

Für den kleinen Hunger zwischendurch: Camembert-Brötchen

- 2 kleine Salatblätter oder Rucola
- 2 Kirschtomaten
- 50 g Camembert (30% Fett i. Tr.)
- 1 Vollkornbrötchen
- 1 TL Olivenöl
- Pfeffer, Thymian zum Garnieren

Zubereitung

Die Salatblätter oder den Rucola und die Tomaten waschen sowie trocken tupfen. Tomaten in Scheiben schneiden. Camembert quer in zwei Schei-

ben teilen. Das Brötchen halbieren. Auf die Hälften jeweils Salat bzw. Rucola und den Käse legen, obenauf die Tomatenscheiben anrichten. Leicht pfeffern und mit etwas Thymian garnieren. Das Olivenöl über die Tomaten träufeln.

Nährwerte pro Portion

245 kcal, 14 g Eiweiß, 11 g Fett, 19 g Kohlenhydrate, **315 mg Kalzium**

Alle Rezepte aus:

Gesund essen bei Osteoporose: 100 Genussrezepte für starke Knochen, von Marlisa Szwillus und Jutta Semler, Gräfe & Unzer Verlag, 2006, ISBN-Nr.: 978-3-83380-068-9

Fotos: Jörn Rynio, Hamburg

Impressum

Herausgeber: Lilly Deutschland GmbH, Niederlassung Bad Homburg
Werner-Reimers-Straße 2-4, 61352 Bad Homburg

www.lilly-pharma.de

© Lilly Deutschland GmbH

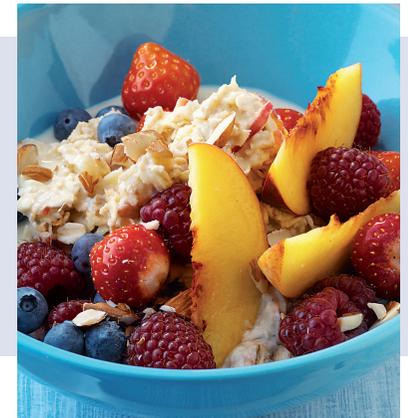
PP-TE-DE-0008

Leckere Rezepte für eine knochengesunde Ernährung

Wir haben Ihnen eine kleine Auswahl an kalziumreichen und „knochenfreundlichen“ Rezepten zusammengestellt. Viel Spaß beim Kochen und guten Appetit!

Kalziumreich in den Tag starten: Haferflockenmüsli mit frischem Obst

- 50 g Vollkorn-Haferflocken
- 120 ml Orangensaft (evtl. mit Calcium angereichert)
- 200 g frisches Obst der Saison (z. B. Beeren, Pfirsiche, Zwetschgen)
- 1 großer Apfel
- 3 EL Zitronensaft
- 300 g Joghurt (1,5 % Fett)
- 1 EL Honig
- 2 EL grob gehackte Mandeln



Zubereitung

(für 2 Personen)

Die Haferflocken in eine Schüssel geben, mit dem Orangensaft übergießen und zugedeckt 15 Min. quellen lassen. Inzwischen das Obst waschen bzw. schälen. Die Beeren ganz lassen, Pfirsiche und Zwetschgen in mundgerechte Stücke schneiden. Den Apfel ungeschält auf der Rohkostreibe sehr fein reiben. Sofort mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Den geriebenen Apfel mit dem Joghurt und den eingeweichten Haferflocken verrühren. Mit Honig und

dem restlichen Zitronensaft abschmecken. Die Joghurt-Apfel-Flocken-Mischung auf zwei große Schalen verteilen. Die Früchte darauf anrichten und mit den gehackten Mandeln bestreuen. Sofort servieren und schmecken lassen.

Nährwerte pro Portion

340 kcal, 11 g Eiweiß, 11 g Fett, 47 g Kohlenhydrate, **310 mg Kalzium**

Knochenfreundliches Hauptgericht: Reispfanne mit Lachs

250 g Wildreis, roh	300 g Lauch	1 EL mittelscharfer Senf
2 Zitronen	100 g Champignons	3 EL Rapsöl
1 rote Paprikaschote	80 g Saure Sahne	7 EL fettarme Milch
½ Chinakohl	200 g fettarmer Joghurt	400 g Lachsfilet
Cayennepfeffer, Salz, Zucker		

Zubereitung

(für 4 Personen)

Reis in Gemüsebrühe ausquellen lassen. Paprika, Lauch und Champignons waschen, putzen und in dünne Streifen bzw. Scheiben schneiden. Chinakohl putzen, vierteln und zerkleinern. Paprika und Lauch in Öl ca. 5 Min. anbraten, Champignons und Chinakohl zufügen und weitere 5 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Joghurt mit Senf, Saurer Sahne, restlichem Zitronensaft, Milch, Salz, Cayennepfeffer und Zucker vermischen. Lachsfilet waschen, trocken tupfen, in 12 mittelgroße Würfel schneiden und würzen. Restliches Öl erhitzen und Lachswürfel darin anbraten, herausnehmen und mit 3 EL Zitronensaft beträufeln. Den fertigen Reis zum Gemüse geben und nochmals kurz anbraten. Mit Lachswürfel mischen und auf einem Teller anrichten. Einen Teil der Joghurtsoße darüber geben, den Rest extra dazu

reichen. Tipp: Diese Gericht lässt sich auch im Wok zubereiten!

Nährwerte pro Portion

504 kcal, 29 g Eiweiß, 17 g Fett, 58 g Kohlenhydrate, **218 mg Kalzium**

Kleines Gericht: Knackiger Käsesalat mit Trauben und Nüssen

150 g Appenzeller (20% Fett i. Tr.)	½ TL mittelscharfer Senf
150 g Staudensellerie	1 EL Weißweinessig
100 g blaue Weintrauben	1 EL Sonnenblumenöl
	1 EL Walnussöl
	1 EL Walnusskerne
Salz, Pfeffer	1 EL gehackte Petersilie
einige Salatblätter für die Garnitur, z. B. Eichblattsalat	



Zubereitung

(für 2 Personen)

Käse ohne Rinde in feine Streifen schneiden. Staudensellerie waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Trauben waschen, trocken tupfen, halbieren und entkernen. Käse, Sellerie und Trauben in eine Schüssel geben. Salz, Pfeffer, Senf, Essig und Öl zu einer Salatsauce verquirlen. Sauce über die Käse-Sellerie-Trauben-Mischung gießen und die Zutaten behutsam mischen. Zugedeckt 10 Min. bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Inzwischen die Walnüsse groß hacken. Salatblätter waschen, trocken schleudern und auf zwei Tellern verteilen. Petersilie unter den Käsesalat mischen. Salat auf den Blättern anrichten und mit den Walnüssen servieren.

Nährwerte pro Portion

370 kcal, 21 g Eiweiß, 27 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, **641 mg Kalzium**