

ERNÄHRUNG

> Dysphagie-Essen



Dysphagie

#1

Geschmorte Hähnchenbrust mit Süßkartoffeln und Spinat

4 Personen | Ballaststoffe/Person | Kalorien/Person | Eiweiß/Person
30 min. | **6 g** | **250 kcal** | **18 g**

Dieses Hähnchengericht verspricht äußerst frische Geschmacksnoten und die wichtigsten Sommeraromen. Das Rezept ist einfach und sorgt für eine weiche Konsistenz, wobei am Geschmack nicht gespart wird. Machen Sie sich ans Werk!



Zubereitung

Zuerst das Hähnchen in Stückchen schneiden und in Zitronensaft und -schale, Pfeffer, Paprikapulver, Lorbeerblatt und Knoblauch marinieren. Mindestens eine Stunde ziehen lassen.

Die Zwiebel und den Knoblauch kurz mit dem Lorbeerblatt in Olivenöl anbraten. Das Tomatenmark und die Tomate gewürfelt hinzufügen; mit Gewürzen abschmecken. Falls nötig, etwas Wasser hinzugeben. Die Süßkartoffel in Würfel schneiden und hinzugeben. Köcheln lassen, bis sie gar ist.

Fortsetzung folgt



Zutaten

- 2 Hähnchenbrüste (60 g pro Person)
- 2 Süßkartoffeln (120 g pro Person)
- 200 g Spinat
- 1 Tomate (54 g pro Person)
- 2 Esslöffel Tomatenmark (7 g pro Person)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel Olivenöl (7 g)
- Saft einer Zitrone
- Lorbeerblatt, Pfeffer, Paprikapulver nach Geschmack

1/2

Dysphagie

#1

Geschmorte Hähnchenbrust mit Süßkartoffeln und Spinat



Zubereitung

Abschließend den Spinat und etwas Zitronensaft hinzufügen; noch etwas länger kochen lassen. Zum Servieren das Gericht auf lauwarme Temperatur abkühlen lassen, so dass die Konsistenz gleichmäßiger wird und Aromen sowie Geschmack ins Gleichgewicht kommen.

Tipps: • Wenn Sie eine weichere Mahlzeit benötigen, sollten Sie die Bestandteile einzeln zubereiten, sodass Sie diese pürieren und mit Xanthan verdicken können, bis Sie die geeignete Konsistenz erhalten. Achten Sie darauf, dass Sie das Gericht in einzelnen Schichten auf dem Teller anrichten, denn die Farben, das Aussehen und die Abgrenzung der unterschiedlichen Bestandteile sind während der Mahlzeit wichtig.

- Durch die Marinade wird das Fleisch weicher, schmackhafter und zarter.
- Die Art des Fleisches ist wichtig, damit die zubereitete Speise zarter wird. Geflügelfleisch wie Hähnchen ist im Vergleich zu rotem Fleisch von Natur aus zarter.
- Bei der Zubereitung von Grillgerichten, sollten Sie außer der Marinade darauf achten, dass eine starke Hitze verwendet wird, damit das Fleisch von außen kross und innen zart wird. Dabei sollten Sie vermeiden, dass es zu sehr austrocknet.
- Bei Hackfleisch sollten Sie das Fleisch zuerst zubereiten und es anschließend zerkleinern, damit Sie eine regelmäßige und gleichmäßige Struktur erhalten und die Muskelfasern dadurch zarter werden, sodass sie einfacher geschluckt werden können. - Rohes Hackfleisch bildet hingegen beim Kochen aufgrund der Eiweißdenaturierung eine Art Granulat, das den angemessenen Schluck und Kauvorgang erschweren und infolgedessen eingeatmet werden kann.

2/2

Dysphagie

#2 Seebarschfilet mit Zitrus-Soße und zerdrückten Saubohnen

4 Personen | Ballaststoffe/Person | Kalorien/Person | Eiweiß/Person
30 min. | **6 g** | **245 kcal** | **26 g**

Tauchen Sie in den Geschmack der Abendsonne unter freiem Himmel ein. Dieses Seebarsch-Rezept bringt frische Geschmacksrichtungen und traditionelle Gewürze zusammen. Einfach und ungezwungen – Sind Sie bereit für dieses Rezept?



Zubereitung

Zuerst das Seebarschfilet mit Zitronensaft und -schale, Orange, Pfeffer, Lorbeer und Thymian marinieren. Mindestens eine Stunde ziehen lassen.

Etwas Olivenöl auf das Filet geben und bei 200° C ungefähr 20–30 Minuten garen.

In einem Kochtopf Wasser zum Kochen bringen und die Saubohnen zusammen mit den Stielen der Minz und dem Kardamom darin kochen.



Zutaten

- 400 g Seebarschfilet
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stange Lauch
- 2 Esslöffel Olivenöl (3,5 g pro Person)
- 350 g Saubohnen (87,5 g pro Person)
- 1 Zitrone: Saft und Schale
- 1 Orange
- 30 g frische Minze
- Pfeffer, Lorbeer und Thymian



Dysphagie

#2 Seebarschfilet mit Zitrus-Soße und zerdrückten Saubohnen



Zubereitung

Danach die rote Zwiebel, den Lauch und die Knoblauchzehen in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Die bereits gekochten Saubohnen dazugeben und kurz darin anbraten. Mit Pfeffer würzen und die Minzeblätter hinzugeben. Sanft zerkleinern, bis Sie einen gleichmäßigen Brei erhalten. Richten Sie das Gericht in Schichten an: den Saubohnen-Brei unten, darauf das gebratene Fischfilet und dieses mit der im Ofen entstandenen Soße übergießen.

Tipps: • Marinieren Sie den Fisch, bevor Sie ihn braten, dadurch wird der Fisch weicher.

• Die Art des Fisches ist wichtig, damit die zubereitete Speise zarter wird. Trockener Kabeljau ist beispielsweise ein Fisch, der viele Muskelfasern enthält, folglich sollte er nach dem Wässern in etwas Milch oder in pflanzlichem Milchersatz gekocht werden, damit er zarter wird.

• Bei der Zubereitung von Grillgerichten sollten Sie außer der Marinade darauf achten, dass eine Starke Hitze verwendet wird, damit der Fisch von außen kross und von innen zart wird. Dabei sollten Sie vermeiden, dass er zu sehr austrocknet.

• Um den Geschmack der Nahrungsmittel aufzuwerten, können Sie die Gräten und Fischhaut wiederverwenden, um eine aromatische Brühe zuzubereiten. Auf diese Weise können Sie auch den Salzgehalt verringern, der hinzugegeben wird.

Die Zusammenstellung dieser Rezepte erfolgte in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberaterin Diana Miranda, die auf neurodegenerative Erkrankungen spezialisiert ist, und der Sprech- und Sprachtherapeutin Rita Cardoso, deren Fachgebiet Probleme in Verbindung mit der Parkinson-Krankheit und anderen Bewegungsstörungen sind, sowie mit dem Küchenchef Fábio Bernardino.