



Prof. Dr. med. Dr. phil. Robert Gasser

# ***Rapsöl - Leben mit Spaß und Genuss***

mit Rezepten von Johann Lafer



## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	Seite 3
<b>Gesunde Ernährung mit Rapsöl</b> .....	Seite 4
<b>Gefäßverkalkung (Arteriosklerose)</b> .....	Seite 5 - 7
<b>Fette in der Ernährung</b> .....	Seite 8
<b>Cholesterin</b> .....	Seite 9
<b>Wie alt können wir eigentlich werden?</b> .....	Seite 10
<b>Die Zusammensetzung der Fette in unserer Ernährung</b> .....	Seite 11 - 12
<b>Speiseöle</b> .....	Seite 13
<b>Die Kreta-Diät</b> .....	Seite 14 - 15
<b>Müssen wir auf Kreta leben um unser Herz zu schützen?</b> .....	Seite 16
<b>Die Wirkung von Raps- und Olivenöl</b> .....	Seite 17
<b>Tagespläne 1.- 7. Tag</b> .....	Seite 18 - 33
<b>Rezeptideen von Johann Lafer (Seite 34 - 47)</b>	
<b>Zanderfilet</b> mit gebratenem Spargel und Rapsölschaum .....	Seite 34 - 35
<b>Lachsmaultaschen</b> in Tomaten-Rapsöl-Vinaigrette auf Feldsalat .....	Seite 36 - 37
Asiatisch glasierte <b>Kalbsmedaillons</b> auf Singapurnudeln mit Shiitake-Pilzen in Koriandertempura .....	Seite 38 - 39
In Tomatenragout geschmorte <b>Kalbsröllchen</b> mit Rahmkartoffeln .....	Seite 40 - 41
<b>Schweinemedillons</b> in Blauschimmelkäse-Backteig auf Kohlrabigemüse und Thymiansabayon .....	Seite 42 - 43
<b>Forellenfilet</b> im Nudelblatt mit jungem Spinat und Rapsöl-Nuss-Vinaigrette .....	Seite 44 - 45
<b>Lammkarree</b> in Ratatouillekruste mit grünen Bohnen .....	Seite 46 - 47
<b>Glossar</b> .....	Seite 48 - 51

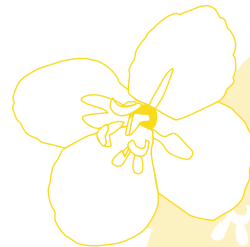


## Vorwort

*Dieses Booklet wurde für all diejenigen geschrieben, die auf Herz und Kreislauf achten müssen oder möchten. Ein wichtiger Aspekt hierbei ist die richtige Ernährung, denn sie kann helfen, den Cholesterinspiegel in der Balance zu halten und die Arterien vor Ablagerungen zu schützen. Eine besonders effektive Schutzfunktion konnte für die so genannte Kreta-Diät nachgewiesen werden. Mit strengem Kalorienzählen und langweiligem Essen hat diese Ernährungsweise trotz der Bezeichnung „Diät“ nichts zu tun. Viel Obst, Gemüse, kohlenhydratreiche Lebensmittel und wertvolles Pflanzenöl – ergänzt durch Fisch und Fleisch in Maßen – machen diese Ernährung besonders köstlich und abwechslungsreich. Sogar etwas Wein ist erlaubt.*

*Wie die Kreta-Diät funktioniert und was sie bewirken kann, wird in diesem Booklet von zwei renommierten Experten für gesunde Ernährung vorgestellt. Wie immer im Leben, beginnt auch hier alles mit der Theorie. Prof. Dr. med. Dr. phil. Robert Gasser, ein international sehr bekannter Herzspezialist der Medizinischen Universitätsklinik Graz, stellt auf leicht verständliche und anschauliche Art die wissenschaftlichen Grundlagen der Kreta-Diät vor. Wie köstlich die Kreta-Diät schmeckt, beweist Johann Lafer, der aus dem Fernsehen bekannte Sternekoch, im zweiten Teil dieses Büchleins. Seine außergewöhnlichen Rezepte sind von jedermann leicht nachzukochen und machen Appetit auf mehr – mehr Kreta-Diät. Deshalb enthält diese Broschüre beispielhafte Tagespläne für eine ganze Woche, die zeigen, wie einfach es ist, die Kreta-Diät im täglichen Leben umzusetzen.*

***Wir wünschen viel Erfolg mit der Kreta-Diät für ein aktives Leben mit Spaß und Genuss!***



## Gesunde Ernährung mit Rapsöl

**W**enn man über Raps im Lexikon nachliest (Brockhaus), steht dort geschrieben, dass es sich dabei um einen gelb blühenden Kreuzblütler handelt, in Kultur einjährig als Sommer- oder Winterraps ausgesät. Diese wichtige heimische Ölpflanze liefert Rüböl (Rapsöl), Rapsfett aus dem Samen.

Dass Rapsöl bzw. Rapsölmargarine und andere aus Raps gewonnene Lebensmittel ihre Berechtigung auf dem Speiseplan haben, wurde erst in den letzten Jahren in der so genannten Lyon-heart-Studie aufgezeigt. Sie belegt eindeutig, dass Rapsöl aufgrund seiner Fettsäurezusammensetzung eine ausgesprochen herzschtützende Wirkung hat.

Auf den folgenden Seiten möchte ich einiges Grundlegende über die Bedeutung der Fettzusammensetzung in der Ernährung erläutern. Insbesondere werde ich auf die genannte Studie eingehen, welche zeigen konnte, dass bei der Verwendung von Rapsöl und Olivenöl anstelle von tierischem Fett in der Ernährung die Herzinfarktrate um 70 % gesenkt werden kann. Ein Phänomen, das nicht einmal mit den modernsten Medikamenten zu erzielen ist.

## Gefäßverkalkung (Arteriosklerose)

**D**ie Arteriosklerose ist die größte Geißel der Menschheit im 20. Jahrhundert. An Folgeerkrankungen der Gefäßverkalkung stirbt jeder Dritte von uns. Bei der Arteriosklerose handelt es sich um eine Erkrankung, bei welcher die Blutgefäße nach und nach verengt werden, indem sich in deren Innenwand Cholesterin-kalkkristalle einlagern. Im Laufe der Zeit bilden sich Narben und kleine Geschwüre, die Gefäße verlieren

an Elastizität und verhärten sich. Die fortschreitende Verengung der Gefäße führt zu einer

Mangel durchblutung der Organe, die dadurch erheblich geschädigt werden können. Schließlich kann es zu einem vollständigen Verschluss des Gefäßes kommen. Krasse Beispiele einer solchen Schädigung sind der Schlaganfall und der Herzinfarkt. Durch Arteriosklerose bedingte Durchblutungsstörungen im Gehirn können zu folgenden Krankheitsbildern führen: Demenz (im Volksmund: „Er ist total verkalkt“), so genannte transitorische ischämische Attacken mit vorübergehendem Ausfall einzelner Gehirnfunktionen, Schlaganfälle und Gehirnblutung. Am Herzen zeigt sich die arteriosklerotische Durchblutungsstö-



## Gefäßverkalkung (Arteriosklerose)

Am Anfang durch die so genannte Angina pectoris (Brustenge), später dann durch den Herzinfarkt, der den Herzmuskel so schädigen kann, dass der Patient letztendlich Invalide wird. Auch die Nieren können von der Arteriosklerose betroffen sein. Dies kann von einem langsamen Funktionsverlust bis hin zum Nierenversagen (dialysepflichtig) führen. Eine Folge davon ist der Bluthochdruck, der selbst wiederum die Arteriosklerose fördert. Es tritt ein Circulus vitiosus ein, der tödliche Folgen hat. In den Extremitäten, insbesondere in den Beinen, führt die Arteriosklerose zur so genannten peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (im Volksmund auch Raucherbein genannt). Diese Durchblutungsstörungen führen zu Schmerzen beim

Gehen und zu einer Verkürzung der zurücklegbaren Wegstrecke. Aber auch alle anderen Organe können von arteriosklerotisch bedingten Durchblutungsstörungen befallen sein und schwere Schäden zeigen.

Bemerkenswert ist, dass die Arteriosklerose bereits ab dem 18. Lebensjahr beginnt und mit unterschiedlicher Geschwindigkeit fortschreitet.

Die Entstehung der Arteriosklerose ist auf eine Vielzahl von Faktoren zurück-



zuführen. Von Bedeutung ist dabei eine entzündliche Komponente, bei der Entzündungszellen und Reparationsprozesse mitwirken. Weiterhin erfolgt eine direkte Einlagerung von Cholesterinkalk in die Gefäßwand. Möglicherweise spielt auch eine Infektion mit verschiedenen Erregern (z. B. Chlamydien) eine Rolle.

