

Herzhafter Eiweißbrei mit Frischkäse und Roter Rübe

Sabrina Thaden
Tel. 0176-25101648
S.Thaden@nutrition-master.de

Ziel: eiweißreich, gut verträglich, leicht verdaulich nach OP

Mittagsmahlzeit 😊

Zutaten für 1 Person:

- 100 g körniger Frischkäse (ggf. laktosefrei)
- 50 ml Milch (ggf. laktosefrei)
- 1 TL **Leinöl**
- 50 g Rote Rübe (gekocht, geschält)
- 30 g Karotte (geschält)
- ½ TL Gemüsebrühe (mild und ohne Zusatzstoffe)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer (optional, falls gut verträglich)
- 1 TL gehackte Petersilie (optional für Frische)



Zubereitung: ca. 12 bis 15 Min.

- 1. Gemüse vorbereiten:**
 - Die gekochte Rote Rübe in kleine Würfel schneiden oder raspeln.
 - Karotte ebenfalls schälen und raspeln oder fein würfeln.
 - Falls eine sehr feine Konsistenz gewünscht ist, das Gemüse vorab pürieren.
- 2. Gemüse dünsten:**
 - Eine kleine Pfanne oder einen Topf auf mittlere Hitze erwärmen.
 - Die Karotten bei niedriger bis mittlerer Hitze für ca. 5 Minuten weich dünsten.
 - Die Rote Rübe hinzufügen und 2 Minuten mitdünsten.
 - Falls nötig, 1-2 Esslöffel Wasser hinzufügen, damit das Gemüse nicht anbrennt.
- 3. Flüssigkeit und Würze hinzufügen:**
 - Die Milch und die Gemüsebrühe zum Gemüse geben.
 - Alles gut verrühren und bei niedriger Hitze weitere 2-3 Minuten köcheln lassen.
- 4. Frischkäse und Leinöl einarbeiten:**
 - Den körnigen Frischkäse unter das warme Gemüse rühren.

- Leinöl **erst zum Schluss hinzufügen**, da es hitzeempfindlich ist und seine wertvollen Nährstoffe nicht verloren gehen sollen.
- Je nach gewünschter Konsistenz mit einem Stabmixer pürieren oder leicht stückig lassen.

5. Abschmecken & Servieren:

- Mit einer Prise Salz und ggf. etwas Pfeffer würzen.
- Petersilie unterrühren oder als Dekoration verwenden.
- Lauwarm servieren, da heiße Speisen oft schwerer verträglich sind.

Vorteile dieser Variation:



1. **Reich an Antioxidantien:** Rote Rübe enthält wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe (Betalaine), die entzündungshemmend wirken.
 - ✓ **Mild & süßlich:** Die leichte Süße der Roten Rübe harmoniert gut mit dem herzhaften Frischkäse.
 - ✓ **Farbenfrohes Essen:** Das Gericht erhält eine appetitliche, rötlich-rosa Farbe.
 - ✓ **Leicht verdaulich:** Gut gegarte Rote Rübe und Karotten sind bekömmlich und belasten den Magen nicht.
2. ✓ **Omega-3-reich:** Leinöl liefert wertvolle Alpha-Linolensäure (ALA), die entzündungshemmend wirkt.
 - ✓ **Gut verträglich & leicht verdaulich:** Keine stark gewürzten oder blähenden Zutaten.
 - ✓ **Cremig & mild:** Durch das Leinöl bekommt der Brei eine geschmeidige Textur.
 - ✓ **Leicht zuzubereiten:** In weniger als 15 Minuten fertig.

Mögliche Ergänzungen & Alternativen:

- ◇ **Für noch mehr Cremigkeit:** Ein Teelöffel Frischkäse oder ein Spritzer Sahne sorgt für eine feinere Konsistenz.
- ◇ **Statt Karotte:** Pastinake oder Kürbis wären ebenfalls mild und verträglich.
- ◇ **Für eine vegane Version:** Pflanzlicher Quark und Mandel- oder Sojamilch als Ersatz.

Nährwerte	pro 100 g	pro Portion ca.236 g
• Kalorien:	• 84,4 kcal	• 200,0 kcal
• Eiweiß:	• 5,8 g	• 13,8 g
• Fett:	• 4,2 g	• 9,9 g
• Gesättigte Fette:	• 1,5 g	• 3,7 g
• Kohlenhydrate:	• 5,6 g	• 13,2 g
• Zucker:	• 4,4 g	• 10,3 g
• Ballaststoffe:	• 1,0 g	• 2,3 g
• Salz:	• 0,3 g	• 0,7 g

✂ *Guten Appetit* ✂