

## Erdbeer-Spargel-Salat

Eine raffinierte Vorspeise für besondere Anlässe – aber auch um sich selbst zu verwöhnen.

### 2 Portionen · gelingt leicht

- 250 g Spargel
- 1–2 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- 125 g Erdbeeren
- 50 g Feldsalat
- 4 Walnushälften
- 1 EL Himbeeressig
- 1 EL Balsamessig
- 2 EL Petersilie
- 2 Msp. bunter Pfeffer
- ½ TL braunen Zucker
- 1 EL Walnussöl

- Den Spargel waschen, schälen, die Enden abschneiden, den Rest in 2 cm lange Stücke schneiden. Genügend Wasser mit Zitronensaft und Honig zum Kochen bringen, den Spargel hineingeben und für etwa 10 Min. leicht simmern lassen und so lange kochen, bis er noch Biss hat.
- Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Den Feldsalat ebenfalls waschen. Die Walnüsse hacken. Essig, 1 Esslöffel Petersilie, Pfeffer, Zucker und Walnussöl verrühren, dabei das Öl zuletzt einrühren.
- Den Spargel abtropfen lassen, heiß zum Dressing geben und darin kalt werden lassen. Feldsalat auf einem großen Teller verteilen, Spargel, Erdbeeren, Walnüsse und die restliche Petersilie darauf geben.

#### Nährwerte pro Portion:

108 Kalorien, 4 g Eiweiß, 6 g Fett, 7 g Kohlenhydrate, 0,5 BE, 450 mg Kalium, 106 mg Phosphor, 0,03 g Kochsalz, 0 EP

## Blattsalat mit Zitronen-Olivenöl-Dressing

Der Salat ist ein herrlich frischer Beilagensalat für viele Gelegenheiten.

### 2 Portionen · geht schnell

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig oder Zucker
- 1 Msp. bunter Pfeffer
- 1 Msp. Senfmehl
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Blattsalat (Kopfsalat, Feldsalat, Radicchio, Romana)

- Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch pressen. Zitronensaft, Zwiebel, Knoblauch mit den Gewürzen zu einem Dressing verrühren, zuletzt das Öl dazugeben. Blattsalat waschen, putzen, in Stücke zupfen, noch leicht feucht mit dem Dressing vermengen und direkt servieren.

#### Nährwerte pro Portion:

75 Kalorien, 0,7 g Eiweiß, 5 g Fett, 6 g Kohlenhydrate, 0,5 BE, 125 mg Kalium, 20 mg Phosphor, 0 g Kochsalz, 0 EP



## Steckbrief: Soja

Sojabohnen ähneln im Aussehen Buschbohnen. Die Samen sind gelb, grün, braun oder schwarz. Sojabohnen enthalten wesentlich mehr Eiweiß (34 %) und Fett (18 %) als andere Hülsenfrüchte. Sie sind sehr hochwertig und können in Kombination mit Getreide durchaus tierisches Eiweiß ersetzen. Soja gehört zu den basischen Lebensmitteln und ist deshalb für Menschen mit Nierenerkrankungen günstig. Das kaum säurebildende Eiweiß von Soja belastet die Niere wesentlich weniger als tierisches Eiweiß. Der Phosphor- und Kaliumgehalt ist deutlich geringer als der von vergleichbaren Milchprodukten.

### 1 Bohne 1000 Produkte

**Sojamilch** besteht hauptsächlich aus Wasser und fein zermahlenden weißen Sojabohnen. Sie kann wie Milch verwendet werden, enthält jedoch weniger Kalzium. Die meisten Her-

steller bieten allerdings eine Sojamilch mit angereichertem Kalziumgehalt an.

**Sojasahne** und **Sojacream** oder Sojacuisine sind Alternativprodukte zu Schlagsahne, Schmand und saurer Sahne.

**Tofu** ist eine quarkähnliche Masse, die aus geronnener Sojamilch hergestellt wird. Er ist fester als Quark und geschmacksneutral.

**TVP** (textured vegetable protein) ist strukturiertes pflanzliches Eiweiß aus Sojaschrot. Bei der Herstellung wird das Eiweiß aus dem Sojaschrot herausgelöst, zu einem fleischähnlichen Produkt geformt und mit Geschmacksstoffen angereichert.

**Sojasauce** (Shoyu, Tamar) entsteht durch Fermentation aus Sojabohnen, Weizen oder Reis, Salz und Wasser. Sie besitzt einen hohen Salzgehalt (17 bis 19 %).

Geröstete **Sojakerne** finden in der Süßwarenindustrie und als Knabberartikel Verwendung.