Das Risiko für die Entwicklung der Arteriosklerose ist vor allem durch die Erblagen bestimmt. Daneben sind aber auch sekundäre Faktoren, wie die Zugehörigkeit zum männlichen Geschlecht, Fettstoffwechselstörungen, Zuckerkrankheit, Zigarettenrauchen, zu hoher Blutdruck, Bewegungsmangel, aber auch Übergewicht, zu hoher Harnsäurespiegel und Vitamin-

mangel von großer Bedeutung. Heute ist bekannt, dass vor allem diese sekundären Faktoren sehr gut beeinflusst werden können. Einer der wichtigsten Einflüsse ist die Ernährung. Bedenken Sie, dass Sie tagtäglich Nahrungsmittel zu sich nehmen. Wie ein Medikament sind diese Nahrungsmittel wichtig für Sie: Entweder sie werden sich über längere Zeiträume günstig auswirken oder sie enthalten Stoffe, die der Körper schwer verarbeiten kann, insbesondere falsch zusammengesetzte Fette, so dass langfristig ein Schaden entstehen wird.

Vor allem, wenn jemand eine hohe erbliche Veranlagung in diesem Zusammenhang hat, d. h., dass in seiner Familie Menschen an Herzinfarkt oder Schlaganfällen erkrankt sind, muss er versuchen, die anderen Risikofaktoren zu vermeiden. Grundsätzlich gilt dies ebenfalls für

## Fette in der Ernährung

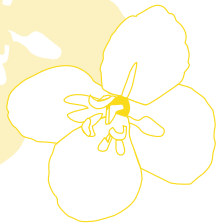
**P**rinzipiell müssen wir davon ausgehen, dass wir uns ernähren müssen, d. h., wir können nicht darüber nachdenken, **ob**, sondern nur darüber, **wie** wir uns ernähren. Fett spielt im Körper eine wichtige Rolle. Es dient zum Aufbau der Zellmembranen, es spielt eine große Rolle im Gehirn, beim Aufbau der Nerven, um die wichtigen Organe vor starken Erschütterungen zu schützen usw. Außerdem wird Fett auch in Energie umgebaut, die der Körper für die Muskel- und Herzfunktion benötigt. Fette müssen also mit der Nahrung zugeführt werden, der Körper braucht sie.

Die Natur hat in der Entwicklung der Säugetiere und des Menschen damit auch ein ideales Energiereservoir gefunden, um in Zeiten verminderter Nahrungsaufnahme ausreichende Reserven zu haben. Diese hochintelligente Über-

lebensstrategie kann aber auch zur „Killerstrategie“ werden:

Übergewicht ist eines der Hauptprobleme in unserer Industriegesellschaft – jeder Dritte bei uns ist übergewichtig. Eine extreme Folge des Übergewichtes ist das metabolische Syndrom, bei dem sich Bluthochdruck, Übergewicht und Zuckerkrankheit zu einer lebensverkürzenden Krankheit zusammenschließen.

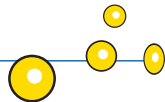
Gesunde Ernährung mit Rapsöl



## Cholesterin

**A**llen ist das Schlagwort Cholesterin bekannt, doch nur wenige wissen wirklich etwas damit anzufangen. Cholesterin ist ein ganz wichtiger Bestandteil des Stoffwechsels. Cholesterin wird gebraucht zum Aufbau der Nervenhüllen, des Gehirns, der Zellwände und zu vielem mehr. Aus Cholesterin werden auch die wichtigsten Hormone des Körpers gebildet. Zu viel Cholesterin allerdings wird in der Arterienwand eingelagert und führt letztendlich zur Verkalkung mit den bereits beschriebenen Folgeschäden. Cholesterin müssen wir also zu uns nehmen, aber nicht zu viel davon. Tierische Produkte wie Fleisch, Eier, Butter, Käse und insbesondere Innereien wie Hirn, Leber und Nieren enthalten ausgesprochen viel Cholesterin. Beim Cholesterin selbst unterscheidet man zwei Typen: HDL- und LDL-Cholesterin („gutes“ und „schlechtes“ Cholesterin). Damit Cholesterin in der

Blutbahn frei beweglich ist und das Fett nicht wie Fettaugen auf der Suppe im Körper schwimmt, wird es in Transportpartikelchen gebunden. Es entstehen die so genannten Lipoproteine. Die kleinen Moleküle (HDL = high density lipoprotein) haben einen hemmenden Einfluss auf die Arterioskleroseentwicklung. Diese kleinen Partikel dienen vor allem dazu, Cholesterin und Fett vom Gefäßsystem abzutransportieren. Menschen mit hohem HDL-Spiegel haben eine längere Lebenserwartung. Dem gegenüber steht das „schlechte“ Cholesterin, LDL-Partikel (low density lipoprotein), welche fördernd auf die Arterioskleroseentwicklung wirken. Diese Moleküle transportieren etwa 70 % des Gesamtcholesterins im Blut. Menschen mit hohem LDL-Spiegel haben ein höheres Herzinfarkttrisiko.



## Wie alt können wir eigentlich werden?

**D**er Körper ist ursprünglich so angelegt, dass ein Lebensalter von 100 bis 120 Jahren möglich wäre. Diese uns vorgegebene lange Lebensspanne wird zu einem großen Teil durch unsere Lebensweise verkürzt. Insbesondere falsche Ernährung, Bewegungsmangel, Zigarettenrauchen und Stress verkürzen unsere Lebenserwartung auf die uns bekannte Art und Weise. Wir können dem aber entgegenwirken, indem wir uns richtig ernähren und auf die Zusammensetzung der Speisen achten.

Gesunde Ernährung mit Rapsöl



## Die Zusammensetzung der Fette in unserer Ernährung

**B**ei den Nahrungsfetten unterscheiden wir im Wesentlichen zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren, wobei die gesättigten Fettsäuren vor allem in tierischen Produkten wie Innereien, Fleisch, Wurstwaren, Butter, Käse etc. zu finden sind. Diese gesättigten Fettsäuren haben einen ungünstigen Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System. Sie fördern die Entwicklung der Arteriosklerose. Ungesättigte Fettsäuren hingegen wirken sich besonders günstig auf das Herz-Kreislauf-System aus. Man findet sie reichlich in pflanzlichen Ölen und in Kaltwasserfischen.

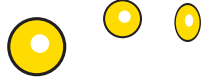
Hier ein Beispiel:

Eine große Studie hat ergeben, dass der Verzehr von nur einer Portion Meeresfisch pro Woche das Risiko, an plötzlichem Herztod zu sterben, um 50 % senkt. Dies wird auf den Einfluss der Omega-3-Fett-

säuren zurückgeführt. Seefisch, insbesondere wenn er aus kaltem Gewässer stammt, hat einen hohen Anteil an so genannten Omega-3-Fettsäuren. Diese spielen eine große Rolle bei der Entstehung der wichtigen Gewebshormone, welche die Blutgerinnung, die Gefäßweite, die Immunabwehr und andere wichtige Körperfunktionen steuern. Omega-3-Fettsäuren beeinflussen somit unter anderem die Verformbarkeit der roten Blutkörperchen und begünstigen ihre Bewegung durch das Blutgefäßsystem, sie machen sozusagen das Blut flüssiger; auch die Blutgerinnung wird günstig beeinflusst und die Verklumpung der Blutplättchen bzw. die Thrombosegefahr wird letztendlich dadurch geringer.

## Die Zusammensetzung der Fette in unserer Ernährung

Es ist in diesem Zusammenhang zu erwähnen, dass der Körper die mehrfach ungesättigten Fettsäuren nicht selbst herstellen kann. Er muss sie daher, um keine Mangelerscheinung zu erleiden, mit der Nahrung aufnehmen. Solche unverzichtbaren Nahrungsbestandteile sind einerseits die mehrfach ungesättigten Fettsäuren, aber auch Vitamine, z. B. Vitamin C und bestimmte Aminosäuren.



## Speiseöle

**R**apsöl und Olivenöl haben eine ähnliche Zusammensetzung, insbesondere ist der Anteil an ungesättigten Fettsäuren hoch. Rapsöl enthält zusätzlich einen hohen Anteil an der sogenannten  $\alpha$ -Linolensäure, einer der wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Diese  $\alpha$ -Linolensäure scheint einer der wichtigsten herzschtützenden Bestandteile zu sein. Während sich Rapsöl und Olivenöl gleichermaßen zum Braten und für Salate etc. eignen, ist es vor allem das Rapsöl, das zu Rapsölmargarine verarbeitet werden kann und somit hier einen Vor-

teil gegenüber dem Olivenöl zeigt. Rapsöl kann also auch bereits zum Frühstück seine positiven Eigenschaften als Brotaufstrich ausspielen. In Deutschland und Österreich wird Pflanzenmargarine sehr oft mit Rapsöl hergestellt. Im Gegensatz zu anderen Ländern ist es bei uns bisher leider nicht üblich, dies offen zu deklarieren. In der großen so genannten Lyon-heart-Studie, die von de Lorgeril und seinen Kollegen durchgeführt wurde, sind Butter, Sahne und tierisches Fett in der Ernährung durch Rapsölmargarine und Olivenöl ersetzt worden. In dieser Studie konnte gezeigt werden, dass Patienten, die einen Herzinfarkt erlitten hatten, durch eine Umstellung der Ernährung in der Folge ein um 70% niedrigeres Reinfarktisiko hatten, wenn sie auf ihren Speiseplan Raps- bzw. Olivenöl und Rapsölmargarine anstelle von Butter, Schmalz und Sahne setzten.

Gesunde Ernährung mit Rapsöl





## Die Kreta-Diät

**W**ie ist man überhaupt auf die Idee gekommen, diese Ernährungsform, die Kreta-Diät, in der Lyon-heart-Studie zu testen?

