

Ernährung bei Fettleber

TAGESPLÄNE UND REZEPTE

Auf diesen Seiten finden Sie einige Beispiel-Tagespläne, die beschreiben, wie sich Ihre Mahlzeiten am Tag zusammensetzen könnten, wenn Sie unter einer Fettlebererkrankung (MASLD) leiden. Es handelt sich nur um Anregungen; Sie können Ihre Ernährungsfachkraft jederzeit um weitere Ideen und Rezepte bitten.

Bei manchen Mahlzeiten finden Sie hinter dem Namen des Gerichts ein Sternchen (*). Zu den mit diesen Sternchen markierten Mahlzeiten gibt es jeweils ein ausführliches Rezept auf den nächsten Seiten. Daher finden sich in den Tagesplänen keine detaillierten Angaben.

TAGESPLAN 1 (FISCH)



Beeren-Müsli

- 200 g Naturjoghurt (1,5 %)
- 3 EL Haferflocken
- 150 g Heidelbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
- 1 EL gehackte Mandeln
- 1 EL Kokosflocken



Lachs auf Gemüsereis*

- 150 g Lachsfilet
- 40 g Vollkornreis (Rohgewicht)
- 250 g Cocktailtomaten, gelbe Paprika und Zucchini
- 2 EL Frischkäse-Soße



Gefüllte Avocado*

- 1 Avocado
- Füllung aus 30 g Fetakäse, 1 Tomate, Rucola und gehackten Walnüssen

TAGESPLAN 3 (GEFLÜGEL)



Brötchen belegt mit Schinken und Ei

- 1 Dinkelvollkornbrötchen
- 10 g Butter
- 2 Scheiben roher Schinken
- 1 Scheibe Gouda-Käse
- 1 Ei
- 1 Apfel



Hähnchen-Auflauf mit Endiviensalat*

- 125 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Kartoffeln
- 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer
- 100 ml Kochsahne (15 % Fett)
- 50 g Mozzarella
- Endiviensalat mit Cocktailtomaten, Oliven, Himbeeren und Pinienkernen mit Essig-Öl-Dressing



Vollkornbrot mit geräucherter Makrele

- 1 Scheibe Vollkornbrot (50 g)
- 2 TL Frischkäse
- 3 Radieschen in Scheiben geschnitten
- 120 g naturbelassene, geräucherte Makrele

TAGESPLAN 2 (VEGETARISCH)



Vollkornbrote mit Kiwi und Hüttenkäse*

- 2 dünne Scheiben Vollkornbrot (à 30 g)
- 1 TL Mandelmus
- 1 Kiwi
- 2 EL Hüttenkäse
- Gurkenscheiben



Fruchtiges Gemüse mit Tofu und Mandarinenquark*

- 250 g Gemüse (Paprika, Kürbis, Möhre)
- 100 g naturbelassener Tofu
- Marinade aus Sojasoße, Zitronensaft und Sesamöl
- 150 g Magerquark mit ½ TL Honig und 1 Mandarine



Gemüse-Rührei mit Pilzen und Petersilie*

- 3 Eier
- 250 g Cocktailtomaten, Zucchini und braune Champignons
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- frische oder tiefgefrorene Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill)
- 30 g gehobelter Parmesan

TAGESPLAN 4 (RINDERGEHACKTES)



Joghurt mit Leinsamen und Obst

- 200 g Naturjoghurt
- 1 TL Mandelmus
- 15 g Leinsamen
- 1 EL Haferflocken
- 1 EL Mandelblättchen
- 100 g Erdbeeren
- 50 g Birne



Spaghetti-Zucchini-Bolognese*

- 50 g Vollkornspaghetti (Rohgewicht)
- 100 g Zucchini
- 1 Suppenkelle Bolognese-Soße aus Rinderhack und Gemüse



Knäckebrot mit Lachs und Spiegelei

- 2 Scheiben Roggenknäckebrot
- 1 Spiegelei
- 1 TL Frischkäse
- 2 Scheiben (50 g) geräucherter Lachs



Rezepte bei Fettlebererkrankungen

SO GEHT LEBERFREUNDLICHE ERNÄHRUNG



© famio - 123rf.com

Hähnchen-Auflauf mit Endiviensalat

Zutaten (für 1 Person)

- 125 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Kartoffeln
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 100 ml Kochsahne (15 % Fett)
- 50 g Mozzarella
- 1 Handvoll Endiviensalat
- 3 Cocktailtomaten
- 5 schwarze Oliven
- 50 g Himbeeren
- 1 EL Pinienkerne
- 1 EL Leinöl, 1 EL Himbeeressig
- ½ TL Honig
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in einer Auflaufform auslegen. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch zusammen mit der Kochsahne in die Auflaufform geben. Mit fein geschnittenem Mozzarella bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze) etwa 15–20 Minuten überbacken.

Den Endiviensalat und die Cocktailtomaten waschen, klein schneiden und in eine Schüssel geben. Oliven und Himbeeren zugeben und mit den Pinienkernen bestreuen. Leinöl, Himbeeressig, Honig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermengen und über den Salat geben.



© natabene - 123rf.com

Spaghetti-Zucchini-Bolognese

Zutaten (für 1 Person)

- 100 g Rindergehacktes
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Strauchtomaten
- ½ Dose passierte Tomaten
- 50 g Möhre
- etwas Lauch und 1 Stück Sellerie
- 50 g Vollkornspaghetti (Rohgewicht)
- ½ Zucchini
- Pfeffer und Salz
- 1 TL geriebener Parmesan

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden. Strauchtomaten, Möhre, Sellerie und Lauch waschen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Das Rindergehackte dazugeben und anbraten. Das übrige Gemüse hinzugeben und kurz mit anbraten. Passierte Tomaten unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vollkornnudeln in Salzwasser garen. Zucchini waschen und das Fruchtfleisch mit einem Gemüseschäler in Streifen schälen. Die Zucchinistreifen mit etwas Salz in einen Topf geben, mit heißem Wasser übergießen und ca. fünf Minuten garen.

