

Nachbarschaftstische für ältere Menschen

Leckere und gesunde Mahlzeiten in familiärer Atmosphäre

REZEPTAUSWAHL FÜR KLEINE BUDGETS

Fachinformationen zur Etablierung
von Nachbarschaftstischen

Teil 2

www.in-form.de
www.im-alter-inform.de



Nachbarschaftstische für ältere Menschen

Leckere und gesunde Mahlzeiten
in familiärer Atmosphäre

Rezeptauswahl für kleine Budgets

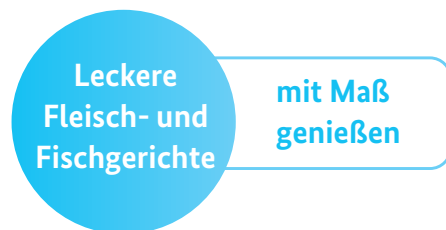
Teil 2

Fachinformationen zur Etablierung
von Nachbarschaftstischen

Inhalt

.....

Einführung	6
Vollwertig essen und trinken - Die 10 Regeln der DGE	7
Menüplaner	8



● Frühlingshackbraten mit Gemüse Couscous	10
● Schweineschnitzel mit Möhren-Kohlrabi-Kartoffelgratin	11
● Schinken-Vollkornnudel-Auflauf mit Paprika, Erbsen und Mais	12
● Hähnchentopf mit Äpfeln	13
● Gebratenes Fischfilet mit Gemüse, Kartoffeln, Kräuterquark und Gurken-Tomatensalat	14
● Fischragout mit Tomaten-Zucchini-Gemüse und Mandelreis	15
● Pichelsteiner-Eintopf mit Vollkornbrot	16

**Gerichte
mit Gemüse,
Kartoffeln
oder Reis**

Fitmacher

- Champignonrisotto mit Erbsen 17
- Kräuteromelett mit Salzkartoffeln und Rahmspinat 18
- Erbsen-Kartoffelpüree mit feinen Möhren 19
- Kartoffelgratin mit Blattsalat 20
- Würzige Backkartoffeln mit Gemüsesticks und Kräuterquark 21
- Apfelpfannkuchen mit Vanillesauce 22

Süßes

für danach

- Apfel-Birnen-Mus mit Walnussstücken 23
- Aprikosen überbacken mit Zimtstreuseln 24
- Bananenquark 25
- Käsekuchen ohne Boden für besondere Anlässe 26

- Impressum 27

Einführung

Dieser zweite Teil der Broschüre „Nachbarschaftstische für ältere Menschen“ enthält eine kleine Rezeptsammlung für Gastgeberinnen und Gastgeber, die ihren Tischgästen leckere, ausgewogene und kostengünstige Gerichte anbieten möchten. Die Grundlagen der Speiseplangestaltung – in der Regel für Mittagsmahlzeiten – wurden in einer speziellen Schulung besprochen und die Anbieter von Nachbarschaftstischen richten ihre Menüs nach den 10 Regeln der DGE aus.

Die kleine Rezeptauswahl wurde auf der Basis der DGE Rezeptdatenbank erarbeitet von der Geschäftsstelle Im Alter IN FORM bei der BAGSO-Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. und gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) im Kontext von IN FORM.



© didar/stock.adobe.com

Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen

Bunt und gesund essen und dabei die Umwelt schonen, das sind die DGE-Empfehlungen. Wer sich überwiegend von Obst und Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten sowie Nüssen und pflanzlichen Ölen ernährt, schützt nicht nur seine Gesundheit, sondern schon auch die Ressourcen der Erde.

Dazu gehört auch Lebensmittelabfälle zu reduzieren. Die DGE-Empfehlungen „Gut essen und trinken“ zeigen einen Weg, den Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln zu steigern und den von tierischen Lebensmitteln zu senken, um Gesundheit und Umwelt zu schützen.

Am besten Wasser trinken

Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag, am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Trinkwasser aus der Leitung ist ein frisches, sicheres und einfach verfügbares Lebensmittel. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

Obst und Gemüse – viel und bunt

Obst und Gemüse liefern reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Sie sind gut für die Gesundheit und tragen zur Sättigung bei. Genießen Sie mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag, am besten in ihrer jeweiligen Erntesaison.

Hülsenfrüchte und Nüsse regelmäßig essen

Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen sind reich an Eiweiß, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen. Nüsse liefern zusätzlich lebensnotwendige Fettsäuren und sind gut für die Herzgesundheit. Verzehren Sie mindestens einmal in der Woche Hülsenfrüchte und täglich eine kleine Handvoll Nüsse.

Vollkorn ist die beste Wahl

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für die Gesundheit. Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe als Weißmehlprodukte. Insbesondere die Ballaststoffe im Vollkorn senken das Risiko für viele Krankheiten.

Pflanzliche Öle bevorzugen

Pflanzliche Öle sind reich an lebensnotwendigen Fettsäuren und Vitamin E. Bevorzugen Sie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Margarine. Empfehlenswert sind außerdem Walnuss-, Lein-, Soja- und Olivenöl.

Milch und Milchprodukte jeden Tag

Milch und Milchprodukte liefern insbesondere Eiweiß, Calcium, Vitamin B₂ und Jod und unterstützen die Knochengesundheit. Werden pflanzliche Milchalternativen verwendet, ist auf die Versorgung mit Calcium, Vitamin B₂ und Jod zu achten.

