



*Lecker &  
gesund*



# Vorwort

Liebe Leser,

ist Essen und Trinken für Sie mehr als nur Nahrungsaufnahme? Verbinden Sie damit auch Genuss, Freude und Geselligkeit – einfach Lebensqualität?

Oft essen und trinken wir anders, als wir eigentlich sollten. Mit dem Wort „Ernährung“ verbinden viele Menschen gesunde Nahrungsmittel, aber nicht unbedingt solche, die den Gaumen verwöhnen. Mit dem Wort „Essen“ hingegen assoziieren viele Personen wohlschmeckende Speisen und Getränke, die je nach Zubereitung jedoch nicht immer kalorienarm und gesundheitsfördernd sind.

Häufig essen wir zu fett, zu salzig und zu süß, was zu ernährungsabhängigen Krankheiten, wie z.B. Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten oder Diabetes mellitus Typ 2, führen kann.

Wir möchten Ihnen hiermit unser Koch- und Backbuch vorstellen. Darin sind nicht nur einfach zuzubereitende, lecker schmeckende und trotzdem gesunde Gerichte vorzufinden, sondern auch weitere Tipps und Tricks für den richtigen Umgang mit Lebensmitteln. Darüber hinaus erhalten Sie konkrete Empfehlungen für die Gestaltung Ihres täglichen Speiseplans.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Appetit.

Ihr Team der Celenus-Kliniken

## Birchermüsli

15  
Min.

- 200 g Haferflocken, kernige
- 100 g Rosinen
- 500 ml Milch
- 120 ml Sahne
- 4 Äpfel,
- 2 Bananen
- ½ Zitrone, Saft
- 2 Orangen, Filets
- 60 g Haselnüsse, gehackt  
(oder Mandeln, gehackt)
- 4 EL Honig

### Celenus-Tipp:

Anstatt der Bananen und Orangen verwenden wir saisonabhängig auch gerne andere Obstsorten, jeweils mundgerecht zerschnitten: z.B. Zwetschgen, Erdbeeren, Kirschen, Heidelbeeren, Brombeeren oder Aprikosen. Eine geriebene Möhre ist außerdem eine gesunde Zutat. Anstelle der Rosinen kann auch gern anderes, kleingeschnittenes Trockenobst verwendet werden: z.B. Feigen, Aprikosen, Backpflaumen.

Haferflocken mit Milch und Sahne mischen und über Nacht kalt stellen. Morgens aus dem Kühlschrank nehmen. Äpfel grob reiben. Bananen längs halbieren und in Scheiben schneiden. Beides mit dem Saft der Zitrone vermischen, damit das Obst nicht braun wird. Orangen filetieren. Das Obst mit den Nüssen und dem Honig vermischen und ebenfalls auf die Schälchen verteilen und unterheben.

Nährwerte pro Portion	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BS	BE
	699	17 g	25 g	99 g	6 g	8



## Frischkäse-Basilikum-Aufstrich

15  
Min.

- 100 g Frischkäse light
- 40 g Saure Sahne
- 20 ml Cremefine
- 100 g rote Paprikaschote
- 1 Bund Basilikum
- 80 g Oliven schwarz, kernlos
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 20 g Sonnenblumenkerne
- Salz, Pfeffer weiß

Sonnenblumenkerne trocken, in der Pfanne anrösten. Zum Abkühlen auf einen Teller geben. Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden, Oliven fein würfeln, Paprika waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Basilikum waschen und fein hacken. Dann Frischkäse, Saure Sahne, Cremefine, gehackten Basilikum, gewürfelte Oliven, gewürfelten Paprika sowie Knoblauchwürfel vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vollkornbrot mit Aufstrich bestreichen und mit gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.

Nährwerte pro Portion	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BS	BE
	239	7 g	11 g	22 g	4 g	2



## Karotten-Ingwer-Suppe

35 Min.

- 750 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 EL Butter
- 100 ml Kokosmilch
- 1 EL Ingwer
- 150 g Joghurt
- etwas Zucker
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Koriandergrün

**Celenus-Tipp:**  
Die Kokosmilch kann auch durch Sahne ersetzt werden.

Die Karotten schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Den geschälten Ingwer in feine Streifen schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Möhren, Ingwer und Zwiebeln darin andünsten. Dann die Brühe angießen und alles 15 - 20 Minuten garen. Ein Drittel der Möhren aus der Suppe nehmen, den Rest pürieren. Kokosmilch einrühren und die Suppe mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Möhrenscheiben wieder in die Suppe geben. Die Suppe auf Tellern verteilen, jeweils einen Klecks Joghurt darauf setzen und mit Pfeffer und Korianderblättchen bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BS	BE
	135	4 g	5 g	19 g	6 g	1

