke zu sich nimmt, wird gut mit allen lebenswichtigen Nährstoffen versorgt. Je größer ein Feld im Ernährungskreis ist, desto größere Mengen dürfen Sie davon auch verzehren. Mit den Lebensmitteln aus kleinen Feldern sollten Sie sparsam umgehen. Verbote gibt es nicht, die gesunde Tages- oder Wochenbilanz entscheidet. Der fette Sonntagsbraten, die Sahnetorte oder zu wenig Obst und Gemüse lassen sich ausgleichen, indem Sie den Rest des Tages oder der Woche bewusst vollwertig auswählen und essen.

Täglich Milch & Milchprodukte

Fitness aus dem Kühlschrank

Milch und Milchprodukte sind natürliche Power-Lebensmittel, die den Organismus richtig in Schwung bringen und deshalb jeden Tag auf den Tisch kommen sollten. Weil Milch, Joghurt und vor allem Käse aber auch viele Kalorien enthalten, raten Ernährungsexperten zu fettarmen Produkten.

Knochenstärkende Muntermacher

Milch und alles, was daraus hergestellt wird, wie etwa Joghurt, Quark und Käse sind wahre Nährstoffpakete. In ihnen steckt hochwertiges Eiweiß, ein Baustoff, der für das Wachstum und die Entwicklung nötig ist. Eiweiß transportiert Nährstoffe im Körper, zum Beispiel die zahlreichen Milchvitamine. Milch und Milchprodukte sind unsere Hauptlieferanten für Calcium. Schon mit 1/4 l fettreduzierter Milch und 2 Scheiben fettreduziertem Käse decken Sie Ihren täglichen Calciumbedarf. Dieser Mineralstoff ist zum Beispiel an der Weiterleitung von Reizen im Nervensystem und in der Muskulatur beteiligt. Und: Calcium ist wichtigster Baustoff für Knochen und Zähne, der gespeichert wird. Was man als Kind oder junger Erwachsener davon in den Knochen einlagert, ist die Reserve fürs ganze Leben.

Käse und Früchte – eine perfekte Verbindung

Frische Früchte der Saison machen den Käsegenuss nicht nur noch gesünder, sondern auch leckerer. Vollreife Birnen, Pfirsiche oder Mangos zu Gouda, Emmentaler oder anderem aromatischen Schnittkäse, frische Beeren auf cremigem Frischkäse – herrlich! Probieren Sie auch mal geschmorte Zwetschgen oder Aprikosen zu gebratenem Ziegenkäse oder Camembert. Das ist Genuss für alle Sinne, der zufrieden macht.

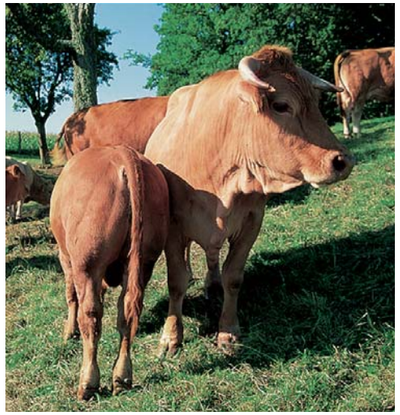
Tierisch gut

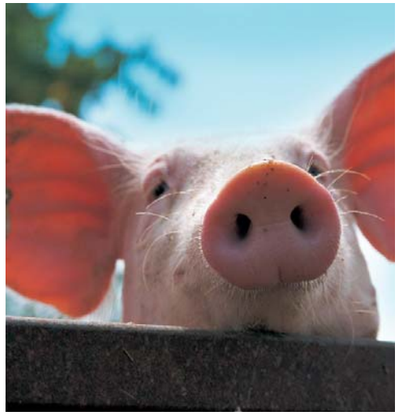
Fisch und Fleisch

Fisch kommt am besten zweimal pro Woche auf den Tisch, denn er versorgt uns mit hochwertigen Omega-3-Fettsäuren und Jod. Kleine Portionen und am besten fettarme Stücke – so heißt das Motto für gesunden Fleisch- und Wurstgenuss.

Gesundheit aus dem Meer

Fisch enthält viel hochwertiges, leicht verdauliches Eiweiß. Der Fettgehalt ist, je nach Fischart, unterschiedlich. In Fisch sind viele Vitaminen und Mineralstoffen. Und wenn er aus dem Meer kommt, enthält er auch viel Jod, das andere Lebensmittel kaum liefern können. Die Schilddrüse braucht diesen Mineralstoff, um richtig zu funktionieren und in unseren Breiten mangelt es vielen Menschen daran. Außerdem ist fetter Seefisch, wie Lachs, Makrele, Hering, Sardine und Thunfisch, reich an mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, die das Blut besser fließen lassen und den Blutfettspiegel senken. Ernährungsexperten raten zu möglichst zwei kleinen Portionen Fisch pro Woche.





Wertvolles Eiweiß und Eisen

Hochwertiges Fleisch, Schinken und Wurst liefern dem Körper unentbehrliche Nährstoffe. Zum Beispiel B-Vitamine, die den Stoffwechsel auf Trab halten und Eiweiß, das überall im Körper als Baustoff benötigt wird. Kombiniert mit dem Eiweiß aus pflanzlichen Lebensmitteln wird es sogar noch wertvoller. Fleisch und somit auch Wurst sind reich an Mineralstoffen wie Eisen und Spurenelementen wie Zink und Selen. Eine gute Versorgung mit Eisen ist wichtig fürs Blut, etwa für den Sauerstofftransport und die Bildung von roten Blutkörperchen. Zwar kommt Eisen auch in Pflanzen vor – aus tierischen Lebensmitteln wird es aber am besten verwertet.

Die Kehrseite: In manchen Fleisch- und vielen Wurstsorten steckt reichlich Fett und Cholesterin. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt daher mäßigen Konsum: nicht mehr als zwei- bis dreimal pro Woche fettarmes Fleisch und ebenso häufig fettarme Wurstwaren.

Wem der Brotbelag nicht Wurst ist: Auf den Fettgehalt kommt es an

Untersuchungen belegen: Nicht nur Fastfood, Süßes und Chips, auch Brote können dick machen. Mit reichhaltiger Wurst, üppigem Käse oder fett- und zuckerreichen Aufstrichen belegt, bekommt eine Scheibe Brot schnell 100 Kalorien zusätzlich, sättigt aber nicht besser. 100 Kalorien, das ist doch nicht viel, denken Sie vielleicht. Aber diese 100 Kalorien gibt es ja jeden Tag.

Gerade Wurst enthält sehr viel Fett. Deshalb empfehlen Ernährungsexperten, zu dünn geschnittenen, fettreduzierten Wurstsorten zu greifen. Sie lieben es aber gut belegt? Dann machen Sie doch Ihr Wurstbrot mit etwas Rohkost zum locker-leichten, saftigen Sandwich. Ideal dafür sind Gurken-, Tomaten- und Radieschenscheiben, Paprikastreifen und knackige Salatblätter.

Und der Geschmack?