Fisch jede Woche

Fette Fische wie Lachs, Makrele und Hering liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Seefisch wie Kabeljau oder Rotbarsch enthält zudem Jod. Essen Sie ein- bis zweimal Fisch pro Woche.

Fleisch und Wurst – weniger ist mehr

Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Zu viel Fleisch von Rind, Schwein, Lamm und Ziege und insbesondere Wurst erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Dickdarmkrebs. Die Produktion von Fleisch und Wurstwaren belastet die Umwelt deutlich stärker als die von pflanzlichen Lebensmitteln. Wenn Sie Fleisch und Wurst essen, dann nicht mehr als 300 g pro Woche.

Süßes, Salziges und Fettiges – besser stehen lassen

Zucker, Salz und Fett stecken oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast Food und Fertigprodukten. Wird hiervon viel gegessen, steigt das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes.

Mahlzeiten genießen

Lassen Sie sich Zeit beim Essen und gönnen Sie sich eine Pause. Langsames und bewusstes Essen fördert zudem das Sättigungsgefühl. Gemeinsam essen tut gut.

In Bewegung bleiben und auf das Gewicht achten

Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Tägliche Bewegung und ein aktiver Alltag fördern die Knochengesundheit und senken das Risiko für die Entwicklung von Übergewicht sowie für viele weitere Krankheiten.



Hinweise zur Nutzung des IN FORM Menüplaners-Mittagstisch

*Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Organisatoren von Mittagstischen,*

dieser Menüplaner unterstützt Sie bei der Planung einer leckeren und nährstoffreichen Mittagsmahlzeit für ältere Menschen. Er kann genutzt werden für Mittagessen, die z.B. ein- oder zweimal wöchentlich oder einmal im Monat angeboten werden.

Jedes Menü kann aus mehreren Komponenten wie Vorspeise (V), Hauptgericht (H) oder Dessert (D) bestehen.

1. Ihre gewählten **Speisen bzw. Komponenten** z.B. „Champignonsuppe“ oder „Quark mit frischen Früchten“ tragen Sie **in der Zeile der entsprechenden Lebensmittelgruppe** ein, siehe Beispiel in der Tabelle rechts.
2. Kreuzen Sie in der Spalte daneben an, ob diese Speise als Vorspeise (V), Hauptspeise (H) oder als Dessert (D) vorgesehen ist.

3. Bei Speisen, die aus zwei verschiedenen Lebensmittelgruppen zusammengesetzt sind, wie Kartoffel-Broccoli-Auflauf, tragen Sie die Speisen in alle Felder der entsprechenden Lebensmittelgruppen ein, siehe Beispiele rechts.

Sie bieten den älteren Menschen abwechslungsreiche und nährstoffreiche Gerichte, wenn Sie die Tipps/Empfehlungen der ersten (bebilderten) Spalte bei Ihrer Planung berücksichtigen.

Für täglich durchgeführte Mittagstisch-Angebote empfehlen wir Ihnen den DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern unseres Kooperationspartners der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE).

Rezeptbeispiele siehe Internetseite DGE Fit im Alter unter:

<https://www.fitimalter-dge.de/rezepte/>

Das BAGSO-Team wünscht Ihnen gutes Gelingen!

Beispiele

Tipps/ Empfehlungen ²⁾		Menü/ Gericht(e) Datum 02.02.2017		Menü/ Gericht(e) Datum 09.02.2017	
	Immer köstliches Gemüse oder/und Salat	Champignonsuppe		Gemüsecremesuppe	
		rote Paprika		Kartoffel-Broccoli-Auflauf	
	Immer leckere Beilagen (Kartoffeln, Nudeln, Reis etc.)	Reis		Kartoffel-Broccoli-Auflauf	
		Mit Hackfleisch gefüllte rote Paprika			
	Hin und wieder schmackhaftes Fleisch, am besten mager				
	Hin und wieder Seefisch auf den Tisch				
	Immer fruchtig, frisches Obst, gern mit Quark, Joghurt, Pudding	Quark mit frischen Früchten		Vanillepudding mit Obst	
	Sonstiges z.B. Vollkornbrötchen zum Eintopf				

Bevorzugt pflanzliche Fette (Rapsöl)

Tipps/Empfehlungen²⁾

**Immer köstliches
Gemüse
oder/und Salat**



**Immer leckere
Beilagen
(Kartoffeln,
Nudeln, Reis etc.)**



**Hin und wieder
schmackhaftes
Fleisch, am
besten mager**



**Hin und wieder
Seefisch auf
den Tisch**



**Immer fruchtig,
frisches Obst,
gern mit Quark,
Joghurt, Pudding**



**Sonstiges z.B. Vollkornbrötchen
zum Eintopf**



Bevorzugt
pflanzliche Fette
(Rapsöl)



Menü/Gericht(e)	Menü/Gericht(e)	Menü/Gericht(e)	Menü/Gericht(e)	Menü/Gericht(e)
Datum _____	Datum _____	Datum _____	Datum _____	Datum _____
V H	V H	V H	V H	V H
V H	V H	V H	V H	V H
V H	V H	V H	V H	V H
V H	V H	V H	V H	V H
D	D	D	D	D
V H	V H	V H	V H	V H

¹⁾ Bei täglich durchgeführten Mittagstisch-Angeboten unterstützt Sie der DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern unseres Kooperationspartners DGE.

²⁾ Für z.B. ein- oder zweimal wöchentlich oder monatlich angebotene Mittagessen mit drei bis vier Komponenten oder Gerichte wie Eintöpfe, Aufläufe, Suppen etc. mit Desserts.

