

Eiweißreiche Rezepte bei Fettleber

Rezepte Sandra Schafleitner (Praktikantin) & Diätologie Eberharter
Bilder © Sandra Schafleitner, Nährwertberechnung mittels Nut.s

FRÜHSTÜCK: APFEL-ZIMT-JOGHURT MIT LEINSAMEN UND WALNÜSSEN

Angabe für 1 Person (Dauer ca. 10 min.)

ZUTATEN

- ♥ 1 großer Apfel
- ♥ 250 g fettarmes Naturjoghurt (< 1,5 % Fett)
- ♥ 1 EL geschrotete Leinsamen
- ♥ 20 g Walnüsse
- ♥ Zimt

ZUBEREITUNG

1. Den Apfel waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Die geviertelten Stücke raspeln und mit Joghurt, geschroteten Leinsamen und Zimt verrühren. Anschließend mit den gehackten Walnüssen toppen.

MEIN TIPP

Richte dir das Frühstück schon am Vorabend zu, dann kannst du in der Früh länger schlafen.

INHALTSSTOFFE PRO PORTION

- ♥ Energie: 375 kcal
- ♥ Eiweiß: 21 g
- ♥ Fett: 15,6 g
- ♥ Kohlenhydrate: 20 g
- ♥ Ballaststoffe: 6,7 g



MITTAGESSEN: LACHSFILET MIT ERDÄPFEL & ERBSEN-KAROTTEN-GEMÜSE

Angabe für 1 Person (Dauer ca. 45 min.)

ZUTATEN

Lachsfilet und Gemüse

- ♥ 150 g Lachs (BIO und aus nachhaltigem Fischfang)
- ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Rosmarin
- ♥ 200 g Erbsen-Karotten Gemüse (frisch oder tiefgekühlt)

Petersilienerdäpfel

- ♥ 140 g Erdäpfel
- ♥ 1 EL Rapsöl
- ♥ Petersilie, Salz, Pfeffer

Beilagensalat

- ♥ 35 g Blattsalat
- ♥ 1 EL Leinöl
- ♥ Essig, Sonnenblumenkerne



ZUBEREITUNG

1. Zuerst die Erdäpfel in einem Topf mit Wasser bedecken, etwas Salz dazu und kurz aufkochen lassen. Danach bei niedriger Hitze ca. 25 min köcheln lassen bis sie gar sind. Währenddessen die Petersilie waschen, klein hacken und beiseitestellen.
2. Während die Erdäpfel kochen, den Backofen auf 180° C vorheizen. Die Knoblauchzehe klein hacken. Den Lachs auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit der fein gehackten Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und getrocknetem Rosmarin würzen und für ca. 20 Minuten ins Backrohr geben.
3. Das Gemüse mit etwas Wasser in einen Topf geben und ca. 10 Min. dünsten.
4. Für den grünen Beilagensalat, den Blattsalat waschen, schneiden, mit Essig und Öl marinieren. Wer mag kann noch einen Esslöffel Sonnenblumen- oder Kürbiskerne darüber streuen.
5. Die fertigen Erdäpfel schälen und in einer Pfanne mit dem Rapsöl anbraten. Anschließend die gehackte Petersilie dazugeben und kurz in der Pfanne schwenken.
6. Das Lachsfilet aus dem Ofen nehmen und mit dem Gemüse, Erdäpfel und Salat servieren.

REZEPT VARIATIONEN

Tausche das Gemüse und den Salat je nach Saison aus. Somit hast du das ganze Jahr über ein abwechslungsreiches Fischgericht.

INHALTSSTOFFE PRO PORTION

- ♥ Energie: 655 kcal
- ♥ Eiweiß: 40 g
- ♥ Fett: 38 g
- ♥ Kohlenhydrate: 21,9 g
- ♥ Ballaststoffe: 10,2 g

ABENDESSEN: GEMÜSEOMELETTE MIT KÄSEBROT UND TOPFENAUFSTRICH

Angabe für 1-4 Personen (Dauer ca. 20 min.)

ZUTATEN

Gemüseomelette

- ♥ 1 kleine Zwiebel
- ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 100 g regionales Gemüse der Saison
- ♥ 2 Eier
- ♥ 1 Schuss Milch
- ♥ 1 EL Öl
- ♥ Salz, Pfeffer

Schnittlauch-Topfenaufstrich

(4 Portionen)

- ♥ 250 g Magertopfen
- ♥ 1 Bund Schnittlauch
- ♥ etwas Wasser
- ♥ Salz, Pfeffer

Käsebro

- ♥ 30 g Vollkornbrot
- ♥ 1 Scheibe fettarmer Schnittkäse



ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. Das Gemüse waschen, eventuell schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Eier mit einem Schuss Milch in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Zwiebel und Knoblauch kurz in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, anschließend das Gemüse dazu geben und mitbraten.
3. Die verquirlten Eier darüber geben, Hitze reduzieren, nach 5 – 10 Minuten wenden und dann noch 1 – 2 Minuten braten lassen.
4. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und klein hacken. Den Topfen mit einem Schuss Wasser oder Milch cremig rühren. Dann noch Schnittlauch, Salz und Pfeffer unterrühren – fertig.
5. Zu guter Letzt das Omelette mit Brot, Käse und Aufstrich anrichten.

INHALTSSTOFFE PRO PORTION

- ♥ Energie: 488 kcal
- ♥ Eiweiß: 36 g
- ♥ Fett: 26 g
- ♥ Kohlenhydrate: 11 g
- ♥ Ballaststoffe: 4,7 g