Viele sind bei fettreduzierter Wurst erst einmal skeptisch. Heißt es doch, dass Fett ein Geschmacksträger ist. Diese weit verbreitete Meinung kann man so nicht stehen lassen. Es sind vor allem die besonderen Zutaten, also mageres Fleisch, Kräuter und Gewürze, die den guten Geschmack geben. Und manchmal sind es auch innovative Rezepturen, wie etwa bei der Apfel-Zwiebel-Leberwurst von DU DARFST, die durch ihre Zutatenzusammenstellung den Gaumen überzeugen.

Obst & Gemüse

Die Powersnacks

Bei frischen Früchten und Gemüse sollten Sie so oft wie möglich zugreifen.
Sie bringen dem Organismus lang anhaltende Energie und wichtige Vitalstoffe.

Nimm 5 am Tag!

Täglich Obst und Gemüse, und Sie sind optimal versorgt mit lebensnotwendigen Vitaminen, die der Körper für die Verwertung von Nährstoffen, zum Zellaufbau, zum Zellschutz und zur Reizübertragung braucht. Mit wichtigen Mineralstoffen, die für den reibungslosen Ablauf zahlreicher Stoffwechselprozesse unentbehrlich sind. Und mit Ballaststoffen, die für eine gute Verdauung sorgen.
Wer meint, Vitamine und Mineralstoffe aus der Apotheke ersetzen frisches Obst und Gemüse, der irrt. Untersuchungen weisen darauf hin, dass Nährstoffe aus natürlichen Lebensmitteln vom Körper besser aufgenommen werden.

Fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag empfehlen die Experten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Eine Portion entspricht etwa der Menge, die in eine Hand passt. Zum Frühstück eine Kiwi, vormittags ein paar rohe Möhren, mittags Gemüse als Beilage, nachmittags eine Banane und abends einen bunten Salat – so einfach ist gesunder Genuss.

Fruchtige Vielfalt

Früchte sind pur ein Genuss, aber sie sind auch herrlich im Milchshake, im Müsli oder auf einem Brot – zum Beispiel auf cremigem Frischkäse oder auf leckerem Fruchtaufstrich. Mit Käsewürfeln aufgespießt oder auch mal mit einem Joghurt- oder Frischkäsedip werden sie zum besonderen, gesunden Pausensnack. Ein selbstgemachter Smoothie aus pürierten Sommerfrüchten ist blitzschnell gemacht und herrlich erfrischend. Als Kuchen und Dessert sind Früchte unendlich vielseitig. Probieren Sie aber auch mal herzhafte Kombinationen: Erdbeeren oder Himbeeren über Blattsalate, geschmorte Aprikosen oder Pflaumen zu Kurzgebratenem, pürierte Pfirsiche oder Nektarinen – mit Zimt, Nelke und Chili herzhaft abgeschmeckt – zu Hähnchenfleisch.

Schon gehört?

Im Gegensatz zum Zucker aus Süßigkeiten, geht Fruchtzucker in Verbindung mit den Ballaststoffen der Früchte nur langsam ins Blut über. Deshalb hält die Powerwirkung länger an.
Und statt „leeren" Zucker-Kalorien tanken Sie jede Menge Vitalstoffe.

Einkaufs-Tipps

- **Straffe Haut, leuchtende Farben und köstlicher Duft lassen auf frische, vollreife Früchte mit allen Inhaltsstoffen schließen. Welke Blätter und runzelige Oberflächen sind Hinweise auf Überlagerung, blasse Farben auf unreife Ware.**
- **Kaufen Sie nicht zuviel auf einmal ein, denn durch die Lagerung gehen wertvolle Vitamine verloren.**
- **Bevorzugen Sie heimisches Obst und Gemüse der Saison. Das ist in der Regel frischer, vitalstoffreicher, schadstoffärmer und günstiger. Außerdem bringen Sie damit eine gesunde Abwechslung auf den Tisch.**

Den Kalorienfallen
auf der Spur

Immer mehr Menschen essen zu viel, zu fett und zu süß für ihren bewegungsarmen Alltag. Gerade in Fett stecken aber die meisten Kalorien. Bekommt der Körper dauerhaft mehr als er verbraucht, quittiert er das mit Speckröllchen oder schlimmer: mit Übergewicht.

Zutaten unter der Lupe

Fett kommt als Butter aufs Brot oder als Sahne auf den Kuchen. Aber haben Sie schon mal darüber nachgedacht, wie viel Fett in Wurst, Chips, Kräcker, Pommes, Joghurt, Blätterteig oder Käse stecken? Fettfallen können Sie vermeiden. Spielen Sie mal Detektiv und suchen Sie auf dem Lebensmitteletikett nach fetten Zutaten. Ein Tipp: Die Zutat, die mengenmäßig am meisten enthalten ist, steht auf der Liste ganz oben. Die Zutat, die in geringster Mengen vorkommt, steht ganz unten.

Wie viel Fett pro Tag?

Zuviel davon ist schädlich und doch sind Fette für den Organismus unentbehrlich: Nicht nur als Energielieferant. Fett ist auch erforderlich für die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K und versorgt uns mit lebenswichtigen Fettsäuren.
Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt: Für Erwachsene nicht mehr als 30 Prozent der täglichen Energiezufuhr aus Fett, bei Kindern dürfen es etwa 35 Prozent sein. Umgerechnet entspricht das etwa 60 bis 90 Gramm pro Tag. Die Fettspartabelle auf Seite 20 zeigt Ihnen, wie Sie fettreiche Lebensmittel durch fettärmere ersetzten können. Sie werden sehen: Fettbewusst genießen heißt nicht verzichten.

Fettspar-Tipps

- **Zum Braten und Backen** beschichtete Pfannen und Formen verwenden. In ihnen lässt es sich fast fettlos kochen.
- **Fleisch:** fettarme Sorten bevorzugen, beim Kotelett oder Braten das Fett wegschneiden.
- **Fisch** fettlos in Folie garen statt braten. Oder auf einem Gemüsebett dünsten.
- **Gemüse** nur kurz in wenig Wasser dünsten. Mit einem Flöckchen DU DARFST Leichte Butter und reichlich frischen Kräutern servieren.
- **Kartoffel- und Gemüsegratins** mit fettarmer Milch statt mit Sahne zubereiten.
- **Aufläufe und Nudeln** mit viel frischem, saftigen Gemüse zubereiten und mit Käseraspeln von DU DARFST bestreuen.
- **Bratensaucen** statt mit Sahne mit Gemüsebrühe ablöschen und mit einem Flöckchen DU DARFST Leichte Butter verfeinern. Oder: feingewürfeltes Gemüse mitbraten, mit Brühe ablöschen, die Sauce pürieren und mit einem Stich DU DARFST Leichte Butter verfeinern.
- **Brote** mit DU DARFST Leichte Butter und mit den Käse- und Wurstsorten von DU DARFST belegen. Weil das Auge mit isst und weil es gut schmeckt, garnieren Sie Ihr Brot noch mit ein paar feingehackten Kräutern, Gurken-, Radieschen- oder Tomatenscheiben. Wer es lieber süß als herzhaft mag, verwöhnt sich mit den DU DARFST Fruchtaufstrichen – Feinschmecker legen noch frische Früchte darauf, zum Beispiel Kiwi-, Bananen- oder Ananasscheiben oder leckere Beeren.

