



„Einfach *lecker.* *Jeden Tag.*“

Rezeptideen für sichereren
Genuss bei Schluckstörungen

NUTRICIA
Nutlis

Nutlis. Einfach sicherer schlucken.

Mit Rezepten
von Spitzenkoch
Thomas Bühner



Thomas Bühner

Thomas Bühner

Deutscher Spitzenkoch

„Meine Empfehlung
für *sichereren* Genuss.
Nutilus.“



VORWORT

Liebe Patientin/lieber Patient,
liebe Angehörige,

Essen ist Lebensfreude. Essen ist Genuss. Menschen mit Schluckstörungen haben durch ihre Erkrankung oft beides verloren. Viele neurologische Ursachen, Erkrankungen im Mund- und Rachenbereich, aber auch Beeinträchtigungen durch ein höheres Alter können zu einer Schluckstörung führen.

Essen, Trinken, Kauen und Schlucken sind für einen gesunden Menschen eine Selbstverständlichkeit, über die man im normalen Alltag kaum nachdenkt. Das Schlucken von Speisen und Getränken läuft völlig unbewusst ab. Eine Dysphagie (Schluckstörung) ändert diese Selbstverständlichkeit schlagartig. Die Zubereitung sicherer, nährhafter und leckerer Speisen und Getränke für Patienten mit Dysphagie stellt Familien, Pflegende, Köche, Logopäden und Ernährungsberater tagtäglich vor Herausforderungen.

Dabei lassen sich die Mahlzeiten von Menschen mit Dysphagie durch eine geeignete Zubereitung entscheidend verbessern. Für mehr Sicherheit, eine ausgewogene Ernährung und wiedergewonnenen Genuss beim Essen.

Mit der Unterstützung von Thomas Bühner, Spitzenkoch aus Deutschland, möchten wir Tipps und Tricks zeigen, wie Essen wieder Freude macht, Gerichte appetitlich aussehen, natürlich gut schmecken und sicher sind. Denn leckere, gut zubereitete Gerichte können das Leben von Patienten positiv verändern.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren und Genießen.
Und selbstverständlich guten Appetit!

Ihr Nuttilis Team

INHALT

Einleitung

Dysphagie	06
Unsere Leitsätze	08
Praktische Tipps	10
Produkte von Nutricia	12
Thomas Bühner	16

Rezepte für jeden Tag

Getränke 20

Tee und Kaffee	21
Smoothie Erdbeeren & Banane	22
Kaffeebrei	24
Kaffeebrei plus	24
Piña Colada	26

Vorspeisen und Beilagen 27

Toast	28
Brotaufstrich mit Ei & Mayonnaise	29
Rühreier	30
Eisgekühlte Gazpacho	31
Lauch-Kartoffelsuppe	32
Kürbiseiscreme mit Kartoffelschaum	34
Krabbcocktail	36
Kürbispüree	38
Salat à la Chinakohl	39
Rote Bete Gazpacho	40
Tofuschaum	42
Kartoffelschaum	43
Brokkoligemüse	44

Hauptgerichte _____ 45

Eiernudeln _____	46
Eiernudeln mit Sahne _____	46
Pasta mit Aubergine und Pesto _____	48
Hummer mit Spinat und Zartweizen _____	50
Spanisches Omelette mit Chorizo _____	52
Hühnchen mit Pilzsoße _____	54
Schweinshaxe mit Petersiliensoße, Süßkartoffeln & grünen Bohnen _____	56
Lachsfilet _____	58
Salzkartoffeln _____	59
Dillsauce _____	60

Nachspeisen _____ 61

Wassermelonen-Minze-Suppe _____	62
Mousse au Chocolat mit Orange _____	64
Heidelbeercreme _____	66
Hüttenkäse mit Honig _____	68
Kokos-Bananen-Karamell-Kuchen _____	70
Dunkle Mousse au Chocolat mit Himbeer-Coulis _____	72
Panna Cotta _____	74
Crema Catalana mit Karamell _____	76

Speisepläne

Speisepläne mit unterschiedlichen Kalorienstufen _____	78
--	----



DYSPHAGIE

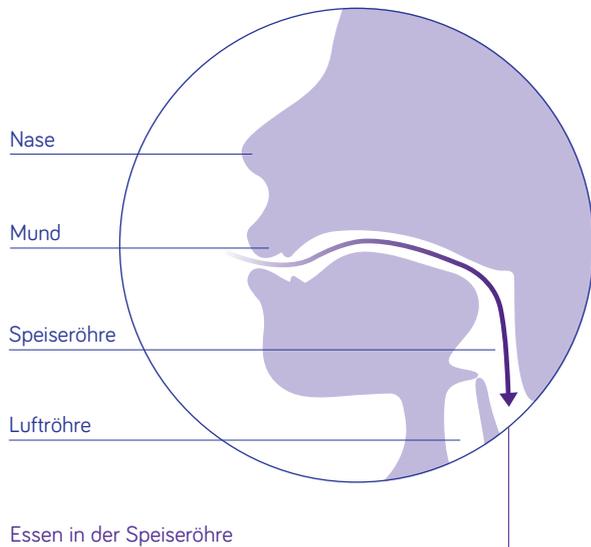
Was ist Dysphagie?

