



Ernährungsberatung

Ausgewogene Rezepte zum Nachkochen



Abgestimmt für Patient*innen
nach einer bariatrischen Operation

Inhalt

| | | |
|---------------------|--|----|
| Frühstück | Porridge mit Nüssen und Apfel | 3 |
| | Vollkornbrot mit Frischkäse und Granatapfel | 4 |
| | Joghurt mit Haferflocken und Früchten | 5 |
| | Brot und Käse mit Tomaten | 6 |
| | Käse-Omelette mit Champignons auf Vollkorntoast | 7 |
| Mittagessen | Linsencurry mit Reis und Erbsen | 8 |
| | Nasi goreng mit Poulet/Fleischersatz und Tomatenwürfeln | 9 |
| | Rote Bohnen an Ricotta-Tomatensauce mit Polenta und Broccoli | 10 |
| | Grillierte Pouletbrust mit Couscous und Ratatouille | 11 |
| | Fischfilet auf Lauchbeet mit Vollkornreis | 12 |
| | Feta-Praline auf Sommersalat | 13 |
| Nachtessen | Ofenkartoffeln mit Gemüse, Spiegelei und Kräuterquark | 14 |
| | Geräucherte Forelle mit Vollkornbrot und Salat aus grünen Bohnen | 15 |
| | Gemüselasagne mit Ricotta | 16 |
| | Griechischer Salat mit Feta und Pitabrot | 17 |
| | Kürbissuppe mit Kräuterquark, Kürbiskernen, Erdnüssen und Roggenbrot | 18 |
| Znüni/Zvieri | Proteindrink | 19 |
| | High Protein Joghurt mit frischen Früchten | 20 |
| | Gemüse-Dip | 21 |
| | Hüttenkäse mit Vollkorncracker | 22 |
| | Vanille-Skyr | 23 |

Anmerkung zu den Gewichtsangaben bei den Rezepten

Die Portionengrösse nach einer bariatrischen Operation ist individuell und verändert sich im Verlauf. Sie liegt bei 150 g bis 250 g pro Mahlzeit. Essen Sie nur so viel, bis Ihr persönliches Sättigungsgefühl erreicht ist.



| Zutaten | 1 Portion nach Bariatrie | 4 Portionen «regulär» |
|---|-----------------------------|--------------------------|
| Milch, High Protein oder (teil-)entrahmt | 1.5–2 dl | 1 Liter |
| Feine Haferflocken | 20–30 g | 150 g |
| Salz | 1 Prise | 2 Prisen |
| Vanillestängel | 1/8 Stk. | 1/2 Stk. |
| Haselnüsse (gemahlen) | 1 TL | 30 g |
| Nach Belieben: Zimt, Kardamom, Zitronenzeste | | |
| Haselnüsse oder Pistazien (gehackt) | 2 TL (5 g) | 30 g |
| Apfel | 20 g | 1–2 Stk. |

Frühstück 1

Porridge mit Nüssen und Apfel

Zubereitung

Vanillestängel längs halbieren, Mark auskratzen und in die Milch geben. Mit den Haferflocken und Salz 5–10 Minuten unter Rühren auf kleiner Stufe kochen.

Gemahlene Haselnüsse daruntermischen, nach Belieben mit Zimt, Kardamom oder abgeriebener Zitronenschale aromatisieren. Mit gehackten Nüssen und Apfelschnitzen dekorieren.

1 Portion nach Bariatrie enthält 14–19 g Protein (mit High Protein Milch), bzw. 9–12 g Protein (mit Milch Drink).



| Zutaten | 1 Portion nach Bariatrie | 4 Portionen «regulär» |
|----------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| Vollkornbrot | 20–40 g | 4–8 Scheiben |
| Frischkäse (fettreduziert) | 40 g | 200 g |
| Hüttenkäse | 50 g | 200 g |
| Granatapfel | 2 TL | 1–2 EL |

Frühstück 2

Vollkornbrot mit Frischkäse und Granatapfel

Zubereitung

Vollkornbrot in dünne Scheiben schneiden. Eine Scheibe mit fettreduziertem Frischkäse, die andere mit Hüttenkäse bestreichen. Mit Granatapfelkernen dekorieren.