Wissen, was drin ist

Die neue Nährwertkennzeichnung

Nur wer gut über Lebensmittel informiert ist, kann sich gesund und ausgewogen ernähren.
Die Werte der wichtigsten Nährstoffe werden auf jeder DU DARFST Packung groß geschrieben.
So können Sie Ihre Ernährung noch einfacher an Ihre individuellen Bedürfnisse anpassen.

Ernährungsberatung auf einen Blick

Um Verbrauchern die Auswahl von Lebensmitteln zu erleichtern, hat sich Unilever und damit auch die Marke DU DARFST mit weiteren internationalen Nahrungsmittelherstellern gegenüber der Europäischen Kommission freiwillig verpflichtet, eine erweiterte und einfach verständliche Nährwertkennzeichnung einzuführen.

Richtwerte für bewussten Genuss

Diese Nährwertinformation heißt GDA-Kennzeichnung und ist die Abkürzung für „Guideline Daily Amount". Das ist der Richtwert für die Tageszufuhr an bestimmten Nährstoffen, der vom Verband der Europäischen Lebensmittelindustrie auf der Grundlage internationaler Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO herausgegeben wurde. Die neue Kennzeichnung vermittelt, wie viel Prozent der empfohlenen Tageszufuhr an Kalorien, Fett, gesättigten Fettsäuren, Salz und Zucker eine durchschnittliche erwachsene Frau mit dem Verzehr einer Portion eines bestimmten Lebensmittels zu sich nehmen würde.

Bei Männern liegt der Wert etwas höher, bei Kindern – je nach Alter – entsprechend niedriger. Weil es bei einer gesunden, abwechslungsreichen Ernährung nicht darauf ankommt, jeden Tag alle Nährstoffe in genau der empfohlenen Menge zu sich zu nehmen, ist die Angabe eines Durchschnitts-Richtwertes in der Regel ausreichend. Wer exakte Werte, etwa für eine spezielle Diät, benötigt, bekommt sie bei einem Ernährungsberater.

Das verrät das Etikett

Auf jedem Du darfst-Produkt steht auf der Vorderseite gut lesbar der Kalorien- und Fettgehalt.

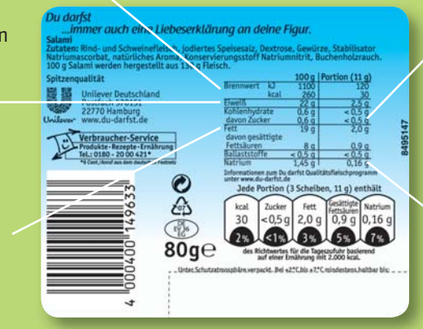
Auf der Packungsrückseite oder seitlich auf der Verpackung finden Sie zusätzlich erweiterte Nährwertangaben zu Energie, Eiweiß, Kohlenhydrate, Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren, Ballaststoffen und Natrium. Diese beziehen sich sowohl auf 100 g als auch auf eine Portion. Hier erfahren Sie auch, welchen Anteil am Richtwert für die Tageszufuhr (bezogen auf 2.000 Kalorien) Sie mit einer Portion des jeweiligen Nährstoffes abdecken.

Auf der **Zutatenliste** stehen alle Zutaten, die im Produkt enthalten sind. Und zwar in absteigender Reihenfolge ihres Anteils im Produkt: Die Zutat, die mengenmäßig im Produkt am meisten vorkommt, steht ganz oben, die Zutat, die mengenmäßig am geringsten ist, steht am Ende der Liste.

In **Kalorien** misst man den Energiegehalt eines Lebensmittels. Diese Energie gewinnt der Körper, wenn er die Hauptnährstoffe Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß verbrennt.

Eiweiß, auch Protein genannt, gehört zu den Bausteinen des Lebens und ist z. B. für das Wachstum und für die Entwicklung nötig.

Fett ist Energielieferant, hilft dem Körper fettlösliche Vitamine aufzunehmen und versorgt ihn mit lebensnotwendigen Fettsäuren. Man unterscheidet: **ungesättigte Fettsäuren,** die sich positiv auf die Cholesterinwerte auswirken, und **gesättigten Fettsäuren,** die den Cholesterinspiegel erhöhen, wenn der Körper zuviel davon bekommt.



Zucker gehört zu den Kohlenhydraten und liefert dem Körper schnell Energie. Er kommt natürlicherweise in Obst und Gemüse als Fruchtzucker und in Milchprodukten als Milchzucker vor. Haushaltszucker liefert neben Kohlenhydraten keine weiteren wichtigen Nährstoffe – man spricht von leeren Kalorien – und rät zum maßvollen Verzehr.

Natrium reguliert zusammen mit anderen Mineralstoffen den Wasserhaushalt im Körper. In Lebensmitteln kommt Natrium hauptsächlich in Form von Kochsalz vor. Menschen mit Bluthochdruck sollten mit Kochsalz sparsam umgehen.

Zwischendurch

etwas Besonderes

Gerade im hektischen Alltag tut es gut, sich und seine Lieben hin und wieder kulinarisch zu verwöhnen. Mit fertigen Salatspezialitäten zaubern Sie im Handumdrehen belebende Abwechslung auf den Tisch.

Feinkostsalate – gegen das tägliche Einerlei

DU DARFST Feinkostsalate sind die leckere Alternative zu Wurst und Käse, nicht nur für kalorienbewusste Genießer. Sie schmecken köstlich auf frischem Brot – auf Baguette ebenso wie auf Vollkornbrot. DU DARFST Feinkostsalate sind aber auch die ideale Basis für herrlich schnelle Verwöhn-Gerichte. Es gibt es in zahlreichen Geschmacksrichtungen und es kommen immer wieder neue dazu. Trotz aller Vielfalt bleiben die beliebtesten Sorten Fleisch-, Geflügel- und Krabbensalat.

Klassisch gut: DU DARFST Fleischsalat.

Mageres Schweinefleisch und herzhafte Gurkenstückchen in feiner Salatcreme.
Mit weniger Fett als ein herkömmlicher Fleischsalat mit Mayonnaise.

Der DU DARFST Gourmet-Tipp: Für einen schnellen Nudelsalat, vermischen Sie gekochte Nudeln ihrer Wahl mit DU DARFST Fleischsalat. Rühren Sie, wenn nötig, noch etwas Joghurt unter. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Auf dem Teller mit Tomaten-, Gurken- und Paprikawürfeln garnieren.

Lecker fruchtig: DU DARFST Geflügelsalat.

Feines Geflügelfleisch, Ananas, Champignons und Mandarinen – statt in schwerer Mayonnaise in raffiniertem DU DARFST-Dressing. Das ist leichter Genuss mit vollem Geschmack.