Unter Dysphagie versteht man Schluckstörungen, die für den Betroffenen mit großen Schwierigkeiten beim Schlucken von Nahrung und Getränken verbunden sind. Dysphagie ist eine häufige Begleiterscheinung von Erkrankungen wie Schlaganfall, Demenz, Morbus Parkinson, Multiple Sklerose, ALS, Operationen und Tumorerkrankungen an Kopf und Hals. Menschen jeden Alters können hiervon betroffen sein.

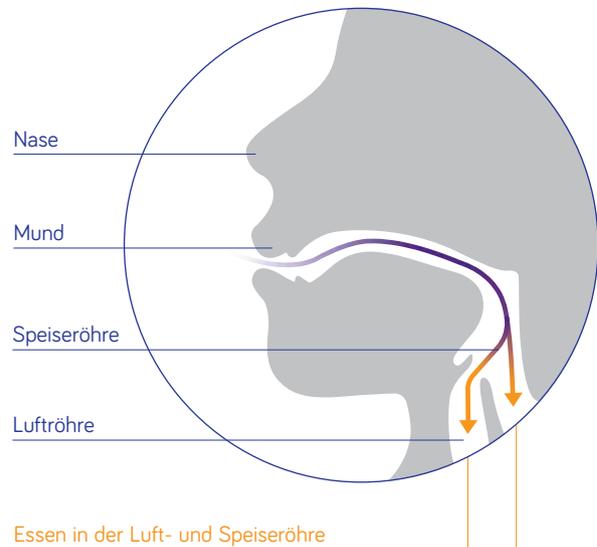




Gesundes Schlucken



Schluckstörung



Was passiert bei einer Dysphagie?

Mund, Rachen und Kehlkopf spielen eine wichtige Rolle beim Schlucken. Wenn die Muskulatur in diesem Bereich, die Sensibilität der beteiligten Strukturen abnimmt, kann es zu einer Behinderung der Nahrungsaufnahme kommen: Der Transport von Speichel, Nahrung und Getränken vom Mund in den Magen ist beeinträchtigt und funktioniert nicht mehr richtig.

Es besteht die Gefahr, dass Speichel, Nahrung oder Getränke in die Atemwege gelangen und dort zu einer Lungenentzündung (Aspirationspneumonie), Luftnot oder im schlimmsten Fall zu Erstickungsanfällen führen. Betroffene einer Schluckstörung essen und trinken häufig wenig.

Die Gefahr einer Austrocknung des Körpers (Dehydration) und einer unzureichenden Nahrungszufuhr (Mangelernährung) mit weitreichenden Folgen steigt.

Neben der Gesundheitsgefährdung, die durch die Schluckstörung hervorgerufen werden kann, ist jedoch auch der Genuss oft beeinträchtigt. Die Lebensqualität der Betroffenen leidet. Einschränkungen im sozialen Leben können die Folge sein.

Deshalb haben wir eine Dysphagie-Initiative ins Leben gerufen, die auf drei Grundsätzen beruht:

- > Sicherheit
- > Ausgewogene Ernährung
- > Genuss

UNSERE LEITSÄTZE

Sicherheit

Abhängig vom Schweregrad der Schluckstörung muss die Lebensmittelkonsistenz angepasst werden. Ein Logopäde ermittelt im Regelfall, wie schwer die Dysphagie ist und inwieweit die Konsistenz von Speisen und Getränken angepasst werden muss.

In diesem Heft sind Rezepte für Patienten beschrieben, die ausschließlich pürierte Speisen zu sich nehmen können. Haben Speisen und Getränke nicht die richtige Textur, sind sie für Dysphagie-Patienten nicht sicher und sollten nicht verzehrt werden – da sie sich sonst daran verschlucken könnten. Deshalb erfordern alle Schritte des Zubereitungsprozesses besondere Aufmerksamkeit. Beispielsweise muss die Konsistenz der Zutaten homogen sein, sodass jede mundgerechte Portion gleich ist. Unabhängig von der Temperatur der Speise muss die Konsistenz stabil sein und die Speisen dürfen sich z.B. nicht absetzen.

Wichtig zu wissen: Je dünnflüssiger eine Flüssigkeit ist, desto schwieriger ist es, sie im Mund zu kontrollieren – die Gefahr des Verschluckens kann steigen. Aus diesem Grund werden Getränke und flüssige Nahrungsmittel wie Suppen für Dysphagiepatienten angedickt. Auf diese Weise kann im Mund ein Bolus geformt werden, der leichter zu kontrollieren ist.

Dickungsmittel wie Nutilis Clear binden Flüssigkeit und dicken dadurch Getränke und Speisen ein. Daneben gilt es, weitere Eigenschaften zu berücksichtigen: die Speisen sollten wenig oder gar nicht klebrig sein. Manche Zutaten oder Zubereitungsarten (z.B. Pürieren von stärkehaltigen Lebensmitteln wie Kartoffeln) können die Speisen zäh, gummiartig und damit schlecht schluckbar machen. Eine geschmeidige Konsistenz ist das Ziel: Eine weiche und samtige Konsistenz erleichtert das Schlucken und verbessert das Geschmackempfinden.

