

Ernährung bei Krebs – Essen, was mir gut tut.

REZEPTSAMMLUNG





Pfannkuchen

Grundrezept

ZUBEREITUNGSDAUER:
CA. 15 MINUTEN

Der Pfannkuchen-Grundteig ist ein einfaches, schnelles Basisrezept, das perfekt zum modularen Kochen passt. Der Teig kann, wie die fertigen Pfannkuchen auch, im Kühlschrank aufbewahrt werden. Pfannkuchen können außerdem eingefroren werden. Durch verschiedene Füllungen lassen sich Pfannkuchen geschmacklich vielfältig variieren. Ob herzhaft oder süß gefüllt, dick, dünn, überbacken, warm, kalt oder als Suppeneinlage – ein Rezept das optimal auf die individuellen Bedürfnisse und die Geschmacksvorlieben abgestimmt werden kann.

Zutaten:

350 g Mehl
500 ml Milch
4 Eier
1 Prise Salz
1 EL Öl zum Ausbacken

Optional:
2 EL Öl (um den Teig geschmeidiger zu machen)

HERZHAFTE VARIANTEN:

Als Suppeneinlage
Mit Spinat- und Schafskäsefüllung
Mit Spinat-Ricotta-Füllung überbacken

SÜSSE VARIANTEN:

Mit Heidelbeeren
Mit Zimt-Zucker, Marmelade oder Apfelmus

Zunächst das gesiebte Mehl mit Milch glatt rühren. Dann die Eier zugeben und unterschlagen. Den Teig etwas salzen und einige Minuten ruhen lassen. Die Pfannkuchen in einer großen beschichteten Pfanne in Öl ausbacken.

Tipps:

Die Zutaten ergeben in dieser Menge viel Teig. Man kann also die ganze Vielfalt des modularen Kochens ausprobieren. Man bekommt etwa acht dünne Pfannkuchen oder 50 Blinis heraus. Passen Sie die Konsistenz an die Weiterverarbeitung an. Für Blinis fügen Sie dem Teig zusätzlich etwas Mehl und etwas Backpulver hinzu. Dann wird der Teig etwas dickflüssiger. Für Crêpes sollte er beispielsweise etwas dünnflüssiger sein.

Der Teig kann auch mit (einem Teil) Vollkornmehl hergestellt werden. Die Vollkornvariante braucht etwas mehr Flüssigkeit, weil es ballaststoffreicher ist. Geben Sie zum Ausgleich einen Schuss Mineralwasser zum Teig. Dann werden die Pfannkuchen besonders luftig und locker.

Für die süßen Varianten kann dem Teig direkt etwas Zucker zugefügt werden.

Die Nährwerte entsprechen pro Portion (ca. 138 g) in etwa:

Energie: 234 kcal | Fett: 5,5 g | Kohlenhydrate: 35,1 g | Eiweiß: 10,1 g | Ballaststoffe: 1,2 g



Pfannkuchen gefüllt mit Feta und Spinat

ZUBEREITUNGSDAUER:
CA. 30 MINUTEN

Anstelle von süßen gibt es heute einmal herzhaft gefüllte Pfannkuchen. Der Teig bleibt derselbe, nur die Füllung ändert sich. Das ist das Tolle am modularen Kochen: es gibt ein einfaches Grundrezept und viele Variationsmöglichkeiten. Die Füllung aus Spinat und Schafskäse wird mit einem raffinierten Topping aus gerösteten Mandelblättchen kombiniert. Dieses Extra macht die vegetarischen Pfannkuchen besonders lecker und sorgt für einen zusätzlichen Crunchy-Effekt beim Draufbeißen.

Zutaten (für 4 Personen):

FÜR DEN TEIG:

350 g Mehl
500 ml Milch
4 Eier
1 Prise Salz
1 EL Öl zum Ausbacken

FÜR DIE FÜLLUNG:

400 g Tiefkühlspinat
½ Feta
1 Zwiebel
1 EL Öl (z. B. Rapsöl, wenn nicht zu hoch erhitzt wird, geht auch Olivenöl)

FÜR DIE MANDEL-BUTTER:

3 EL Mandeln gehobelt
1 EL Butter

FÜR DIE PFANNKUCHEN: Milch und Ei in das gesiebte Mehl einrühren bis ein zähflüssiger Teig entsteht. Den Teig etwas salzen. Die Pfannkuchen in einer großen beschichteten Pfanne in Öl ausbacken und im Ofen warmstellen.