Frühlingshackbraten mit Gemüsecouscous

Pro Person ca. 2,00 €

Zubereitung: ca. 20 Minuten,
fertig in ca. 70 Minuten

Rezeptvariationen

- Im Sommer schmeckt der Couscous mit Würfeln von zwei Fleischtomaten und einer kleinen Salatgurke bestens.

Nährstoffe pro Person:

635 kcal Energie
37,3 g Eiweiß
20,8 g Fett
78,9 g Kohlenhydrate
9,2 g Ballaststoffe

Zutaten für 4 Personen

500 g	Rinderhackfleisch
1	Zwiebel
2 - 3	Frühlingszwiebeln
2 Esslöffel	gehackte Petersilie (2-3 Zweige)
1 Esslöffel	Senf (15 g)
1	Ei
2 Esslöffel	Paniermehl (20 g)
280 g	Couscous
2	kleine Paprikaschoten, gelb und rot (300 g)
1	mittelgroße Stange Porree (ca. 250 g)
1 Esslöffel	Rapsöl (10 g)
1 Teelöffel	gekörnte Gemüsebrühe (5 g)
	Jodsalz, Pfeffer



Zubereitung

1. Für den Hackbraten die Zwiebel fein würfeln, Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden, Kräuter hacken und alles mit dem Hackfleisch vermengen. Mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Ei und Paniermehl hinzufügen und alles miteinander vermengen.
2. Masse zu einem Braten formen und in eine mit Rapsöl gefettete Kasten- oder Auflaufform geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 40 bis 50 Minuten garen.
3. Couscous nach Packungsangaben zubereiten und ausquellen lassen. Paprikaschoten waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.. Porree in feine Ringe schneiden. Gemüse in wenig Wasser etwa 10 Minuten dünsten. Couscous mit dem Gemüse, dem restlichen Rapsöl vermengen und mit gekörnter Brühe und Pfeffer würzen.

Schweineschnitzel mit Möhren-Kohlrabi- Kartoffelgratin

Pro Person ca. 2,50 €

Zubereitung: ca. 30 Minuten,
fertig in ca. 50 Minuten

Zutaten für 4 Personen

600 g	Kartoffeln, mehlig kochend
2-3	Kohlrabi, geputzt (ca. 400 g)
2	mittelgroße Möhren (200 g)
80 ml	Sahne (30% Fett)
360 ml	Milch (1,5% Fett)
80 ml	Gemüsebrühe
80 g	Gouda (30% Fett i. Tr.)
400 g	Schweineschnitzel, 4 Stück
1 Esslöffel	Olivenöl (10 g)
	Majoran, Muskatnuss, Pfeffer, Jodsalz



Zubereitung

1. Kartoffeln, Möhren und Kohlrabi schälen, dann mit einem Hobel in dünne Scheiben schneiden. Kohlrabi vierteln. Käse raspeln.
2. Kartoffeln und Gemüse in einer Auflaufform in Reihen und dabei überlappend einschichten.
3. Sahne, Milch und Brühe aufkochen, mit Majoran, geriebener Muskatnuss, Pfeffer, Jodsalz würzen und über das Gemüse gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 30 Minuten gratinieren. Geraspelten Käse in den letzten 10 Minuten darüber streuen und goldgelb bräunen.
4. Schnitzel mit Pfeffer und Salz würzen und im Olivenöl beidseitig braten.

Rezeptvariationen

- Gratin mit frischen Kräutern der Saison wie Petersilie, Schnittlauch, Estragon, Kresse bestreuen.
- Putenschnitzel oder Hähnchenbrust verwenden.

Nährstoffe pro Person:

427 kcal Energie
34,4 g Eiweiß
17,9 g Fett
30 g Kohlenhydrate
4,6 g Ballaststoffe

Schinken-Vollkornnudel- Auflauf mit Paprika, Erbsen und Mais

Pro Person ca. 2,50 €

Zubereitung in ca. 20 Minuten,
fertig in ca. 50 Minuten

Rezeptvariationen

- Sie können den Schinken auch weglassen oder nur eine Hälfte mit Schinken zubereiten.
- Schmeckt auch mit Blattspinat statt Erbsen, Mais und Paprika sehr lecker.
- Alternativ mit Putenschinken zubereiten.

Nährstoffe pro Person:

640 kcal Energie
40,5 g Eiweiß
20,2 g Fett
79,7 g Kohlenhydrate
14,1 g Ballaststoffe

Zutaten für 4 Personen

360 g	Vollkornnudeln	200 g	Schinken, gekocht
1	Zwiebel	200 ml	Milch (1,5% Fett)
1	Knoblauchzehe	2	Eier
1 Teelöffel	Rapsöl (10 g)	200 ml	Gemüsebrühe
1-2	rote Paprikaschoten (200 g)	2 Esslöffel	Tomatenmark (30 g)
200 g	stückige Tomaten aus der Dose	120 g	Reibekäse z.B. Emmentaler
120 g	TK Erbsen	1 Teelöffel	Oregano
120 g	Mais, abgetropft	½ Teelöffel	Thymian
			Jodsalz, Pfeffer



Zubereitung

1. Für den Auflauf die Nudeln nach Packungsanleitung bissfest kochen.
2. Zwiebeln und Knoblauch würfeln und in Öl dünsten. Paprikaschoten würfeln und ebenfalls kurz mitdünsten. Tomaten, Erbsen und Mais hinzufügen.
3. Schinken würfeln und zusammen mit dem Gemüse und den Nudeln in eine gefettete Auflaufform geben.
4. Milch mit Eiern verquirlen, mit Gemüsebrühe und Tomatenmark vermischen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und über den Auflauf gießen.
5. Den Auflauf mit geriebenem Käse bestreuen und für ca. 20 bis 30 Minuten im Ofen bei 200°C backen bis er eine goldgelbe Kruste hat.