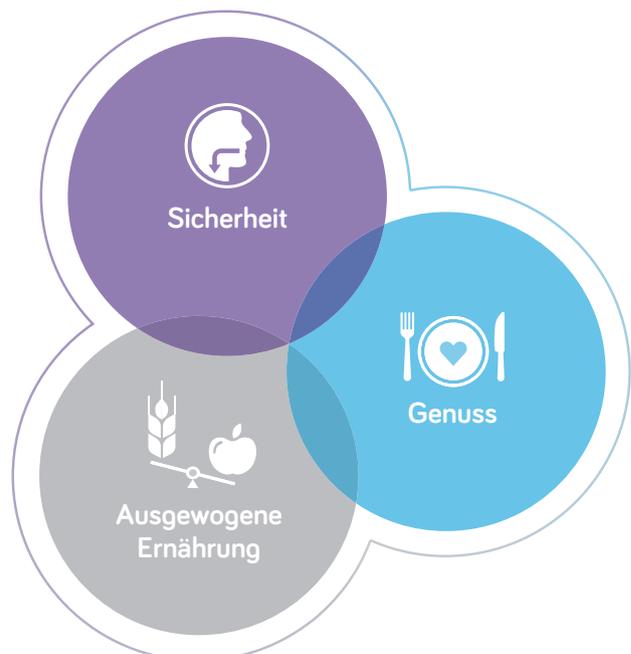
Sicheres Essen bedeutet auch, Empfehlungen und Vorgaben zur korrekten Handhabung von Lebensmitteln zu beachten. Dazu gehören: gründliches Händewaschen, Sauberkeit in der Küche und geeignete Aufbewahrung der Lebensmittel, um Verunreinigungen und ein Verderben der Lebensmittel zu vermeiden. In unseren Rezepten weisen wir auf Aspekte hin, die bei der Zubereitung der Gerichte besonders berücksichtigt werden müssen.

Ausgewogene Ernährung

Eine gesunde Ernährung spielt eine wichtige Rolle für die Genesung und das Wohlbefinden von Patienten mit Dysphagie.

Bei der Ernährung sollte darauf geachtet werden, dass alle Makronährstoffe (Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett und Ballaststoffe) und Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralien und Spurenelemente), die der Mensch braucht, in den richtigen Mengen, aber auch in den richtigen Abständen bereitgestellt werden, um so ein Sättigungsgefühl sicherzustellen.

Darüber hinaus ist es wichtig, dass die Ernährung im Hinblick auf die Nährstoffe ausgewogen ist: sie sollte daher eine große Vielfalt von Speisen und Getränken umfassen. Für alle Rezepte ist der Gehalt der Makronährstoffe und der Energiegehalt angegeben. Getränke haben ebenso einen hohen Stellenwert, damit Betroffene ausreichend mit Flüssigkeit versorgt werden.





**„Jeder Mensch
hat ein Recht
auf *Freude*
am Essen.“**

Genuss

Mit Speisen und Getränken für ein genussvolles Erlebnis zu sorgen, hat für uns eine hohe Priorität. Dies lässt sich erreichen, indem kulturelle und persönliche Vorlieben berücksichtigt werden, vertraute Aspekte eines Gerichts betont und Speisen und Getränke so zubereitet werden, dass sie erkennbar bleiben.

Entscheidend für eine angenehme Mahlzeit ist das Geschmackserlebnis. Die Gerichte sollten die Erwartungen erfüllen – oder sogar übertreffen. Schmeckt das Gericht besser als erwartet, kann dies eine wunderbare Überraschung sein. Auch wenn das Kochen für Menschen mit Dysphagie zusätzlichen Aufwand bedeuten kann, bietet es eine Möglichkeit, den Betroffenen Freude zu machen – wenn es mit Empathie, Enthusiasmus, Sensibilität und einer kreativen Einstellung angegangen wird.

PRAKTISCHE TIPPS

So können Sie das Risiko des Verschluckens vermindern:

- › Essen Sie nicht, wenn Sie sich müde fühlen, sondern nur, wenn Sie vollständig wach sind.
- › Lassen Sie sich nicht beim Essen ablenken, z.B. durch eine Unterhaltung oder Fernsehen. Konzentrieren Sie sich auf Ihr Essen.
- › Sprechen Sie nicht beim Essen. Sprechen öffnet die Atemwege und es kann leichter zum Verschlucken kommen.
- › Essen Sie, wenn möglich, aufrecht im Sitzen bzw. falls sich ein Essen im Bett nicht vermeiden lässt, lagern Sie den Oberkörper hoch (sitzend).
- › Wenn Sie den Körper nicht gerade halten können, legen Sie Kissen um sich herum, die Sie stabilisieren, damit Sie sich nicht zur Seite lehnen.
- › Strecken Sie den Hals während des Schluckens nicht nach hinten.
Wenn Sie ohne Hilfestellung essen können, halten Sie Ihr Kinn nach unten, während Sie essen und bis Sie fertig geschluckt haben.
- › Wenn Sie Hilfe beim Essen brauchen, sollte sich Ihre Pflegekraft direkt vor Ihnen positionieren, jedoch niemals tiefer als Sie sitzen.
- › Nehmen Sie keine neue Nahrung in den Mund, bevor Sie die vorherige nicht vollständig geschluckt haben.