Langjährige Bevölkerungsstudien haben gezeigt, dass Menschen, welche pflanzliche Öle, in diesem Fall insbesondere Olivenöl und weniger tierisches Fett, auf ihrem Speiseplan haben, dafür aber mehr Fisch, frisches Gemüse und Obst zu sich nehmen, ein deutlich geringeres Herzinfarktrisiko haben als Menschen in unseren Regionen. So ergab z. B. die so genannte 7-Länder-Studie, dass Männer zwischen 50 und 70 in Kreta ein 50fach niedrigeres Risiko eines Herztodes hatten

als Männer in den Industrieländern. Experten haben darauf das Ernährungsverhalten der Bevölkerung dort genauestens betrachtet. Interessanterweise ist der mittlere Cholesterinspiegel auf Kreta nicht wesentlich niedriger als in anderen Ländern. Diese Ernährungsform scheint also nicht nur über den Cholesterinspiegel zu wirken, sondern auch andere Faktoren zu beeinflussen. Aus dieser Beobachtung lässt sich natürlich noch nicht der Schluss ziehen, dass es sich tatsächlich um den

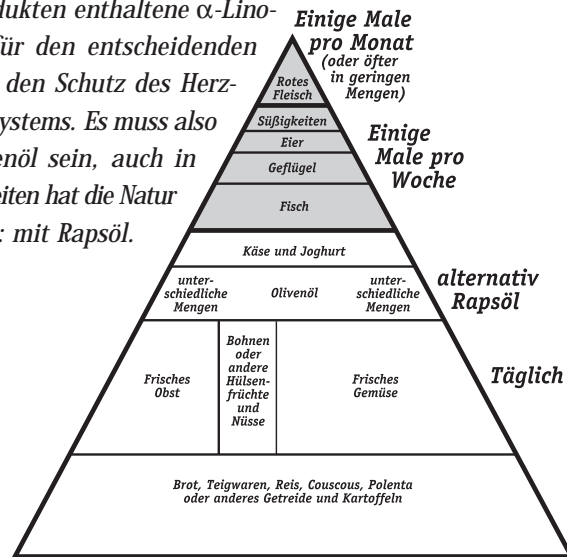
ruhigen Lebensstil, das Gemüt oder die genetischen Anlagen der auf Kreta lebenden Menschen handelt. Darum hat die Arbeitsgruppe um Dr. de Lorgeril die Ernährungsweise von Kreta nach Frankreich übertragen und dort getestet.



## Müssen wir auf Kreta leben um unser Herz zu schützen?

Die Ernährung auf Kreta besteht vor allem aus viel Gemüse, Obst, weniger Fleisch und mehr Olivenöl als in anderen Ländern. Die Kreta-Diät erscheint auf den ersten Blick sehr verschieden von unserer Ernährungsweise. Dies stimmt aber nicht. Das Besondere an dieser Diät, wie sie in der Lyon-heart-Studie praktiziert wurde, ist, dass wir eigentlich das Gleiche essen wie bisher, nur verschieben sich die Prozentsätze der einzelnen Ernährungsbestandteile. So wurden bei der Kreta-Diät um 15 % mehr Brot, um 100 % mehr Hülsenfrüchte und um 24 % mehr Obst gegessen, Wurstwaren wurden auf die Hälfte, Fleisch um ein Drittel reduziert, Geflügel um 10 % und Seefisch um ein Fünftel erhöht, Käse wurde reduziert, Butter und Sahne wurden weitgehend durch Rapsölmargarine und Rapsöl sowie Olivenöl ersetzt. Die Studie ist insofern eine Besonderheit, da sie die erste Interventionsstudie ist, die wissenschaftlich den

Wert von Rapsöl- und Olivenölprodukten in der Ernährung nachweist. Die unten abgebildete Ernährungspyramide hilft Ihnen bei der Auswahl Ihrer Nahrungsbestandteile. Ganz oben finden Sie jene Nahrungsmittel, die weniger verwendet werden sollen, ganz unten solche, die viel verwendet werden sollen. Dr. de Lorgeril und sein Team halten die in Rapsölprodukten enthaltene  $\alpha$ -Linolensäure für den entscheidenden Faktor für den Schutz des Herzkreislauf-Systems. Es muss also nicht Olivenöl sein, auch in unseren Breiten hat die Natur vorgesorgt: mit Rapsöl.



© Oldways Preservation & Exchange Trust and the President and Fellows of Harvard College

## Die Wirkung von Raps- und Olivenöl

Übergewicht: Da Raps- und Olivenöl ernährungsphysiologisch nahezu gleichzusetzen sind, lassen sich wahrscheinlich die Erkenntnisse, die es über Olivenöl gibt, auch auf Rapsöl übertragen. Übergewicht stellt ein großes Gesundheitsproblem in unseren westlichen Industrieländern dar. Übergewichtige Menschen haben meistens ein erhöhtes Risiko für Krankheiten wie z. B. Bluthochdruck und Krebs. Speiseöle sind sehr kalorienreich, und theoretisch kann ein bevorzugter Verzehr dieser auch zu Übergewicht führen. Interessanterweise ist es aber so, dass Kostformen mit der Hauptfettquelle Olivenöl sogar zu einer Verringerung des vorhandenen Übergewichtes führen. Welche Stoffe dafür verantwortlich sind, ist nicht bekannt. Diabetes, Bluthochdruck, Blutgerinnung, koronare Herzkrankheit, aber auch die Denkleistung werden durch die Verwendung der richtigen Speiseöle günstig beein-

flusst. Eine Vielzahl publizierter Studien weist auf diesen Effekt hin. Auf den folgenden Seiten hat mein Freund Johann Lafer einige Rezepte zusammengestellt, welche es Ihnen erleichtern sollen, Rapsöl in Ihren Speiseplan aufzunehmen.

### Mein Appell an Sie:

Verlängern Sie Ihr Leben, indem Sie Ihren Speiseplan ändern!

**Berechnungsgrundlage für die Erstellung der Speisepläne**  
Die Berechnung der Speisepläne orientiert sich an den Empfehlungen der DGE für eine erwachsene männliche Person im Alter von 51–65 Jahren.

Der Energierichtwert beträgt: 10.460 kJ bzw. 2.500 kcal/Tag.

Die Empfehlung für die Proteinzufuhr beträgt 15 % der Energie; das sind 1.575 kJ/375 kcal und entsprechen einer Menge von ca. 90 g Eiweiß/Tag.

Auf 30 % der Energie, umgerechnet 3.150 kJ/750 kcal, beläuft sich die Empfehlung für die Fettzufuhr. Damit sind ca. 80 g Fett/Tag erlaubt.

Für die Kohlenhydratzufuhr verbleiben 55 % der Energie; das sind 5.775 kJ/1.375 kcal, somit ca. 335 g Kohlenhydrate/Tag.

## Tagesplan 1.Tag

### Frühstück

Pro Portion:

1,5 Scheiben Roggenmischbrot  
10 g Pflanzenmargarine  
20 g Geflügelwurst  
30 g Gouda, 45 % Fett i. Tr.  
1 Birne  
250 ml Obst- oder Gemüsesaft

**Pro Portion ca.:**

2.461 kJ/589 kcal 19 g Eiweiß  
18 g Fett 84 g Kohlenhydrate

### 1. Zwischenmahlzeit

Pro Portion:

200 ml Buttermilch  
100 g Himbeeren, frisch oder TK  
1 Sonnenblumenkernbrötchen  
5 g Pflanzenmargarine  
Himbeeren pürieren, etwas zuckern und in die gekühlte Buttermilch einrühren.  
Brötchen dazu servieren.

**Pro Portion ca.:**

1.656 kJ/394 kcal 16 g Eiweiß  
8 g Fett 62 g Kohlenhydrate

### Mittagessen

**Forellenfilet im Nudelblatt mit jungem Spinat und Rapsöl-Nuss-Vinaigrette**

siehe Seite 44/45

**Pro Portion ca.:**

2.990 kJ/712 kcal 40 g Eiweiß  
40 g Fett 43 g Kohlenhydrate

### 2. Zwischenmahlzeit

Pro Portion:

1 Scheibe Vollkornbrot  
5 g Pflanzenmargarine  
1 Banane  
1 Kiwi  
Früchte schälen und in Scheiben schneiden und das Brot abwechselnd damit belegen.

**Pro Portion ca.:**

1.144 kJ/273 kcal 6 g Eiweiß  
5 g Fett 49 g Kohlenhydrate

### Abendessen

**Hirtensalat**

Zutaten für 4 Portionen

200 g Schafskäse  
500 g Fleischtomaten  
2 rote Paprikaschoten  
1 große Zwiebel  
1 Salatgurke  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Weißweinessig  
60 ml kaltgepresstes Rapsöl  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
Jodsalz  
1 Fladenbrot

Tomaten waschen und achteln. Paprika waschen und in Streifen schneiden, Gurke und Zwiebel schälen und in Scheiben hobeln. Schafskäse in Stücke zerteilen. Für die Sauce Essig, gepressten Knoblauch, Salz und Pfeffer miteinander verrühren; Kaltgepresstes Rapsöl unterschlagen und die Sauce über die angerichteten Zutaten geben. Fladenbrot dazu reichen.

