



DAS PROSTATA-PROJEKT
DER SANFTE WEG ZU LEBENSLANGER
PROSTATA-GESUNDHEIT

LEKTION 3: ERNÄHRUNG

Einfache Rezepte für Ihre Prostatagesundheit 3 Tagesabläufe



LEKTION 3: ERNÄHRUNG

INHALT

TAG 1

| | | |
|--------------|-----------------------------|---|
| Frühstück: | Haferflocken-Müsli | 3 |
| Mittagessen: | Steinpilz-Risotto | 4 |
| Abendessen: | Schnelle Tomatensuppe | 5 |

TAG 2

| | | |
|--------------|---|---|
| Frühstück: | Roggenbrot oder Vollkornbrot mit Kräuterquark oder Käse (Bio) | 6 |
| Mittagessen: | Fisch mit würzigem Tomatengemüse | 7 |
| Abendessen: | Salat mit Samen | 8 |

TAG 3

| | | |
|--------------|--|----|
| Frühstück: | Roggenbrot oder Vollkornbrot..... mit Tomatenscheiben und einem Spiegel- oder Rührei dazu | 9 |
| Mittagessen: | Gemüsepflanne mit Knoblauch-Dip | 10 |
| | (und Lachs oder gebratenem Hähnchen) | |
| Abendessen: | Ingwer-Möhren-Suppe | 11 |

ZUM ZWISCHENDURCH-NASCHEN

| | |
|------------------------------------|----|
| Mango/Limetten-Joghurt-Drink | 12 |
| Trauben in fruchtiger Sauce | 13 |
| Früchte-Smoothie | 14 |

LEKTION 3: ERNÄHRUNG

TAG 1

Frühstück: Haferflocken-Müsli



Sie brauchen für eine Person:

- 4 bis 6 Esslöffel Haferflocken
- 2 bis 3 Esslöffel Leinsamen
- 1 Apfel
- 1 Esslöffel Mandelmus
- 1 Prise Zimt

So gehts:

Mischen Sie die Haferflocken und Leinsamen in einem Topf, reiben Sie den Apfel und geben Sie ihn dazu. Mit dem Mandelmus und etwas Wasser aufkochen, zwei Minuten köcheln lassen.

Dann geben Sie das Müsli auf einen Teller und streuen den Zimt darüber.

LEKTION 3: ERNÄHRUNG

TAG 1

Mittagessen: Steinpilz-Risotto



Sie brauchen für zwei Personen:

- 150 g getrocknete Steinpilze
- 2 Zwiebeln
- Olivenöl
- 200 g Risottoreis
- 1 Liter klare Brühe
- geriebener Schafskäse, Pecorino oder Parmesan

So gehts:

Legen Sie die Steinpilze für zwei Stunden in Wasser ein, sodass die Pilze gerade bedeckt sind.

Dann schälen Sie die Zwiebeln, schneiden sie in kleine Würfel und braten sie in Olivenöl an.

Waschen Sie den Reis und geben Sie ihn zu den Zwiebeln, wenn diese glasig sind. Eine Minute anbraten, dann geben Sie einen halben Liter Brühe hinzu. Fügen Sie die Pilze zum Reis und lassen Sie das Risotto 45 Minuten köcheln. Geben Sie zwischendurch immer wieder Brühe dazu, damit nichts anbrennt.

Geben Sie das Risotto auf Teller und geben Sie etwas Käse darüber.

Dazu passen - wenn es Ihrem Geschmack entspricht - gebratene Scampis oder Riesengarnelen.



LEKTION 3: ERNÄHRUNG

TAG 1

Abendessen: Schnelle Tomatensuppe

Sie brauchen für vier Personen:

- 4 Esslöffel Olivenöl
- 2 Zehen Knoblauch
- 6 bis 7 getrocknete Tomaten
- 3 Dosen Tomaten
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Crème fraîche
- 1 Bund Basilikum oder Petersilie
- 3 bis 4 Scheiben Roggenbrot
- Salz und Pfeffer

So gehts:

Den Knoblauch, die Kräuter und die getrockneten Tomaten klein schneiden. 1 EL Olivenöl in einen großen Topf geben und den Knoblauch auf niedriger Hitze weichkochen.

Geben Sie die Tomatenstückchen, die Dosentomaten, die Brühe und 2/3 der Kräuter dazu. Bringen Sie das Ganze für etwa 10 Minuten zum Köcheln.

In der Zwischenzeit das Brot in Stückchen schneiden bzw. ausschneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, die Brotstückchen dazugeben und rösten. Die goldbraun gebratenen Brotstückchen mit Salz würzen und die restlichen Kräuter daraufstreuen.