1 Portion nach Bariatrie enthält 10–12 g Protein.



| Zutaten | 1 Portion nach Bariatrie | 4 Portionen «regulär» |
|---|-----------------------------|--------------------------|
| Joghurt nature, (teil-)entrahmt | 150 g | 600 g |
| Apfel oder Birne | 40 g | 2 Stk. |
| Zitronensaft | 1 Spritzer | 2–3 Spritzer |
| Feine Haferflöckli | 20 g | 120 g |
| Früchte je nach Saison (im Winter auch tiefgekühlte) | 40 g | 300–400 g |

Frühstück 3

Joghurt mit Haferflocken und Früchten

Zubereitung

Apfel oder Birne fein raffeln, mit etwas Zitronensaft und dem Joghurt vermischen. Haferflöckli darunterrühren. Saisonfrüchte in kleine Stücke schneiden und auf dem Joghurt anrichten.

→ **Tipp:** An Stelle von Joghurt 100 g Skyr, Blanc battu, Magerquark oder High Protein Joghurt verwenden und etwas Flüssigkeit in Form von Wasser oder Milch beifügen. Damit wird der Proteingehalt auf 12–15g erhöht.

1 Portion nach Bariatrie enthält 9 g Protein.



| Zutaten | 1 Portion nach Bariatrie | 4 Portionen «regulär» |
|---|-----------------------------|--------------------------|
| Feines Vollkornbrot | 20–40 g | 4–8 Scheiben |
| Weichkäse (fettreduziert), z. B. Brie ½-fett, Formagella | 50 g | 240 g |
| Baumnüsse | 2 Stk. | 40 g |
| Cherrytomaten | 2-4 Stk. | 200 g |

Frühstück 4

Brot und Käse mit Tomaten

Zubereitung

Brot dünn schneiden, evtl. toasten. Mit Käse und Cherrytomaten auf einem Teller anrichten und mit Baumnusshälften garnieren.

→ **Tipp:** Falls das Brot zu trocken ist, mit wenig Senf, Tomatenmark, fettreduzierter Margarine oder Hefebrotaufstrich bestreichen.

1 Portion nach Bariatrie enthält 14–16 g Protein.



| Zutaten | 1 Portion nach Bariatrie | 4 Portionen «regulär» |
|---|-----------------------------|--------------------------|
| Hühnerei | 1 Stk. | 4 Stk. |
| Milch (teilentrahmt) | 0.75 dl | 400 dl |
| Ruchmehl | 10 g | 120 g |
| Gruyère (gerieben) | 10 g | 120 g |
| HOLL-Rapsöl, Rapsöl | je ½ TL | je 1 EL |
| Champignons | 40 g | 200 g |
| Magerquark | 20 g | 160 g |
| Frische Kräuter, z.B. Petersilie, Thymian, Kerbel, Schnittlauch | - | - |
| Salz, Pfeffer, Paprika | - | - |
| Evtl. Vollkorntoast | ½ Scheibe | 4 Scheiben |

Frühstück 5

Käse-Omelette mit Champignons auf Vollkorntoast

Zubereitung

Ei, Milch, Mehl, Reibkäse, Salz und Pfeffer gut verrühren. In einer beschichteten, mit wenig Öl bepinselten Bratpfanne dünne Omeletten braten.

Die Pilze in feine Scheiben schneiden, mit wenig Rapsöl anbraten, mit wenig Salz und Pfeffer würzen und in die Omeletten füllen.

Den Magerquark mit frischen gehackten Kräutern verrühren, nach Belieben würzen und zu den Pilzomeletten servieren.

→ **Tipp:** Zum Mittag- oder Abendessen mit einer Scheibe Vollkorntoast ergänzen.

1 Portion nach Bariatrie enthält 18 g Protein.



| Zutaten | 1 Portion nach Bariatrie | 4 Portionen «regulär» |
|-------------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| Reis Basmati (roh) | 15–30 g | 200 g |
| Rote Linsen (roh) | 30 g | 200 g |
| Rapsöl | ½ TL | 2–3 TL |
| Karotten | 20 g | 100 g |
| Zwiebel | wenig | 1 Zwiebel |
| Erbsen | 40 g | 200 g |
| Spinat frisch | 5 g | 100 g |
| Tomaten gewürfelt | 10 g | 100 g |
| Currypulver mild oder scharf | – | – |
| Tomatenpüree | ½ TL | 2 TL |
| Gemüsebouillon, fettarm | 1 dl | 5–6 dl |
| Limettensaft | ein paar Tropfen | 2 TL |
| Joghurt nature (teilentrahmt) | 1 EL (20 g) | 150 g |

Mittagessen 1

Linsencurry mit Reis und Erbsen

Zubereitung

Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, um überschüssige Stärke abzuwaschen. Leicht gesalzenes Wasser aufkochen (Reis-Wasser-Verhältnis 1 : 1,5), Reis zugeben und zugedeckt 15–20 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen, bis alles Wasser aufgesogen ist.