Hähnchentopf mit Äpfeln

Pro Person ca. 2,00 €

Zubereitung ca. 20 Minuten,
fertig in ca. 35 Minuten

Zutaten für 4 Personen

120 g	Reis, roh (parboiled)
1 Bund	Lauchzwiebeln (40 g)
ca. 400 g	Hähnchenbrust, geschnetzelt
200 ml	Wasser
200 ml	Apfelsaft (1 Glas)
2 Teelöffel	gekörnte Brühe (ca. 10 g)
2	große Äpfel (400 g)
1-2 Esslöffel	Apfel-Chutney oder Quitten-/Apfelgelee
2 Esslöffel	Rapsöl (20 g)
	Currypulver, Pfeffer



Zubereitung

1. Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Garzeit beträgt ca. 20 Minuten.
2. Lauchzwiebeln klein schneiden und mit Hähnchenbrustfilet anbraten. Mit Wasser und Apfelsaft ablöschen. Mit ca. 2 Teelöffeln gekörnter Brühe abschmecken.
3. Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden, zugeben und ca. 10 Minuten köcheln.
4. Reis in den Eintopf geben und ggf. nochmals heiß werden lassen.
5. Mit 2 Esslöffeln Apfel-Chutney oder Gelee würzen, mit Curry und Pfeffer abschmecken.

Rezeptvariationen

- Für noch mehr Vitamine & Mineralstoffe ca. 200 g fein geschnittenen Fenchel oder Stangensellerie zufügen.
- Äpfel durch noch feste, grüne Birnen ersetzen.
- Mit 1 Teelöffel Reibekäse pro Teller bestreuen.

Nährstoffe pro Person:

382 kcal Energie
21,6 g Eiweiß
10,1 g Fett
50,2 g Kohlenhydrate
3,1 g Ballaststoffe

Gebratenes Fischfilet mit Kartoffeln, Kräuterquark und Gurken-Tomatensalat

Pro Person ca. 4,00 €

Zubereitung in ca. 40 Minuten,
fertig in ca. 50 Minuten

Rezeptvariationen

- Sie können auch Kabeljau oder Rotbarsch verwenden.
- Dazu schmeckt ein grüner Salat.

Nährstoffe pro Person:

482 kcal/2021 kJ Energie
38,3 g Eiweiß
16,3 g Fett
40,5 g Kohlenhydrate
4.4 g Ballaststoffe

Zutaten für 4 Personen

600 g	Seelachsfilet, frisch oder TK	20 g	Weizenmehl (Type 405)
2 Esslöffel	gehackte Petersilie, frisch oder TK (ca. 10 g)	4 Esslöffel	Rapsöl (ca. 40 g)
1/2 Kästchen	Kresse	1 Esslöffel	Essig (ca. 10 g)
1	Bio Zitrone	1 Messerspitze	Honig
200 g	Quark (20 % Fett i.Tr.)	1 Messerspitze	Senf, mittelscharf
100 g	Naturjoghurt (1,5 % Fett)	1	Salatgurke (200 g)
2 Esslöffel	Milch (1,5 % Fett) (ca. 20 g)	3	große Tomaten (ca. 200 g)
800 g	Kartoffeln, festkochend, frisch, geschält		Pfeffer, Salz, abgeriebene Zitronenschale



Zubereitung

1. Fischfilets über Nacht ggf. auf einem Teller abgedeckt im Kühlschrank auftauen lassen.
2. Kartoffeln klein schneiden, fingerbreit mit Wasser begießen, aufkochen und in ca. 30 Minuten bei kleiner Hitze mit Deckel fertig garen.
3. Für den Kräuterquark Petersilie fein hacken, Kresse abschneiden sowie Schale einer halben Zitrone abreiben. Quark, Joghurt, Milch verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken und Kräuter unterheben.
4. Fischfilets etwas salzen, mit Zitronensaft säuern, in Mehl wenden und in Rapsöl leicht anbraten. Mit geschlossenem Deckel fertig garen. Eine halbe Zitrone in vier dünne Scheiben schneiden.
5. Für den Gurken-Tomatensalat aus Essig, Öl, Honig, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Gurken und Tomaten würfeln und mit dem Dressing vermischen.

Fischragout mit Tomaten- Zucchini-Gemüse und Mandelreis

Pro Person ca. 3,00 €

Zubereitung ca. 30 Minuten,
fertig in ca. 50 Minuten

Zutaten für 4 Personen

240 g	Vollkornreis	1 Esslöffel	Mehl (ca. 10 g)
400 g	Seelachsfilet, frisch oder TK, aufgetaut	160 ml	Gemüsebrühe
1	Spritzer Zitronensaft	120 ml	Milch (1,5 % Fett)
1	mittelgroße Zucchini (200 g)	2 Esslöffel	Schlagsahne (30 % Fett)
2	Paprikaschoten, je 1 rote und gelbe, mittelgroß (400 g)	1 Dose	passierte Tomaten (ca. 400 g)
1	kleine Zwiebel	40 g	Mandelblättchen
1	Knoblauchzehe	3	Stängel Petersilie
1 Essl.	Öl, z.B. Olivenöl (10 g)	1	Jodsalz, kleine Prise Zucker



Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanweisung ca. 40 Minuten garen.
2. Ggf. Fisch auftauen. Die Fischfilets in ca. 2 x 2 cm große Würfel schneiden, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft würzen.
3. Paprika, Zucchini und Zwiebeln putzen. Paprika und Zwiebel würfeln, Zucchini in Scheiben schneiden. Knoblauch sehr fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Zucchini darin andünsten. Mit dem Mehl bestäuben.
4. Gemüsebrühe, Milch, Sahne und passierte Tomaten aufgießen, aufkochen lassen. Würzen mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker. Die Fischwürfel zugeben, vorsichtig untermischen und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten durchgaren.
5. Nach der Garzeit Mandelscheiben und gehackte Petersilie unter den Reis rühren. Nach Belieben portionsweise in eine feuchte kleine Tasse geben und auf die Teller stürzen.

Rezeptvariationen

- Schmeckt auch mit Kartoffelpüree sehr lecker. Die Mandelblättchen und Petersilie dann über das Ragout streuen.

Nährstoffe pro Person:

470 kcal Energie
32,2 g Eiweiß
13,5 g Fett
53,5 g Kohlenhydrate
7,49 g Ballaststoffe

Pichelsteiner-Eintopf mit Vollkornbrot

Pro Person ca. 2,00 €

Zubereitung in ca. 25 Minuten,
fertig in ca. 80 Minuten

Rezeptvariationen

- Falls zur Hand ein Lorbeerblatt und 2 Nelken mitkochen und nach dem Kochen wieder entfernen.
- Für einen besonderen Geschmack sorgen Pastinaken und Petersilienwurzel.
- Kochen Sie den Eintopf gleich in doppelter Menge. Er lässt sich gut einfrieren.

Nährstoffe pro Person:

278 kcal Energie
18,4 g Eiweiß
7,5 g Fett
33,2 g Kohlenhydrate
7,8 g Ballaststoffe

Zutaten für 4 Personen

160 g	rohe, vorwiegend festkochende, geschälte Kartoffeln (2 große)
¼	Kopf Weißkohl (ca. 250 g geschnitten)
1	große Möhre
¼	Stange Lauch
1 Esslöffel	Rapsöl (ca. 10 g)
250 g	Rindergulasch
20 g	Schinkenwürfel
ca. 2 Esslöffel	gekörnte Brühe (ca. 15-20 g)
600 ml	Wasser
	etwas Muskatnuss
4	Scheiben Vollkornbrot



Zubereitung

1. Gemüse und Kartoffeln waschen, in Würfel bzw. feine Streifen schneiden. Brühe in heißem Wasser auflösen
2. Öl erhitzen, Fleisch, Weißkohl, Suppengemüse, Kartoffeln zugeben und anbraten. Mit der Brühe ablöschen.
3. Eintopf ca. 30 bis 45 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Champignonrisotto mit Erbsen

Pro Person ca. 2,00 €

Zubereitung ca. 20 Minuten,
fertig in ca. 45 Minuten

Zutaten für 4 Personen

1	Zwiebel
2 Esslöffel	Rapsöl (ca. 20 g)
300 g	Risottoreis
ca. 900-1000 ml	Gemüsebrühe
400 g	Champignons, geputzt
2	Frühlingszwiebeln
120 g	TK-Erbsen
½ Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
½ Bund	Petersilie, fein gehackt
60 g	Parmesan
	Jodsalz, Pfeffer



Zubereitung

1. Für das Risotto Zwiebeln fein würfeln und in Öl andünsten. Risottoreis hinzufügen und ebenfalls andünsten bis er ein wenig glasig ist. Gemüsebrühe nach und nach dazu gießen und dabei immer wieder umrühren.
2. Champignons in Scheiben und Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden, mit den Erbsen nach etwa 20 Minuten zu dem Reis geben und weitere 5 bis 10 Minuten garen.
3. Parmesan reiben und am Ende der Garzeit unter das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit vorbereiteten Kräutern bestreuen.

Rezeptvariationen

- Das Risotto schmeckt auch mit grünem Spargel und Kirschtomaten oder mit roten Paprika- und Zucchinistückchen lecker.

Nährstoffe pro Person:

462 kcal/1929 kJ Energie
16,8 g Eiweiß
14,3 g Fett
68,3 g Kohlenhydrate
5,39 g Ballaststoffe

Kräuteromelett mit Salzkartoffeln und Rahmspinat

Pro Person ca. 2,00 €

Zubereitung in ca. 30 Minuten,
fertig in ca. 45 Minuten

Rezeptvariationen

- Die Eiermasse einfach wie Rührei zubereiten.

Nährstoffe pro Person:

417 kcal Energie
20,2 g Eiweiß
17,3 g Fett
46,2 g Kohlenhydrate
7,3 g Ballaststoffe

Zutaten für 4 Personen

1 kg	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
2 Esslöffel	gehackte Petersilie, frisch (ca. 10 g)
800 g	Tiefkühlspinat (2 Pakete)
5 Esslöffel	Crème fraîche (ca. 70 g)
4	Eier
160 ml	Milch
	Rapsöl,
2 Esslöffel	TK Kräuter (ca. 10 g)
	Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss



Zubereitung

1. Die kleingeschnittenen Kartoffeln, fingerbreit mit Salzwasser begießen, im geschlossenen Topf aufkochen und bei reduzierter Hitze etwa 30 Minuten garen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.
2. Für den Rahmspinat leicht angetauten tiefgefrorenen Spinat in einem Topf erhitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit Crème fraîche verfeinern.
3. Für das Omelette die Eier mit Milch, fein gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer verquirlen. In einer beschichteten Pfanne mit dem Öl von beiden Seiten backen.