Tipps zum Verzehr von Speisen

- Speisen kurz vor dem Verzehr pürieren und sicherstellen, dass diese klümpchenfrei sind.
- Meiden Sie klebrige Speisen wie Schokolade, da diese leicht am Gaumen haften bleiben.
- Vermeiden Sie Lebensmittel mit gemischten Konsistenzen oder stückigen Zusätzen, z.B. Eintopf mit Einlage, Joghurt mit Obststücken.
- Meiden Sie Obst und Gemüse mit Samen und Kernen, die nicht entfernt werden können (z.B. Kiwis und Erdbeeren) sowie Speisen, die im Mund zerbröseln (z.B. Brötchen oder Muffins).
- Brot und andere aus Getreide hergestellte Nahrungsmittel, wie z.B. Kekse und Kuchen, stellen ein besonderes Problem für Dysphagie-Patienten dar. Die trockene, körnige Struktur dieser Nahrungsmittel hat zur Folge, dass sie sehr schwer zu schlucken sind. Das Einweichen in eine mit Nutilus Clear angereicherte Flüssigkeit (z.B. 200 ml Milch, Fruchtsaft, Brühe) ermöglicht es Ihnen jedoch, auch diesen Nahrungsmitteln eine glatte, schluckfreundliche Struktur zu geben.

Achtung

Eiscreme und Götterspeise sind keine empfehlenswerten Desserts für Dysphagie-Patienten, da diese im Mund schnell dünnflüssig werden.

Unser Tipp

Kochen Sie auf Vorrat und nutzen Sie zum Einfrieren der pürierten Speisen Eiswürfelbehälter! So können Sie die Essensmenge leichter dosieren und kontrollieren, da Sie nur so viele Würfel auftauen, wie Sie für die entsprechende Mahlzeit tatsächlich benötigen.

Tipps zum Verzehr von Getränken

- Meiden Sie Getränke mit Fruchtfleisch wie z.B. naturbelassenen Orangensaft (gemischte Konsistenz), da das Fruchtfleisch im Hals stecken bleiben kann.
- Je nach individueller Schluckfähigkeit sollten die Getränke konsistenzadaptiert werden. Hierzu eignet sich z.B. Nutilus Clear.

Küchenhelfer

Für die Zubereitung konsistenzadaptierter Speisen und Getränke gibt es einige Küchenhelfer, die Ihnen den Alltag erleichtern können. Mit vielen Küchengeräten können Sie zudem erreichen, dass Geschmack und Farbe der einzelnen Komponenten einer „regulären“ Mahlzeit so ähnlich wie möglich sind. Sie können dem Essen durch den Einsatz entsprechender Formen sogar noch mehr Ähnlichkeit mit normaler Kost verleihen und die Attraktivität erhöhen.

PÜRIERSTAB / KÜCHENMASCHINE | Pürieren ist die einfachste Art, um weiche, homogene und cremige Konsistenzen von Speisen herzustellen. Sehr stärkehaltige Lebensmittel wie Kartoffeln sollten nicht mit dem Pürierstab püriert werden, da sich dadurch eine klebrige, zähe Masse ergibt.

FEINES SIEB | Durch das Streichen von pürierten Speisen durch ein feines Sieb („Passieren“) bleiben Fasern und feste Stücke im Sieb zurück. Für manche Dysphagie-Betroffene können diese Stücke ein Verschluckrisiko darstellen, durch das Passieren kann dieses Risiko verringert werden.

SMOOTHIE-MAKER | Hiermit können Sie vor allem feste Bestandteile wie Pflanzenfasern gut pürieren.

MULTIZERKLEINERER | Fleisch und Fischgerichte lassen sich hiermit besonders einfach zubereiten.

SCHNEEBESEN | Für ein einfaches Einrühren und Vermischen der Zutaten bzw. zum klümpchenfreien Anrühren von Nutilus Clear.

(SILIKON)FÖRMCHEN UND SPRITZBEUTEL | Zum formschönen Anrichten der pürierten Speisen

SAHNESPRÜHER / ESPUMA | Zur Zubereitung von süßen oder herzhaften Schäumen. Sinnvoll ist die Verwendung von Sahnekapseln.

SCHÜTTELBECHER | Zum klümpchenfreien Anrühren von Nutilus Clear Dickungsmittel in Getränken.

PRODUKTE VON NUTRICIA



Das tägliche Essen und Trinken bei Schluckstörungen kann erleichtert werden, wenn die Konsistenz der Nahrung bedarfsgerecht angepasst wird. Abhängig vom Schweregrad der Dysphagie gibt es verschiedene Stufen der Dysphagie-Kost und individuell andickte Flüssigkeiten – für ein leichteres und sichereres Schlucken. Weil wir von Nutricia möchten, dass Sie Ihre Mahlzeiten stets sicher und unkompliziert genießen können und täglich mit allen lebenswichtigen Nährstoffen versorgt werden, haben wir unsere Nutilis Produkte speziell für die Ernährung bei Schluckproblemen entwickelt.

Ein Sortiment für Abwechslung und Freude beim Essen und Trinken

Mit Nutilis bieten wir Ihnen eine abwechslungsreiche Produktpalette mit Andickungsmitteln, bereits andickten, energie- und nährstoffreichen Trinknahrungen und konsistenzadaptierten Flüssigkeiten. Alle Nutilis Produkte haben amylaseresistente Eigenschaften und sorgen somit dafür, dass die erforderliche Konsistenz von Speisen und Getränken auch nach Speichelkontakt erhalten bleibt. Dadurch bleibt die Andickung während des gesamten Schluckvorgangs sichergestellt.