Zwiebel hacken, Karotten in kleine Würfel schneiden und beides mit wenig Rapsöl andünsten. Currypulver und Tomatenpüree begeben, gut verrühren und Linsen dazugeben, mit Bouillon auffüllen bis alles leicht bedeckt ist. 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Tomatenwürfel, Erbsen und Spinat begeben und 5 Minuten fertig kochen.

Abschmecken mit Curry und Paprika und etwas Limettensaft.

Mit einem Esslöffel Joghurt nature servieren.

1 Portion nach Bariatrie enthält 14–15 g Protein.



| Zutaten | 1 Portion nach Bariatrie | 4 Portionen «regulär» |
|--|-----------------------------|--------------------------|
| Parfumreis (roh) | 15–30 g | 200 g |
| HOLL-Rapsöl | ½ TL | 3 TL |
| Rapsöl | ½ TL | 2–3 TL |
| Pouletbrust/Fleischersatz auf Basis von Pflanzenprotein | 80–100 g | 400 g |
| Grüne Bohnen | 20 g | 100 g |
| Zwiebel | 5 g | 50 g |
| Karotten | 10 g | 100 g |
| Peperoni gelb und rot | 20 g | 100 g |
| Lauch | 10 g | 100 g |
| Knoblauch | wenig | 1 Zehe |
| Sojasauce, Sambal Oelek | wenig | 1–2 EL |
| Tomaten | 20 g | 100 g |

Mittagessen 2

Nasi goreng mit Poulet/Fleischersatz und Tomatenwürfeln

Zubereitung

Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen. Leicht gesalzenes Wasser aufkochen (Reis-Wasser-Verhältnis 1 : 1,5). Reis zugeben und zugedeckt 15–20 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen, bis alles Wasser aufgesogen ist.

Pouletbrust oder Fleischersatzprodukt in Streifen schneiden und mit wenig HOLL-Rapsöl anbraten.

Grüne Bohnen blanchieren. Zwiebel, Karotten, Peperoni und Lauch in feine Streifen schneiden, in wenig Rapsöl andünsten. Bohnen und gepressten Knoblauch dazugeben und 5–10 Min. mitdünsten. Mit Sojasauce und Sambal Oelek abschmecken, mit Reis und Poulet vermischen.

Mit den frisch geschnittenen Tomatenwürfeln anrichten.

1 Portion nach Bariatrie enthält 20–26 g Protein.



| Zutaten | 1 Portion nach Bariatrie | 4 Portionen «regulär» |
|-------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| Rote Bohnen (roh) | 30 g | 200 g |
| Rapsöl | ½ TL | 2–3 TL |
| Zwiebel | wenig | 1 Stk. |
| Tomatenpüree | wenig | 1 EL |
| Tomaten (Dose, gehackt) | 30 g | 200 g |
| Salz, Chilipulver | – | – |
| Ricotta | 30 g | 200 g |
| Gemüsebouillon fettarm | 60 ml | 600 ml |
| Milch | 20 ml | 200 ml |
| Maisgriess (roh) | 10–20 g | 200 g |
| Sbrinz (gerieben) | 10 g | 50 g |
| Broccoli | 50 g | 400 g |
| Salz, Pfeffer | | |

Mittagessen 3

Rote Bohnen an Ricotta-Tomatensauce mit Polenta und Broccoli

Zubereitung

Getrocknete rote Bohnen für 12–24 Stunden in kaltem Wasser einweichen, danach in ausreichend Wasser ca. 40 Minuten vorkochen.

