

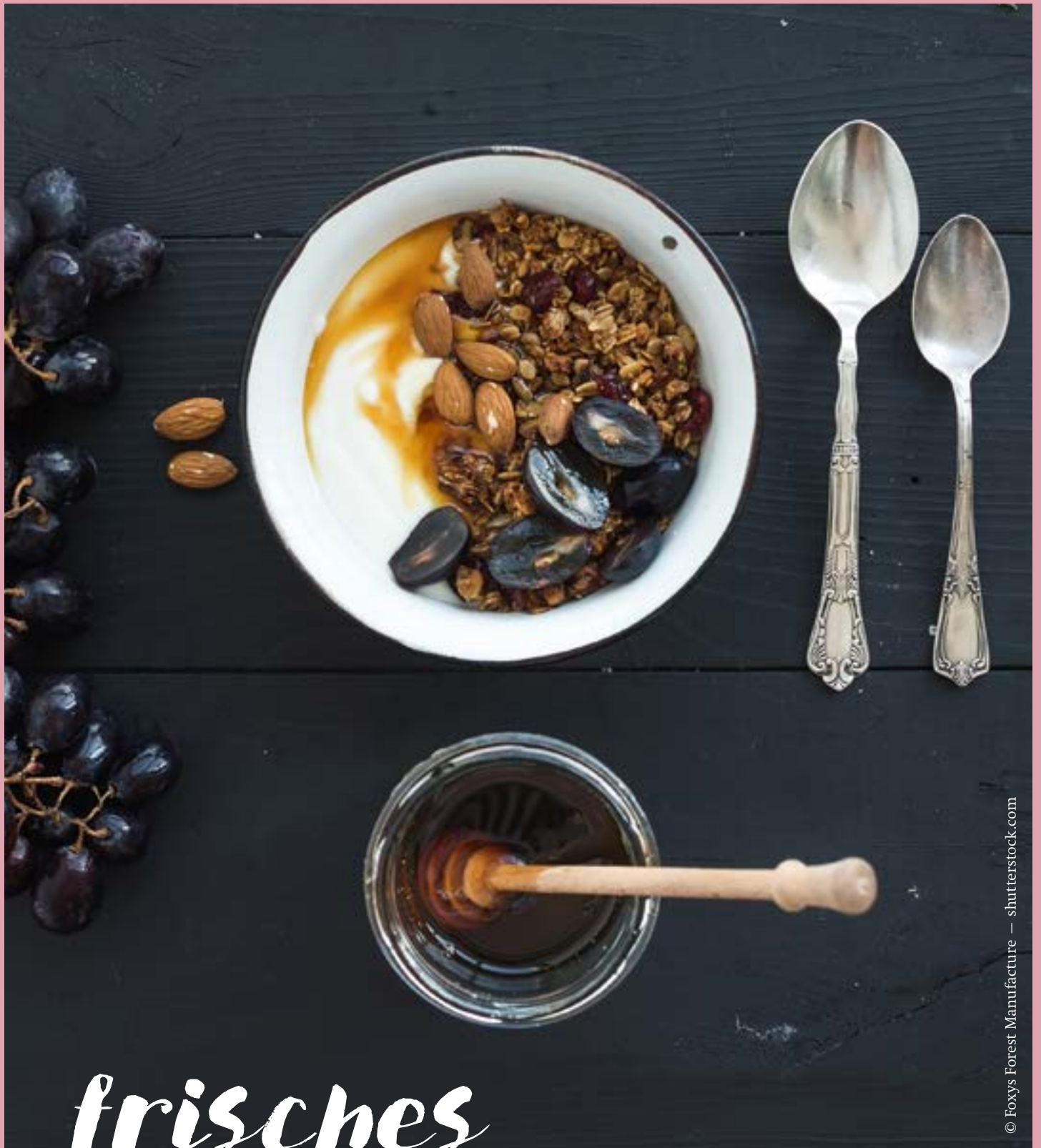


Inklusive zwei  
Rezepten von  
Johann Lafer!