Für die Zubereitung Ihrer Kochrezepte sind Dickungsmittel wie Nutilis Clear perfekt geeignet, um die auf Sie abgestimmten Konsistenzen zu gewährleisten. Das gesamte Nutilis Produktangebot ist in Ihrer Apotheke erhältlich.

Was ist Amylase?

Amylase ist ein Enzym im menschlichen Speichel, welches Stärke bereits im Mund zersetzt und so die Nahrung verflüssigt. Flüssigkeiten, die mit Dickungsmitteln auf reiner Stärke-Basis andickt sind, werden dadurch dünnflüssiger. Dies kann bei Menschen mit Schluckstörungen jedoch zum Verschlucken, der sogenannten Aspiration, führen. Produkten mit amylaseresistenten Eigenschaften bleibt die erforderliche Konsistenz von Speisen und Getränke auch nach Speichelkontakt erhalten. Somit ist die Andickung während des gesamten Schluckvorgangs sichergestellt.

Nutlis Clear

Das Andickungskonzentrat

Konsistenzstufe 1-3



Mit Nutlis Clear andickte Speisen und Getränke können gekühlt, eingefroren und wieder aufgewärmt werden. Sie können sich die Arbeit etwas erleichtern, indem Sie Mahlzeiten, die Sie öfter essen fertig portioniert zubereiten und die nicht sofort verbrauchten Portionen einfrieren.

- klare Flüssigkeit bleibt klar
- hohe Ergiebigkeit und einfache Anwendung, klümpchenfrei
- geruchs- und geschmacksneutral, in der 175 g Dose
- gluten- und laktosefrei

Nutlis Powder

Der Allrounder unter den Dickungsmitteln

Konsistenzstufe 1-3



- einfache Anwendung, klümpchenfrei
- geruchs- und geschmacksneutral, in der 300 g und 670 g Dose, 12 g Sachet
- gluten- und laktosefrei

Nutlis Complete

Für eine energiereiche Ernährung

Konsistenzstufe 1 (Sirup)



- hochkalorisch mit der Energiedichte von 306 kcal/125-ml-Flasche
- mit viel Eiweiß (12 g/Flasche)
- mit Ballaststoffmischung mf6*
- gebrauchsfertig
- Geschmackssorten: Erdbeere, Vanille, Mango-Maracuja mit zusätzlichem Minzgeschmack**



** Geschmacksrichtung nur in Deutschland erhältlich

Nutlis Fruit

Mit 39-44% echtem Fruchtanteil

Konsistenzstufe 3 (Pudding)



- leckere Creme auf Fruchtbasis
- hochkalorisch mit 200 kcal pro 150-g-Becher
- eiweißreich (11 g/Becher), streng laktosearm
- mit Ballaststoffmischung mf6*
- in 2 Geschmacksrichtungen: Apfel und Erdbeere



Für die sicherere Flüssigkeitsversorgung

Konsistenzstufe 2 (Honig)



- ideal für Schlucktraining und Medikamentenverabreichung
- mit 98 % Wasseranteil
- fruchtig-frisch, im 125-g-Becher, gebrauchsfertig
- Geschmackssorten: Orange, Grenadine, Minze



* **mf6 BALLASTSTOFFMISCHUNG** | Mischung aus 6 löslichen und unlöslichen Ballaststoffen, der normalen Ernährung nachempfunden.



VERORDNUNGSFÄHIG | In Deutschland auf Rezept erhältlich unter den in der Arzneimittelrichtlinie geregelten Voraussetzungen. In Österreich gibt es keine verpflichtende Verordnungsfähigkeit. Erkunden Sie sich daher bitte bei Ihrer Krankenkasse über eine mögliche Kostenrückerstattung. In der Schweiz ist Nutlis nicht verordnungsfähig.

NUTILIS. Einfach **SICHERER** schlucken.



Information zu den Rezepten

Die Rezepte sind für Patienten konzipiert, die eine breiige Nahrung ohne Stückchen benötigen und ggf. aufgrund einer krankheitsbedingten Mangelernährung zusätzliche Energie und Nährstoffe benötigen. Auch wenn man sich an die vorliegenden Rezepte hält, sollte die Konsistenz des Gerichts individuell beurteilt werden, d.h. sollte die Speise zu flüssig sein, kann mit Andickungspulver nachgedickt werden.

Zudem muss vermieden werden, dass sich nach dem Passieren bei längerem Stehen der Speisen Bestandteile trennen und sich Flüssigkeit absetzt, wie es etwa bei Obstpüree geschehen kann. Durch Zufügen von amyleresistenten Dickungsmitteln, wie Nutilis Clear oder Nutilis Powder, kann dies vermieden werden. Bei der Verarbeitung

von sehr grobfaserigem Fleisch muss dieses sorgfältig passiert und durch ein Sieb gestrichen werden, um eine einheitliche Konsistenz zu erreichen. Die Angaben zur Andickung der folgenden Rezepte sind Richtwerte und ersetzen nicht den Rat Ihres Arztes, Logopäden oder Schlucktherapeuten, d.h. dass die Konsistenzstufen der Speisen und Getränke, abhängig vom Schweregrad der Dysphagie, immer individuell in Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt/Logopäden beurteilt werden müssen. Bitte beachten: Nutilis Produkte dienen dem Diätmanagement bei Schluckstörungen und krankheitsbedingter Mangelernährung. Die Konsistenz der Gerichte sollte mit Ihrem Arzt oder Logopäden auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt werden.