Auf einem Teller die Vollkornspaghetti und die Zucchini-Spaghetti anrichten. Die Bolognese-Soße darüber geben und mit etwas Parmesan bestreuen.



© wideonet - 123rf.com

Vollkornbrote mit Kiwi und Hüttenkäse

Zutaten (für 1 Person)

- 2 dünne Scheiben Vollkornbrot (à 30 g)
- 1 TL Mandelmus
- 1 Kiwi
- 2 EL Hüttenkäse
- 1 TL Kresse
- Gurkenscheiben

Zubereitung

Die Kiwi schälen und in Scheiben schneiden. Ein kleines Stück Schlangengurke waschen und in Scheiben schneiden. Den Hüttenkäse mit der Kresse vermischen. Eine Scheibe Vollkornbrot mit Mandelmus bestreichen und mit den Kiwi-Scheiben belegen. Die andere Scheibe Vollkornbrot mit dem Hüttenkäse mit Kresse bestreuen und mit den Gurkenscheiben belegen.



© whitestorm - 123rf.com

Gefüllte Avocado

Zutaten (für 1 Person)

- 2 reife Avocado-Hälften
- 1 große Tomate
- 30 g Feta-Käse
- 1 Handvoll Rucola
- 2 Walnüsse
- Balsamico-Creme
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Avocado der Länge nach durchschneiden und den Kern entfernen. Die Avocado-Hälften salzen und pfeffern. Die Tomate und den Rucola-Salat waschen und in kleine Stücke schneiden. Den Feta-Käse in kleine Würfel schneiden und mit den Tomaten und dem Rucola vermengen. Die Füllung in die Mulde der Avocado-Hälften geben. Die Walnüsse hacken und auf die Avocado-Füllung streuen. Mit der Balsamico-Creme garnieren und servieren.



© romanamtk - 123rf.com

Fruchtiges Gemüse mit Tofu und Mandarinenquark

Zutaten (für 1 Person)

- ½ rote Paprika
- 100 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Möhre
- 1-2 Frühlingszwiebeln
- etwas frischer Ingwer
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Sesamöl
- 100 g Tofu
- etwas Vollkornmehl
- Salz und Pfeffer
- 150 g Quark
- 1 EL Mineralwasser
- 1 TL Honig
- 1 Mandarine

Zubereitung

Paprika und Hokkaido-Kürbis waschen, entkernen und in entsprechende Stücke schneiden. Möhre waschen, schälen und raspeln. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Den Tofu in kleine Stücke schneiden und in etwas Vollkornmehl wälzen. Ein halber Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, den Tofu darin rundum goldbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und herausnehmen. Restliches Rapsöl erhitzen. Paprika, Kürbis und geraspelte Möhren unter Rühren ca. fünf Minuten braten. Frühlingszwiebeln dazugeben. Die Marinade aus Sojasoße, Zitronensaft und Sesamöl untermischen und die Tofustücke unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Als Dessert den Magerquark mit Mineralwasser und Honig mit einem Schneebesen gut verrühren. Die Mandarine schälen, filetieren, in kleine Stücke schneiden und dazugeben.



Rezepte bei Fettlebererkrankungen

SO GEHT LEBERFREUNDLICHE ERNÄHRUNG



© belchonoek - 123rf.com

Gemüse-Rührei mit Pilzen und Petersilie

Zutaten (für 1 Person)

- 3 Eier
- 250 g Cocktailtomaten, Zucchini und braune Champignons
- ½ rote Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 30 g gehobelter Parmesan
- Salz und Pfeffer
- 1 TL frische glatte Petersilie

Zubereitung

Cocktailtomaten, Zucchini und Champignons waschen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne in Öl glasig anbraten. Das Gemüse hinzugeben und für ca. fünf Minuten braten. Die Eier verquirlen, hinzugeben und in wenigen Minuten unter Rühren stocken lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse-Rührei auf einem Teller anrichten und mit der Petersilie und dem Parmesan bestreuen.



© iloveceto - 123rf.com

Lachs auf Gemüsereis

Zutaten (für 1 Person)

- 150 g Lachsfilet
- 40 g Vollkornreis (Rohgewicht)
- 250 g Cocktailtomaten, gelbe Paprika und Zucchini
- ½ kleine Zwiebel
- 3 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Wasser
- 30 g Frischkäse
- 1 TL Dill

Zubereitung

Den Reis für ca. 15 Minuten in Salzwasser garen. Währenddessen das Gemüse waschen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und fein hacken. Den Lachs salzen und pfeffern. 2 TL Öl in eine Pfanne geben und die Zwiebeln darin anschwitzen. Das Gemüse dazugeben. Den Reis abtropfen lassen. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs von beiden Seiten ca. drei bis vier Minuten anbraten. In einem Topf das Wasser erhitzen, den Frischkäse und den Dill dazugeben und mit einem Schneebesen gut verrühren. Auf einen Teller zuerst den Reis geben und das Gemüse darauflegen. Den Lachs daneben anrichten. Die Frischkäse-Dill-Soße über den Gemüsereis geben.

Anmerkung

Bei den Bildern handelt es sich um „Schmuckbilder“ und keine eins-zu-eins Abbildungen der Rezepte.