**Pro Portion ca.:**

2.247 kJ/535 kcal 14 g Eiweiß  
25 g Fett 60 g Kohlenhydrate

**Dieser Tagesplan enthält pro Person insgesamt:**

10.515 kJ/2.503 kcal 95 g Eiweiß  
96 g Fett 298 g Kohlenhydrate

Gesunde Ernährung mit Rapsöl



## Tagesplan 2.Tag

### Frühstück

Pro Portion:

- 1 Roggenbrötchen
- 10 g Pflanzenmargarine
- 30 g Edamer Käse 45 % i. Tr.
- 1 Tomate
- 1 Apfel
- 250 ml Multivitaminsaft

**Pro Portion ca.:**

- 2.272 kJ/541 kcal 18 g Eiweiß
- 10,5 g Fett 90 g Kohlenhydrate

### 1. Zwischenmahlzeit

#### Beerenquark

Pro Portion:

- 150 g gemischte Beeren, frisch oder TK
- 100 g Magerquark
- 2 EL Milch, 1,5 % Fett
- 1 Scheibe Vollkorntoast
- Den Quark mit der Milch glatt rühren.
- Beeren untermischen. Nach Geschmack mit Süßstoff abschmecken. Vollkorntoast dazu essen.

**Pro Portion ca.:**

- 1.529 kJ/364 kcal 18 g Eiweiß
- 2,5 g Fett 65 g Kohlenhydrate

### Mittagessen

#### In Tomatenragout geschmorte Kalbsröllchen mit Rahmkartoffeln

siehe Seite 40/41

**Pro Portion ca.:**

- 1.859 kJ/443 kcal 37 g Eiweiß
- 22 g Fett 21 g Kohlenhydrate

### 2. Zwischenmahlzeit

#### Obstsalat

Pro Portion:

- 50 g körniger Frischkäse
- 1 EL Konfitüre
- 1 Tomate
- 1 Paprika
- 2 Scheiben Knäckebrot
- 10 g Pflanzenmargarine



**Pro Portion ca.:**

- 1.751 kJ/417 kcal 4 g Eiweiß
- 14 g Fett 66 g Kohlenhydrate

### Abendessen

#### Hering (Brathering) mit marinierten Kartoffeln

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg kleine Kartoffeln
- 1 Bund Radieschen
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 kleine Äpfel
- Saft einer Zitrone
- 1 TL süßer Senf
- 5 EL Feines Rapsöl
- Pfeffer, Jodsalz
- 8 Heringsfilets

Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale in wenig Wasser kochen. Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Äpfel waschen, vierteln und in feine Spalten schneiden.

Kartoffeln halbieren oder vierteln. Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Senf und Rapsöl verrühren und über die Kartoffeln geben.

Radieschen, Apfelspalten und Schnittlauchröllchen unterheben. Marinierte Kartoffeln und Hering anrichten.

**Pro Portion ca.:**

- 2.797 kJ/666 kcal 33 g Eiweiß
- 33 g Fett 55 g Kohlenhydrate

**Dieser Tagesplan enthält pro Person insgesamt:**

- 10.211 kJ/2.432 kcal 110 g Eiweiß
- 82 g Fett 297 g Kohlenhydrate

## Tagesplan 3. Tag

### Frühstück

Pro Portion:

50 g Haferflocken  
1 Apfel  
4 getrocknete Pflaumen  
1 Birne  
20 g Rosinen  
5 g Kürbiskerne  
150 g Joghurt, 1,5 % Fett

**Pro Portion ca.:**

1.957 kJ/466 kcal 15 g Eiweiß  
10 g Fett 76 g Kohlenhydrate

### 1. Zwischenmahlzeit

Pro Portion:

1 Scheibe Leinsamenbrot  
1 Scheibe Bierschinken  
50 g Schlangengurke  
250 ml Obst- oder Gemüsesaft

**Pro Portion ca.:**

1.659 kJ/395 kcal 10 g Eiweiß  
5 g Fett 75 g Kohlenhydrate

### Mittagessen

**Schweinemedallions in Blauschimmel-  
käse-Backteig**

siehe Seite 42/43

**Pro Portion ca.:**

3.175 kJ/756 kcal 50 g Eiweiß  
50 g Fett 21 g Kohlenhydrate

### 2. Zwischenmahlzeit

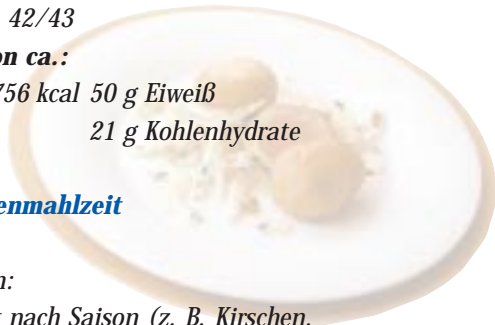
**Obstsalat**

Pro Portion:

300 g Obst nach Saison (z. B. Kirschen,  
Äpfel, Birnen, Mirabellen, Beeren o. Ä.)  
1 EL Zitronensaft  
Dazu 50 g Vollkornkekse

**Pro Portion ca.:**

1.440 kJ/343 kcal 6 g Eiweiß  
6 g Fett 64 g Kohlenhydrate



### Abendessen

Zutaten für 4 Portionen

**Rucola-Tomaten-Salat mit  
Knoblauchcroutons**

400 g Rucola (wahlweise auch  
Feld- oder Friséesalat)  
400 g Kirschtomaten  
80 g Parmesan am Stück

**Marinade:**

2 EL Rotweinessig  
5 EL kaltgepresstes Rapsöl  
frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer  
Jodsalz

**Croutons:**

4 Scheiben Vollkorntoast  
1 Ei  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Feines Rapsöl  
Pfeffer und Jodsalz  
dazu frisches Baguette  
reichen

Salat waschen, Tomaten waschen und  
halbieren. Auf einer Platte anrichten.  
Gehobelten Parmesankäse darüber geben.  
Die übrigen Zutaten verrühren und über  
den Salat geben.

Die ToastbrotscHEIBEN diagonal halbieren.  
Ei mit der gepressten Knoblauchzehe ver-  
rühren und mit Pfeffer und Salz würzen.  
BrotscHEIBEN darin wenden. Rapsöl erhitz-  
en und Brote darin goldgelb braten.  
Abkühlen lassen und zum Salat servieren.

**Pro Portion ca.:**

2.583 kJ/578 kcal 16 g Eiweiß  
20 g Fett 80 g Kohlenhydrate

**Dieser Tagesplan enthält pro Person  
insgesamt:**

10.665 kJ/2.539 kcal 97 g Eiweiß  
91 g Fett 316 g Kohlenhydrate

## Tagesplan 4. Tag

### Frühstück

Pro Portion:

- 1,5 Scheiben Roggenbrot
- 1 Scheibe gekochter Schinken
- 10 g Pflanzenmargarine
- 1 Tomate
- 1 Apfel
- 250 ml Obst- oder Gemüsesaft

**Pro Portion ca.:**

- 2.280 kJ/543 kcal 15 g Eiweiß
- 13 g Fett 88 g Kohlenhydrate

### 1. Zwischenmahlzeit

Pro Portion:

- 30 g Cornflakes
- 300 g Obst nach Saison (z. B. Apfel, Birne, Erdbeeren, Pflaumen, Kirschen, Himbeeren o. Ä.)
- 150 ml Milch, 1,5 % Fett

**Pro Portion ca.:**

- 1.306 kJ/311 kcal 9 g Eiweiß
- 3 g Fett 60 g Kohlenhydrate

### Mittagessen

**Lammkarree in Ratatouillekruste mit grünen Bohnen** (und Rosmarinkartoffeln) (zusätzlich pro Person 250 g Kartoffeln) siehe Seite 46/47

**Pro Portion ca.:**

- 2.054 kJ/489 kcal 32 g Eiweiß
- 20 g Fett 42 g Kohlenhydrate

### 2. Zwischenmahlzeit

Pro Portion:

- 1 Fleischtomate
- 50 g Mozzarella
- ein paar Blättchen Basilikum
- 1 Baguettebrötchen
- 10 g Pflanzenmargarine
- 250 ml Karottensaft mit wenigen Tropfen Feinem Rapsöl
- Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden und abwechselnd auf das Brötchen legen. Mit Basilikum garnieren.

**Pro Portion ca.:**

- 2.036 kJ/485 kcal 17 g Eiweiß
- 16 g Fett 65 g Kohlenhydrate

### Abendessen

Zutaten für 4 Portionen

#### **Blattsalate mit Pilzen und Bündner Fleisch**

- 200 g Blattsalate (z. B. Römersalat, Chicorée, Frisée, Feldsalat)
- 500 g Champignons oder Steinpilze

#### **Marinade:**

- 3 EL Zitronensaft
- 60 ml kaltgepresstes Rapsöl
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund glatte Petersilie
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Jodsalz

#### **Dekoration:**

- 30 g gehackte Walnüsse
- 400 g reife Birnen
- 400 g Bündner Fleisch
- 4 Scheiben Vollkornbrot

Die Pilzenden abschneiden, die Pilze kurz abspülen und in dünne Scheiben schneiden. Blattsalate putzen, waschen, in mundgerechte Stücke zerteilen und auf einer Platte anrichten. Die Pilzscheiben darauf verteilen. Die Zutaten für die Marinade verrühren und über den Salat geben. Gehackte Walnüsse darüber streuen. Birnen waschen, Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden. Auf dem Salat anrichten.

