Einkaufsliste (für 2 Personen)

Milchprodukte, Eier

- 4 EL Magerquark
- 4 EL fettarmer Joghurt
- 500 ml fettarme Milch
- 200 g saure Sahne
- 2 EL geriebener Käse, 30 % Fett i. Tr.
- 175 g Halbfettbutter
- 30 g Parmesan
- 10 Eier

Fleisch, Fisch

- 6 dünne Scheiben Lachsschinken
- 4 dünne Scheiben Serranoschinken
- 250 g Kabeljaufilet
- 80 g geräucherter Lachs
- 150 g frisches Lachsfilet
- 200 g Hähnchenbrustfilet

Obst und Gemüse

- 2 Äpfel
- 2 kleine Orangen
- 4 Chicoréestauden
- 1 kg Tomaten
- 3 Zwiebeln
- 1 Frühlingszwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- je 2 rote und grüne Paprikaschoten
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 kleine Aubergine
- 1 kleine Zucchini
- 400 g Süßkartoffeln
- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 16 Stangen grüner Spargel

Mehl und Co.

- 1 kg Weizenvollkornmehl
- 250 g Weizenbackschrot Type 1700
- 125 g Weizenmehl Type 405
- 125 g Dinkelvollkornmehl
- 80 g Weizenmehl Type 550
- 2 Würfel frische Hefe
- 4 gehäufte EL Couscous
- 2 gehäufte EL Weizengrieß
- 200 g Haferflocken
- 140 g Hirse
- 125 g Sushireis

Sonstiges

- 8 EL Pflaumenmus
- 2 EL Haselnussmus
- 125 g ganze Haselnüsse
- 2 EL Haselnüsse, gehackt
- flüssiger Süßstoff
- 3 EL Tomatenmark
- 2 EL Oliven
- 1 TL Kapern
- 4 große getrocknete Tomaten
- 200 ml Tomatensaft
- Sojasoße
- eingelegter Ingwer
- Wasabipulver
- Reisessig

Kräuter und Gewürze

- frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum)
- getrockneter Basilikum
- Salbei
- Majoran
- Thymian
- Muskatnuss
- Rosmarin
- Kardamom, gemahlen
- Kräuter der Provence
- Paprika
- Cayennepfeffer

In 7 Tagen zur neuen Ernährung

Sie werden schnell merken, dass es gar nicht schwer ist, leckere Gerichte zu zaubern, die Sie problemlos vertragen. Auch wenn Ihnen Leber oder Galle Probleme bereiten – eine fade Schonkost brauchen Sie nicht. Mit unseren Rezepten tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes und genießen dabei mit allen Sinnen. Und das Beste: Familie und Gäste essen die köstlichen Speisen gerne mit! Am besten gewöhnen Sie sich an, Ihre Woche im Voraus zu planen.

Frühstück: Apfelquark (Seite 37)

Mittagessen: Chicoréegratin (Seite 68)

Abendessen: Bagel (Seite 128) mit Aufschnitt

Müller/Weißenberger, Köstlich essen für Leber & Galle (ISBN 9783432102061), © 2016 TRIAS in Georg Thieme Verlag KG

Frühstück: Bagel (Seite 128) mit Honig

Mittagessen: Kabeljau mit Tomaten-Oliven-Soße (Seite 80)

Abendessen: Couscous Casablanca (Seite 98)

Frühstück: Porridge mit Pflaumenmus (Seite 39)

Mittagessen: Hirse vom Blech (Seite 96)

Abendessen: Grüner Spargel mit Schinken (Seite 54)

Frühstück: Porridge mit Pflaumenmus (Seite 39)

Mittagessen: Süßkartoffelrösti mit Lachs (Seite 86)

Abendessen: Haselnussbrot (Seite 132) mit Käse

Frühstück: Haselnussbrot (Seite 132) mit Marmelade

Mittagessen: Ratatouillequiche (Seite 72)

Abendessen: Lachs Nigiri (Seite 85)

Frühstück: Haselnussbrot (Seite 132) mit Marmelade

Mittagessen: Hähnchenschaschlik (Seite 76)

Abendessen: Tomatensuppe (Seite 50)

Frühstück: Indisches Rührei (Seite 47)

Mittagessen: Gnocchi mit Salbeibutter (Seite 65)

Abendessen: Haselnussbrot (Seite 132) mit Aufschnitt

Müller/Weißenberger, Köstlich essen für Leber & Galle (ISBN 9783432102061), © 2016 TRIAS in Georg Thieme Verlag KG

Frühstück

Müller/Weißenberger, Köstlich essen für Leber & Galle (ISBN 9783432102061), © 2016 TRIAS in Georg Thieme Verlag KG

Frischer Start in den Tag

Beerenmüsli

Für 2 Portionen • gelingt leicht
10 Min. + 30 Min. Quellzeit

400 g Naturjoghurt, 1,5 % Fett • 4 EL Haferflocken • 1 EL Sonnenblumenkerne • 1 EL Sesamkerne • 150 g Erdbeeren • 150 g Heidelbeeren

- Joghurt mit den Flocken und den Kernen vermischen und ca. 30 Min. quellen lassen.