Der DU DARFST Gourmet-Tipp: Richten Sie DU DARFST Geflügelsalat auf Chicoréeblättern an. Setzen Sie die Schiffchen auf einen Teller, streuen Sie Kresse darüber, und garnieren Sie mit dünn geschnittenen Champignons und frischen Früchten.

Extra fein: DU DARFST Krabbensalat.

Für unbeschwerten Genuss sorgt auch beim Krabbensalat eine leckere Salatsauce.
Feine Dillspitzen geben dem Salat ein feinwürziges Aroma.

Der DU DARFST Gourmet-Tipp: Krabbensalat im Salatbouquet. Dafür verschiedene Blattsalate klein zupfen, mit einem Dressing aus Öl, weißem Balsamico, etwas Orangen- und Zitronensaft, Salz und Dill vermischen. Krabbensalat mit Salat anrichten. Feingewürfelte Paprika- oder Orangenstückchen darüberstreuen.

Mehr Rezepte im Internet unter www.du-darfst.de

Zum Kochen

keine Zeit?

Ernährungsbewusste Blitzgerichte

- Gefüllte Nudeln oder Gnocchi aus der Kühltheke sind in 5 bis 10 Minuten gar. In der Zwischenzeit Tomaten würfeln und kurz mit frisch gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer in der Pfanne erwärmen. Nudeln oder Gnocchi mit den Tomaten mischen und mit Käseraspeln von DU DARFST bestreuen.
- Während Spaghetti, Penne oder andere Nudeln kochen, DU DARFST hauchdünn geschnittenen Kochschinken in Streifen schneiden. Frisches Basilikum oder Salbeiblätter in etwas DU DARFST Leichte Butter kurz anbraten, leicht salzen, die Geflügelbrust zugeben und erwärmen, mit den tropfnassen Nudeln vermischen.
- Pellkartoffeln kochen und mit DU DARFST Krabbensalat servieren.
- Pizzateig mit tiefgekühltem oder frischem Gemüse belegen, mit DU DARFST Käseraspeln bestreuen und, während es im Ofen brutzelt, gemütlich den Tisch decken.
- Möhren, Lauch, Kartoffeln oder Gemüse der Saison klein schneiden und in Brühe kochen. Zu einer Suppe pürieren und mit Streifen von DU DARFST Hähnchen- oder Pustenbrustaufschnitt servieren.
- Hin und wieder ein Fertiggericht? Kein Problem, wenn Sie es mit frischen Zutaten, zum Beispiel einem Salat, aufwerten.

Die Fettspar-Tabelle

Essen Sie statt	kcal	Fett (g)	doch lieber...	kcal	Fett (g)
Süßigkeiten					
1 Riegel Schokolade, 20 g	107	6	15 Stück Gummibären, 20 g	68	+
1 Müsliriegel, 25 g	94	5	1 kl. Apfel, 100 g	49	+
2 Rippen Sahne-Creme-Schokolade, 40 g	242	18	1 gr. Schokokuss, 25 g	78	2,5
1 Milcheis mit Schokoladenüberzug	293	20	1 Sandwicheis „Happen“	85	4
1 Haselnuss-Nougatcreme-Tafel, 22 g	117	7	1 Schokoreiswaffel, 12,5 g	70	4
Gebäck und Café					
1 St. Obstkuchen, Mürbeteig, 150 g	419	25	1 St. Obstkuchen aus Hefeteig, 150 g	216	5
1 St. Marmorkuchen, 70 g	274	15	1 St. Hefezopf, 70 g	211	6
Nuss-Sahne-Torte, 120 g	415	29	Käse-Sahne-Torte, 120 g	251	7
1 Becher Café Latte, 250 ml mit Vollmilch 3,5% Fett	84	3	1 Becher Café Latte, 250 ml mit fettarmer Milch 1,5% Fett	40	1
Snacks und Cracker					
1/2 Tüte Kartoffelchips, 50 g	275	23	50 g Salzstangen	141	+
50g Cracker	245	11	5 Sch. Knäckebrot, 50 g	180	+
1/2 Tüte Erdnussflips, 50 g	265	17	1 Schale Popcorn	191	2,5
2 Handvoll Erdnüsse, 100 g	568	48	Japanisches Reisgebäck, „Party Mix“, 100 g	400	10
Milch und Milchprodukte					
1 Portion Camembert Rahmstufe, 30 g	93	8	1 Portion Camembert Dreiviertelfettstufe, 30 g	59	4
Gouda 45% F.i.Tr., 1 Scheibe, 21 g	77	6	Du darfst Gouda, 1 Scheibe, 21 g	55	3,5
1 Becher Mousse au Chocolat, 150 g	506	34	1 Becher Schokopudding mit Vanillesauce, 150 g	195	5
1 Becher Fruchtquark Doppelrahmstufe, 150 g	237	12	1 Becher Fruchtquark Halbfettstufe, 150 g	168	3
Halbfettmargarine, 10 g	36	4	Du darfst „die Leichte“ Brotaufstrich, 10 g	24	2
Fisch					
Thunfisch in Öl, 50 g	174	16	Thunfisch in eigenem Saft, 50 g	87	6
Karpfen ohne Gräten, 250 g, gekocht	232	10	Schellfisch, ohne Gräten, 250 g, gekocht	156	1,2
Aal, geräuchert, 75 g	218	19	Forelle, geräuchert, 75 g	90	3
Fleisch und Wurst					
1 Schweineschnitzel paniert, gebraten, 150 g	357	16	1 Schweineschnitzel natur, gebraten,150 g	261	9
Hähnchenbrustfilet mit Haut, 150 g	284	14	Hähnchenbrustfilet ohne Haut, 150 g	180	1
Bierwurst, 20 g	50	5	Geflügelwurst, 20 g	28	1,8
Salami, 3 Scheiben, 11 g	40	3,5	Du darfst Salami, 3 Scheiben, 11 g	30	2
Teewurst, 25 g	90	9	Du darfst Teewurst, 25 g	75	7
Delikatessleberwurst, 25 g	82	7,5	Du darfst Kalbs-Leberwurst, 25 g	65	5

+ in Spuren enthalten Quelle: Bundeslebensmittelschlüssel und Herstellerangaben, 07/2009

Noch mehr Lebensmittel, bei denen Sie Fett sparen können, finden Sie im Internet unter www.du-darfst.de.

Alltagsküche

Gesund genießen ohne Stress

In einer vollen Arbeitswoche ist es häufig gar nicht so leicht, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Mit guter Planung gelingt es immer öfter.

Das Frühstück: Energietankstelle für einen guten Tag

Auch wenn wir schlafen, muss der Organismus arbeiten, um alle Körperfunktionen aufrecht zu erhalten. Dafür nimmt er Energie aus seinen Speichern. Um genügend Power für den Tag zu bekommen, müssen wir die Speicher morgens wieder auffüllen. Gerade wem tagsüber die Zeit fürs Essen fehlt, sollte sich Zeit für ein gesundes Frühstück nehmen. Viel Vollkorn, Früchte und Milchprodukte, wenig Fett und Zucker – so heißt die einfache Formel für das perfekte Frühstück. Wenn Sie abends schon den Tisch decken und das Frühstück soweit wie möglich vorbereiten, bleibt Ihnen morgens mehr Zeit zum Genießen.