## Gurkenkaltschale

15 Min.

- 500 g Salatgurken
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Naturjoghurt 1,5% Fett
- 1 EL Dill, frisch
- 1 TL Olivenöl
- Salz, weißer Pfeffer

Gurken waschen, schälen und in Stücke schneiden. Gurke mit Knoblauch und Naturjoghurt pürieren. Gurken können auch fein gerieben werden. Dill waschen, klein schneiden und zur Gurken-Joghurt-Masse geben, abschmecken. Zum Schluss das Olivenöl unterrühren und kalt servieren.

Nährwerte pro Portion	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BS	BE
	82	5 g	3 g	8 g	1 g	1

## Hühnerbrühe



210 Min.

- 1 kg Huhn
- 1 Zwiebel
- 3 l Wasser
- 2 Karotten, Lauch, Sellerie
- Petersilie, Thymian, Lorbeerblätter, Nelken, Piment, Pfefferkörner, Salz

Huhn waschen und mit einer angebratenen Zwiebel in einen Suppentopf geben. Mit Wasser langsam aufkochen. Den entstehenden Schaum abschöpfen. Die restlichen Zutaten nach ca. zwei Stunden köcheln zugeben, halb abgedeckt 1 Stunde sanft weiter köcheln lassen. Wenn das Huhn gar gekocht ist, zur weiteren Verarbeitung herausnehmen. Die Brühe abseihen, abkühlen und kühl stellen. Die Fettschicht von der Oberfläche abnehmen. Brühe bald verzehren. Das Huhn kann als Einlage verwendet werden.

Nährwerte pro Portion ohne Einlage	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BS	BE
	38	1 g	2 g	1 g	0 g	0





## Schinken-Sandwich

10  
Min.

- 200 g gekochter Schinken
- 8 Streifen Bacon  
(geräucherter Bauchspeck)
- 1 Avocado
- ½ Kopf Eisbergsalat
- 12 Scheiben Sandwichbrot
- 2 EL Tomatenketchup
- ½ Orange (Saft)
- Mayonnaise

*Celenus-Tipp:*  
Ergänzend kann das  
Sandwich noch mit Tomaten  
verfeinert werden.

Den Speck in einer Pfanne ohne Fettzugabe knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Avocado schälen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Orangensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Salatblätter waschen und trocken tupfen.

Die Toastscheiben tosten, vier Scheiben mit Tomatenketchup bestreichen. Den Schinken in dünne Scheiben schneiden, auf die Toastscheiben legen, Speck darauf setzen. Mit weiteren vier Toastscheiben belegen, mit Mayonnaise, Salat und den Avocadoscheiben bedecken. Die restlichen Toastscheiben darauf legen, evtl. mit Zahnstochern fixieren. Die Sandwiches in Dreiecke schneiden.

Nährwerte	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BS	BE
pro Sandwich	558	27 g	22 g	57 g	3 g	5



## Schweinefilet mit Lauch-Camembert-Kruste

15  
Min.

- 600 g pariertes Schweinefilet
- 1 EL Öl
- 200 g Lauch
- 30 g Butter
- 1 EL Weißbrotbrösel
- 200 g Camembert 45 % Fett
- Salz, Pfeffer

Schweinefilet in Medallions schneiden, würzen und anbraten. Lauch waschen und in dünne Streifen schneiden, mit Butter dünsten und Weißbrotbrösel untermengen. Lauch auf die gebratenen Medallions setzen, mit dünnen, in Scheiben geschnittenen Camembert belegen.

Bei 220°C im vorgeheizten Backofen ca. 4 Minuten überbacken.

Nährwerte	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BS	BE
pro Portion	407	44 g	23 g	5 g	2 g	0,4

## Lachstartar

10  
Min.

400 g Lachsfilet  
3 Schalotten  
1 Bund Dill  
½ Zitrone  
2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Das Lachsfilet und die Schalotten in sehr feine Würfel schneiden. Den Dill feinschneiden. Alle Zutaten mit dem Saft der halben Zitrone, Salz, Pfeffer und Olivenöl vermengen.

**Celenus-Tipp:**

Mit Crème fraîche und Kartoffelrösti oder Toast servieren.