Mit einem Küchenstab die Suppe fein pürieren, abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Crème fraîche entweder direkt in die Suppe mischen - dann bekommt die Suppe eine rosa Farbe - oder im Suppenteller dekorativ anrichten.



LEKTION 3: ERNÄHRUNG

TAG 2

Frühstück: Roggenbrot oder Vollkornbrot mit Kräuterquark oder Käse (Bio)

Sie benötigen für 1 Person:

- 1 Scheibe Roggen- oder Vollkornbrot
- frischen Basilikum
- ¼ Bund (im Bruch) frischen Schnittlauch
- ¼ Bund frische glatte Petersilie
- etwas frischen Dill
- 50 g Magerquark
- Salz
- Pfeffer

So gehts:

Basilikum, Schnittlauch, Petersilie und Dill waschen, trocken schütteln und grob hacken. Mit Quark, Salz und Pfeffer vermengen, dann auf dem Brot verteilen und genießen.



TIPP

Greifen Sie zu Käse in Bio-Qualität. Im Vergleich zu konventionellen Lebensmitteln sind Bio-Produkte bedeutend weniger mit Pestiziden belastet. Außerdem leisten Sie damit einen positiven Beitrag für Klima und Umwelt.





LEKTION 3: ERNÄHRUNG

TAG 2

Mittagessen: Fisch mit würzigem Tomatengemüse

Sie benötigen für 2 Personen:

- 700 g Tomaten
- 400 g Fischfilet (je nach Geschmack)
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischen Ingwer
- ½ Liter Weißwein, Gemüsebrühe oder auch Fischfond
- Thymian, Lorbeerblatt
- 1 scharfe Chilischote
- Saft einer halben Zitrone
- Salz und Pfeffer
- ½ Bund glatte Petersilie
- ½ Pfund Pellkartoffeln

So gehts:

Vierteln Sie die Tomaten und entfernen Sie das wässrige Innere. Schneiden Sie das Tomatenfleisch in grobe Stücke. Die Schalotten und die Knoblauchzehen pellen Sie und würfeln Sie im Anschluss fein. Den Ingwer schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Dünsten Sie alles in einem Topf in etwas Olivenöl an, bis die Schalotten glasig sind. Dann geben Sie die Tomatenwürfel hinzu. Außerdem die Kräuter. Lassen Sie alles ein paar Minuten dünsten.

Dann kommt die Flüssigkeit hinzu. Lassen Sie das Ganze etwa zwanzig Minuten leise ohne Deckel köcheln.

Waschen Sie inzwischen die Fischfilets ab, schneiden Sie sie in große Stücke, salzen Sie diese und beträufeln Sie sie großzügig mit dem Zitronensaft.

Schmecken Sie nun die Tomatensauce ab: Salz und Pfeffer, je nach Geschmack ein Schuss Balsamico-Essig, Curry oder Chili.

Geben Sie nun die Fischstücke und die Pellkartoffeln hinein und lassen Sie sie ca. fünf Minuten mit gar ziehen.

Zum Schluss streuen Sie die gehackte Petersilie obendrauf.



LEKTION 3: ERNÄHRUNG

TAG 2

Abendessen: Salat mit Samen



Sie brauchen für zwei Personen:

für den Salat

- 100 g frische Sprossen, je nach Geschmack
- 2 Salatherzen
- 1 Esslöffel Sonnenblumenkerne
- 1 Esslöffel Sesam
- 1 Esslöffel Pinienkerne
- 1 Esslöffel Olivenöl

für die Marinade

- 6 Esslöffel Olivenöl
- etwas Zitronensaft
- etwas Wasser
- Kräuter nach Wahl und Pfeffer
- 1 Scheibe Vollkornbrot

So gehts:

Waschen Sie die Sprossen, und geben Sie sie in eine große Schüssel. Schneiden Sie den Salat klein und vermengen Sie ihn mit den Sprossen.

Rösten Sie Kerne und Sesam in Olivenöl kurz an und verteilen Sie die Kerne über dem Salat.

Olivenöl, Zitronensaft und Wasser vermischen Sie zu einer Marinade. Würzen Sie nach Geschmack mit Kräutern und Pfeffer, und geben Sie die Marinade über den Salat.

Mit einer Scheibe Vollkornbrot servieren.

LEKTION 3: ERNÄHRUNG

TAG 3

Frühstück: Roggen- oder Vollkornbrot mit Tomatenscheiben und einem Spiegel- oder Rührei dazu

Für 1 Person brauchen Sie:

- 1 Scheibe Roggen- oder Vollkornbrot
- 1 mittelgroße Tomate
- $\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
- 1 Ei
- 2 EL Mineralwasser
- 0,5 TL Öl
- Salz
- Pfeffer

So gehts:

Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und fein hacken. Mit dem Ei, Mineralwasser, Salz und Pfeffer vermengen.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Ei aufschlagen, einrühren und das Rührei bei schwacher Hitze stocken lassen.