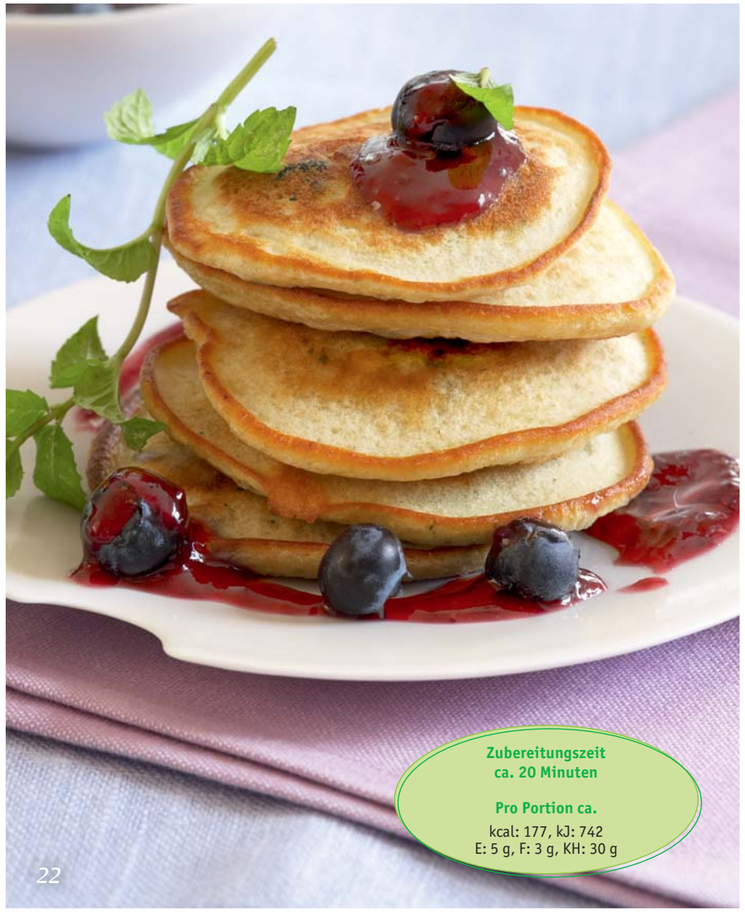
Muss ein warmes Mittagessen sein?

Es kommt nicht auf die Tageszeit an, aber eine warme Mahlzeit am Tag ist durchaus sinnvoll. Sie macht die Ernährung vielseitiger und damit gesünder. Viele wertvolle Lebensmittel, zum Beispiel Fleisch, Fisch und viele Gemüsesorten, sind nur gekocht genießbar. Würden wir nur kalt essen, fehlen uns auf Dauer ihre Nährstoffe. Wenn das Kochen mittags zu stressig ist oder wenn Sie im Büro sind, verschieben Sie es doch auf abends. Auch belegte Vollkornbrote mit fettarmen Wurst- oder Käsesorten, dazu etwas Rohkost oder frische Früchte geben neue Energie. Ebenso wie zum Beispiel ein Früchtequark oder ein Müsli mit Joghurt. Ob Snack oder warme Mahlzeit: Nehmen Sie sich so oft es geht Zeit, sich in Ruhe an den Tisch zu setzen. Essen, das Sie in gemütlicher Atmosphäre genießen, befriedigt nicht nur den Hunger, es ist auch Balsam für die Seele.

Rezepte

Frühstück zum Auftanken

Getreide, Früchte und Milchprodukte, damit füllen Sie die leeren Energiespeicher Ihres Körpers nach der Nachtruhe am besten wieder auf. Frühstücken Sie ein selbstgemischtes Müsli oder aber ein fettbewusst belegtes Vollkornbrot, dazu ein kleiner Joghurt oder einen Becher Milch und ein Stück Obst oder ein Glas Saft. Am Wochenende oder in den Ferien darf es auch mal etwas Besonderes sein – zum Beispiel leckere Pancakes oder köstliche Tramezzini. Alle Rezepte auf den folgenden Seiten sind für vier Personen berechnet. Sie lassen sich einfach halbieren, wenn Sie zu zweit sind oder vierteln, wenn Sie für sich alleine kochen.



Zubereitungszeit
ca. 20 Minuten

Pro Portion ca.
kcal: 177, kJ: 742
E: 5 g, F: 3 g, KH: 30 g

Pancakes mit Heidelbeeren

Zutaten für 4 Personen:

100 ml Milch, 1,5 % Fett
1 Ei
1 EL Zucker
100 g Mehl
1 TL Backpulver
100 g Heidelbeeren
3 EL DU DARFST Waldfrucht Genuss
1 TL Öl

Milch mit Ei und Zucker verrühren. Mehl und Backpulver zugeben und rühren bis ein glatter Teig entsteht. Heidelbeeren waschen, die Hälfte der Früchte unter den Teig heben. Waldfrucht Genuss mit 4 EL Wasser glatt rühren, restliche Heidelbeeren unter die Waldfruchtsauce heben.
Eine beschichtete Pfanne mit Öl ausreiben und aus dem Teig 20 kleine Pancakes backen. Mit der Sauce auf Tellern anrichten und nach Belieben mit Minze garnieren.

Tramezzini mit Salami und Paprika

Zutaten für 4 Personen:

8 Scheiben Toastbrot, ohne Rinde
100 g DU DARFST Schmelzkäse Tomate-Paprika
4 Salatblätter
4 rote und 4 gelbe Stücke gegrillte Paprikaschoten, aus dem Glas
eine Handvoll Basilikumblätter
80 g DU DARFST Salami

Brot mit Schmelzkäse bestreichen. 4 Brotscheiben mit Salat, Paprika, Basilikumblättchen und Salami belegen, mit den restlichen Brotscheiben abdecken und die Tramezzini einmal diagonal durchschneiden.

Zubereitungszeit
ca. 15 Minuten

Pro Portion ca.
kcal: 220, kJ: 891
E: 9 g, F: 13 g, KH: 13 g

Himbeer-Müsli

Zutaten für 4 Personen:

400 g Himbeeren ,
frisch oder tiefgekühlt
800 g Dickmilch
4 TL DU DARFST Himbeer Genuss
8 EL Früchtemüsli

Tiefgekühlte Himbeeren auftauen lassen, frische Himbeeren waschen. Dickmilch in eine Schale füllen und Himbeeren mit dem Fruchtaufstrich untermischen. Müsli unterheben.

Zubereitungszeit
ca. 5 Minuten

Pro Portion ca.
kcal: 246, kJ: 1031
E: 10 g, F: 9 g, KH: 30 g

Sandwich mit Ei und Krabben

Zutaten für 4 Personen:

8 Scheiben Vollkornbrot
150 g DU DARFST Krabbensalat
4 hart gekochte Eier
4 TL Pistazien
8 Stangen gekochter grüner Spargel
Zitronensaft
Cayennepfeffer
Salz

Vollkornbrot kurz anrösten. Krabbensalat auf 4 Scheiben verteilen. Eier pellen und in Scheiben schneiden, auf dem Salat verteilen. Je 1 TL Pistazien darüber streuen und mit Spargelstücken garnieren. Mit Zitronensaft, Cayennepfeffer und Salz würzen. Restliche Brotscheiben darüber legen.

