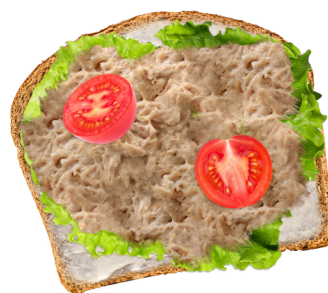


# REZEPT: ABENDESSEN

## Brotzeit



Alle Rezepte wurden von der Ernährungswissenschaftlerin **Dr. Rita Hermann** entwickelt und sind speziell auf eine knochengesunde Ernährung ausgerichtet. Der Fokus liegt vor allem auf einer eiweiß- und kalziumreichen Ernährung, die besonders gut für unseren Knochenstoffwechsel ist. Alle Angaben beruhen auf der Nährwertabelle von Heseker & Heseker, 2019/2020.<sup>1</sup>



Die Mengenangaben sind jeweils für zwei Scheiben Brot gedacht.

## Räucherlachs-Schnitte

Bestreichen Sie die Brotscheiben mit ca. 40 g Frischkäse. Dann belegen Sie diese mit etwa 50 g dünnen Räucherlachsscheiben. Für die besondere Frische beträufeln Sie den Lachs mit etwas Zitronensaft und verteilen abschließend ein wenig frischen Dill auf den beiden Brotscheiben. Falls Sie zusätzlich noch Lust auf eine Extraportion Vitamin D haben, können Sie ein Ei kochen und in Scheiben auf den Lachs legen.



**Kalzium in Frischkäse, Rahmstufe 50 % F.i.Tr.:**  
90 mg/100 g

**Vitamin D in Lachs:** 16 µg/100 g

**Kalzium in Dill:** 230 mg/100 g

**Vitamin D in Hühnerei:** 2,9 µg/100 g

### Zutatenliste

40 g	Frischkäse
50 g	geräucherter Lachs
½	Zitrone
	frischer Dill



## Zutatenliste

- 2 TL Margarine
- 2 Blätter grüner Salat (z.B. Lollo Rosso, Eichblatt)
- 100 g Camembert
- blaue Weintrauben



## Camembert-Schnitte

Für die Camembert-Schnitte sollten Sie Margarine, einen grünen Salat mit großen Blättern, zum Beispiel Lollo Rosso oder Eichblatt, 100 g Camembert und blaue Weintrauben im Haus haben. Falls Sie Letztere nicht in Ihrem Supermarkt finden, können Sie auch Blaubeeren verwenden.

Als Erstes bestreichen Sie Ihre Brote dünn mit Margarine und belegen diese anschließend jeweils mit einem großen Salatblatt. Die 100 g Camembert schneiden Sie in sechs bis acht Scheiben. Verteilen Sie diese dann auf den Salatblättern. Abschließend halbieren Sie ein paar blaue Weintrauben und garnieren beide Brote damit. Die natürliche Süße der Weintrauben bildet dabei einen tollen Kontrast zum aromatischen Camembert.

**Kalzium in Camembert, 40 % F.i.Tr.: 600 mg/100 g**



## Thunfisch-Tomaten-Schnitte

Für den dritten Belag braucht es etwas mehr Zutaten: Sie sollten Margarine, Eisbergsalat, zwei kleine Tomaten, 50 g Frischkäse, 50 g Thunfisch aus der Dose, Salz, Pfeffer und eine halbe Zitrone zu Hause haben.

Als Erstes mischen Sie in einer kleinen Schüssel die 50 g Frischkäse mit den 50 g Thunfisch. Schmecken Sie die entstandene Creme mit Salz, Pfeffer und Zitrone ab. Anschließend müssen nur noch die Brotscheiben angerichtet werden: Verstreichen Sie hierfür etwas Margarine auf den Scheiben und belegen Sie diese mit einem Blatt Eisbergsalat. Dann verteilen Sie die Thunfisch-Frischkäse-Creme großzügig auf dem Salat. Zuletzt wird jede Brotscheibe mit einer halbierten Tomate dekoriert.

**Kalzium in Frischkäse, Rahmstufe, 50 % F.i.Tr.: 90 mg/100 g**



## Zutatenliste

- 2 TL Margarine
- 2 Blätter Eisbergsalat
- 2 kleine Tomaten
- 50 g Frischkäse
- 50 g Thunfisch aus der Dose (ohne Öl)
- ½ Zitrone
- Salz und Pfeffer



# Herings-Schnitten

Dieser Belag ist sehr einfach anzurichten und gleichzeitig sehr geschmacksintensiv. Alles, was Sie brauchen, sind zwei Teelöffel Margarine, zwei Heringsfilets und frischer Dill.



Als Erstes bestreichen Sie die beiden Brotscheiben dünn mit Margarine. Danach schneiden Sie die Heringsfilets in zwei bis drei Zentimeter breite Stücke, die Sie anschließend auf der Margarine verteilen. Zuletzt waschen Sie den Dill, zupfen die Fähnchen ab und verstreuen diese auf dem Fisch.

Schon ist das Abendessen fertig! Wenn Sie noch eine Zwiebel zu Hause haben, können Sie auf den Herings-Schnitten zusätzlich dünne Zwiebelringe verteilen.

Vitamin D in Heringsfilet: 7,8 – 25 µg/100 g

**Guten Appetit!**

## Zutatenliste

2 TL Margarine  
2 Heringsfilets  
frischer Dill



**Achten Sie auf Ihre Knochengesundheit und sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihr persönliches Osteoporose-Risiko.**

**Alle wichtigen Informationen sowie weitere Download-Materialien und Tipps rund um das Thema Osteoporose finden Sie auf unserer Website: [www.aktionsbündnis-osteoporose.de](http://www.aktionsbündnis-osteoporose.de)**

## Quellenverzeichnis

<sup>1</sup>Heseker H., Heseker B. (2019/2020). Die Nährwerttabelle. Umschau Zeitschriftenverlag, aktualisierte 6. Auflage 2019. UZV.

DE-PRO-0721-00031