Tomate waschen, klein schneiden und unter das Rührei heben. Auf dem Brot verteilen und warm genießen.



LEKTION 3: ERNÄHRUNG

TAG 3

Mittagessen: Gemüsepfanne mit Knoblauch-Dip (und Lachs oder gebratenem Hühnchen)

Für 4 Personen brauchen Sie:

- 8 Lauchzwiebeln
- 4 Möhren
- 2 kleine Zucchini
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Jodsalz, Pfeffer, frische oder getrocknete Kräuter wie Thymian, Rosmarin, Oregano

für den Dip

- 2 Becher Joghurt (1,5 % Fett)
- 4 Esslöffel saure Sahne
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- Jodsalz, Pfeffer

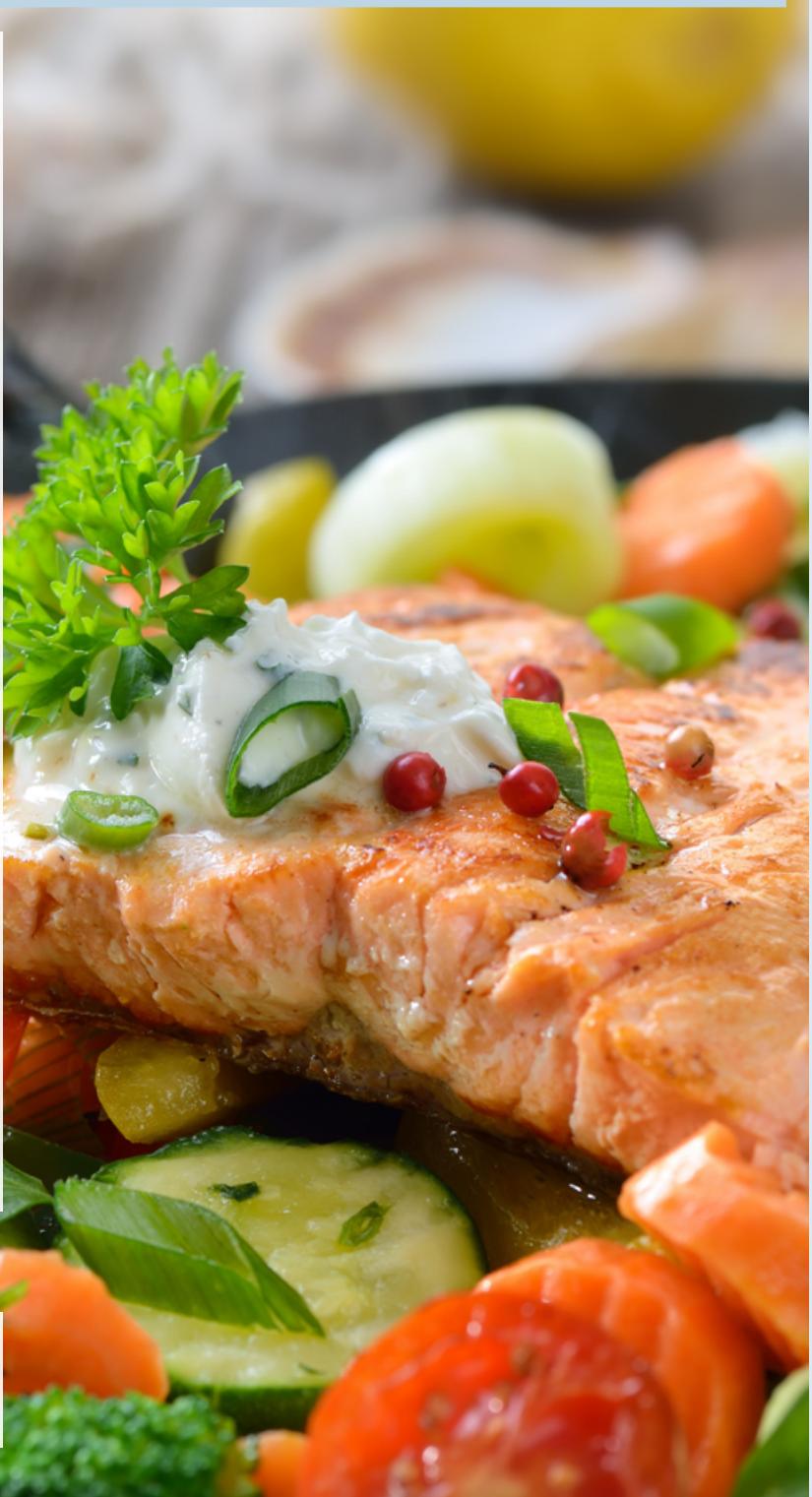
So gehts:

Gemüse putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. In einer beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen und das Gemüse dazugeben. Bei mittlerer Hitze unter häufigem Wenden in knapp 15 Minuten bissfest garen.