Zubereitungszeit
ca. 15 Minuten

Pro Portion ca.
kcal: 330, kJ: 1379
E: 17 g, F: 14 g, KH: 34 g

Rezepte

Mittagessen gegen Durchhänger

Ein gut ausgewähltes Mittagessen gibt dem Mittagstief keine Chance. Dazu gehören: Gemüse oder Salat, zwei bis dreimal pro Woche Fleisch und mindestens einmal Fisch. Wer die Beilagen oft wechselt und bei Reis und Nudeln häufig die Vollkorn-Variante wählt, versorgt seinen Körper optimal mit allen wichtigen Nährstoffen.

Zubereitungszeit
ca. 30 Minuten

Pro Portion ca.
kcal: 150, kJ: 627
E: 2 g, F: 10 g, KH: 12 g

Kürbis-Ingwer-Suppe

Zutaten für 4 Personen:

300 g Hokkaido-Kürbis
30 g frische Ingwerwurzel
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
1 EL Curry
500 g Gemüsebrühe

3 EL DU DARFST Tropic Genuss
80 ml Rama Cremefine
100 ml Orangensaft
Salz, Pfeffer
1 TL Kürbiskernöl

Kürbis putzen und in Stücke schneiden. Ingwer und Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Kürbis, Ingwer und Zwiebel darin andünsten, mit Curry bestäuben und kurz anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen. Tropic Genuss zugeben und 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zuletzt 60 ml Cremefine und Orangensaft dazugeben, die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern verteilen. Nach Belieben mit ein paar Tropfen Kürbiskernöl, einem Klecks Cremefine und etwas Majoran servieren.

Mediterranes Ofengemüse mit Putenbrust

Zutaten für 4 Personen:

1 Zucchini, 1 Aubergine
1 orange und 1 gelbe Paprikaschote
3 Tomaten
60 g grüne Bohnen, Salz
2 Knoblauchzehen
1 Zweig Rosmarin
2 EL Tomatenmark
Pfeffer

80 g DU DARFST
Die Hauchfeine Putenbrust

Den Backofen vorheizen. Das Gemüse putzen, die Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Das restliche Gemüse in Stücke schneiden, die Tomaten vierteln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Rosmarin vom Zweig streifen und fein hacken. Tomatenmark mit Knoblauch, Rosmarin und 200 ml Wasser glatt rühren. Das Gemüse in eine Auflaufform geben, mit der Tomatensauce vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen bei 180 Grad ca. 15 bis 20 Minuten garen. Das Gemüse auf Tellern anrichten, die Putenbrust in Streifen schneiden und auf das warme Gemüse legen. Nach Belieben mit Kräutern garnieren und mit Spaghetti oder Baguette servieren.

Zubereitungszeit
ca. 30 Minuten

Pro Portion ca.
kcal: 73, kJ: 307
E: 7 g, F: 1 g, KH: 7 g

Zucchini-Kartoffel-Tortilla

Zutaten für 4 Personen:

1 kleine Zucchini
1 kleine rote Paprikaschote
200 g gekochte Kartoffeln
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
4 Eier
Salz, Pfeffer
60 g DU DARFST Massdammer
1TL Olivenöl

Den Backofen vorheizen. Zucchini und Paprika waschen, Zucchini in dünne Scheiben schneiden und leicht salzen. Paprika fein würfeln. Die Kartoffeln pellen und in Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein würfeln. Eier mit Salz und Pfeffer verrühren. Käse in feine Würfel schneiden und untermischen. Masse mit Zucchini, Kartoffeln und Paprika vermengen. Kleine Soufflée- oder Muffinformen mit etwas Öl ausreiben und die Tortillamasse auf die Formen verteilen. Im Backofen bei 180 Grad ca. 25 Minuten backen. Die Tortillas aus den Formen nehmen und mit Salat servieren.

TIPP:
Statt in Portionsformen können Sie die Tortilla auch in einer großen Auflaufform zubereiten.

Zubereitungszeit
ca. 40 Minuten

Pro Portion ca.
kcal: 179, kJ: 749
E: 13 g, F: 10 g, KH: 8 g

Tomaten-Zucchini-Auflauf

Zutaten für 4 Personen:

400 g reife Tomaten
300 g Zucchini
2 Knoblauchzehen
80 g DU DARFST
Die Hauchfeine Putenbrust
kleingeschnittene frische Kräuter
(z. B. Basilikum,Thymian)
4 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer
160 g DU DARFST Käseraspel

Den Backofen vorheizen. Inzwischen die Tomaten und Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten und Zucchini mit der Putenbrust abwechselnd in eine feuerfeste Form schichten, Knoblauch und Kräuter darüberstreuen. Mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Käseraspeln auf dem Gemüse verteilen. Im Backofen bei 180 Grad ca. 25 Minuten backen.

Zubereitungszeit
ca. 45 Minuten

Pro Portion ca.
kcal: 182, kJ: 766
E: 14 g, F: 10 g, KH: 4 g

Lammkoteletts mit Senf-Kräuterkruste

Zutaten für 4 Personen:

1 Lammcareé, ca 800 g
Salz, Pfeffer
12 Scheiben Zwieback
6 Stiele Thymian
2 Stiele Rosmarin

2 EL DU DARFST Leichte Butter
4 EL grober Senf
2 EL Öl

Den Backofen vorheizen. Lammcarée von Fett und Sehnen befreien, abwaschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwieback fein zerbröseln. Thymian und Rosmarin von den Stielen zupfen und fein hacken. Zwieback mit Kräutern, Butter und Senf vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Lamm darin von allen Seiten kräftig anbraten. Dann auf ein Backblech geben und mit der Zwieback-Kräutermasse bestreichen. Im Backofen bei 160 Grad ca. 30 Minuten garen. Lammcarée in Scheiben schneiden.
Als Beilage passen gut Kartoffeln und grüne Bohnen.

Zubereitungszeit
ca. 50 Minuten

Pro Portion ca.
kcal: 398, kJ: 1688
E: 34 g, F: 18 g, KH: 23 g

Balsamico-Hähnchen mit Polenta

Zutaten für 4 Personen:

4 Hähnchenbrüste, je ca. 140 g, ohne Haut und Knochen
100 ml Balsamico Essig

2 EL DU DARFST Aprikosen Genuss
Salz, Cayennepfeffer
1 Bund Frühlingszwiebeln
150 g Polenta

40 g DU DARFST Käseraspel
Pfeffer, Muskat
4 TL Olivenöl

Hähnchenbrüste waschen, trockentupfen und in eine flache Form legen. Balsamico mit Aprikosen Genuss, Salz und Cayenne Pfeffer verrühren, Marinade über das Fleisch gießen und die Hähnchenbrüste ca. 20 Minuten in den Kühlschrank stellen. Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. 600 ml Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Die Polenta einrühren und nach Packungsanleitung kochen, nach der Hälfte der Garzeit die Käseraspel und die Frühlingszwiebeln dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrüste bei mittlerer Hitze in ca. 10 Minuten von beiden Seiten braten. Die restliche Marinade dazu geben und kurz aufkochen lassen.
Die Hähnchenbrüste mit Polenta und nach Belieben mit ein paar geschmorten Pilzen servieren.