# Fitness im Alter

Rezepte für eine gesunde Ernährung





© Foxys Forest Manufacture — shutterstock.com

*frisches  
Körnermüsli*



Dieses Powermüsli basiert auf geschrotetem Dinkel, der mehr Vitamin B1, B2, B3 und B6 enthält als beispielsweise Weizen. Außerdem versorgt Dinkel den Körper mit Silizium, das die Konzentrationsfähigkeit fördert.

#### **ZUTATEN** für 4 Portionen

130 g grob geschroteter Dinkel  
 90 ml Wasser . ½ Banane . Abrieb ¼ Zitrone  
 Etwas Zitronensaft . 1,5 TL Honig  
 170 g Joghurt . 1 Apfel . 90 g Trauben  
 ½ EL gehackte Mandeln, geröstet  
 ½ EL Sonnenblumenkerne, geröstet

#### **ZUBEREITUNG**

Das Dinkelschrot in eine Schale füllen und in kaltem Wasser über Nacht quellen lassen. Die halbe Banane in kleine Stücke schneiden, mit dem Joghurt, dem Honig, der Zitronenschale und dem Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Den Apfel raspeln und mit dem gequollenen Dinkelschrot unter den Joghurt rühren. Trauben halbieren und darauf verteilen. Zum Schluss die gerösteten Mandeln und die Sonnenblumenkerne auf das Müsli streuen. Auf vier Müslischalen aufteilen, ein paar extra Mandelstücke auf jede Portion geben und servieren.

*Nährwerte pro Portion*  
 183 kcal . 109 g Kohlehydrate . 23 g Fett . 15 g Eiweiß

Rezept von  
**Johann  
Lafer!**



ROSA GEGARTES

# ***Kalbsfilet auf Pfifferlings-Aprikosen- Ragout***

MIT GEBRATENER POLENTA



## ZUTATEN für 4 Portionen

100 ml Milch . 200 ml Geflügelbrühe  
 Salz, Pfeffer, Muskat . 100 g Instant Polentagrieß  
 50 g frisch geriebener Parmesan  
 800 g Kalbsfilet, ohne Haut und Sehnen  
 30 g Butterschmalz . 300 g Pfifferlinge  
 75 g Dörr-Aprikosen . 2 Schalotten  
 75 g Butter . 75 ml Madeira . 150 ml Kalbsjus  
 2 Bund Schnittlauch

## ZUBEREITUNG

Milch mit Brühe aufkochen und mit den Gewürzen abschmecken. Polentagrieß in die kochende Flüssigkeit einrühren und unter ständigem Rühren aufkochen. Dann weitere 3 – 4 Minuten kochen lassen. Dabei weiterrühren und den Grieß vollständig ausquellen lassen. Parmesan untermischen. Ein tiefes Blech (ca. 15 x 20 cm groß) mit Folie auslegen, Polenta darauf gießen und mit einer Palette glatt streichen. Polenta für ca. 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Ofen auf 160 °C vorheizen. Kalbsfilet rundum mit Salz, Pfeffer würzen und in heißem Butterschmalz in einer Pfanne anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und im heißen Ofen in ca. 20 min. rosa garen. Inzwischen erkalteten Polenta in kleine Dreiecke schneiden und in heißem Olivenöl in einer beschichteten Pfanne goldbraun braten. Warm halten. Pfifferlinge gründlich putzen. Aprikosen klein würfeln. Schalotten ebenfalls klein würfeln. Alles zusammen in 1 El zerlassener Butter in einer Pfanne anbraten. Mit Madeira ablöschen, Kalbsjus zufügen und etwas einkochen lassen. Pfanne vom Herd ziehen, restliche Butter unterschwenken. Ragout mit Salz, Pfeffer abschmecken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Kalbsfilet aus dem Ofen nehmen und im Schnittlauch wenden. Filet in vier dicke Medaillons schneiden und mit dem Pfifferlings-Ragout und der gebratenen Polenta auf Teller anrichten.