Erbsen-Kartoffelpüree mit feinen Möhren

Pro Person ca. 2,00 €

Zubereitung ca. 25 Minuten,
fertig in ca. 60 Minuten

Zutaten für 4 Personen

400 g	TK-Erbsen
200 ml	Gemüsebrühe
1 kg	vorwiegend festkochende Kartoffeln, roh und geschält
120 g	Friskäse (mind. 30 % Fett i. Tr.)
40 g	Parmesan (mind. 30 % Fett i. Tr.)
2	Zwiebeln
2 Esslöffel	Rapsöl (ca. 20 g)
600 g	Möhren, geschält
200 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure
½ Bund	Petersilie, frisch
	Jodsalz, Zucker, Pfeffer



Zubereitung

1. Für das Erbsen-Kartoffelpüree die Erbsen in der Gemüsebrühe ca. 4 Minuten garen und pürieren.
2. Kartoffeln, fingerbreit mit Salzwasser begießen, ca. 30 Minuten garen. Noch warm stampfen und zusammen mit dem Friskäse unter das Erbsenpüree mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.
3. Während der Kochzeit für das Gemüse die Möhren in feine Scheiben schneiden. Klein gewürfelte Zwiebeln in Öl leicht andünsten, Möhrenscheiben dazugeben, mit Mineralwasser ablöschen und bei geschlossenem Deckel ca. 15-20 Minuten garen. Gehackte Petersilie hinzufügen, dann mit Salz und Zucker abschmecken.

Rezeptvariationen

- Wenn eine Fleischbeilage gewünscht wird, die Püreemenge reduzieren und ein Wiener Würstchen pro Person reichen.

Nährstoffe pro Person:

470 kcal Energie
20,4 g Eiweiß
11,1 g Fett
76,8 g Kohlenhydrate
13,6 g Ballaststoffe

Kartoffelgratin mit Blattsalat

Pro Person ca. 2,00 €

Zubereitung ca. 35 Minuten,
fertig in ca. 60 Minuten

Rezeptvariationen

- Gemüse wie Paprika, Kohlrabi oder Möhren würfeln, über die Kartoffeln streuen und mit garen.

Nährstoffe pro Person:

412 kcal Energie
13,8 g Eiweiß
21 g Fett
40 g Kohlenhydrate
2,7 g Ballaststoffe

Zutaten für 4 Personen

1 Messersp.	Butter	1	Kopf grüner Salat nach Wahl (ca. 200 g)
1	Knoblauchzehe		Joghurt (1,5 % Fett)
100 ml	Sahne (30% Fett)	100 g	Schmand (20 % Fett)
300 ml	Milch (1,5% Fett)	60 g	Zweige frische Petersilie oder 1 EL TK Petersilie
1 Teelöffel	gekörnte Gemüsebrühe	2	Essig (ca. 10 g)
1 Prise	Pfeffer		Senf (ca. 5 g)
1 Prise	Muskatnuss	2 Esslöffel	Jodsalz, Pfeffer
800 g	festkochende Kartoffeln	1 Teelöffel	
50 g	geriebener Parmesan		



Zubereitung

1. Eine breite Gratinform mit Butter einfetten. Knoblauchzehe pellen, auspressen und in der Form verteilen. Sahne mit Milch, Salz, Pfeffer, Muskat und Gemüsebrühe vermischen.
2. Kartoffeln schälen, waschen und auf dem Gurkenhobel sehr dünn schneiden.
3. Backofen auf 200°C vorheizen. Kartoffelscheiben in die Gratinform schichten und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Milch-Sahne-Guss über die Kartoffeln gießen und Gratin im Ofen ca. 30 Minuten backen.
4. In der Zwischenzeit den Salat waschen, abtropfen lassen und in beliebige Größe schneiden.
5. Für das Dressing Joghurt, Schmand, etwas Sahne, Kräuter, Essig und Senf vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Nach 30 Minuten geriebenen Käse auf dem Gratin verteilen und weitere 10-15 Minuten weiterbacken bis die Kartoffeln weich sind und der Käse goldbraun ist.

Würzige Backkartoffeln mit Gemüsesticks und Kräuterquark

Pro Person ca. 1,50 €

Zubereitung ca. 20 Minuten,
fertig in ca. 40 Minuten

Zutaten für 4 Personen

800 g	kleine Kartoffeln, vorwiegend festkochend
2 Esslöffel	Oliveöl (20 g)
1 Teelöffel	Paprikapulver
ca. 1 Teelöffel	Salz
½ Teelöffel	Currypulver
600 g	fein geschnittene Gemüsestifte z.B. Möhren, Gurken, Kohlrabi, Paprika
300 g	Magerquark
3 Esslöffel	Saure Sahne (45 g)
½ Bund	Schnittlauch



Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, in kleine Spalten schneiden und kurz in eine Schüssel mit Wasser legen, um die überschüssige Stärke herauszulösen.
2. Backofen auf 230°C vorheizen. Aus Öl und Salz, Pfeffer, Curry- und Paprikapulver eine Marinade anrühren. Kartoffeln mit einem Geschirrtuch gründlich abtrocknen, dann mit der Marinade vermengen: Gleichmäßig und nicht überlappend auf einem Backblech auf Backpapier verteilen.
3. Ca. 20 Minuten auf der untersten Schiene backen. Dann wenden.
4. In der Zwischenzeit Gemüsesticks schneiden. Quark, Saure Sahne und Kräuter verrühren.