Zubereitungszeit
ca. 35 Minuten

Pro Portion ca.
kcal: 400, kJ: 1679
E: 39 g, F: 6 g, KH: 43 g

Trinken nicht vergessen

Regelmäßiges Trinken ist lebenswichtig. Experten raten zu mindestens 1,5 Litern pro Tag. Der perfekte Durstlöscher ist Mineralwasser. Gut sind aber auch Saftschorlen, Gemüsesäfte und ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees.

Filetspießchen mit Rosmarin-Kartoffeln

Zutaten für 4 Personen:

10 mittelgroße Kartoffeln (900 g)
2 EL Öl
1 Zweig Rosmarin, 4 Stiele Thymian
Salz, Pfeffer
250 g Schweinefilet
8 Cocktailtomaten
4 Scheiben DU DARFST Salami
2 Scheiben DU DARFST Gouda
Holzspieße

Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Kartoffeln zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten braten. Kräuter waschen, trockentupfen, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Nach 20 Minuten in die Pfanne geben und mitbraten. Kartoffeln salzen und pfeffern. Schweinefilet waschen, trocken tupfen, würfeln, salzen und pfeffern. Tomaten waschen. Fleisch, Salami und Tomaten auf Holzspieße stecken. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Spieße darin ca. 6 Minuten braten, dabei einmal wenden. Gouda in Stücke schneiden und auf den Spießen verteilen. Deckel auflegen und den Käse 2–3 Minuten schmelzen lassen. Kartoffeln und Spieße zusammen servieren.

Zubereitungszeit
ca. 45 Minuten

Pro Portion ca.
kcal: 344, kJ: 1435
E: 27 g, F: 13 g, KH: 28 g

Schwertfisch mit Mango-Gurken-Salsa

Zutaten für 4 Personen:

4 Schwertfischsteaks, je ca. 140 g
Saft von 2 Limetten
1 kleine Salatgurke
1 Mango

4 EL DU DARFST Aprikosen Genuss
2 TL Weißweinessig
Salz, Pfeffer
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 EL Olivenöl

Schwertfischsteaks mit Limettensaft einreiben und kalt stellen. Gurke und Mango schälen, in feine Würfel schneiden. Mit Aprikosen Genuss und Essig vermischen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frühlingszwiebeln putzen und in Stücke schneiden. Öl in einer beschichte Pfanne erhitzen. Die Schwertfischsteaks darin von jeder Seite 2 bis 3 Minuten braten, die Frühlingszwiebeln ca. 3 Minuten mitbraten lassen. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mango-Gurken-Salsa und den Frühlingszwiebeln auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit Kräutern garnieren. Dazu passt Reis.

Zubereitungszeit
ca. 25 Minuten

Pro Portion ca.
kcal: 325, kJ: 1360
E: 29 g, F: 19 g, KH: 370 g

Rezepte

Süßes zum Verwöhnen

Süßes isst man nicht, weil man Hunger hat, sondern weil es dem Gaumen schmeichelt und ein besonderes Wohlgefühl vermittelt. Hin und wieder sollte man sich das ruhig gönnen. Achten Sie aber darauf, dass Sie nicht unkontrolliert und nebenbei naschen. Genießen Sie kleine Portionen leckere Süßspeisen, am besten mit ausgewählten Zutaten wie frischen Früchten und Milchprodukten. Schlemmen Sie Löffel für Löffel ganz bewusst mit allen Sinnen. Mmmh, das tut gut.

Zubereitungszeit
ca. 20 Minuten

Pro Portion ca.
kcal: 152, kJ: 633
E: 2 g, F: 6 g, KH: 20 g

Waldfrucht Crumble

Zutaten für 4 Personen:

400 g gemischte Beeren,
z.B Erdbeeren, Himbeeren,
Brombeeren
50 g Vollkorn-Butterkekse
2 EL Puderzucker
1 TL Zimt
30 g DU DARFST Leichte Butter
2 EL DU DARFST Waldfrucht Genuss

Den Backofen vorheizen. Die Beeren waschen, putzen und, wenn nötig, halbieren. Die Kekse fein zerbröseln und mit Puderzucker, Zimt und Butter verkneten. Die Beeren mit Waldfrucht Genuss mischen und in feuerfeste Formen geben. Die Keksbrösel auf den Früchten verteilen und im Backofen bei 200 Grad ca. 10 Minuten backen. Heiß servieren.

Limetten Pie

Zutaten für 4 Personen:

6 Blatt weiße Gelatine
6 Vollkorn-Butterkekse
20 g DU DARFST Leichte Butter
2 Limetten
400 g Joghurt, 0,1 % Fett
6 EL DU DARFST Aprikosen Genuss

Gelatine in etwas kaltem Wasser einweichen. Die Kekse fein zerbröseln und mit der Butter vermengen. Den Boden einer kleinen Springform mit ca. 18 cm Durchmesser mit der Keksmasse bedecken. Die Masse fest drücken. Limetten auspressen. Joghurt mit Limettensaft und Aprikosen Genuss glatt rühren. Die Gelatine tropfnass in einem kleinen Topf bei milder Hitze auflösen. Ein Drittel der Joghurtmasse unter die warme Gelatine rühren. Dann mit der restlichen Joghurtmasse mischen. In die Springform füllen und über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen. Nach Belieben mit Limettenscheiben garniert servieren.

Zubereitungszeit
ca. 30 Minuten + Kühlzeit

Pro Portion ca.
kcal: 160, kJ: 673
E: 7 g, F: 3 g, KH: 21 g

Blitzschnelle Törtchen

Wer nicht backen oder kochen will, der bestreicht fertige Biskuittörtchen vom Bäcker oder aus dem Supermarkt mit seiner Lieblingssorte DU DARFST Fruchtgenuss und belegt sie mit frischen Früchten.

Exotische Fruchtgrütze

Zutaten für 4 Personen:

2 gelbe und 1 grüne Kiwi
10 Physalis
1 Papaya
1 kleine Mango
2 TL Speisestärke
1 Vanilleschote
150 ml Multivitaminsaft
4 EL DU DARFST Aprikosen Genuss

Alle Früchte putzen, schälen und klein schneiden, dabei einige Mango- und Kiwispalten zum Garnieren beiseite legen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren. Die Vanilleschote längst halbieren und das Mark herauskratzen. Multivitaminsaft mit Vanillemark, -schote und Aprikosen Genuss zum Kochen bringen. Vanilleschote entfernen. Die Speisestärke unterrühren und einmal aufkochen lassen. Die Früchte unterheben. Die Fruchtgrütze in Glasschalen anrichten und mit Mango- und Kiwispalten garnieren.