© Bogdan Wankowicz — shutterstock.com

# *einfache Kürbissuppe*



Alles in einem aromatischen Paket: Kürbis ist gesund, kalorienarm und wichtiger Lieferant für Vitamine, die Mineralstoffe Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen sowie sättigende Ballaststoffe. Was will man mehr?

#### **ZUTATEN** für 4 Portionen

2 EL Butter . 1 Prise Currypulver  
2 EL feines Hirsemehl . 1 Prise frisch geriebener Ingwer  
1 l Gemüsebrühe  
200 g Karotten (klein gewürfelt)  
400 g Kürbisfleisch (klein gewürfelt)  
1 Prise Pfeffer und Salz . 2 Esslöffel Creme Fraiche  
1 Stück Zwiebel (gewürfelt)

#### **ZUBEREITUNG**

Für die Kürbissuppe die Zwiebel in Butter glasig dünsten, Gemüsewürfel dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Das Currypulver und das Hirsemehl einstreuen und mitdünsten. Die kalte Gemüsebrühe angießen und unter Rühren aufkochen. Die Suppe auf kleiner Flamme etwa 10 Min. kochen lassen, dann pürieren. Mit Ingwer, Pfeffer und Salz abschmecken. Evtl. mit Creme Fraiche verfeinern.

#### *Nährwerte pro Portion*

151 kcal . 15,1 g Kohlenhydrate . 8,2 g Fett . 3 g Eiweiß



# *Himbeer-* **Quark**





Diese süße Versuchung ist ein perfekter Energielieferant. Ein hoher Anteil von Kohlehydraten und Eiweiß ist die optimale Kombination. Als Zuckerersatz liefert Honig eine natürliche Süße.

#### **ZUTATEN** für 4 Portionen

100 ml Milch . 200 g Magerquark

150 g Himbeeren . 100 ml Sahne

60 g Honig

#### **ZUBEREITUNG**

Die Himbeeren mit einem Stabmixer zu einer lockeren Mousse pürieren. Den Quark mit Milch und Honig glattrühren. Nun die Sahne steif schlagen und abwechselnd mit der Mousse in Gläser füllen. Die Gläser gut kaltstellen. Mit einem Blatt Basilikum oder Pfefferminze dekorieren und servieren.

#### *Nährwerte pro Portion*

210 kcal . 28 g Eiweiß . 8 g Fett . 3 g Kohlenhydrate  
1 g Ballaststoffe



© Liliya Kandrashovich — shutterstock.com

# ***Frische Tomaten- Oliven-Sauce auf Pasta***



Rot und prall und so gesund: Tomaten sind kalorienarm, reich an Vitamin A (für Haut, Augen, Stoffwechsel), C (Abwehr), E (Schutz vor Zellalterung) und Folsäure (wichtig für Stoffwechsel und Zellerneuerung). Der rote Farbstoff Lycopin soll vor Krebs schützen. Was warten Sie noch? Ran an die Teller!

#### **ZUTATEN** für 2 Portionen

4 große Tomaten . 80 Gramm Oliven schwarz  
30 Gramm Kapern . 1 Schalotte . 1 EL Olivenöl  
1 Handvoll Petersilie . Zitronensaft  
Salz . Pfeffer . 220 g Nudeln

#### **ZUBEREITUNG**

Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren und anschließend die ganze Frucht in Würfel schneiden. Wer die Tomaten-Oliven-Sauce nicht so flüssig haben möchte, kann auch einen Teil der Kerne entfernen.

Schwarze Oliven abtropfen und prüfen, ob alle Oliven entsteint sind. Anschließend zerkleinern und den Tomaten zufügen. Schalotte schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Petersilie waschen und fein schneiden. Beide Teile der Tomaten-Oliven-Mischung hinzufügen. Kapern und einen Teelöffel der Kapernflüssigkeit aus dem Glas zugeben. Nun mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen, Soße drübergeben – voilà!