Bündner Fleisch dekorativ auf dem Salat verteilen. Dazu Vollkornbrot reichen.

**Pro Portion ca.:**

- 2.695 kJ/642 kcal 31 g Eiweiß
- 29 g Fett 60 g Kohlenhydrate

**Dieser Tagesplan enthält pro Person insgesamt:**

- 10.445 kJ/2.487 kcal 104 g Eiweiß
- 81 g Fett 317 g Kohlenhydrate

## Tagesplan 5. Tag

### Frühstück

Pro Portion:

2 Scheiben Vollkornbrot  
30 g Putenbrustaufschnitt  
10 g Pflanzenmargarine  
20 g Aprikosenkonfitüre  
20 g Doppelrahmfrischkäse  
250 ml Obst- oder Gemüsesaft

**Pro Portion ca.:**

2.319 kJ/552 kcal 18 g Eiweiß  
14 g Fett 85 g Kohlenhydrate

### 1. Zwischenmahlzeit

Pro Portion:

**Gurkendrink**

1 kleine Tomate  
100 g Salatgurke  
150 g Joghurt, 1,5 % Fett  
Pfeffer, Jodsalz, Dill  
1 Scheibe Vollkornbrot  
5 g Pflanzenmargarine

Gurke pürieren, Tomate in kleine Würfel schneiden. Alles mit dem Joghurt vermischen und mit Pfeffer, Salz und dem gehackten Dill würzen. Gut gekühlt servieren.

**Pro Portion ca.:**

914 kJ/218 kcal 11 g Eiweiß  
3,5 g Fett 34 g Kohlenhydrate

### Mittagessen

**Zanderfilet mit gebratenem Spargel und Rapsölschaum**

(zusätzlich pro Portion 80 g Bandnudeln)  
siehe Seite 34/35

**Pro Portion ca.:**

3.641 kJ/867 kcal 36 g Eiweiß  
51 g Fett 60 g Kohlenhydrate



### 2. Zwischenmahlzeit

Pro Portion:

1 Roggenbrötchen  
50 g Magerquark  
50 g Radieschen  
1 kleine Zwiebel  
Pfeffer, Jodsalz  
1 Apfel

Radieschen und Zwiebel klein schneiden und unter den Quark mischen. Mit Gewürzen abschmecken und auf das Brötchen streichen. Den Apfel dazu essen.

**Pro Portion ca.:**

1.368 kJ/326 kcal 15 g Eiweiß  
2 g Fett 60 g Kohlenhydrate

### Abendessen

Zutaten für 4 Portionen

**Kartoffelsuppe mit Zucchini**

2 Zwiebeln  
500 g Kartoffeln  
500 g Zucchini  
2 EL Feines Rapsöl  
1 l Gemüsebrühe

1 EL Pinienkerne

1 Bund Basilikum  
schwarzer Pfeffer

Jodsalz

50 g Käse (z. B. Camembert, Gorgonzola o. Ä.)

1 Baguette

Zwiebeln, Kartoffeln und eine Zucchini würfeln. Alles in Rapsöl andünsten. Mit Brühe ablöschen, 20 Min. garen. Restliche Zucchini in Scheiben schneiden und in Salzwasser blanchieren. Pinienkerne ohne Fett rösten. Basilikum in Streifen schneiden. Suppe pürieren und abschmecken. Vorbereitete Zutaten hinzufügen. Dazu Baguette und Käse reichen.

**Pro Portion ca.:**

2.303 kJ/548 kcal 23 g Eiweiß  
18 g Fett 70 g Kohlenhydrate

**Dieser Tagesplan enthält pro Person insgesamt:**

10.572 kJ/2.517 kcal 103 g Eiweiß  
89 g Fett 309 g Kohlenhydrate



## Tagesplan 6. Tag

### Frühstück

Pro Portion:

- 50 g Haferflocken
- 1 Apfel
- 1 Birne
- 20 g Rosinen
- 10 g Haselnüsse
- 150 g Joghurt, 1,5 % Fett

**Pro Portion ca.:**

- 2.102 kJ/501 kcal 15 g Eiweiß
- 12 g Fett 80 g Kohlenhydrate

### 1. Zwischenmahlzeit

Pro Portion:

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 Scheibe gekochter Schinken
- 1/2 Birne
- 2 EL Sprossen
- schwarzer Pfeffer und Jodsalz
- 250 ml Multivitaminsaft

Vollkornbrot mit dem Kochschinken belegen. Die Birne in Scheiben schneiden und auf dem Schinken verteilen. Mit Sprossen belegen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

**Pro Portion ca.:**

- 1.535 kJ/366 kcal 7 g Eiweiß
- 12 g Fett 55 g Kohlenhydrate

### Mittagessen

**Lachsmaultaschen in Tomaten-Rapsöl-Vinaigrette**

siehe Seite 36/37

**Pro Person ca.:**

- 2.774 kJ/660 kcal 30 g Eiweiß
- 38 g Fett 45 g Kohlenhydrate



### 2. Zwischenmahlzeit

Pro Portion:

**Bruschetta mit Tomaten**

- 1 Scheibe Bauernbrot
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL kaltgepresstes Rapsöl
- etwas Basilikum
- Pfeffer
- Jodsalz
- 250 ml Obst- oder Gemüsesaft

Tomaten und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Basilikum in Streifen schneiden und alles vermischen. Kaltgepresstes Rapsöl darüber geben und mit Pfeffer und Salz würzen. Brotscheiben rösten und mit einer Knoblauchzehe abreiben. Tomatenmischung darauf geben. Saft dazu reichen.

**Pro Portion ca.:**

- 1.352 kJ/322 kcal 7 g Eiweiß
- 6 g Fett 58 g Kohlenhydrate

### Abendessen

Zutaten für 4 Portionen

**Bohnensalat mit Schafskäse**

- 150 g weiße Bohnen
- 150 g rote Bohnen
- 1 Dose Mais
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 200 g Schafskäse
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 1 Zweig Bohnenkraut

**Marinade:**

- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Weißweinessig
- 6 EL Feines Rapsöl
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Jodsalz
- 1 Fladenbrot



## Tagesplan 6. Tag

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Weiße Bohnen 70 Min., rote Bohnen ca. eine Stunde im Einweichwasser kochen. Abtropfen und auskühlen lassen. und den Gewürzen zu einer Marinade verrühren und über den Salat gießen. Mindestens 30 Min. ziehen lassen. Dazu Fladenbrot reichen.

Man kann auch Bohnen aus der Dose nehmen, dann entfällt das Einweichen und Kochen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden, den Käse würfeln. Die Petersilie und das Bohnenkraut waschen und kleinhacken. Bohnen, Maiskörner, Zwiebeln, Käse und Kräuter in einer Schüssel vermischen. Den Knoblauch pressen und zusammen mit Essig, Rapsöl



**Dieser Tagesplan enthält pro Person insgesamt:**

10.293 kJ/2.451 kcal 84 g Eiweiß  
89 g Fett 312 g Kohlenhydrate

## Tagesplan 7. Tag

### Frühstück

Pro Portion:

1 Vollkornbrötchen  
50 g Magerquark  
2 EL Schnittlauch, Petersilie, Dill  
Pfeffer und Jodsalz

1 Birne  
250 ml Obst- oder Gemüsesaft

**Pro Portion ca.:**

1.922 kJ/458 kcal 17 g Eiweiß  
2 g Fett 90 g Kohlenhydrate

### 1. Zwischenmahlzeit

Pro Portion:

**Obstsalat**

1 kleine Banane  
150 g Birne  
100 g Erdbeeren oder Himbeeren, frisch oder TK

1 EL Zitronensaft  
etwas Zucker oder Honig

1 Vollkornbrötchen  
25 g Frischkäse



Birne und Banane klein schneiden und zu den Beeren geben. Zitronensaft mit dem Zucker mischen und vorsichtig unter die Früchte rühren.

Brötchen mit Frischkäse bestreichen und dazu reichen.

**Pro Portion ca.:**

1.486 kJ/354 kcal 10 g Eiweiß  
9 g Fett 56 g Kohlenhydrate

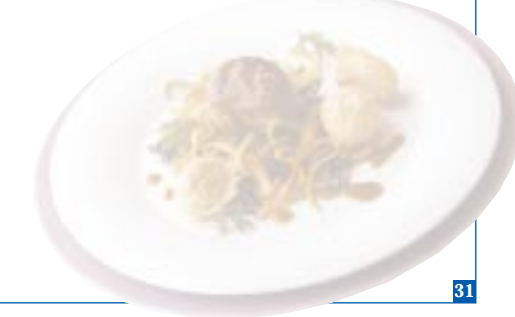
### Mittagessen

**Asiatisch glasierte Kalbsmedaillons**

siehe Seite 38/39

**Pro Portion ca.:**

4.431 kJ/1.055 kcal 41 g Eiweiß  
65 g Fett 69 g Kohlenhydrate



## Tagesplan 7. Tag

### 2. Zwischenmahlzeit

Pro Portion:

#### Milchreis mit Früchten

200 ml Milch, 1,5 % Fett

50 g Rundkornreis

100 g Sauerkirschen oder Pflaumen aus dem Glas

5 g Stärkemehl

Milch aufkochen und den Reis darin bei sehr milder Hitze ca. 30 Min. zugedeckt ausquellen lassen.