FÜR DIE FÜLLUNG: Den Spinat auftauen lassen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in etwas Öl anschwitzen. Den Spinat zugeben und erhitzen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Dann den Schafskäse dazugeben, die Herdplatte ausschalten, die Pfanne aber noch auf der heißen Herdplatte stehen lassen bis der Käse weich wird.

FÜR DIE MANDEL-BUTTER: Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen und die Mandelblättchen darin anrösten. Die Pfannkuchen füllen und mit den Mandeln garniert servieren.

Tipps:

Selbstverständlich schmecken die gefüllten Pfannkuchen auch ohne das Mandel-Topping hervorragend. Für eine Extraportion Eiweiß kann man zum Feta auch noch etwas Schinken mit in die Füllung geben. Wer möchte kann den Teig auch mit Vollkornmehl bzw. einem Teil Vollkornmehl machen. Dann benötigt man etwas mehr Flüssigkeit um dieselbe Konsistenz des Teiges zu erreichen.

Die Nährwerte entsprechen pro Portion (ca. 433 g) in etwa:

Energie: 674 kcal | Fett: 27,3 g | Kohlenhydrate: 72,6 g | Eiweiß: 30,1 g | Ballaststoffe: 6,0 g



Herzhafte Crespelle

ZUBEREITUNGSDAUER:
CA. 75 MINUTEN

Heute setzen wir noch eins drauf: wir überbacken die mit Spinat und Schafskäse gefüllten Pfannkuchen jetzt auch noch. Das bringt nicht nur ein zusätzliches Plus an Geschmack und Genuss, sondern auch mehr Kalorien. Das Gericht klingt zwar zunächst aufwendig. Hat man aber vom Vortag Pfannkuchenteig oder bereits fertige Pfannkuchen übrig, fallen die ersten Schritte weg und man hat schnell ein anderes, leckeres Gericht gezaubert.

Zutaten (für 4 Personen):

FÜR DEN TEIG:

350 g Mehl
500 ml Milch
4 Eier
1 Prise Salz
1 EL Öl zum Ausbacken*

FÜR DIE FÜLLUNG:

400 g Tiefkühlspinat
100 g Feta
1 Zwiebel
3 EL Ricotta
1 EL Öl (z.B. Rapsöl)

FÜR DAS ÜBERBACKEN:

100 g Champignons
1 Bund Frühlingszwiebeln
100 ml Sahne
100 g Käse
1 EL Öl

*z.B. Rapsöl, wenn nicht zu hoch erhitzt wird, geht auch Olivenöl

FÜR DIE PFANNKUCHEN: Milch und Ei in das gesiebte Mehl einrühren bis ein zähflüssiger Teig entsteht. Den Teig etwas salzen. Die Pfannkuchen in einer großen beschichteten Pfanne in Öl ausbacken und beiseitestellen.

FÜR DIE FÜLLUNG: Den Spinat auftauen lassen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in etwas Öl anschwitzen. Den Spinat zugeben und erhitzen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Dann den Schafskäse zugeben, den Ricotta unterrühren und ebenfalls beiseitestellen.

FÜR DAS ÜBERBACKEN: Champignons und Frühlingszwiebeln in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl anbraten und mit Sahne aufgießen. Eine Auflaufform mit Butter ausfetten. Die Pfannkuchen mit der Spinatfüllung bestreichen, zusammenrollen und in die Auflaufform legen. Die Champignonmasse darüber verteilen. Anschließend den Käse mit etwas Sahne verrühren und ebenfalls über die Pfannkuchen geben. Die Pfannkuchen im Ofen ca. 45 Minuten bei 180 °C überbacken.

Tipp:

Die Auflaufform während den ersten 30 Minuten des Backens mit Alufolie abdecken. Dann die Alufolie abnehmen, die Temperatur auf 200-210 °C erhöhen und weiter backen bis die Kruste schön goldbraun ist.