- Die Beeren putzen, vorsichtig waschen, große Erdbeeren vierteln. Früchte unter den vorbereiteten Joghurt mengen.

Nährwerte pro Portion
355 kcal • 14 g E • 15 g F • 33 g KH • 3,9 mg Fe • 0,7 mg Cu

Auch prima als Brotbelag

Apfelquark

Für 2 Personen • geht schnell
10 Min.

4 EL Magerquark • 2 Schuss Mineralwasser (kohlensäurehaltig) • 2 EL fettarmer Joghurt • Zimt • flüssiger Süßstoff • 2 mittelgroße Äpfel • 2 TL Zitronensaft

- Den Quark mit dem Mineralwasser verrühren. Den Joghurt mit einem Schneebesen unterrühren. Die Quarkmasse mit dem Zimt und dem Süßstoff abschmecken.

- Die Äpfel abspülen, halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Die Apfelhälften mit Zitronensaft beträufeln, in kleine Stücke schneiden und unter die Quarkmasse mischen.

Leberzirrhosepatienten tauschen den Magerquark gegen Sahnequark aus. Und anstelle von Joghurt nehmen Sie 2 EL Schlagsahne. Statt des Süßstoffs können Sie auch 2 TL Zucker verwenden (210 kcal, 6 g E).

Gallensteinpatienten sollten vorsichtig austesten, ob sie Äpfel vertragen.

Nährwerte pro Portion
122 kcal • 9 g E • 1 g F • 18 g KH • 0,9 mg Fe • 0,1 mg Cu

Müller/Weißenberger, Köstlich essen für Leber & Galle (ISBN 9783432102061), © 2016 TRIAS in Georg Thieme Verlag KG

Süß-salzige Kombination

Schlemmer-frühstück

Für 2 Personen • geht schnell
15 Min.

2 kleine Grapefruits • flüssiger Süßstoff • 4 Scheiben Vollkornbrot • 2 EL Magerquark • 2 TL Honig • 2 Scheiben Ziegenkäse, 45 % Fett i. Tr. • 2 kleine Tomaten • 2 Stängel Basilikum

- Grapefruits heiß abspülen und halbieren. Die Hälften mit flüssigem Süßstoff süßen. Zwei Scheiben des Vollkornbrots mit dem Quark und dem Honig bestreichen, die anderen mit dem Ziegenkäse belegen. Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Die Käsebrote mit Tomaten und Basilikum garnieren und auf einer Platte anrichten. Mit den Grapefruits servieren.

Gallensteinpatienten vertragen als Streichfett sehr gut MCT-Margarine.

Leberzirrhosepatienten tauschen den Magerquark gegen Sahnequark und Schnittkäse gegen Weichkäse mit 60% Fett aus (395 kcal, 14 g E).

Nährwerte pro Portion
381 kcal • 19 g E • 10 g F • 49 g KH • 3,2 mg Fe • 0,5 mg Cu

Käse & Obst – lecker

Fruchtiges Frühstück

Für 2 Personen • gelingt leicht
10 Min.

2 Scheiben Dinkelvollkornbrot • 2 Scheiben Roggenvollkornbrot • 4 Msp. Halbfettdiätmargarine • 2 Scheiben Edamer, 30 % Fett i. Tr. • 2 Scheiben Bergkäse, 45 % Fett i. Tr. • 2 kleine Pfirsiche • 200 g Weintrauben

- Die Brotscheiben mit der Halbfettmargarine bestreichen und jeweils eine Käsescheibe auf jede Brotscheibe legen.

- Die Früchte abspülen, die Pfirsiche halbieren und in schmale Spalten schneiden. Die Trauben einmal durchschneiden. Die Brote mit dem Obst belegen und sofort servieren.

Leberzirrhosepatienten tauschen die Halbfettmargarine gegen Butter aus und erhöhen die Menge auf 2 EL. Weiterhin wählen Sie als Käse 30 g Doppelrahmfrischkäse (510 kcal, 10 g E).

Gallensteinpatienten tauschen die Halbfettbutter gegen MCT-Margarine aus.

Nährwerte pro Portion
484 kcal • 24 g E • 18 g F • 55 g KH • 3,3 mg Fe • 0,6 mg Cu

Begeistern die ganze Familie

Früchtebrötchen

Für 2 Personen • gelingt leicht
15 Min.