Zubereitungszeit
ca. 20 Minuten

Pro Portion ca.
kcal: 125, kJ: 526
E: 1 g, F: 0 g, KH: 26 g

Apfel-Tiramisu

Zutaten für 4 Personen:

5 Blatt weiße Gelatine
1 roter Apfel
400 g Magerquark
150 g DU DARFST Aprikosen Genuss

8 Löffelbiskuits ohne Zucker
10 El Apfelsaft
Puderzucker und Zimt zum Bestäuben
Früchte zum Garnieren

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Apfel waschen und in feine Würfel schneiden. Quark mit Aprikosen Genuss glatt rühren. Die Apfelwürfel untermischen. Die Gelatine in einem kleinen Topf bei milder Hitze auflösen. Den Topf vom Herd nehmen, etwa ein Drittel der Quarkmasse dazugeben und glatt rühren. Dann mit dem restlichen Quark verrühren. Die Hälfte der Löffelbiskuits in eine Form legen und mit Apfelsaft beträufeln. Die Hälfte der Quarkmasse auf die Biskuits streichen. Die übrigen Löffelbiskuits darüberlegen und den restlichen Quark darauf verteilen. Mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Die Apfel-Tiramisu nach Belieben mit Puderzucker und Zimt bestäuben und mit frischen Früchten garnieren.

Tipp:
Wenn Sie die Tiramisu portionsweise auf Tellern zubereiten, wird die Creme schneller fest.

Zubereitungszeit
ca. 20 Minuten + Kühlzeit

Pro Portion ca.
kcal: 210, kJ: 886
E: 17 g, F: 1 g, KH: 31 g

Rezepte

Abendessen zum Entspannen

Ein gemütliches Abendessen hilft, den Stress des Tages abzuschütteln. Es gibt frisches Brot, leckere Wurst- und Käsesorten, dazu vielleicht ein paar Radieschen, Gurken, Tomaten und frisches Obst. Oder wie wär's zur Abwechslung mal mit Gazpacho, der erfrischenden spanischen Gemüsesuppe? Und wenn Sie es lieber etwas deftiger mögen, schmeckt Ihnen sicher der schwäbische Wurstsalat mit knackigen Zutaten.

Gazpacho

Zutaten für 4 Personen:

400 g reife Tomaten
1 rote Paprikaschote
1/2 Salatgurke
1 rote Chilischote
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 Scheiben Knäckebrot
400 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

80 g DU DARFST
Der Hauchfeine Kochschinken

Tomaten, Paprika und Gurke putzen und in Stücke schneiden. Chili fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden. Knäckebrot zerbröseln. Alles mit der Gemüsebrühe in einen Mixer oder eine hohe Schüssel geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schinken in dünne Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne kurz anbraten. Suppe auf Gläser oder Teller verteilen und mit den Schinkenstreifen servieren.

Zubereitungszeit
ca. 20 Minuten

Pro Portion ca.
kcal: 84, kJ: 348
E: 6 g, F: 1 g, KH: 10 g

Antipasti-Salat

Zutaten für 4 Personen:

2 rote und 1 gelbe Paprikaschoten
1 Zucchini
1 kleines Glas Artischocken
(ca. 220 g Aptropfgewicht)
150 g Kirschtomaten
1/2 Bund Ruccola
6 EL Balsamico Essig
3 El Olivenöl
Salz, Pfeffer

120 g DU DARFST
Die Hauchfeine Baguette Salami

Paprika waschen, vierteln und entkernen, auf ein Backblech geben und unter dem Backofengrill ca. 4 Minuten grillen, bis die Haut dunkle Blasen wirft. Das Backblech aus dem Ofen nehmen, Paprika mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und abkühlen lassen. Inzwischen die Zucchini putzen, in Stücke schneiden und leicht salzen. Artischocken abtropfen lassen und halbieren. Kirschtomaten waschen und halbieren. Ruccola waschen und grob hacken. Die Paprika enthäuten und in Stücke schneiden. Alles Gemüse in eine Schüssel geben. Balsamico mit Öl, Salz und Pfeffer verrühren, über das Gemüse gießen und alles miteinander vermischen. Salami in Stücke scheiden, zum Gemüse geben und den Antipasti-Salat auf Tellern anrichten.

Zubereitungszeit
ca. 35 Minuten

Pro Portion ca.
kcal: 207, kJ: 859
E: 9 g, F: 13 g, KH: 10 g

Schwäbischer Wurstsalat

Zutaten für 4 Personen:

160 g DU DARFST Die Hauchfeine Putenbrust

200 g DU DARFST Gouda

1/2 Bund Radieschen
3 Gewürzgurken
1-2 rote Zwiebeln
1 Bund Schnittlauch
2 EL Weißweinessig
4 EL Olivenöl
2 EL Senf, Salz, Pfeffer

Wurst und Käse in dünne Streifen schneiden. Radieschen putzen und in dünne Scheiben schneiden. Gewürzgurken erst in Scheiben, dann in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Alles in eine Schale geben. Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden. Essig mit Öl, Senf, Salz und Pfeffer verrühren und mit den Schnittlauchröllchen über den Salat geben. Wurstsalat einmal durchmischen und mit Baguette oder Vollkornbrot servieren.

Zubereitungszeit
ca. 20 Minuten

Pro Portion ca.
kcal: 303, kJ: 1265
E: 23 g, F: 21 g, KH: 4 g

Crostini mit Leberwurst und rotem Zwiebelsalat

Zutaten für 4 Personen:

150 g rote Zwiebeln

1 EL DU DARFST Waldfrucht Genuss

2 EL Balsamico Essig
Salz, Pfeffer
3 Zweige frischer Thymian

80 g DU DARFST Kalbsleberwurst

8 Scheiben Baguette

Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Fruchtaufstrich, Balsamico und 2 EL Wasser in einen kleinen Topf geben und aufkochen. Zwiebelringe dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 1 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen. Hälfte der Thymianblättchen abzupfen und unter die Leberwurst rühren. Brotscheiben auf beiden Seiten goldgelb rösten. Mit der Leberwurst bestreichen. Zwiebelsalat darauf verteilen und mit dem restlichen Thymian garnieren.

Zubereitungszeit
ca. 15 Minuten

Pro Portion ca.
kcal: 143, kJ: 595
E: 6 g, F: 5 g, KH: 19 g

Genuss à la Saison

Damit der Brotbelag nie langweilig wird, gibt es – zusätzlich zum großen Standardangebot – DU DARFST Wurst- und Käsespezialitäten die zur Jahreszeit passen. Mal mit frischen Sommerkräutern, mal mit herbstlichen Pilzen, mit Saisongemüse oder mit besonderen Gewürzen.

Haben Sie noch Fragen?

Weitere Informationen erhalten Sie unter

0180 / 2000 – 421

(6 Cent/Anruf aus dem deutschen Festnetz)

oder im Internet www.du-darfst.de

Herausgeber: Unilever Deutschland GmbH • Strandkai 1 • 20457 Hamburg