



Zur Online-Spende

Danke

Spendenkonto:  
Norddeutsche Landesbank Hannover  
IBAN DE34 2505 0000 0101 0274 07

Niedersächsische Krebsgesellschaft e. V.  
Königstraße 27  
30175 Hannover

Telefon 0511 388 52 62  
Telefax 0511 388 53 43

service@nds-krebsgesellschaft.de  
[www.nds-krebsgesellschaft.de](http://www.nds-krebsgesellschaft.de)

© 2025 Niedersächsische Krebsgesellschaft e. V.; Bildnachweis: adobestock - Paulista; Graphic Resources; AtZe Grafik, Stand 07/2025; Alle Rechte liegen beim Herausgeber. Ein Nachdruck – auch auszugsweise – ist nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet. Abbildungen sind ein Serviervorschlag.

## LINSENAUFSTRICH

**ZUTATEN** für 4 Portionen

1 Zwiebel	½ TL Koriandersaat (gemahlen)
2 Knoblauchzehen	400 ml Gemüsebrühe
200 g rote Linsen	1/2 Bd. glatte Petersilie
2 EL Olivenöl	2 EL Zitronensaft
½ TL Kreuzkümmel	Salz, Pfeffer

**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 Minuten 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 Salz abschmecken und etwa die Hälfte der Petersilie unterheben.

Hält sich im Kühlschrank ca. eine Woche.



Ein farbenfroher Booster.  
Reich an Vitaminen  
und sekundären  
Pflanzenstoffen.



Geht super FIX  
und lässt sich gut  
auf Vorrat kochen!

## FENCHEL-ORANGEN-SALAT

**ZUTATEN** für 4 Portionen

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

**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 und Pfeffer eine Marinade anrühren und mit den anderen Zutaten vermischen. 15 Minuten ziehen lassen und mit dem Fenchelgrün garnieren. Dazu passt frisches Fladenbrot.



## ERSTE-HILFE

# Rezepte

für Krebsbetroffene

NIEDERSÄCHSISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Wir sind da – für Menschen  
in Niedersachsen

### 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 akuten 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

## EIWEISSBRÖTCHEN

**ZUTATEN** für etwa 12 Stück

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

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

**ZUBEREITUNG** 10 Min. + 20 Min. Backzeit

Ofen auf 160° 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 15-20 Minuten backen.

## QUARK-GEMÜSE-WAFFELN

**ZUTATEN** für etwa 4 Stück

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

Eiweißreich & ohne viel Aufwand

**ZUBEREITUNG** 20 Min. + 20 Min. Backzeit

Das Gemüse fein reiben, Frühlingszwiebeln 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 Minuten ruhen lassen. Währenddessen das Waffeleisen vorheizen und mit Rapsöl einfetten. Anschließend die Waffeln portionsweise ausbacken. Dazu passt Joghurt-Dip.



## SCHNELLE LINSENSUPPE

**ZUTATEN** für 2 Portionen

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

**ZUBEREITUNG** 30 Min.

Die Zimtstange und Nelken ca. 3 Minuten im Olivenöl anschwitzen. Aus dem Öl nehmen und beiseitestellen.

Zwiebeln würfeln, Knoblauch und Kurkuma hacken, in einen Topf geben und glasig werden lassen. 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.

## NOTFALL-SHAKE

**ZUTATEN** für 2 Portionen

3 frische Karotten (wahlweise 100 ml Karottensaft)	400 ml Haferdrink
40 g weißes Mandelmus	1 TL Honig
20 g feine Haferflocken	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!