Nährwerte pro Portion  
630 kcal . 79 g Kohlenhydrate . 25,3 g Fett . 16,3 g Eiweiß

Rezept von

**Johann  
Lafer!**



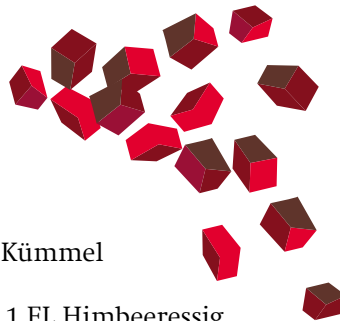
MILLEFEUILLE VON GRÜNEM APFEL,

***Räucherforelle***

UND ROTE BETE

MIT MEERETTICHCREME





## ZUTATEN für 4 Portionen

- 1 große Rote-Bete-Knolle . 1 TL Kümmel
- 1 Knoblauchzehe . 1 EL Honig . 1 EL Himbeeressig
- 2 EL Rapsöl . 100 g Frischkäse . 50 g Crème fraîche
- 2-3 TL frisch geriebener Meerrettich
- Salz . Pfeffer .
- 250 g Räucherforellenfilets
- 2 Granny-Smith-Äpfel . Saft von ½ Zitrone
- etwas Salat
- 1-2 EL Olivenöl . frischer Dill zum Bestreuen



## ZUBEREITUNG

Rote Bete in kochendem Salzwasser zusammen mit Knoblauch und etwas Kümmel in etwa 30 Minuten weich kochen. Gegarte Knollen herausnehmen, schälen, in Scheiben schneiden und diese nochmals vierteln. Honig, Essig und Öl miteinander verquirlen, Rote-Bete-Stücke darin marinieren. Frischkäse mit Crème fraîche und

Meerrettich glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Forellenfilets in Stücke zupfen.

Äpfel waschen, trocken reiben und von beiden Seiten bis auf das Kerngehäuse in dünne Scheiben schneiden. Dies geht am besten mit einem Gemüsehobel oder auf einer Aufschnittmaschine. Apfelscheiben mit Zitronensaft beträufeln. Salatblätter mit Öl, einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren.

In die Mitte eines Tellers 2 – 3 Apfelscheiben aufeinanderlegen. Darauf einen Löffel Meerrettichcreme streichen. Einige Salatblätter sowie Forellen- und Rote-Bete Stücke darauf verteilen. Dies mit weiteren Apfelscheiben, Salat, Meerrettichcreme, Forelle und Rote-Bete wiederholen und so ein kleines Türmchen herstellen. Abschließend mit etwas gezupftem Dill bestreuen.





# ***Frischkäse-** **Fisch-Nocken***



Dieser leckere Salat enthält viel Eiweiß und gesunde Fette. Er hält lange satt, gibt dem Körper Energie und steigert die Aktivität der Nervenzellen.

#### **ZUTATEN** für 2 Portionen

180 g Räucherforelle . 100 g Kräuterfrischkäse

1 TL Zitronensaft . Salz . Pfeffer

7 Cocktailtomaten . 1-2 EL Apfelessig

1,5 EL Olivenöl . 1 EL Gemüsebrühe

1 TL süßer Senf . 75 g Rucola

#### **ZUBEREITUNG**

In einer Schüssel das Forellenfilet mit dem Zitronensaft und dem Frischkäse mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rucola putzen, die Tomaten waschen und 6 davon vierteln. Zusammen auf einen Teller geben. Den Apfelessig, das Öl, die Brühe und den Senf zu einem Dressing verrühren. Ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salat geben. Aus dem Frischkäse mit einem Esslöffel Nocken formen und auf dem Salat verteilen. Die letzte Tomate halbieren, damit den Salat garnieren und servieren.

#### *Nährwerte pro Portion*

210 kcal . 28 g Eiweiß . 8 g Fett . 3 g Kohlenhydrate  
1 g Ballaststoffe

---

# Guten Appetit!

---