Mit Jodsalz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.

Für den Dip Joghurt, saure Sahne und Olivenöl verrühren. Die Knoblauchzehen auspressen und dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt ein Stück gebratener Lachs/gebratenes Hühnchen.



TIPP

Sie essen weder Fleisch noch Fisch? Probieren Sie doch ein Stück Fladenbrot dazu.

LEKTION 3: ERNÄHRUNG

TAG 3

Abendessen: Ingwer-Möhren-Suppe



Sie benötigen für 4 Personen:

- 400 g Möhren
- 1 gelbe Paprika
- 1 große Zwiebel
- 10 bis 15 g frischen Ingwer
- etwas Petersilie
- 1,5 TL Honig
- $\frac{3}{4}$ Liter Gemüsebrühe
- Kokosmilch
- Pfeffer und Salz nach Geschmack

So gehts:

Ingwer, Möhren, Zwiebeln und Paprika klein schneiden und mit etwas Butter und Öl leicht anbraten, anschließend mit Honig karamellisieren.

Mit der Gemüsebrühe und einem Schuss Kokosmilch ablöschen, anschließend gar köcheln.

Jetzt die Suppe fein pürieren, mit Pfeffer und Salz abschmecken und etwas frische Petersilie untermischen.

LEKTION 3: ERNÄHRUNG

ZUM ZWISCHENDURCH-NASCHEN

Mango/Limetten-Joghurt-Drink

Für 2 Personen brauchen Sie:

- 1 Mango
- 1 Limette
- 250 ml Joghurt 1,5 %

So gehts:

Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern trennen, pürieren.

Limette pressen und den Saft zum Mangomousse zufügen.

Mit 250 ml Joghurt auffüllen und umrühren.

Nach Geschmack süßen (z.B. Honig, Frchtsüße, Apfelsüße oder Agavendicksaft).



LEKTION 3: ERNÄHRUNG

ZUM ZWISCHENDURCH-NASCHEN

Trauben in fruchtiger Sauce

Für 4 Personen brauchen Sie:

- 4 Teelöffel Speisestärke
- 200 ml roten Fruchtsaft (ohne Zucker)
- 300 g frische Himbeeren
- 4 Teelöffel Honig
- 2 reife Bananen
- 500 g Weintrauben

So gehts:

Speisestärke mit 4 Esslöffeln rotem Fruchtsaft glatt verrühren. Restlichen Fruchtsaft und Himbeeren aufkochen und 4 bis 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Angerührte Speisestärke zu den Beeren einrühren und unter Rühren aufkochen.

Honig unterrühren.

Beeren etwa 1 Minute leicht köcheln lassen, dann durch ein Sieb streichen. Banane schälen, in kleine Würfel schneiden und unter die Sauce mischen. Weintrauben waschen, von den Stielen abzupfen und abtropfen lassen.

Sauce auf 4 Tellern verteilen, Trauben darauf anrichten.



LEKTION 3: ERNÄHRUNG

ZUM ZWISCHENDURCH-NASCHEN

Früchte-Smoothie

Sie benötigen für 1 Portion:

- ½ Mango
- ½ Apfel
- 100 g Beeren
- Wasser

So gehts:

Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer und pürieren Sie dies zu einem Smoothie. Servieren Sie den Drink in einem hohen Glas mit Strohhalm.

Guten Appetit!



© Printemps · Stock.adobe.com

IMPRESSUM



Herausgegeben von: maxLQ, ein Unternehmensbereich der FID Verlag GmbH (Fachverlag für Informationsdienste), Koblenzer Str. 99, 53177 Bonn, www.maxlq.de

Telefon: 0228 - 9 55 04 20 (Kundendienst), Telefax: 0228 - 36 19 92, E-Mail: info@fid-gesundheitswissen.de, Internet: <https://www.fid-gesundheitswissen.de>

Geschäftsführung: Richard Rentrop; Herausgeber: Daniel Feyen; Redaktionell verantwortlich: Daniel Feyen, FID Verlag GmbH, Adresse s.o.; Layout & Satz: Frank Schneider, Alpenrod

© 2021 by FID Verlag GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Nachdrucke und Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nicht gestattet.