Fein geschnittene Zwiebel in wenig Rapsöl andünsten, Tomatenpüree begeben, mitdünsten. Gehackte Tomaten und gekochte Bohnen mit etwas Kochwasser dazugeben, Salz und Chilipulver begeben und zugedeckt ca. 1 Stunde köcheln lassen. Vor dem Servieren Ricotta daruntermischen.

Bouillon und Milch aufkochen, Maisgriess unter Rühren langsam begeben. 15–20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln. Reibkäse begeben und nach Belieben abschmecken mit wenig Muskatnuss.

Broccoli rüsten und dämpfen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1 Portion nach Bariatrie enthält 16 g Protein.



| Zutaten | 1 Portion nach Bariatrie | 4 Portionen «regulär» |
|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| Pouletbrust | 80–100 g | 400 g |
| HOLL-Rapsöl | ½ TL | 2–3 TL |
| Couscous, Vollkorn (roh) | 15–30 g | 200 g |
| Olivenöl | ½ TL | 1 TL |
| Salzwasser | 30 ml | 200 ml |
| Zwiebel, Knoblauch | wenig | 50 g |
| Peperoni gelb und rot | 20 g | 200 g |
| Zucchini | 20 g | 100 g |
| Aubergine | 20 g | 100 g |
| Tomatenpüree | ½ TL | 1 EL |
| Tomate frisch oder Dose | 20 g | 100 g |
| Rosmarin, Thymian | – | – |
| Lorbeerblatt | ½ Blatt | 2 Blätter |

Mittagessen 4

Grillierte Pouletbrust mit Couscous und Ratatouille

Zubereitung

Pouletbrust mit wenig HOLL-Rapsöl auf allen Seiten anbraten. Leicht salzen und im Ofen bei 150 °C 10 Minuten garen.

Couscous in einer flachen Schüssel mit wenig Olivenöl verrühren. Mit kochendem, leicht gesalzene Wasser übergießen. Sofort zudecken und zugedeckt 10 Minuten quellen lassen. Anschliessend mit einer Gabel lockern.

Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. Peperoni, Zucchini und Aubergine in ca. 8 mm grosse Würfel schneiden. Das Gemüse mit wenig Olivenöl andünsten, Tomatenpüree und in Würfel geschnittene Tomaten sowie Lorbeerblatt, Rosmarin und Thymian begeben, salzen und zugedeckt ca. 15 Minuten dämpfen.

Pouletbrust aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und auf dem Ratatouille anrichten. Mit Couscous servieren.

1 Portion nach Bariatrie enthält 24–29 g Protein.



| Zutaten | 1 Portion nach Bariatrie | 4 Portionen «regulär» |
|------------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| Lauch | 80 g | 500 g |
| Gemüsebouillon fettarm | 50 ml | 300 ml |
| Rapsöl, Olivenöl | je ½ TL | je 1 EL |
| Felchen- oder Forellenfilets | 80–100 g | 400 g |
| Salz, Pfeffer | | |
| Vollkornreis (roh) | 15–30 g | 200 g |

Mittagessen 5

Fischfilet auf Lauchbeet mit Vollkornreis

Zubereitung

Lauch längs halbieren und waschen, in feine Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und wenig Rapsöl vermengen. In eine Gratinform geben und mit Bouillon übergießen. Bei 180 °C 15 Minuten garen.

Fischfilets mit wenig Olivenöl, Salz und Pfeffer einreiben. Auf den Lauch geben. Form zudecken und bei 180 °C weitere 10 Minuten backen.

Vollreis in leicht gesalzenem Wasser bei mittlerer Hitze ca. 50 Minuten kochen, gut abtropfen lassen.

1 Portion nach Bariatrie enthält 18–23 g Protein.



| Zutaten | 1 Portion nach Bariatrie | 4 Portionen «regulär» |
|--|-----------------------------|------------------------------|
| Peperoni rot und gelb | 30 g | 150 g |
| Gurke | 10 g | 150 g |
| Frühlingszwiebel (grüner Teil) | 10 g | 50 g |
| Blattsalat | 1 Blatt | 120 g |
| Olivensöl | ½ TL | 2 EL |
| Balsamicoessig | ¼ TL | 2 EL |
| Limettensaft | einige Tropfen | 1 EL |
| Basilikum, Thymian | 1 TL | ½ Bund |
| Salz, schwarzer Pfeffer | wenig | wenig |
| Rote Linsen und/ oder Beluga Linsen | 20 g roh (40 g gekocht) | 250 g roh (500 g gekocht) |
| Rapsöl | Einige Tropfen | 1 EL |
| Limettensaft und abgeriebene Schale | Einige Tropfen 1 Msp. | Einige Tropfen 1 Msp. |
| Feta (Halbfett) | 60–80 g | 300–400 g |
| Cherrytomaten | 15 g | 250 g |
| Pfefferminze | 2 Blätter | 8 Blätter |