2 Vollkornbrötchen • 5 EL Magerquark • kohlensäurehaltiges Mineralwasser • Mark von 1 Vanilleschote • flüssiger Süßstoff • 4 EL Brombeeren • 1 mittelgroße Birne • 1 TL Zitronensaft

- Die Brötchen halbieren. Magerquark und Mineralwasser cremig rühren. Den Quark mit dem Vanillemark und dem Süßstoff abschmecken. Die Brombeeren mit einer Gabel unter die Quarkmasse mengen und die Beeren leicht zerdrücken. Die Brötchenhälften mit dem Beerenquark bestreichen.

- Die Birne waschen, entkernen, in Spalten schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und auf den Brötchenhälften verteilen.

Leberzirrhosepatienten tauschen den Magerquark gegen 2 gehäufte EL Sahnequark und das Mineralwasser gegen 1 EL Schlagsahne aus. Statt des flüssigen Süßstoffs können Sie 1 TL Zucker verwenden (311 kcal, 9 g E).

Nährwerte pro Portion
255 kcal • 14 g E • 2 g F • 44 g KH • 2,6 mg Fe • 0,4 mg Cu

Müller/Weißenberger, Köstlich essen für Leber & Galle (ISBN 9783432102061), © 2016 TRIAS in Georg Thieme Verlag KG

Cremig-lecker

Porridge mit Pflaumenmus

Für 2 Personen • preisgünstig
5 Min. + 5 Min. Garzeit

250 ml Wasser • 100 g Haferflocken • 1 Prise Salz • 1 EL Honig • 4 EL Pflaumenmus

- Wasser in einen Topf geben und Haferlocken und Salz zugeben. Unter Rühren zum Kochen bringen und zu einem dicken Brei kochen.

- Porridge mit dem Honig süßen und mit dem Pflaumenmus servieren.

Tipp Um das Gericht kalorisch anzureichern, gießen Sie 50 ml Schlagsahne vor dem Servieren über das Porridge. Dadurch erhöht sich der Energieanteil um ca. 70 kcal.

Müller/Weißenberger, Köstlich essen für Leber & Galle (ISBN 9783432102061), © 2016 TRIAS in Georg Thieme Verlag KG

Frühstück zum Trinken

Heidelbeer-smoothie

Für 2 Personen • geht schnell
10 Min.

200 g Heidelbeeren • 1 Becher Naturjoghurt, 1,5 % Fett • 150 ml Milch, 1,5 % Fett • 2 geh. EL Vollkornhaferflocken

- Heidelbeeren waschen, evtl. verlesen und abtropfen lassen. Joghurt und Beeren in ein großes Mixglas geben und mit dem Stabmixer kräftig pürieren. Mit der Milch aufgießen, die Haferflocken zugeben und nochmals kräftig durchmixen.

- Den Heidelbeersmoothie in zwei große Gläser füllen und gleich servieren.

Nährwerte pro Portion
187 kcal • 8 g E • 4 g F • 27 g KH • 1,7 mg Fe • 0,2 mg Cu

Fruchtig-frischer Shake

Himbeer-Buttermilch

Für 2 Personen • gelingt leicht
10 Min.

200 g Himbeeren • 500 ml Buttermilch • 1 Vanilleschote • 1 EL Ahornsirup

- Himbeeren vorsichtig waschen, entkelchen und abtropfen lassen. Beeren und Buttermilch in ein hohes Mixglas geben und kräftig pürieren.

- Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen. Zusammen mit dem Ahornsirup zu dem Shake geben und nochmals kräftig durchmixen.

- Den Himbeer-Vanille-Shake in zwei hohe Gläser gießen und gleich servieren.

Nährwerte pro Portion
156 kcal • 9 g E • 2 g F • 23 g KH • 1,4 mg Fe • 0,2 mg Cu

Vitamine für die kalte Jahreszeit

Vitaminbombe

Für 2 Personen • gelingt leicht
5 Min.

1 Banane • 2 EL Ananasstücke • 1 kleines Glas frisch gepresster Orangensaft • 1 kleines Glas Ananassaft • 1 kleines Glas Multivitaminsaft

- Die Banane schälen und zusammen mit den Ananasstücken mithilfe eines Pürierstabs gut zerkleinern.

- Vorsichtig die Säfte dazugeben und kräftig mixen. In zwei große Gläser füllen und sofort servieren.

Tipp Genießen Sie diesen Fruchtcocktail in der nasskalten Jahreszeit zum Frühstück – als zusätzlichen Schutz vor Erkältungen. Er enthält mehr als die Hälfte des Tagesbedarfs an Vitamin C.

Nährwerte pro Portion
140 kcal • 2 g E • 0 g F • 29 g KH • 1,0 mg Fe • 0,2 mg Cu

» Heidelbeersmoothie

Müller/Weißenberger, Köstlich essen für Leber & Galle (ISBN 9783432102061), © 2016 TRIAS in Georg Thieme Verlag KG

Müller/Weißenberger, Köstlich essen für Leber & Galle (ISBN 9783432102061), © 2016 TRIAS in Georg Thieme Verlag KG