50 ml Fruchtsaft mit 1 TL Stärke verrühren und aufkochen. Früchte dazugeben und zum abgekühlten Milchreis servieren.

**Pro Portion ca.:**

1.428 kJ/340 kcal 11 g Eiweiß

4 g Fett 63 g Kohlenhydrate

### Abendessen

Zutaten für 4 Portionen

#### Gemügestäbchen mit 2 Dips und Folienkartoffel

4 große Kartoffeln

ca. 1 kg Gemüse, z. B. Möhren, Zucchini, Kohlrabi, Paprika, Gurken

#### Quarkdip:

250 g Magerquark

3 EL Milch

1 kleine Zwiebel

je 1/2 Bund Schnittlauch, Dill, Petersilie

etwas Kerbel

Pfeffer und Jodsalz

Den Quark mit Milch verrühren und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Kräuter waschen, fein hacken und unter den Quark ziehen.

#### Avocadodip:

2 reife Avocados

1/2 Bund Frühlingszwiebeln

150 g Tomaten

1 Knoblauchzehe

Saft 1/2 Limette

1 Chilischote

Pfeffer und Jodsalz



Tomaten sehr fein würfeln, Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Avocados halbieren, das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden und pürieren. Limettensaft und gepressten Knoblauch dazugeben. Mit Tomaten und Zwiebeln verrühren. Chilischote sehr klein schneiden und untermischen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Kartoffeln gründlich waschen, mehrmals einstechen und mit gefetteter Alufolie umwickeln. Bei 200 °C im Backofen ca. 45 Min. garen.

Gemüse in Stäbchen schneiden, auf einer Platte anrichten und zu den Folienkartoffeln und Dips reichen.

**Pro Portion ca.:**

1.380 kJ/329 kcal 15 g Eiweiß

12 g Fett 38 g Kohlenhydrate

Gesunde Ernährung mit Rapsöl

**Dieser Tagesplan enthält pro Person insgesamt:**

10.651 kJ/2.536 kcal 94 g Eiweiß

92 g Fett 316 g Kohlenhydrate

## Rezeptideen von Johann Lafer

### Zanderfilet mit gebratenem Spargel und Rapsölschaum

#### Zutaten für 4 Portionen:

30 ml Feines Rapsöl  
4 Filets vom Zander à 100 g, geschuppt  
und entgrätet  
Salz, Pfeffer  
1 Thymianzweig  
1 Rosmarinzweig

#### Gebratener Spargel:

12 Stangen weißer Spargel  
1 EL Feines Rapsöl  
1 EL Schalottenwürfel  
Salz, etwas Zucker  
2 Zitronenscheiben ohne Schale  
30 ml Feines Rapsöl  
12 Stangen grüner Spargel, blanchiert

#### Rapsölschaum:

50 ml Weißwein  
150 ml Spargelfond  
2 Thymianzweige  
1 kl. Rosmarinzweig  
4 Eigelb  
ca. 1/8 l Rapsöl, kaltgepresst  
Salz, Pfeffer

#### Zubereitung:

Rapsöl in einer Grillpfanne erhitzen. Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und zuerst mit der Hautseite nach unten kross braten. Thymian und Rosmarin zugeben und nun den Fisch auf der anderen Seite langsam fertig braten.

Weißes Spargel schälen und das holzige Ende wegschneiden. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Schalotten darin anschwitzen und den gewaschenen Spargel daraufgeben (wichtig: Der Spargel muss tropfnass sein.). Mit Salz und Zucker würzen und die Zitronenscheiben darauf legen. Topf mit einem entsprechend großen Deckel verschließen, so dass beim Garen kein Dampf austreten kann. Spargel bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten garen.

Anschließend den Spargel mit einer Schaumkelle vorsichtig herausnehmen und in Eiswasser abschrecken. Den entstandenen Sud für den Rapsölschaum beiseite stellen.

Weißwein und Spargelfond mit Thymian und Rosmarin kurz aufkochen lassen. Durch ein feines Sieb passieren und mit den Eigelben über dem Wasserbad schaumig schlagen. Vom Herd nehmen und das kaltgepresste Rapsöl langsam einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rapsöl in einer Grillpfanne erhitzen und weißen und grünen Spargel darin von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und dekorativ mit dem Zanderfilet auf einem Teller anrichten.

Zanderfilet und Spargel mit Rapsölschaum beträufeln.

Copyright© Johann Lafer



## Rezeptideen von Johann Lafer

### Lachsmaultaschen

in **Tomaten-Rapsöl-Vinaigrette**  
auf **Feldsalat**

#### Zutaten für 4 Portionen:

Nudelteig, Grundrezept:

200 g Mehl

50 g Grieß

2 EL Rapsöl

1 Prise Salz

7 Eigelb

Mehl zum Ausrollen

4 Lachstranchen à ca. 70 g  
(ohne Haut und ohne Gräten)

Salz, Pfeffer

16 bis 20 Basilikumblätter

1 Eigelb

#### Tomaten-Rapsöl-Vinaigrette:

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

2 EL Feines Rapsöl

Salz

Zucker

100 ml Fischfond

Chili aus der Gewürzmühle

1 Tomate, geschält und gewürfelt

Salz

1 EL Schnittlauch, fein geschnitten

200 g Feldsalat, geputzt und gewaschen

2 EL weißer Balsamicoessig

3 bis 4 EL Rapsöl, kaltgepresst

Salz

#### Zubereitung:

Mehl, Grieß, Rapsöl, Salz und Eigelb zu einem glatten Teig verarbeiten, gut durchkneten. Den Teig eine Stunde ruhen lassen. Nudelteig danach gut bemehlen und dünn zu 2 Platten ausrollen. Die Lachstranchen mit Salz und Pfeffer würzen und die Ober- und Unterseite mit Basilikumblättern belegen. Nudelteig mit Eigelb bepinseln.

Lachstranchen auf eine Teigplatte legen. Eine zweite Platte Nudelteig darauf legen und die Teigränder mit den Fingern gut verschließen, in ovale Maultaschen schneiden. Maultaschen in ausreichend Salzwasser langsam gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Knoblauch in Rapsöl anschwitzen, Salz und Zucker hinzufügen. Mit Fischfond ablöschen, mit Chili aus der Gewürzmühle würzen und langsam

köcheln lassen. Tomatenwürfel begeben und mit Salz abschmecken. Maultaschen aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und in der Sauce durchschwenken. Mit Schnittlauch bestreuen. Feldsalat mit Balsamicoessig, kaltgepresstes Rapsöl und Salz marinieren.

Den Feldsalat gemeinsam mit den Lachsmaultaschen dekorativ auf einem Teller anrichten und den Salat mit der Tomaten-Rapsöl-Vinaigrette beträufeln.

Copyright© Johann Lafer



## Rezeptideen von Johann Lafer

### Asiatisch glasierte Kalbsmedaillons auf Singapurnudeln mit Shiitake-Pilzen in Koriandertempura

#### Zutaten für 4 Portionen:

600 g Kalbsfilet, küchenfertig  
1/4 l Feines Rapsöl  
2 TL Fenchelsamen  
1 TL Sternanis

1/8 l Kalbsfond  
1 bis 2 EL Oystersauce  
1 TL Knoblauch, gehackt  
3 EL Sweet-Chili-Sauce  
1 bis 2 EL Korianderblätter, gehackt

#### Asiatische Nudeln:

2 EL Feines Rapsöl  
30 g Paprika, rot, geschält  
30 g Paprika, grün, geschält  
30 g Paprika, gelb, geschält  
30 g Mu-Err-Pilze, getrocknet  
30 g Chinakohl

30 g Mangold  
120 g asiatische Eiernudeln  
1 EL Knoblauch, gehackt  
2 EL Oystersauce  
2 EL Sweet-Chili-Sauce  
2 EL Ingwer, gehackt  
1/2 TL Curry  
1/2 TL Kurkuma  
Salz, Pfeffer

#### Shiitake-Pilze in Tempurateig:

1 Eigelb  
200 ml Eiswasser  
70 g Mehl  
60 g Stärkemehl  
Salz  
Koriander aus der Gewürzmühle  
Chili aus der Gewürzmühle  
12 Shiitake-Pilze  
100 g Mehl  
ca. 300 ml Feines Rapsöl



#### Zubereitung:

Das Kalbsfilet in 8 kleine Medaillons schneiden und in Rapsöl, Fenchelsamen und Sternanis ca. 1 Tag marinieren. Danach Marinade in einer Pfanne erhitzen, Kalbsmedaillons darin anbraten.

Kalbsfond zu dem Fleisch in die Pfanne geben, zum Kochen bringen. Die Pfanne vom Feuer nehmen, Oystersauce zugeben. Danach gehackten Knoblauch, Sweet-Chili-Sauce und den Koriander ebenfalls zugeben. Alles zusammen gut vermischen. Das Fleisch damit mehrmals übergeben und gar ziehen lassen.