Alternative Marinade: Verwenden Sie eine Marinade aus 3 Esslöffel Öl, 1 durchgepressten Knoblauchzehe, 1 Teelöffel Salz, ½ Teelöffel Pfeffer sowie mit 1-2 Teelöffeln Kräutern wie Thymian, Rosmarin oder Kräutern der Provence.

Rezeptvariationen

- Schmeckt auch sehr lecker mit Süßkartoffeln. Die Backzeit ist dann ca. 5-10 Minuten kürzer.
- Gemüse zu kleinen Würfeln schneiden und unter den Quark mischen. Den Dipp eventuell mit etwas Mineralwasser verdünnen.
- Kalte Kräutersauce: 100 g gekochte Kartoffeln, 1 TL gehackte Zwiebel, 50 g Kräuter nach Wahl, 100 g Schmand, 1 TL Öl mit Pürierstab fein pürieren.

Nährstoffe pro Person:

321 kcal Energie
14,6 g Eiweiß
8 g Fett
42 g Kohlenhydrate
5,7 g Ballaststoffe

Apfelpfannkuchen mit Vanillesauce

Pro Person ca. 1,00 €

Zubereitung ca. 40 Minuten,
fertig in ca. 40 Minuten

Rezeptvariationen

- Mit reichlich Zimt bestreuen.
- Schmeckt auch mit einer festen Birne oder Heidelbeeren lecker.
- Idealerweise wird als Vorspeise eine Gemüsesuppe oder ein frischer Salat gereicht.

Nährstoffe pro Person:

546 kcal Energie
15 g Eiweiß
26,5 g Fett
61,5 g Kohlenhydrate
2,97 g Ballaststoffe

Zutaten für 4 Personen

Für die Vanillesauce

1 Esslöffel	Vanillepuddingpulver (ca. 1/2 Päckchen)
220 ml	Milch (1,5 % Fett)
1 Esslöffel	Zucker (ca. 15 g)

Für den Apfelpfannkuchen

200 g	Weizenmehl (Type 550)
1 Teelöffel	Backpulver
1 Päckchen	Vanillezucker
320 ml	Milch (1,5 % Fett)
3	Eier
240 g	Apfel, ungeschält und entkernt
80 ml	Rapsöl
	etwas Jodsalz



Zubereitung

1. Für die Vanillesauce Vanillepuddingpulver mit etwas Milch anrühren. Restliche Milch mit Zucker zum Kochen bringen. Puddingpulver in die kochende Milch einrühren, einmal aufkochen lassen.
2. Für den Apfelpfannkuchen Mehl mit Backpulver mischen, Vanillinzucker zugeben. Mit 320 ml Milch und Eiern zu einer Masse verschlagen, etwas Salz zugeben.
3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, ca. 1 Kelle Teig in das heiße Fett geben. Apfelstücke auf dem Pfannkuchen verteilen. Sobald der Teig oben stockt, Pfannkuchen wenden und goldgelb backen.

Apfel-Birnen-Mus mit Walnussstücken

Pro Person ca. 0,80 €

Zubereitung ca. 10 Minuten,
fertig in ca. 25 Minuten

Zutaten für 4 Personen

500 ml	Apfelsaft, naturtrüb
400 g	Apfel, frisch, ungeschält und entkernt
400 g	Birnen, frisch, ungeschält und entkernt
20 g	Apfeldicksaft / Honig (2 Teelöffel)
40 g	Walnusskerne, gehackt
1 TL	Zimt
1 Prise	Muskatnuss



Zubereitung

1. Apfelsaft in einem Topf zum Kochen bringen. Äpfel und Birnen waschen, entkernen und klein schneiden. Obst in den kochenden Apfelsaft geben und bei mittlerer Hitze für etwa 10 Minuten kochen lassen.
2. Mit Apfeldicksaft oder Honig, sowie Zimt und ganz wenig Muskat abschmecken. Das Obst mit einem Kartoffelstampfer stampfen, so dass ein gleichmäßiges Mus entsteht.
3. Kurz vor dem Servieren die grob gehackten Walnussstücke untermischen bzw. darüber streuen und lauwarm servieren.

Tipp: Kann bereits am Vortag gut vorbereitet werden.
Im Kühlschrank kühlen.

Nährstoffe pro Person:

272 kcal Energie
2,9 g Eiweiß
7,5 g Fett
47,9 g Kohlenhydrate
5,3 g Ballaststoffe

Aprikosen überbacken mit Zimstreuseln

Pro Person ca. 0,80 €

Zubereitung ca. 15 Minuten,
fertig in ca. 40 Minuten

Rezeptvariationen

- Als Beeren können je nach Saison z. B. Stachelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren o. ä., frisch oder tiefgekühlt gewählt werden. Im Winter schmecken statt Aprikosen Birnen oder Äpfel.