Die Nährwerte entsprechen pro Portion (ca. 533 g) in etwa:

Energie: 832 kcal | Fett: 40,9 g | Kohlenhydrate: 75,0 g | Eiweiß: 36,9 g | Ballaststoffe: 5,7 g



Süße Heidelbeerpfannkuchen

ZUBEREITUNGSDAUER:
CA. 35 MINUTEN (INKL. BACKZEIT)

Die süßen Heidelbeerpfannkuchen sind eine geschmackvolle Variante, die aus dem Pfannkuchen-Basisteig hergestellt werden kann und somit perfekt zum modularen Kochen passt. Auch optisch macht diese Süßspeise einiges her: die ansprechende Farbe der nach dem Backen aufgeplatzten Heidelbeeren wird durch die Garnitur mit diversen anderen Beeren im wahrsten Sinne des Wortes noch „getopt“. Bei Mangelernährung kann der bereits gehaltvolle Teig noch zusätzlich angereichert werden (z. B. mit Trinknahrung o. ä.).

Zutaten (für 4 Personen):

FÜR DEN TEIG:

350 g Mehl
500 ml Milch
4 Eier
1 Prise Salz
1 EL Öl zum Ausbacken

Optional:

2 EL Öl (um den Teig geschmeidiger zu machen)

FÜR DIE HEIDELBEERPFANNKUCHEN:

Etwas Butter(-schmalz) zum Ausbacken
1 EL Puderzucker
200 g Heidelbeeren
1 Päckchen Vanillezucker
Unterschiedliche Beeren (z. B. Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren)
Evtl. Minzblätter zum Garnieren

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Währenddessen in einer beschichteten Pfanne etwas Butter(-schmalz) erhitzen und mit einer dünnen Schicht Puderzucker bestäuben. Anschließend je nach gewünschter Dicke des Teiges und der Größe der Pfanne in etwa die Hälfte der gesamten Teigmenge zugeben. Etwas Vanillezucker und die frischen Heidelbeeren auf dem noch flüssigen Teig verteilen.

Wenn der Teig langsam anfängt zu stocken, die Pfanne in den Ofen geben (zweite Schiene von oben) und den Teig bei 180°C etwa 15-20 Minuten weiterbacken, bis der Teig etwas hochgegangen, die Oberfläche goldbraun und die Heidelbeeren teilweise aufgeplatzt sind. Den Pfannkuchen im Ganzen auf einen Teller geben, nach Belieben mit unterschiedlichen Beeren und Minzblättern garnieren und am Rand mit etwas Puderzucker bestäuben. Bei Bedarf nachsüßen (z. B. mit Agavendicksaft).

Tipps:

Sobald der Teig in der Pfanne anfängt leicht zu stocken, können Sie mit einem kleinen Stück Butter(-schmalz) am Innenrand der Pfanne entlangfahren. Die Butter schmilzt und läuft herunter, wodurch sich der Teig später leichter aus der Pfanne löst.

Übrigens: mit dem übriggebliebenen Teig lassen sich im Handumdrehen noch Blinis herstellen. Oder ein zweiter Heidelbeerpfannkuchen. Alternativ kann der übrige Teig, wie im Video gezeigt, auch 2-3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt und zu einem anderen Zeitpunkt verwendet werden.

Die Nährwerte entsprechen pro Portion (ca. 331 g) in etwa:

Energie: 522 kcal | Fett: 12,3 g | Kohlenhydrate: 78,2 g | Eiweiß: 20,4 g | Ballaststoffe: 4,9 g



Blinis

ZUBEREITUNGSDAUER:
CA. 20 MINUTEN

Sie sehen aus wie kleine Pfannkuchen und schmecken auch so: die Blinis. Sie können, getreu dem Konzept „modulares Kochen“, einfach und ohne viel Zeitaufwand beispielsweise aus übriggebliebenem Pfannkuchenteig hergestellt werden. Ob als Hauptspeise oder als Snack für zwischendurch: Die Blinis sind immer ein Genuss! Bei der Zubereitung sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt: Man kann sie natürlich mit Zimt und Zucker bestreuen oder mit Marmelade bzw. Apfelmus bestreichen und süß essen. Oder man belegt ganz nach eigenem Geschmack kleine Mini-Burger mit selbstgewählten Zutaten wie Lachs, Avocado, Käse, Salat oder Ei. Sie sehen, es lassen sich eine Vielfalt an Köstlichkeiten kreieren, die nach Belieben variiert und auch angereichert werden können.