Nutilis Produkte sind Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke und dürfen nur unter ärztlicher Aufsicht angewendet werden. Das vorliegende Rezeptheft richtet sich an Patienten mit Schluckstörungen, denen vom Arzt/Logopäden Nutilis empfohlen wurde sowie den den pflegenden Angehörigen und involvierten med. Fachkräften und med. Therapeuten und dient ausschließlich der Information. In diesem Rezeptheft wurde aus Gründen der Lesbarkeit die männliche Form gewählt. Die Angaben beziehen sich jedoch auf Angehörige beider Geschlechter.

THOMAS BÜHNER

Thomas Bühner zählt seit mehr als 20 Jahren zur Liga der deutschen Spitzenköche.



Aus einfachen Zutaten einfach gutes Essen kochen

„Mit ein paar kleinen Tricks und Tipps möchte ich Menschen mit Schluckstörungen zeigen, wie Essen wieder Freude macht, Gerichte appetitlich aussehen – und in erster Linie natürlich gut schmecken.“

Zusammen mit Nutricia engagiert sich der deutsche Spitzenkoch Thomas Bühner bei Kochworkshops für Dysphagie-Patienten in ganz Deutschland. Thomas Bühner ist „Grand Chef“ bei Relais & Châteaux und leitete das Restaurant „la vie“ in Osnabrück, welches mit 19 Punkten im Gault&Millau, drei Michelin-Sternen sowie Höchstnoten in allen anderen deutschen Restaurantführern ausgezeichnet wurde. Er möchte dazu beitragen, Dysphagie-Kost auf ein neues Genussniveau zu heben.

Ernährungstherapie bei einer Dysphagie bedeutet aspirationssichere Zubereitung sowie ausreichende Versorgung mit Nährstoffen. Daneben darf der Aspekt „Lebensqualität“ natürlich nicht vergessen werden. Denn Essen steht für Genuss.

Thomas Bühner zeigt in seinen speziell für Dysphagie-Patienten entwickelten Rezepten, dass man auch mit wenig Mitteln das Beste



erreichen kann. Seine Philosophie ist es, mithilfe von gutem, sicherem Essen besser zu leben und das Wohlbefinden zu steigern. Ein Ansatz, auf dem Nutricia und das gesamte Nutrilis Produktsortiment aufbaut. Viel Spaß beim Nachkochen!

Rezepte vom Spitzenkoch

Rezepte von Thomas Bühner sind mit seinem Zitat und Porträtfoto gekennzeichnet.

**„Essen steht für
Lebensfreude.
Essen steht für
Genuss.“**

Rezepte für jeden Tag

Auch wenn Einschränkungen bestehen: Menschen mit Schluckstörungen können und sollen weiter am sozialen Leben teilhaben. Und dazu gehört selbstverständlich auch das gemeinschaftliche Essen. Deshalb ist es umso wichtiger, Speisen und Getränke appetit-anregend zu servieren. Nahrung, die appetitlich aussieht, lecker schmeckt und gut riecht, hat eine positive Wirkung auf den Schluckreflex – und sorgt so für Genuss und Freude am Essen sowie einen verbesserten Ernährungszustand.

Zugunsten einer erleichterten Nahrungsaufnahme sollten Speisen zwar püriert werden – allerdings können diese mit Hilfe von beispielsweise Spritztüten in eine appetit-anregende Form gebracht werden. Denn auch bei Dysphagie gilt: das Auge isst mit! Andickungsmittel wie Nutilis Clear können genutzt werden, um die empfohlene Konsistenz der Speisen und Getränke zu erreichen und beizubehalten. Einfach sicher. Einfach lecker.

*Lassen Sie es
sich schmecken!*



*„Essen soll zuerst
das Auge erfreuen
und dann den Magen“*

Johann Wolfgang von Goethe

Getränke

Tee und Kaffee	21
Smoothie Erdbeeren & Banane	22
Kaffeebrei	24
Kaffeebrei plus	24
Piña Colada	26

Tee und Kaffee

Zubereitung

TEE UND KAFFEE | Geben Sie in einen großen Becher die erforderliche Menge Nutilis und füllen Sie den Tee bzw. Kaffee und nach Belieben Milch und Zucker dazu. Lassen Sie ihn etwas abkühlen und fügen Sie die bedarfsgerechte Menge Nutilis Clear hinzu. Rühren Sie mit einer Gabel oder einem Schneebesen ca. 10–20 Sekunden lang kräftig um. Lassen Sie das Getränk einige Minuten stehen, bis die Konsistenz erreicht ist und trinken Sie es innerhalb von zwei Stunden.

Falls gewünscht, kann das Getränk nach Hinzufügen von Nutilis Clear in der Mikrowelle erwärmt werden. Rühren Sie das Getränk vor dem Trinken um, um sowohl Kältenester sowie Hitzeinseln zu vermeiden.

Zutaten

200 ml Tee / Kaffee
mit oder ohne Milch
Zucker nach Belieben
Nutilis Clear
(bedarfsgerechte Menge)



ca. 1 Portion



ca. 5 Minuten



Tipp

Noch einfacher geht die Anwendung in einem Schüttelbecher.