Nährwerte pro Portion	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BS	BE
	263	20 g	20 g	1	0,4 g	0



## Matjes „Hausfrauenart“

80  
Min.

8 Matjesfilet  
1 Zwiebel  
1 Apfel, wenn möglich Boskoop oder eine andere saure Apfelsorte  
2 Becher Joghurt  
1 Becher Sauerrahm  
Pfeffer aus der Mühle, Dill als Garnitur

Matjes, sollte er zu salzig sein, ca. eine Stunde wässern. Dann trocken tupfen. Aus Joghurt und Sauerrahm eine Soße rühren. Zwiebeln in dünne Streifen, den Apfel in kleine Stücke schneiden, zur Soße geben, mit Pfeffer abschmecken. Matjes in die Soße legen, und eine Stunde (wenn möglich länger) kühl stellen. Dazu passen Pellkartoffeln mit Pfeffer und Petersilie.

Nährwerte pro Portion	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BS	BE
	426	25 g	31 g	9 g	1 g	1



## Paella „Frutti di Mare“

20  
Min.

250 g Meeresfrüchte, gemischt  
250 g Scampi  
150 g Lauch-, Sellerie-, Karottenwürfel  
2 Tassen Reis (ca. 340 g)  
4 EL Weißwein  
½ Tasse Olivenöl  
2 Zwiebeln, rot  
2 Tassen Gemüse- oder Hühnerbrühe  
0,2 g Safran gemahlen  
1 Zitrone  
Salz, Pfeffer

Die roten Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln dünsten. Meeresfrüchte, Gemüsewürfel und Scampi ebenfalls in die Pfanne geben und mitdünsten, mit Weißwein ablöschen und Safran einstreuen, den Reis dazu geben und dünsten. Mit Brühe aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Einkochen lassen bis die Brühe vollständig verkocht, bzw. der Reis gar ist. Wenn die Paella gar ist, zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen. Nach Geschmack Olivenöl darüber geben und in der Pfanne servieren. Mit Zitronenscheiben garnieren.

**Celenus-Tipp:**

Zusätzlich zu den Meeresfrüchten kann auch Huhn verwendet werden.

Nährwerte pro Portion	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BS	BE
	463	31 g	6 g	70 g	2 g	6



## Paprika mit Couscousfüllung

8	Paprika, bunt	2 EL	Olivenöl
150 ml	Gemüsebrühe	50 ml	weißer Balsamico Essig
100 g	Couscous	½ TL	Chili
1	Zweig Minze	150 g	Gouda, gerieben
40 g	Walnüsse	1 TL	Zimt
2	Zwiebeln		Salz, Pfeffer
1	Knoblauchzehe		



40  
Min.

**Celenus-Tipp:**  
Auch ohne Walnüsse möglich,  
dann verringert sich der  
Fettgehalt.

Paprika waschen und den oberen Teil, wie einen Deckel, abschneiden, dann aushöhlen. Den Boden flach anschneiden, so dass diese später in der Auflaufform nicht umfallen. Couscous in eine große Schüssel geben und mit kochender Gemüsebrühe aufgießen. 5 Minuten quellen lassen. Minze waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Backofen auf 180°C vorheizen. Nüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein würfeln, in Öl andünsten und mit Essig ablöschen. Zwiebel-Knoblauch-Mischung mit Nüssen, Minze und Gouda unter den Couscous mengen. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Zimt abschmecken. Mischung in die Paprikas füllen, den Paprikadeckel wieder auflegen. Paprikas in eine ofenfeste Form stellen. Im Ofen ca. 15 Minuten bei 180°C garen.

Nährwerte	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BS	BE
pro Portion	446	16 g	21 g	46 g	8 g	4

## Pizza (9 kleine Pizzen)

<b>Für den Teig:</b>		<b>Für den Belag:</b>		4 EL	Mediterrane Kräuter z.B. Thymian, Oregano
1	Würfel Hefe oder	1	Zucchini	300 g	geriebener Käse, 45% Fett i.Tr.
1 Pck.	Trockenhefe	2	Tomaten		Salz, Pfeffer
2 TL	Salz	200 g	Champignons		
500 g	Weizenmehl, Type 1050	2	Paprika		
2 EL	Rapsöl	2	Zwiebeln		
300 ml	lauwarmes Wasser	2	Knoblauchzehen		
		100 ml	Tomate, passiert		



70  
Min.

**Für den Teig:** Hefewürfel in einer Schüssel zerbröseln und in lauwarmem Wasser auflösen. Mehl mit Salz, Öl und aufgelöster Hefe in einer Rührschüssel vermengen (Trockenhefe einfach dem Mehl zufügen) und mit den Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten. Teigschüssel mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Danach Teig in neun gleichgroße Stücke trennen und mit einem Nudelholz auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu runden Fladen ausrollen. Auf ein mit Backpapier versehenes Backblech legen.