Zutaten (für ca. 50 Stück):

350 g Mehl
500 ml Milch
4 Eier
1 Prise Salz
1 Messerspitze Backpulver
Öl/Butter(-schmalz) zum Ausbacken

Optional:
2 EL Öl (um den Teig geschmeidiger zu machen)

Zunächst das gesiebte Mehl mit Milch glattrühren. Dann die Eier zugeben und unterschlagen. Dem Pfannkuchenteig eine Messerspitze Backpulver und eine Prise Salz hinzufügen. Danach einige Minuten ruhen lassen. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl oder Butter(-schmalz) erhitzen. Anschließend pro Blini je einen Esslöffel Teig in die Pfanne geben und von jeder Seite etwa 1 Minute ausbacken, bis der für die Blinis typische „Rand“ entsteht und sie eine goldbraune Farbe haben.

Tipps:

Wenn Sie möchten, können Sie den Teig durch Zugabe von etwas Mehl ein wenig andicken oder mit etwas Vanillezucker süßen.

Sie können die Blinis auch problemlos aufheben und zu einem anderen Zeitpunkt wieder erwärmen (z. B. in der Pfanne oder im Ofen bei 100°C) oder auch kalt genießen.

Die Nährwerte entsprechen pro Portion (ca. 138 g) in etwa:

Energie: 234 kcal | Fett: 5,5 g | Kohlenhydrate: 35,1 g | Eiweiß: 10,1 g | Ballaststoffe: 1,2 g



Kartoffeleintopf

Basisrezept

ZUBEREITUNGSDAUER:
CA. 35 MINUTEN

Unser Kartoffeleintopf ist ein einfaches, schnelles Basisrezept, das perfekt zum modularen Kochen passt. Die klare Kartoffelsuppe lässt sich wunderbar portionsweise einfrieren oder in Weckgläsern längere Zeit aufbewahren. Zum geeigneten Zeitpunkt kann sie aufgetaut, erhitzt und geschmacklich beliebig variiert werden.

Zutaten (für 4 Personen):

600-800 g Kartoffeln
½ Sellerieknolle
2 Karotten
1 Petersilienwurzel
1 Stange Lauch
1 Zwiebel
ca. 1 l Gemüsebrühe
Lorbeerblatt, Kümmel, Muskatnuss,
Salz, schwarzer Pfeffer
1 EL Öl (z.B. Rapsöl, wenn nicht zu
hoch erhitzt wird, geht auch Olivenöl)
1 Messerspitze Kurkuma
Nach Belieben Petersilie oder
Schnittlauch

Die Kartoffeln sowie die Sellerieknolle schälen und in 1 cm dicke Würfel schneiden. Die Karotte und die Petersilienwurzel putzen und in kleine Würfel schneiden. Den Lauch in Ringe schneiden und in einem Sieb gut waschen. Die Zwiebel fein würfeln und in Öl anschwitzen.

Karotten, Petersilienwurzel und Sellerie hinzufügen und unter Rühren kurz mit andünsten. Die Kartoffeln hinzugeben und ebenfalls kurz mitdünsten. Mit der Brühe aufgießen bis alle Zutaten leicht bedeckt sind. Die Gewürze hinzugeben und bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen bis die Kartoffeln gar sind.

Lauch hinzufügen und kurz weiterköcheln lassen. Mit Kurkuma sowie nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Petersilie oder Schnittlauch bestreut servieren.

Tipps:

Mit einem möglichst großen und schweren Messer lässt sich das Gemüse besonders leicht schneiden. Das Gemüse kann je nach Jahreszeit und Geschmack natürlich variiert werden.