Smoothie mit Erdbeeren und Banane

Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer und mixen Sie alles, bis es cremig ist. Falls Ihr Smoothie Stückchen oder Kerne enthält, streichen Sie die Masse vor der Eindickung durch ein Sieb. Mischen Sie Nutilus Clear unter und mixen Sie es für 10 Sekunden. Lassen Sie den Smoothie kurz ruhen, bis die Konsistenz erreicht ist.

SERVIERVORSCHLAG | Füllen Sie den Smoothie in ein Glas und servieren Sie ihn.

NÄHRWERTE

Brennwert	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett
227,0 kcal	40,0 g	6,0 g	4,6 g



ca. 1 Portion



ca. 10 Minuten

Zutaten

- ½ klein geschnittene Banane
- 50 g gefrorene Erdbeeren
- 100 ml Milch
- 100 ml Vanille-Joghurt
- 2 Messlöffel Nutilus Clear

Kaffeebrei

Zubereitung

Kaffee und Vollmilch erhitzen und auf ca. 50 °C abkühlen lassen. Zucker einrühren und im Anschluss Vollkornreisflocken (Schmelzflocken) einrühren.

NÄHRWERTE

Brennwert	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett
179,0 kcal	30,4 g	5,0 g	4,1 g



ca. 1 Portion



ca. 5 Minuten

Zutaten

20 g Vollkornreisflocken (Schmelzflocken)

100 ml Kaffee, trinkfertig

100 ml Vollmilch 3,5 %

10 g Kristallzucker

Kaffeebrei plus

Zubereitung

Zucker einrühren und im Anschluss Vollkornreisflocken (Schmelzflocken) einrühren. Fortimel Compact Fibre Cappuccino erhitzen – nicht aufkochen! Vollkornreisflocken (Schmelzflocken) einrühren.

NÄHRWERTE

Brennwert	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett
375,4 kcal	47,1 g	13,7 g	13,5 g



ca. 1 Portion



ca. 5 Minuten

Zutaten

20 g Vollkornreisflocken (Schmelzflocken)

125 g Fortimel Compact Fibre Cappuccino*

* Fortimel Compact Fibre ist eine hochkalorische medizinische Trinknahrung, die Sie mit hochwertigem Eiweiß und einer einzigartigen Ballaststoffmischung versorgt.

Fortimel Compact Fibre ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei krankheitsbedingter Mangelernährung. Nur unter ärztlicher Aufsicht zu verwenden.





Tipp

Keine Eiswürfel verwenden, da sie zu schmelzen beginnen und das die Konsistenz des Cocktails verändern würde.

Piña Colada

Zubereitung

Die Kokosmilch und den Ananassaft mischen. Geben Sie zu der Mischung 1 Löffel Nutilis Clear dazu. Gut umrühren, bis alles fein und homogen ist. Stellen Sie die Piña Colada bis zum Verzehr in den Kühlschrank.

SERVIERVORSCHLAG | In einem Longdrink-Glas sehr kalt servieren.

NÄHRWERTE

Brennwert	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett
115,0 kcal	24,1 g	1,0 g	0,4 g



ca. 1 Portion



ca. 10 Minuten

Zutaten

60 ml Kokosnussmilch

180 ml Ananassaft

1 Messlöffel Nutilis Clear

Vorspeisen und Beilagen

Toast	28
Brotaufstrich mit Ei & Mayonnaise	29
Rühreier	30
Eisgekühlte Gazpacho	31
Lauch-Kartoffelsuppe	32
Kürbiseiscreme mit Kartoffelschaum	36
Krabbencocktail	36
Kürbispüree	38
Salat à la Chinakohl	39
Rote Beete Gazpacho	40
Tofuschaum	42
Kartoffelschaum	43
Brokkoligemüse	44



Toast

Zubereitung

Gießen Sie das Wasser oder die Gemüsebrühe in eine Schüssel und mischen Sie Nutilis Clear unter. Verrühren Sie alles gut. Legen Sie eine 1 cm dicke Toastbrotsscheibe in die Schüssel. Wenden Sie die Toastbrotsscheibe nach 30 Sekunden und lassen Sie sie für weitere 30 Sekunden darin liegen.

Im Anschluss legen Sie die Toastbrotsscheibe auf einen Teller und versehen sie mit einem cremigen Aufstrich Ihrer Wahl. Decken Sie das Sandwich ab und legen Sie es für 2 Stunden in den Kühlschrank.

Zutaten

- 150 ml Wasser oder Gemüsebrühe
- 1 Scheibe Toastbrot (ohne Rinde)
- 1 Messlöffel Nutilis Clear

NÄHRWERTE

Brennwert	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett
113,0 kcal	23,0 g	3,3 g	1,0 g



ca. 1 Portion



ca. 10 Minuten



Ruhezeit 2 Stunden

Brotaufstrich mit Ei

und Mayonnaise

Zubereitung

Mixen Sie alle Zutaten in einem Standmixer gut durch, bis die Masse frei von Stückchen ist. Mischen Sie Nutilus Clear unter und streichen Sie den Aufstrich auf das zuvor eingeweichte Brot.

NÄHRWERTE

Brennwert	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett
112,0 kcal	14,9 g	9,5 g	1,7 g

Zutaten

- 1 hart gekochtes, gepelltes Ei
- 2 Teelöffel Mayonnaise
- 75 ml Milch
- 1 Messlöffel Nutilus Clear



ca. 1 Portion



ca. 10 Minuten





Rühreier

Zubereitung

Geben Sie Eier, Salz, Pfeffer und Milch in eine Mikrowellen-geeignete Schüssel. Verrühren Sie alles gut und stellen Sie es auf halber Stufe für 1-1½ Minuten in die Mikrowelle. Rühren Sie nochmals um, bis alles gut vermischt ist.

