Geschnetzelter Tofu mit Gemüse

Zutaten

70 g	Tofu
1 TL	Vitam-Steinpilz-Hefebrühe
70 g	Champignons
70 g	Frühlingszwiebeln
70 g	Tomaten
1 TL	kalt gepresstes Sonnenblumenöl
	weißer Pfeffer
	Kerbel oder Petersilie

E 11 • F 11 • KH 4
kcal 152 • kJ 638

- Den abgetropften Tofu in Streifen schneiden. Hefebrühe in 2 EL heißem Wasser auflösen, über den Tofu gießen und ziehen lassen.
- Inzwischen Champignons putzen und blättrig schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, in ½ cm breite Ringe schneiden. Tomaten in kochendes Wasser tauchen, Schale abziehen und würfeln.
- Das Öl in der Pfanne erhitzen, Tofu darin kurz andünsten. Dann das vorbereitete Gemüse, die restliche Hefebrühe und etwas weißen Pfeffer zugeben, kurz aufkochen lassen. Mit wenig Öl abschmecken.
- Mit frisch gehacktem Kerbel oder Petersilie anrichten.
- Dazu Naturreis oder Hirse reichen.

Gut zu wissen

Rundum gesund

Tofu ist Sojaquark und wird aus Sojabohnen hergestellt. Vor allem in der vegetarischen Küche ist Tofu sehr beliebt, weil er rein pflanzliches Eiweiß liefert. Auch enthält er die für uns lebensnotwendigen essenziellen Aminosäuren, die der Körper braucht. Zudem ist Tofu relativ kalorienarm und cholesterinfrei.

aus: Kretschmer u.a., Gesunde Ernährung bei Krebs (ISBN 9783830422648) © 2008 Karl F. Haug Verlag

Kartoffelgratin mit Frühlingszwiebeln

- Die Kartoffeln gut putzen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Zwiebeln schälen und in dicke Ringe schneiden.
- Eine Gratinform ausbuttern. Frühlingszwiebeln und Kartoffeln lagenweise anordnen, jede Schicht würzen.
- Die Milch heiß über das Gemüse gießen.
- Das Gratin 30 Minuten im Backofen garen. Mit fein gehackter frischer Petersilie bestreut anrichten.

Zutaten

200 g	Kartoffeln
100 g	Frühlingszwiebeln
5 g	Margarine oder Butter
	Meersalz
	weißer Pfeffer
	Muskatnuss
1/8 l	Milch, evtl. Sahne
	frische Petersilie

E 10 • F 7 • KH 42
kcal 275 • kJ 1162

Käseauflauf

Bei Entzündungen in Mund oder Speiseröhre, Kau- und Schluckbeschwerden. Bei Durchfällen. Für Muskelaufbau und Gewichtszunahme. Eiweißreich.

- Eigelb mit Öl oder Butter und Milch verrühren.
- Mehl, fein geriebenen Käse und Salz darunter-mischen. Zum Schluss den Eischnee locker unterziehen.
- Die Masse in Auflaufförmchen füllen und im Backofen bei Mittelhitze 10–15 Minuten über-backen.

Zutaten

1 Ei	getrennt
1 TL	Öl oder Butter
1 EL	Milch
1 EL	Vollmehl
30 g	geriebener Käse
	etwas Salz

E 17 • F 20 • KH 7
kcal 280 • kJ 1176

aus: Kretschmer u.a., Gesunde Ernährung bei Krebs (ISBN 9783830422648) © 2008 Karl F. Haug Verlag