



Niedersächsische Krebsgesellschaft e. V.

Königstraße 27
30175 Hannover

Telefon: 0511 3885262

Telefax: 0511 3885343

service@nds-krebsgesellschaft.de

www.nds-krebsgesellschaft.de

Spendenkonto:

Norddeutsche Landesbank Hannover
IBAN DE34 2505 0000 0101 0274 07



Zur Online-Spende

FENCHEL-ORANGEN-SALAT

Zutaten für 4 Portionen

- 2-3 Fenchelknollen
- 1 rote Zwiebel
- 3 kleine Orangen
- 2-3 EL Walnusskerne
- 3 EL weißer Balsamico
- Salz, Pfeffer,
- 3-4 EL Öl (Walnuss oder Raps)
- 1-2 EL Ahornsirup

Zubereitung

30 Min.

Fenchel putzen, waschen, etwas zartes Grün zum Garnieren beiseite legen. Fenchel in sehr dünne Scheiben schneiden oder raspeln. Zwiebeln schälen und ebenfalls in dünne Ringe schneiden. Zwei Orangen schälen, so dass die weiße Haut mit entfernt wird. Früchte quer in dünne Scheiben schneiden, Walnüsse grob hacken und ohne Fett in einer Pfanne rösten. Eine Orange halbieren und den Saft auspressen. Mit Ahornsirup, Essig, Salz, Pfeffer eine Marinade anrühren und mit den anderen Zutaten vermischen. 15 Minuten ziehen lassen und mit dem Fenchelgrün garnieren.

Dazu passt frisches Fladenbrot.

Geht super **FIX** und lässt sich gut auf Vorrat kochen!



Ein farbenfroher Booster. Reich an Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen.

LINSENAUFSTRICH

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g rote Linsen
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Koriander
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Bd. glatte Petersilie
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Wie wär's mal mit "Linse auf's Brot"? Hält sich im Kühlschrank ca. eine Woche.

Zubereitung

30 Min.

Zwiebeln putzen, fein würfeln, Knoblauch abziehen und fein hacken. Linsen abwaschen und abtropfen lassen. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Linsen, Kreuzkümmel und Koriander dazugeben und kurz mitbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 Min. mit geschlossenem Deckel garen. In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die dicken Stiele entfernen und fein hacken. Nach Ende der Garzeit die Linsen mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Zitronensaft, Pfeffer und etwas Jodsalz abschmecken und etwa die Hälfte der Petersilie unterheben.



ERSTE-HILFE-REZEPTE für Krebsbetroffene

Liebe Leserin, lieber Leser,

eine ausgewogene Ernährung stärkt neben körperlicher Aktivität das Immunsystem. Das ist gerade während einer Krebstherapie von zentraler Bedeutung, um einem Nährstoffmangel und/oder einem ungewollten Gewichtsverlust entgegen zu wirken und Beschwerden zu lindern.

Doch oft ist die Nahrungsaufnahme während der Akut-Behandlungsphase eingeschränkt. Betroffene haben häufig mit verschiedenen Nebenwirkungen zu kämpfen, die das Essverhalten beeinflussen und die Leichtigkeit am Essen nehmen. Essen kann zum Problem werden, muss es aber nicht.

Hier möchten wir Sie unterstützen!

Mit dieser kleinen Rezeptesammlung geben wir Ihnen eine Auswahl an schnellen, leckeren und einfachen, aber gleichzeitig sehr nährstoffreichen Rezepten an die Hand. Eine Art „**Erste-Hilfe-Kochbuch**“ für die Tage, an denen die Kraft zum aufwendigen Kochen fehlt, Sie ihren Körper aber trotzdem optimal versorgen möchten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Genuss beim Ausprobieren der Rezepte.

Dr. med. Peter N. Meier, FASGE FEBG

Vorsitzender der Niedersächsischen Krebsgesellschaft e.V.

EIWEIßBRÖTCHEN

Zutaten für etwa 12 Stück

250 g Quark (20%)
2 Eier
½ TL Salz
1 Pckg Backpulver
500 g Dinkelmehl (Typ 630)
8 EL Rapsöl
8 EL Sahne

Zubereitung

10 Min. + 20 Min. Backzeit

Den Ofen vorheizen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten. Mit gut bemehlten Händen ca. 12 kleine Brötchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech platzieren. Die Brötchen mit einem scharfen Messer längs- oder kreuzweise einschneiden und auf mittlerer Schiene bei 160° 15-20 Min. backen.



Eine gute Portion Quark im leckeren, schnell gebackenen Brötchen ganz ohne Hefe.

QUARK-GEMÜSEWAFFELN

Zutaten für etwa 4 Stück

160 g fein geriebenes Gemüse (Karotte, Zucchini, Paprika)
120 g geriebener Käse
150 g Dinkel-Vollkornmehl
2 Frühlingzwiebeln
4 Eier
2 EL Quark
Petersilie | Salz, Pfeffer

Zubereitung

20 Min. + 20 Min. Backzeit

Das Gemüse fein reiben, Frühlingzwiebeln in feine Ringe schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem dickflüssigen Teig vermengen. Bei Bedarf mit Wasser oder etwas Mehl nachbessern. Den Teig 10 Min. ruhen lassen. Währenddessen das Waffeleisen vorheizen und mit Rapsöl einfetten. Anschließend die Waffeln portionsweise ausbacken.

Dazu passt Joghurt-Dipp.



Ein eiweißreicher Gemüsesnack ohne viel Aufwand.



NOTFALL-SHAKE

Zutaten für 2 Portionen

3 frische Karotten auspressen (wahlweise Karottensaft)
40 g weißes Mandelmus
20 g feine Haferflocken
400 ml Haferdrink
1 TL Honig
1 TL Leinöl

Zubereitung

10 Min.

Die Karotten waschen, schälen und in der Saftpresse frisch auspressen (wahlweise fertigen Saft verwenden). Zusammen mit dem Mandelmus, den Haferflocken, dem Leinöl und dem Haferdrink in ein hohes Rührglas geben und mit dem Stabmixer mixen. Mit Honig abschmecken. Kann gut im Kühlschrank stehen und über den Tag verteilt getrunken werden.

Wenn mal nichts mehr geht - in diesem Shake ist alles drin, um über einen anstrengenden Therapietag zu kommen. Ohne kochen, schnell gemacht.

Beugt Mangelernährung vor und schont die Kräfte!

SCHNELLE LINSENSUPPE

Zutaten für 4 Portionen

250 g rote Linsen
250 g frische Tomaten
1,5 L Gemüsebrühe
2 kleine Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch
2 EL Olivenöl
1 Stück Kurkuma
1 Stange Zimt (ganz)
3 Nelken (ganz)
¼ TL Kreuzkümmel (gemahlen)
Salz, Pfeffer | Korianderblätter

Zubereitung

30 Min.

Die Zimtstange und Nelken ca. 3 Min. im Olivenöl anschwitzen. Aus dem Öl nehmen und beiseitestellen. Zwiebeln würfeln, Knoblauch/Kurkuma hacken und mit dem Kreuzkümmel in die Pfanne geben. Tomaten würfeln. Rote Linsen in einem feinen Sieb abspülen. Alle Zutaten mit in den Topf geben und einige Minuten anschwitzen. Den Kreuzkümmel hinzufügen und mit der Brühe ablöschen. Alles zusammen ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Den Koriander hacken und die fertige Suppe damit garnieren.

Aromatisch und lecker mit pflanzlichem Eiweiß und orientalischen Gewürzen.