1 Portion nach Bariatrie enthält 15–18g Protein.

Mittagessen 6

Feta-Praline auf Sommersalat

Zubereitung

Peperoni und Gurke in kleine Würfel, das Grün der Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Blattsalat grob schneiden.

Kräuter für die Salatsauce hacken, mit Essig, Öl, Limettensaft und Gewürzen verrühren und mit dem Gemüse vermischen.

Linsen in leicht gesalzenem Wasser knapp weich kochen, abgiessen und abkühlen lassen. Mit wenig Rapsöl und etwas Limettenschale mischen.

60 g Feta mit etwas Pfeffer mixen (kleine Mengen mit Gabel zerdrücken und glatt rühren) und eine Kugel daraus formen. Minze fein schneiden und gekühlte Fetakugel darin wenden.

Salate auf Teller anrichten, mit restlichen Feta und Cherrytomaten garnieren.



| Zutaten | 1 Portion nach Bariatrie | 4 Portionen «regulär» |
|--|-----------------------------|--------------------------|
| Kartoffeln Typ A (festkochend) | 50–100 g | 800 g |
| Karotten | 40 g | 300 g |
| Randen | 40 g | 300 g |
| Rosmarin, Thymian | 1 Stk. | 8 Stk. |
| Salz | – | – |
| Knoblauch | ¼ Zehe | 1 Zehe |
| Olivenöl | 1 TL | 1 EL |
| Magerquark | 40 g | 200 g |
| Petersilie, Kerbel, Basilikum, Schnittlauch, Bärlauch (je nach Saison) | 1 EL | 3 EL |
| Zitronensaft | – | – |
| Salz | – | – |
| Pfeffer, Paprika | – | – |
| Hühnerei | 1 Stk. | 4 Stk. |

Nachessen 1

Ofenkartoffeln mit Gemüse, Spiegelei und Kräuterquark

Zubereitung

Kartoffeln und Karotten gut waschen, evtl. schälen, Randen schälen. Kartoffeln in Schnitze, Gemüse in etwa gleich grosse Stücke schneiden. Alles mit den gehackten Kräutern, dem gepressten Knoblauch, Salz, Pfeffer und wenig Olivenöl in einer Schüssel gut vermischen.

Auf ein Blech geben und bei 200 °C Umluft ca. 30 Minuten backen.

Quark mit klein geschnittenen Kräutern gut verrühren, salzen, mit Pfeffer, Paprika und Zitronensaft abschmecken.

Spiegelei in einer beschichteten Bratpfanne zubereiten und dazu servieren.

1 Portion nach Bariatrie enthält 13–14 g Protein.



| Zutaten | 1 Portion nach Bariatrie | 4 Portionen «regulär» |
|---------------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| Forellenfilet, geräuchert (Bio) | 80–100 g | 360–400g |
| Zitrone | 1 Schnitz | 1 Stk. |
| Bohnen (grün) | 80 g | 600 g |
| Tomate getrocknet | ¼ | 1 |
| Salz, Pfeffer, Bohnenkraut | | |
| Weissweinessig | ½ TL | 1 EL |
| Rapsöl | 1 TL | 2–3 EL |
| Dinkelvollkornbrot | 20–40g | 4–8 Scheiben |

Nachessen 2

Geräucherte Forelle mit Vollkornbrot und Salat aus grünen Bohnen

Zubereitung

Bohnen mit wenig Wasser und Salz 20–30 Minuten dämpfen. Fein geschnittene Zwiebel, gepressten Knoblauch, Bohnenkraut und Pfeffer zu den warmen Bohnen geben, gut mischen. Weissweinessig, Rapsöl darübergießen, nochmals kurz mischen. Getrocknete Tomate in Streifen schneiden und darüber geben.