**Für den Belag:** Knoblauch fein hacken, Zwiebeln halbieren, Zucchini, Champignons, Paprika und Tomaten waschen, alles in dünne Scheiben schneiden. Passierte Tomaten auf dem Pizzateig verteilen. Mit Salz, Pfeffer und mediterranen Kräutern würzen, mit Zucchini- und Tomatenscheiben belegen und nochmals würzen. Zwiebeln, Knoblauch verteilen und mit etwas Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 210°C 15 - 20 Minuten backen.

Nährwerte	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BS	BE
pro Portion	309	14 g	10 g	40 g	6 g	4



## Vollkornkrokodil

160 g Milch	1 TL Salz
½ Würfel Hefe	100 g gekochter Schinken
½ TL Zucker	80 g geriebener Käse
150 g Weizenmehl Typ 405	50 g Paprika, rot
150 g Roggenmehl Typ 815	1 Tasse Wasser Pfeffer
30 g Öl	



90  
Min.

Für den Teig die lauwarme Milch mit Hefe und Zucker verrühren. Gesiebtes Mehl, Öl und Salz zugeben und zu einem Teig kneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen. Backofen auf 200°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Schinken in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, putzen und ebenfalls klein würfeln. Schinken, geriebener Käse, Paprika und Pfeffer miteinander vermengen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (40 x 20 cm) ausrollen. Jetzt einen 1 cm breiten Streifen abschneiden und beiseite legen. Füllung auf den restlichen Teig verteilen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand frei lassen. Das Rechteck von der Längsseite her aufrollen. Teigrolle mit der Naht nach unten auf das Backblech legen. Mit einer Schere von oben 5 cm große Zipfel einschneiden (soll wie unregelmäßig „geschuppt“ aussehen). Aus dem Restteig formen wir ein Krokodilmaul und Augen. Diese werden mittels Wasser an die Teigrolle angeklebt. Ca. 15 Minuten gehen lassen, dann mit einer feuerfesten Tasse Wasser im Ofen 30 Minuten backen.

Nährwerte	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BS	BE
pro Portion	641	19 g	14 g	57 g	4 g	5



## Waffeln (8 Personen)

15  
Min.

125 g Butter	200 g Mehl,
75 g Zucker	Typ 405
4 Eigelbe	50 g Speisestärke
1 Prise Salz	4 Eiweiß
1 Pck. Vanillezucker	Fett für das
1 Zitrone, Abrieb	Waffeleisen
¼ l Milch, 1,5%	

Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Die restlichen Zutaten verrühren und den Eischnee unterheben.

Das Waffeleisen einfetten, ca. 1-2 EL Teig hineingeben und backen.

Nährwerte	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BS	BE
pro Portion	316	8 g	17 g	34 g	0,2 g	3



## Weißes Schokoladenparfait (10 Portionen)

360  
Min.

1 Ei
1 Eigelb
1 TL Zucker
200 g weiße Kuvertüre
350 g Sahne
4 cl Kirschwasser
5 Blatt Gelatine

**Celenus-Tipp:**

Die gefrorene Masse muss homogen sein und darf keine Eiskristalle aufweisen.

Ei, Eigelb und Zucker in einer Schüssel im heißen Wasserbad schaumig schlagen, bis keine flüssigen Anteile (ca. 75°C/5 Minuten) mehr vorhanden sind. Das Kirschwasser erwärmen, die ausgedrückte Gelatine darin auflösen und diese zügig unter die Schaummasse rühren. Die Schokolade zerkleinern und über dem Wasserbad langsam schmelzen.

Die geschmolzene Schokolade mit der Schaummasse glatt rühren. Abkühlen lassen. Die Sahne steif schlagen und 1/3 unterrühren, den Rest nach und nach unter die abgekühlte Eier-Schoko-Masse heben. In eine mit Frischhaltefolie ausgekleidete Kastenform (Füllmenge 1 Liter) geben (Frischhaltefolie ist zum Herauslösen erforderlich) und das Parfait im Tiefkühlfach mindestens 5 bis 6 Stunden gefrieren lassen. Mit Fruchtauce servieren.

Nährwerte	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BS	BE
pro Portion	255	3 g	20 g	13 g	0 g	1