Die Nährwerte entsprechen pro Portion (ca. 655 g) in etwa:

Energie: 296 kcal | Fett: 7,3 g | Kohlenhydrate: 42,2 g | Eiweiß: 8,5 g | Ballaststoffe: 11,1 g



Kartoffeleintopf mit herzhafter Einlage

ZUBEREITUNGSDAUER:
CA. 35 MINUTEN

Zutaten (für 4 Personen):

600-800 g Kartoffeln
½ Sellerieknolle
2 Karotten
1 Petersilienwurzel
1 Stange Lauch
1 Zwiebel
ca. 1 l Gemüsebrühe
50 g Speck in Scheiben geschnitten
4 Würstel (z.B. Debreziner)
1 EL Öl (z.B. Rapsöl, wenn nicht zu hoch erhitzt wird, geht auch Olivenöl)
Lorbeerblatt, Kümmel, Muskatnuss,
Salz, schwarzer Pfeffer
1 Messerspitze Kurkuma
Je 1 EL mittelscharfer und grobkörniger Senf
Nach Belieben Petersilie oder Schnittlauch

Das einfache, schnelle Basisrezept „vegetarischer Kartoffeleintopf“ kann ganz einfach portionsweise eingefroren oder eingeweckt werden. Später kann es geschmacklich beliebig variiert werden. Zum Beispiel können dem Eintopf kross gebratene Bacon-Scheiben oder leckere Würstel beigefügt werden. Dazu passt hervorragend mittelscharfer oder grobkörniger Senf, der dem Eintopf eine zusätzliche, würzige Geschmacksnote verleiht und gleichzeitig für eine leichte Bindung der Brühe sorgt.

Die Kartoffeln sowie die Sellerieknolle schälen und in 1 cm dicke Würfel schneiden. Die Karotte und die Petersilienwurzel putzen und in kleine Würfel schneiden. Den Lauch in Ringe schneiden und in einem Sieb gut waschen. Die Zwiebel fein würfeln und in Öl anschwitzen.

Karotten, Petersilienwurzel und Sellerie hinzufügen und unter Rühren kurz mit andünsten. Die Kartoffeln hinzugeben und ebenfalls kurz mitdünsten. Mit der Brühe aufgießen bis alle Zutaten leicht bedeckt sind, die Gewürze hinzugeben und bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen bis die Kartoffeln weich sind.

In der Zwischenzeit dünne Scheiben Speck kross anbraten und die Würstel in dünne Scheiben schneiden. Lauch zum Eintopf hinzufügen und kurz weiterköcheln lassen. Mit Kurkuma sowie nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Abbinden mittelscharfen und grobkörnigen Senf unterrühren. Zum Schluss die klein geschnittenen Würstel und den Speck dazugeben. Mit feingehackter Petersilie oder Schnittlauch bestreut servieren.

Tipps:

Passen Sie die Konsistenz je nach Geschmack oder Beschwerden an, indem Sie den Eintopf ganz oder eben nur zu einem gewissen Teil pürieren. Wählen Sie die Würstel gerne nach Ihrem persönlichen Geschmack (z. B. Wiener, Debreziner).

Die Nährwerte entsprechen pro Portion (ca. 738 g) in etwa:

Energie: 510 kcal | Fett: 25,8 g | Kohlenhydrate: 42,4 g | Eiweiß: 20,7 g | Ballaststoffe: 11,1 g



Kartoffelcremesuppe

vegetarisch

ZUBEREITUNGSDAUER:
CA. 35 MINUTEN

Aus dem klaren Kartoffeleintopf wird im Handumdrehen eine cremige Kartoffelsuppe mit Einlage. Ob vegetarisch mit Crème fraîche oder doch mit Würstel und Speck – beide Gerichte sind ein absolutes Gedicht. Herrlich wie die Suppe von innen heraus wärmt! Nicht nur an kalten Wintertagen!