Forellenfilet mit einem Zitronenschnitz, dem Bohnensalat und Dinkelbrot servieren.

1 Portion nach Bariatrie enthält 23–27 g Protein.



| Zutaten | 1 Portion nach Bariatrie | 4 Portionen «regulär» |
|----------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| Lasagneblätter | 1–2 Stk. | 10 Stk. |
| Zucchini | 20 g | 200 g |
| Zwiebel | 5 g | 50 g |
| Sellerie | 10 g | 200 g |
| Lauch | 10 g | 200 g |
| Olivenöl | 1 TL | 1 EL |
| Tomaten (Dose oder frisch) | 60 g | 300 g |
| Salz, Pfeffer, Oregano | | |
| Frischer Basilikum | 2 Blätter | ½ Bund |
| Ricotta | 80–100 g | 500 g |
| Milch, (teil-)entrahmt | 30 ml | 100 ml |
| Sbrinz (gerieben) | 30 g | 200 g |

Nachtessen 3

Gemüselasagne mit Ricotta

Zubereitung

Zucchini, Tomaten, Sellerie und Zwiebel in kleine Würfel schneiden (5 mm). Lauch längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. Gemüse in wenig Olivenöl andünsten, gehackte Tomaten dazugeben, salzen, mit Pfeffer und Oregano würzen und zugedeckt 10 Minuten köcheln. Am Schluss frischen Basilikum dazugeben.

Ricotta mit Milch, der Hälfte des Reibkäses, Muskatnuss und Pfeffer cremig rühren.

Lasagneform mit Olivenöl einpinseln.

Lagenweise Gemüsesauce, Lasagneblätter und Ricottamasse in die Form schichten. Als letzte Schicht Ricotta mit dem Rest des geriebenen Sbrinz bedecken.

Bei 180 Grad 20–30 Minuten backen.

Dazu grünen Salat servieren.

1 Portion nach Bariatrie enthält 22–26 g Protein.



| Zutaten | 1 Portion nach Bariatrie | 4 Portionen «regulär» |
|--|-----------------------------|--------------------------|
| Gurken | 30 g | 150 g |
| Tomaten | 30 g | 150 g |
| Zwiebel | 10 g | 50 g |
| Feta (Halbfett) | 80 g | 300–400 g |
| Oliven | 10 g | 50 g |
| Pitabrot | 20–40 g | 300 g |
| Oliven-Öl | 1 TL | 2 EL |
| Weissweinessig | ½ TL | 2 TL |
| Salz, Pfeffer | | |
| Kräuter, z.B. Petersilie, Basilikum | – | – |

Nachtessen 4

Griechischer Salat mit Feta und Pitabrot

Zubereitung

Gemüse in mundgerechte Stücke, Feta in kleine Würfel schneiden. Oliven halbieren. Alles in eine Schüssel geben. Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Kräuter nach Belieben begeben und gut mischen.

Pitabrot toasten und dazu servieren.

1 Portion nach Bariatrie enthält 17–19 g Protein.



| Zutaten | 1 Portion nach Bariatrie | 4 Portionen «regulär» |
|--|-----------------------------|--------------------------|
| Kürbis, z. B. Hokkaido | 70 g | 700 g |
| Kartoffeln | 10 g | 100 g |
| Rapsöl | 1 TL | 2 TL |
| Zwiebel | 20 g | 1 Zwiebel |
| Ingwer | wenig | 10 g |
| Gemüsebouillon fettarm | 1 dl | 8 dl |
| Magerquark | 100 g | 250 g |
| Salz, Pfeffer, Paprika | | |
| Frische Kräuter, z.B. Petersilie, Kerbel, Schnittlauch | - | - |
| Zitronensaft | 1 Spritzer | 1–2 TL |
| Roggenbrot | 20–40 g | 200 g |
| Erdnüsse | 10 g | 50 g |
| Kürbiskerne | 5 g | 20 g |

Nachessen 5

Kürbissuppe mit Kräuterquark, Kürbiskernen, Erdnüssen und Roggenbrot

Zubereitung

Gehackte Zwiebel und Ingwer sowie kleingeschnittenen Kürbis in wenig Rapsöl dünsten, mit Bouillon ablöschen und zugedeckt 20–30 Minuten weich kochen. Mit dem Stabmixer pürieren, mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit der Hälfte des Quarks verfeinern.