Rapsöl in einer ausreichend großen Pfanne stark erhitzen, den geschälten und in feine Streifen geschnittenen Paprika zugeben. Danach die eingeweichten und gut abgetropften Mu-Err-Pilze ebenfalls zugeben und kurz mitrösten. Chinakohl und Mangold vom Strunk befreien,

in feine Streifen schneiden und zu dem Gemüse in die Pfanne geben. Danach die abgekochten Nudeln zugeben. Mit Knoblauch, Oyster- und Sweet-Chili-Sauce, Ingwer, Curry, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen.

Für den Tempurateig Eigelb, Eiswasser, Mehl und Stärkemehl mit einem Pürierstab mixen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Mit Salz, Koriander und Chili aus der Gewürzmühle abschmecken.

Die Shiitake-Pilze vom Stiel befreien, putzen, in Mehl wenden, durch den Tempurateig ziehen und nacheinander in heißem Rapsöl knusprig ausbacken und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Die asiatischen Nudeln in die Mitte des Tellers geben, Kalbsfilets und Shiitake-Pilze darauf setzen und mit der Sauce überziehen.



## Rezeptideen von Johann Lafer

### **In Tomatenragout geschmorte Kalbsröllchen mit Rahmkartoffeln**

#### **Zutaten für 4 Portionen:**

4 Kalbsschnitzel (vom Rücken)  
à ca. 150 g  
4 Scheiben Parmaschinken  
8 Salbeiblätter  
Pfeffer  
20 ml Feines Rapsöl  
Salz  
2 Schalotten, in Würfel geschnitten  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
100 ml Weißwein  
200 ml Tomatensaft

4 Tomaten, geschält, entkernt und in  
Würfel geschnitten  
1 EL Basilikum, in feine Streifen  
geschnitten  
Salbeiblättchen für die Garnitur

#### **Gebratene Rahmkartoffeln:**

400 g kleine Kartoffeln, fest kochend  
2 Schalotten  
20 ml Feines Rapsöl  
30 ml Weißwein  
60 ml Sahne  
Salz, Pfeffer

#### **Zubereitung:**

Die Kalbsschnitzel mit einem Fleischklopper  
etwas flach klopfen. Jeweils eine Scheibe  
Parmaschinken und 2 Salbeiblättchen  
auf das Fleisch legen, mit Pfeffer würzen,  
einrollen und mit einem Zahnstocher ver-  
schließen.

Rapsöl in einem Bräter erhitzen, die  
Röllchen von allen Seiten gut anbraten,  
mit Salz und Pfeffer würzen und her-  
ausnehmen. In der gleichen Pfanne  
Schalotten und Knoblauch anbraten.  
Mit Weißwein ablöschen, einkochen las-  
sen und mit Tomatensaft aufgießen.  
Einmal aufkochen lassen und die Röllchen  
wieder hineingeben. So lange gar ziehen  
lassen, dass sie innen noch schön rosa sind.  
Abermals aus der Sauce nehmen und  
warm stellen.

Tomatenwürfel und Basilikum hinzufügen,  
Sauce nicht mehr kochen lassen, mit Salz  
und Pfeffer würzen.

Kartoffeln waschen und in reichlich Salz-  
wasser kochen. Anschließend pellen und  
in Würfel schneiden.

Die Schalottenwürfel in Rapsöl glasie-  
ren. Mit Weißwein und Sahne aufgießen  
und einkochen lassen, bis eine sämige  
Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer  
würzen. Die Kartoffelwürfel zugeben und  
einmal durchschwenken.

Die Röllchen einmal durchschneiden,  
auf den Rahmkartoffeln anrichten, mit  
dem Tomatenragout überziehen und mit  
Salbeiblättchen garnieren.

Copyright© Johann Lafer



## Rezeptideen von Johann Lafer

### Schweinemedallions

in Blauschimmelkäse-Backteig auf Kohlrabigemüse und Thymiansabayon

#### Zutaten für 4 Portionen:

600 g Schweinefilet, küchenfertig  
Salz, Pfeffer

#### Blauschimmelkäse-Backteig:

4 Eigelb  
60 g Blauschimmelkäse  
80 g Mehl  
Salz, Pfeffer  
1 Prise Zucker  
50 ml Weißwein  
2 Eiweiß  
1 Prise Salz  
etwas Mehl  
150 ml Feines Rapsöl

#### Kohlrabigemüse:

2 Kohlrabi  
1 EL Feines Rapsöl  
Salz, Zucker  
1 EL Tomatenwürfel  
1 EL glatte Petersilie, gehackt

#### Thymiansabayon:

3 Eigelb  
60 ml Weißwein  
100 ml Brühe  
1 TL Senf  
Salz, Pfeffer  
ca. 50 ml kaltgepresstes Rapsöl  
1/2 bis 1 EL Thymianblättchen



#### Zubereitung:

Schweinefilet in ca. 2 cm dicke Medallions schneiden, mit einem Fleischklopper etwas flach klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eigelb mit Blauschimmelkäse, Mehl, Salz, Pfeffer, Zucker und Weißwein mit einem Stabmixer pürieren, bis ein glatter Teig entsteht.

Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und vorsichtig unterheben. Die Schweinemedallions erst in Mehl wenden, dann durch den Backteig ziehen und in heißem Rapsöl goldbraun ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Kohlrabi schälen, in ca. 3 cm lange Stifte schneiden, in kochendem Salzwasser bissfest garen und im Eiswasser abschrecken. Aus dem Eiswasser nehmen und abtropfen lassen.

Kohlrabistifte in Rapsöl farblos anschwitzen und mit Salz und Zucker würzen.

Tomatenwürfel und gehackte Petersilie zugeben. Für das Thymiansabayon Eigelb mit Weißwein, Brühe, Senf, Salz und Pfeffer über dem Wasserbad mit einem Schneebesen schaumig schlagen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Das kaltgepresste Rapsöl langsam einlaufen lassen und gut verrühren. Zum Schluss die Thymianblättchen unterrühren und servieren.

Kohlrabigemüse auf dem Teller anrichten, 2 Medallions anlegen und mit dem Thymiansabayon beträufeln.

Copyright® Johann Lafer

### Forellenfilet

im Nudelblatt mit jungem Spinat  
und Rapsöl-Nuss-Vinaigrette

#### Zutaten für 4 Portionen:

##### Nudeln:

180 g Mehl  
50 g Hartweizengrieß  
2 EL Feines Rapsöl  
Salz  
7 Eigelbe  
evtl. 1 EL Wasser

##### Forellenfilet:

2 Forellen  
ca. 300 ml Weißwein  
2 Knoblauchzehen, geschält  
2 Schalotten, geschält  
1 Rosmarinzwig  
3 Thymianzweige  
200 g Spinat, geputzt  
1 EL Schalotten, gewürfelt  
1/2 EL Knoblauch, gewürfelt

20 ml Feines Rapsöl  
Salz, Pfeffer  
70 ml Sahne  
2 EL Tomaten, gewürfelt  
Feines Rapsöl zum Bestreichen  
Salz, Pfeffer

##### Rapsöl-Nuss-Vinaigrette:

30 g Walnusskerne  
3 EL weißer Balsamicoessig  
ca. 6 EL kaltgepresstes Rapsöl  
Salz, Pfeffer  
2 Schalotten, fein gewürfelt  
Kerbel für die Garnitur

##### Zubereitung:

Für den Nudelteig Mehl, Grieß, Rapsöl, Salz, Eigelb und evtl. Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie einpacken und im Kühlschrank ruhen lassen. Den Teig mit Hilfe einer Nudemaschine dünn ausrollen. Kreise mit einem Durchmesser von 8 cm

ausstechen. In kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken und nebeneinander liegend beiseite stellen. Forellenfiletieren und entgräten. Den Weißwein auf ein Backblech geben. Knoblauch und Schalotten in Scheiben schneiden und mit Rosmarin und Thymian auf das Backblech mit dem Weißwein streuen. Die Forellenfilets mit der Haut nach oben darauf legen und unter dem Backofengrill ca. 3 Minuten garen. Danach die Haut abziehen und die Filets halbieren. Spinat blanchieren, abschrecken und ausdrücken. Schalotten und Knoblauch in Rapsöl glasieren und den Spinat hinzufügen.

und mit Sahne ablöschen. Etwas einkochen lassen, die Tomatenwürfel hinzufügen und beiseite stellen.

Ein Backblech mit Rapsöl bestreichen. Als erste Schicht ein Nudelblatt auf das Backblech legen. Jeweils ein halbes Forellenfilet darauf legen, mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Spinat darauf geben und nun wiederum ein Nudelblatt. 2 Schichten herstellen und zuletzt mit einem Nudelblatt belegen.