Zutaten (für 4 Personen):

600-800 g Kartoffeln
½ Sellerieknolle
2 Karotten
1 Petersilienwurzel
1 Stange Lauch
1 Zwiebel
ca. 1 l Gemüsebrühe
Lorbeerblatt, Kümmel, Muskatnuss,
Salz, schwarzer Pfeffer
1 EL Öl (z.B. Rapsöl, wenn nicht zu
hoch erhitzt wird, geht auch Olivenöl)
1 Messerspitze Kurkuma
4 EL Crème fraîche
Nach Belieben Petersilie oder
Schnittlauch

Die Kartoffeln sowie die Sellerieknolle schälen und in 1 cm dicke Würfel schneiden. Die Karotte und die Petersilienwurzel putzen und in kleine Würfel schneiden. Den Lauch in Ringe schneiden und in einem Sieb gut waschen. Die Zwiebel fein würfeln und in Öl anschwitzen.

Karotten, Petersilienwurzel und Sellerie hinzufügen und unter Rühren kurz mit andünsten. Die Kartoffeln hinzugeben und ebenfalls kurz mitdünsten. Mit der Brühe aufgießen bis alle Zutaten leicht bedeckt sind, die Gewürze hinzugeben und bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Lauch hinzufügen und kurz weiterköcheln lassen. Mit Kurkuma sowie nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für eine cremige Suppe mit Einlage einen Teil des Eintopfes mit dem Pürierstab glattpürieren und mit dem Rest vermischen. Mit einem Klecks Crème fraîche und Schnittlauch oder Petersilie servieren.

Tipps:

Das Gemüse kann je nach Jahreszeit und Geschmack natürlich variiert werden. Passen Sie die Konsistenz je nach Geschmack oder Beschwerden an, indem Sie den Eintopf ganz oder eben nur zu einem gewissen Teil pürieren.

Die Nährwerte entsprechen pro Portion (ca. 670 g) in etwa:

Energie: 337 kcal | Fett: 11,4 g | Kohlenhydrate: 43,2 g | Eiweiß: 8,8 g | Ballaststoffe: 11,1 g



Blattsalat mit Rote-Bete-Dressing

ZUBEREITUNGSDAUER:
CA. 20 MINUTEN

Der bunte Blattsalat mit gebratenem Fenchel und Rote-Bete-Dressing ist eine raffinierte Vorspeise, die alle Sinne anspricht. Die rosa Farbe des Dressings ist besonders schön anzuschauen. Das Auge isst ja bekanntlich mit. Der lauwarmer, gebratene Fenchel zusammen mit den krossen Croutons sorgen für ein knackiges Mundgefühl. Die Röstaromen öffnen eine zusätzliche Geschmacksdimension, die optimal zur Frische des Salats und der Gurke passt.

Zutaten (für 4 Personen):

100 g bunte Blattsalate
½ Gurke
1 Fenchelknolle
2 Knollen Rote Bete vakuumverpackt, vorgegart
3 EL Naturjoghurt
3 EL heller Balsamico-Essig
2 EL Olivenöl
Kümmel
Salz, Pfeffer
Etwas Zucker
2 Scheiben altbackenes Weißbrot
Nach Belieben Saaten zum Verfeinern

Blattsalate und Gurke putzen und waschen, Gurke fein hobeln. Fenchel in dünne Scheiben schneiden. 1 Knolle Rote Bete grob in Würfel schneiden. Weißbrot in Würfel schneiden und in etwas Butter rösten.

Fenchel mit etwas Öl in der Pfanne leicht anbraten und mit Kümmel würzen.

FÜR DAS DRESSING: Die restliche Rote Bete mit Joghurt, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker pürieren. Anschließend Olivenöl unterrühren und auf dem Salat verteilen.

Tipp:

Geschmacklich passen zum Rezept hervorragend Blattsalate wie Rucola, Rote-Bete-Blätter oder junger Blattspinat.

Die Nährwerte entsprechen pro Portion (ca. 205 g) in etwa:

Energie: 162 kcal | Fett: 8,5 g | Kohlenhydrate: 13,7 g | Eiweiß: 4,9 g | Ballaststoffe: 4,8 g



 BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT

TUMORZENTRUM | 
MÜNCHEN | TUM

Die Videoserie ist in Kooperation der Bayerischen Krebsgesellschaft und dem Tumorzentrum München und mit freundlicher Unterstützung von Bristol Myers Squibb entstanden.

 Bristol Myers Squibb™