### Nährwerte Sojaprodukte

Menge	g	Zutaten	kcal	EW	F	GFS	EUFS	MUFS	KH	BE	P	K	NaCl
				g	g	g	g	g	g		mg	mg	g
Portion	200	Sojamilch	86	7,2	4	0,4	0,4	1,3	5	0,5	13	60	0,0
Portion	200	Milch 3,5 % Fett	128	6,6	7	4,2	2,1	0,2	10	1,0	186	300	0,2
Becher	150	Joghurt 1,5 % Fett	69	5,1	2	1,4	0,7	0,1	6	0,5	135	240	0,2
Becher	150	Sojajoghurt	52	6,0	3,5	0,6	0,8	2,1	4,4	0,5	30	125	
1 EL	15	Schlagsahne	43	0,4	5	2,7	1,4	0,2	0	0,0	9	15	0,0
1 EL	15	Sojasahne	27	0,5	3	0,4	0,6	1,6	0	0,0	5	8	
1 EL	15	Saure Sahne	18		2	0,9	0,5	0,1	0	0,0	14	21	0,0
1 EL	15	SojaCream Vitaquell	8	0,5	0	0,0	0,1	0,2	1	0,0	6	9	

EW=Eiweiß, F=Fett, GFS=gesättigte Fettsäuren, EUFS=einfach ungesättigte Fettsäuren, MUFS=mehrfach ungesättigte

Fettsäuren, KH=Kohlenhydrate, BE=Proteinheit, P=Phosphor, K=Kalium, NaCl=Kochsalz

**Vitaquell SojaCremig neutral** liefert nur 2 Prozent Fett, ist von cremiger Konsistenz und geschmacksneutral – eine ideale Alternative zur Zubereitung von pikanten und süßen Speisen in der warmen und kalten Küche. Für Desserts, Dressings, zum Legieren von Suppen und Saucen, zum Überbacken und Gratinieren von Gemüse und Aufläufen. Anzuwenden wie Sahne, Crème fraîche oder Quark. Es kann problemlos erhitzt werden, sollte aber in Suppen und Saucen nicht mitgekocht werden.

**Vitaquell SojaDream** ist leicht gesüßt mit Weizensirup, liefert 18 Prozent Fett und ist eine Alternative für Sahne – als Sauce für Desserts und Gebäck, zum Legieren von Suppen und Saucen und zum Überbacken und Gratinieren. Bei Verwendung in Kaffee oder Tee erst SojaDream in die Tasse und dann das heiße Getränk hinzugeben. SojaDream kann nicht wie Sahne aufgeschlagen werden.

**CreSoy von Natumi** enthält 18 Prozent Fett und ist die einzige Sojasahne, die wie Schlagsahne aufgeschlagen werden kann. Dazu sollte sie möglichst kühl verarbeitet werden – desto besser wird die Konsistenz der Soja-Schlagsahne. Einfach wie Sahne in einen Mixbecher geben und auf höchster Stufe schlagen. Nach 1 Min. ein Päckchen Sahnesteif (enthält Phosphor), alternativ ½ Teelöffel Guarkernmehl oder Johannisbrotkernmehl dazugeben.

**Soja Cuisine Alpro** ist eine Sojasahne mit 18 Prozent Fett und eine Alternative zur flüssigen Sahne, in Suppen und Saucen, zu Fleischgerichten, zur Verfeinerung von Fischgerichten, Salatsaucen und für Nachspeisen. Soja Cuisine von Alpro kann nicht wie Sahne aufgeschlagen werden.

## Chinakohlsalat mit Orange

Ein winterlicher Salat, der wunderbar duftet und hübsch bunt aussieht.

- Sesam ohne Fett leicht rösten und abkühlen lassen. Aus SojaCremig und den Gewürzen ein Dressing rühren. Die Zwiebel fein würfeln und mit dem Sesam zum Dressing geben.
- Chinakohl vierteln, waschen, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Orange filetieren. Die Radieschen waschen, putzen und in Scheiben oder feine Streifen schneiden und alles miteinander vermischen.

### Nährwerte pro Portion:

114 Kalorien, 5 g Eiweiß, 4 g Fett, 13 g Kohlenhydrate, 1 BE, 480 mg Kalium, 114 mg Phosphor, 0,05 g Kochsalz, ½ EP

### 2 Portionen · braucht etwas mehr Zeit

- 1 EL Sesamsamen
- 1 kleine rote Zwiebel
- 100 g SojaCremig (Vitaquell)
- je 1 Msp. Anis, gemahlen
- Piment, gemahlen
- Pfeffer, gemahlen
- 1 kleiner Chinakohl (200 g)
- 1 Orange
- ½ Bund Radieschen