Alles gut durchschwenken, mit Salz und Pfeffer würzen

Das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 150 °C erwärmen. Die Walnüsse in einer Pfanne bei nicht zu starker Hitze leicht rösten und grob hacken. Aus Balsamicoessig, kaltgepresstem Rapsöl, Salz, Pfeffer und Zwiebelwürfeln eine Vinaigrette herstellen. Zum Schluss die gerösteten Walnusskerne dazugeben. Das Forellenfilet im Nudelblatt mit der Vinaigrette anrich-





## Rezeptideen von Johann Lafer

### Lammkarree in Ratatouillekruste mit grünen Bohnen

#### Zutaten für 4 Portionen:

##### Lammkarree:

2 Lammkarrees, küchenfertig, ca. 600 g  
Salz, Pfeffer  
20 ml Feines Rapsöl zum Anbraten  
2 Thymianzweige  
2 Rosmarinzweige  
2 Knoblauchzehen  
1 Schalotte, halbiert

##### Ratatouillekruste:

60 g Paprika, rot, grün und gelb  
1 Zucchini  
1 Schalotte  
2 TL Feines Rapsöl  
1 kl. Bund Thymian  
1 Knoblauchzehe  
1 kl. Rosmarinzwieg  
1 bis 2 EL Tomatenmark  
Salz, Pfeffer  
60 g frische Weißbrotbrösel

##### Grüne Bohnen:

30 g Bauchspeck  
20 g Schalotten, gewürfelt  
1 EL Feines Rapsöl  
150 g Prinzessbohnen, blanchiert  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
Salz, Pfeffer



#### Zubereitung:

Silberhaut von den Lammkarrees abziehen und das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Kräutern und Knoblauch kurz in heißem Rapsöl anbraten. Anschließend mit den Kräutern, dem Knoblauch und den Schalotten auf ein mit Alufolie belegtes Backblech setzen.

Rote, grüne und gelbe Paprikaschote schälen und mit Zucchini und Schalotten fein würfeln und in Rapsöl mit Thymian, Knoblauch und Rosmarin anbraten.

Tomatenmark einrühren und mitrösten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und einige Weißbrotbrösel unterheben.

Lammkarrees mit der Ratatouillekruste bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 140 °C ca. 10 bis 15 Min. garen. Eventuell unter dem Back-

ofengrill goldbraun überbacken. Fein geschnittenen Bauchspeck und Schalotte in Rapsöl anbraten. Prinzessbohnen dazugeben und anschwitzen. Mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.

Bohnen auf einem Teller anrichten, das aufgeschnittene Lammkarree darauf legen, mit Lammssauce und Rosmarkartoffeln servieren.

Copyright© Johann Lafer



### **$\alpha$ -Linolensäure**

Eine Omega-3-Fettsäure, die auch als Vorläufer für andere wichtige langkettige Fettsäuren dient. Reichlich enthalten in Rapsöl, Leinöl und Walnussöl.

### **Aminosäuren**

Die kleinsten Bausteine von Eiweißen (Proteinen).

### **Angina pectoris**

Schmerzen im Brustkorb infolge einer Durchblutungsstörung der Herzkranzgefäße; Engegefühl, mit Erstickenangst und Atemnot verbunden.

### **Arteriosklerose**

Eine Verhärtung und Verengung (griechisch: skleros = hart) der Schlagadern (Arterien) durch Ablagerungen. In der Umgangssprache spricht man von „Gefäßverkalkung“.

### **Cholesterin**

Gehört zu den fettähnlichen Stoffen. Es wird über die Nahrung aufgenommen, insbesondere durch tierische Lebensmittel, sowie im Körper selbst hergestellt. Es ist wichtig für den Aufbau von Zellmembranen und Hormonen. Ein hoher Cholesterinspiegel stellt einen Risikofaktor für die Entstehung der Arteriosklerose dar.

### **Demenz**

Erworbene Geistesschwäche.

### **Diabetes mellitus**

Medizinischer Fachbegriff für die Zuckerkrankheit, eine Stoffwechselstörung, bei der die Regulation des Blutzucker spiegels gestört ist.



### **Einfach ungesättigte Fettsäuren**

Fettsäuren mit einer Doppelbindung. Eine der wichtigsten ist die Ölsäure, Hauptinhaltsstoff in Rapsöl. Werden sie im Austausch zu gesättigten Fettsäuren aufgenommen, können sie das ungünstige LDL-Cholesterin effektiv senken.

### **Fettsäuren**

Sind zusammen mit Glycerin die Bausteine von Fetten. Ihre Länge und ihr Sättigungsgrad beeinflussen ihre Konsistenz und ihren Gesundheitswert.

### **Gesättigte Fettsäuren**

Fettsäuren ohne Doppelbindung im Molekül. Einige von ihnen erhöhen das ungünstige LDL-Cholesterin. Besonders in tierischen Fetten vorkommend.

### **HDL**

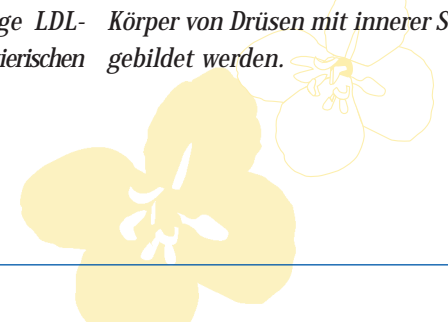
Abkürzung für „high density lipoproteins“. Fett-Eiweiß-Verbindungen (Lipoproteine), die das Cholesterin zur Leber transportieren. Sie wirken einer Cholesterinablagerung in den Gefäßen entgegen. Ein hoher HDL-Spiegel schützt vor Arteriosklerose.

### **Herzinfarkt**

Durch anhaltende Mangel durchblutung des Herzmuskels kommt es zur Unterversorgung und schließlich zum Absterben von Muskelgewebe.

### **Hormone**

Wirk- und Regulierungsstoffe, die im Körper von Drüsen mit innerer Sekretion gebildet werden.



### **LDL**

Abkürzung für „low density lipoproteins“: Fett-Eiweiß-Verbindungen (Lipoproteine), die das Cholesterin zu den Körperzellen transportieren. Hohe LDL-Werte sind ein hoher Risikofaktor für Arteriosklerose.

### **Lipoprotein**

Fett-Eiweiß-Verbindungen, die den Transport von Fetten im Blutplasma ermöglichen.

### **Lyon-heart-Studie**

Untersuchungen eines französischen Forscherteams aus Lyon über die Auswirkungen einer mediterranen Ernährungsweise bei Patienten mit hohem Herzinfarktrisiko.

Die Lyon-heart-Studie zeigt, dass durch eine mediterrane Ernährung, reich an Ölsäure und  $\alpha$ -Linolensäure, die Zweitinfarktrate und die Gesamtsterblichkeit bei Patienten nach einem Herzinfarkt deutlich gesenkt wird.

### **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren**

Fettsäuren mit 2 oder mehr Doppelbindungen. Linolsäure und  $\alpha$ -Linolensäure zählen zu den wichtigsten Vertretern.

### **Metabolisches Syndrom**

Gleichzeitiges Auftreten eines gesamten Komplexes von Erkrankungen wie z. B. Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Zuckerkrankheit.

### **Ölsäure**

Eine der wichtigsten einfach ungesättigten Fettsäuren und Hauptinhaltsstoff in Rapsöl. Kann das ungünstige LDL-Cholesterin effektiv senken, wenn sie im Austausch zu gesättigten Fettsäuren aufgenommen wird.

### **Omega-3-Fettsäuren**

Lebensnotwendige mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Reichlich enthalten in Kaltwasserfischen wie z. B. Makrele, Lachs und Hering. Zu den pflanzlichen Quellen zählen einige Pflanzenöle wie z. B. Rapsöl. Omega-3-Fettsäuren senken den Blutfettspiegel und wirken sich günstig auf die Blutgerinnung aus.

### **Periphere arterielle Verschlusskrankheit**

Mangeldurchblutung in den Füßen und den Beinen.

### **Risikofaktoren**

Tragen zur Entstehung von ernährungsabhängigen Erkrankungen bei. Treten mehrere Risikofaktoren gleichzeitig auf wie z. B. erhöhter Blutdruck, erhöhter Cholesterinspiegel, Übergewicht, Rauchen oder Bewegungsmangel, so ist die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung größer.

### **Schlaganfall**

Verminderung oder Unterbrechung der Durchblutung von Teilen des Gehirns. Das Gewebe wird nicht mehr ausreichend versorgt und stirbt ab.

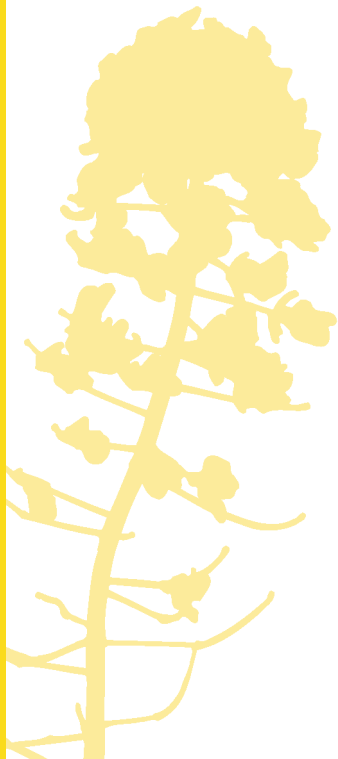
### **Thrombose**

Blutgerinnung, meist in Venen, aber auch in Arterien, und Blutpfropfbildung.

### **Ungesättigte Fettsäuren**

Fettsäuren mit einer oder mehreren Doppelbindungen. Sie senken den Cholesterinspiegel. Man findet sie reichlich in pflanzlichen Ölen und in Fischöl.





Reinhardtstraße 18  
10117 Berlin

Tel.: 030/31 90 44 34

Fax: 030/31 90 44 85

[www.ufop.de](http://www.ufop.de)