Nährstoffe pro Person:

204 kcal Energie
3,2 g Eiweiß
4,5 g Fett
36 g Kohlenhydrate
3,7 g Ballaststoffe

Zutaten für 4 Personen

600 g	Aprikosen (frisch, entkernt)
200 g	Beeren (frisch)
1 Teelöffel	Vanillezucker
1 Teelöffel	Honig (10 g)
Zimstreusel	
20 g	Margarine oder Butter
40 g	Zucker
50 g	Weizenmehl (Type 550)
1 Teelöffel	Zimt (gemahlen)



Zubereitung

1. Aprikosen in Spalten schneiden, Beeren je nach Sorte waschen und verzehrfertig vorbereiten.
2. In einer Auflaufform die Früchte und Beeren zusammen mit dem Vanillezucker und dem Honig vermischen und einschichten.
3. Für die Zimstreusel Margarine zusammen mit dem Zucker, Mehl und Zimt in einer Schüssel verkrümeln, so dass Streusel entstehen.
4. Die Streuselmasse über die Aprikosen verteilen und alles zusammen im Backofen bei 180°C für etwa 25 Minuten backen.

Das Gericht kann warm oder kalt serviert werden.

Bananenquark

Pro Person ca. 0,40 €

Zubereitung in 5-10 Minuten,
fertig in 10 Minuten

Zutaten für 4 Personen

200 g	Bananen
1-2 Teelöffel	Zitronensaft (ca. 10 g)
ca. 1 Esslöffel	Zucker (15 g)
340 g	Quark (< 10% Fett i.Tr.)
1 Zweig	Zitronenmelisse (frisch)



Zubereitung

1. Für den Bananenquark Bananen in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft und Zucker vermischen. Bananen mit dem Quark vermischen.
2. In Schälchen portionieren und mit Zitronenmelisse garniert servieren.

Rezeptvariationen

- Dieses Dessert kann mit jeder Frucht zubereitet werden. Auch Tiefkühlobst oder Fruchtkompott eignen sich.

Nährstoffe pro Person:

130 kcal/543 kJ Energie
12,1 g Eiweiß
0,3 g Fett
18,8 g Kohlenhydrate
1,0 g Ballaststoffe

Käsekuchen ohne Boden für besondere Anlässe

Pro Person ca. 0,60 €

Zubereitung ca. 15 Minuten,
fertig in ca. 60 Minuten

Rezeptvariationen

- Den Kuchen kann man mit frischem Obst der Saison wie Erdbeeren oder gedünstem Apfelmus servieren.

Nährstoffe pro Person:

183 kcal Energie
11,6 g Eiweiß
9,5 g Fett
12,5 g Kohlenhydrate
0,3 g Ballaststoffe

Zutaten für 8 Stück

1 Teelöffel	Rapsöl (5 g) l
1 gestr. Esslöffel	Paniermehl (ca. 8 g)
3	Eiklar
1/2 Päckchen	Vanillezucker (5 g)
60 g	Margarine
50 g	Zucker
3	Eigelb
500 g	Magerquark
2 Esslöffel	Weizengrieß (30 g)
1 Esslöffel	Weizenstärke (15 g)
1 gestr. Teelöffel	Backpulver
1 Teelöffel	Zitronensaft (ca. 7 g)



Zubereitung

1. Kleine Springform, 23 cm Durchmesser, mit Öl auspinseln und mit Paniermehl austreuen.
2. Backofen auf 170 °C vorheizen.
3. Eiklar mit Vanillezucker sehr steif schlagen. Margarine mit Zucker und Eigelb schaumig rühren.
4. Anschließend Quark, Grieß, Weizenstärke, Backpulver und Zitronensaft unterrühren. Zuletzt Eischnee vorsichtig unterheben. Die verschiedenen Arbeitsschritte sind notwendig, damit die Masse Volumen bekommt und der Kuchen schön luftig wird.
5. Masse in eine kleine Springform füllen und im vorgeheizten Ofen ca. 40-45 Minuten goldgelb backen.

Impressum

Herausgeber

BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.
Geschäftsstelle Im Alter IN FORM
Noeggerathstraße 49
53111 Bonn
E-Mail: inform@bagso.de
www.im-alter-inform.de

Förderung

Der vorliegende Leitfaden wurde gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft im Kontext von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung (www.in-form.de) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

Konzept und Bearbeitung

Anne v. Laufenberg-Beermann, Projektleiterin
Gabriele Mertens-Zündorf, Projektreferentin

Die vorliegende Zusammenstellung der Rezepte wurde im Rahmen des Projektes „Im Alter IN FORM“ der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V., Geschäftsstelle „Im Alter IN FORM“, erarbeitet von:

Ilona Berg, Dipl. Oec. Troph; BAGSO Im Alter IN FORM – Team

Gestaltung und Satz

GDE | KOMMUNIKATION GESTALTEN

Bildnachweis

S. 6: [didar/stock.adobe.com](https://www.didar.com); S. 7: Daniel Vince/[stock.adobe.com](https://www.danvince.com)

Quellenangaben Rezepte

S. 10, 11, 12, 13, 16, 18-26: DGE „IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung“ Fit im Alter – Gesund essen, besser leben.

Rezeptdatenbank: <https://www.fitimalter-dge.de/rezepte/rezeptdatenbank/> (22.10.2025)

S. 14, 15, 17: JOB&FIT – Mit Genuss zum Erfolg! Rezeptdatenbank: <https://www.jobundfit.de/rezepte/rezeptdatenbank/> (22.10.2025)

Weitere Rezepte, die für unterschiedliche Personenzahlen angepasst werden können, finden Sie unter:

<https://www.fitimalter-dge.de/rezepte/rezeptdatenbank/> (22.10.2025)

Erstausgabe: 2021

Überarbeitete Ausgabe: Stand November 2025



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de.