Die andere Hälfte des Magerquarks mit frischen, fein geschnittenen Kräutern, Salz, Pfeffer und Paprika mischen und mit Zitronensaft abschmecken. Davon einen Esslöffel auf die angerichtete Suppe geben, mit gehackten Erdnüssen und den Kürbiskernen bestreuen.

Dazu eine Scheibe getoastetes Roggenbrot mit dem restlichen Kräuterquark servieren.

1 Portion nach Bariatrie enthält 16–18 g Protein.



| Zutaten | 1 Portion nach Bariatrie | 4 Portionen «regulär» |
|----------------------|-----------------------------|--------------------------|
| High Protein Milch | 100 ml | |
| Magerquark oder Skyr | 30 g | |
| Früchte | 20 g | |
| Whey Proteinpulver | 10 g | |

Znüni/Zvieri 1 Proteindrink

Zubereitung

Alle Zutaten in einem Mixbecher oder mit dem Stabmixer pürieren.

Wählen Sie reife Früchte je nach Saison, zum Beispiel Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Aprikosen, Pfirsich, Kaki, Banane.

Gut eignen sich auch tiefgekühlte Beeren.

An Stelle von frischen können gekochte Früchte verwendet werden, wie zum Beispiel Apfel-, Birnen-, Zwetschgen-, Quitten- oder Aprikosenkompott.

Eine Portion nach Bariatrie enthält 20 g Protein.



| Zutaten | 1 Portion nach Bariatrie | 4 Portionen «regulär» |
|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| High Protein Joghurt nature | 100 g | |
| Früchte je nach Saison | 50 g | |

Znüni/Zvieri 2

High Protein Joghurt mit frischen Früchten

Zubereitung

Reife, frische Früchte klein schneiden oder raffeln und mit dem Joghurt mischen.

→ **Tipp:** Im Winter tiefgekühlte Früchte oder ungezuckertes Kompott verwenden.

1 Portion nach Bariatrie enthält 10 g Protein.



| Zutaten | 1 Portion nach Bariatrie | 4 Portionen «regulär» |
|---|-----------------------------|--------------------------|
| Gemüse | 30–50 g | |
| Magerquark | 50 g | |
| Frische Kräuter, z.B. Petersilie, Basilikum, Dill, Schnittlauch | | |
| Kräutersalz, Paprika, Pfeffer | | |

Znüni/Zvieri 3

Gemüse-Dip

Zubereitung

Gemüse je nach Saison, z. B. Karotte, Stangensellerie, Knollensellerie, Chicoréeblätter, Peperoni oder Gurke, in Stängel schneiden.

Quark mit fein geschnittenen Kräutern, Kräutersalz und Gewürzen gut verrühren.

1 Portion nach Bariatrie enthält 5 g Protein.



| Zutaten | 1 Portion nach Bariatrie | 4 Portionen «regulär» |
|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| Hüttenkäse | 50–100 g | |
| Vollkorncracker | 2–3 Stk. | |
| Paprika, frische Kräuter | | |

Znüni/Zvieri 4

Hüttenkäse mit Vollkorncracker

Zubereitung

Vollkorncracker dick mit Hüttenkäse bestreichen,
mit Paprika und/oder Kräutern bestreuen.

1 Portion nach Bariatrie enthält 7–14 g Protein.



| Zutaten | 1 Portion nach Bariatric | 4 Portionen «regulär» |
|-------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| Skyr nature | 100 g | |
| Vanillepulver | 1 Msp. | |
| Zitronenschale gerieben | wenig | |
| Süsstoff | nach Belieben | |

Znüni/Zvieri 5 Vanille-Skyr

Zubereitung

Skyr mit Vanillepulver und etwas geriebener Zitronenschale verrühren, nach Belieben leicht mit Süsstoff süssen.

1 Portion nach Bariatric enthält 11 g Protein.

Stadsspital Zürich Waid
Tièchestrasse 99
8037 Zürich
T +41 44 417 29 57
ernaehrungsberatung.waid@stadsspital.ch
waidspital.ch

Stadsspital Zürich Triemli
Birmensdorferstrasse 497
8063 Zürich
T +41 44 416 67 40
ernaehrungsberatung.triemli@stadsspital.ch
triemli.ch

Ernährungsberatung