Stellen Sie die Mischung anschließend nochmals für ca. 30 Sekunden in die Mikrowelle, bis sie die gewünschte Beschaffenheit hat. Gut mischen und darauf achten, dass die Masse nicht verkocht. Füllen Sie sie anschließend mit 50 ml Milch in den Mixer und mixen Sie sie, bis sie cremig ist. Nutilis Clear untermischen und servieren.

NÄHRWERTE

Brennwert	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett
232,0 kcal	11,6 g	14,9 g	14,0 g

Zutaten

- 2 Eier
- 80 ml Milch
- Salz
- Pfeffer
- 1-2 Messlöffel Nutilis Clear
(je nach gewünschter Konsistenz)



ca. 1 Portion



ca. 10 Minuten

Eisgekühlte Gazpacho

Zubereitung

Schlangengurke schälen und entkernen. Alle Zutaten im Mixer pürieren und würzig abschmecken. Anschließend ca. 4–6 Stunden im Kühlschrank durchkühlen lassen. Passieren und im eisgekühlten Teller oder in der Tasse servieren.

SERVIERVORSCHLAG | Olivenöl nach dem Servieren über die Suppe verteilen.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Eiweiß	Fett
93,2 kcal	6,2 g	3,3 g	2,4 g	6,4 g



ca. 5 Portionen



ca. 15–20 Minuten



4–6 Stunden Kühlzeit

Zutaten

12 Olivetti-Tomaten
1 Schlangengurke
2 rote Paprika
1 gelbe Paprika
½ Zehe Knoblauch
1 Fenchelknolle
80 g Flachbohnen
Tabasco, Salz, Pfeffer
nach Geschmack
Sherryessig
5–6 große Blätter Minze
30 ml Olivenöl



„Tabasco
und Kälte
– eine tolle
Kombination, um
den Schluckreflex
zu unterstützen!“



Lauch-Kartoffelsuppe

Zubereitung

KARTOFFELN | Kartoffeln schälen und reiben, Zwiebel schälen und fein hacken, Knoblauch schälen und klein schneiden.

Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Kartoffeln, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer zugeben. Auf niedriger Hitze braten, bis sie leicht goldbraun sind (ungefähr 20–30 Minuten).

Weißwein und Schlagsahne zugeben und weitere 15–20 Minuten kochen.

Dann vom Herd nehmen und beiseitestellen. Die Mischung mit einer Gabel zerdrücken, bis ein Püree entstanden ist. 1 Messlöffel Nutilus Clear zugeben, um die gewünschte Textur zu erreichen.

LAUCH | Den Lauch putzen und fein hacken. In einem kleinen Topf Lauch, Butter, Mehl sowie etwas Salz und schwarzen Pfeffer auf niedriger Stufe unter Rühren erhitzen.

Sobald der Lauch weich ist und keine weißen Mehlklumpen mehr sichtbar sind, Wein, Schlagsahne, Petersilie und Hühnerbrühe zugeben und kochen lassen, bis die Suppe eindickt (ungefähr 10–15 Minuten). Vom Herd nehmen und die Mischung mit einem Pürierstab pürieren. 1 Messlöffel Nutilus Clear zugeben, um die gewünschte Textur zu erreichen. Achten Sie darauf, dass das Lauchpüree keine Fasern enthält. Passieren Sie es durch ein feines Sieb.

SERVIERVORSCHLAG | Eine Pyramidenform (oder beliebige andere Form) mit dem Kartoffelpüree füllen und in die Mitte des Tellers geben. Dann das Lauchpüree in einem Viereck um die Pyramide herum anrichten. Heiß servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Eiweiß	Fett
370,0 kcal	24,1 g	2,1 g	3,4 g	24,0 g



ca. 4 Portionen



ca. 90 Minuten

Zutaten

FÜR DIE KARTOFFELN

400 g Kartoffeln
50 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
Olivenöl zum Braten der Kartoffeln
50 ml Weißwein
100 ml Sahne
Salz und Pfeffer nach Geschmack
1 Messlöffel Nutilus Clear

FÜR DEN LAUCH

½ große Stange Lauch (der grüne Teil)
20 g Butter
20 ml Weißwein
10 g Weizenmehl
100 ml Sahne
100 ml Hühnerbrühe
Petersilie (gehackt)
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Tipp

Bei Zeitmangel kann das Kartoffelpüree auch mit Instant-Kartoffelrocken hergestellt werden.







„Heiß
und kalt – was
für ein Erlebnis.
Spielen Sie nicht nur
mit dem Geschmack,
sondern auch mit der
Temperatur!“

Kürbiseiscreme

mit Kartoffelschaum

Zubereitung

KÜRBISEISCREME | Zwiebel, Ingwer und Currypulver in der Butter anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind. Dann Weißwein zugeben und einkochen, bis die Flüssigkeit vollständig verdunstet ist.

Kürbis und Sahne in den Topf geben und köcheln lassen, bis alles weich ist. Gut durchmischen und pürieren. Durch ein Sieb passieren, um eine glatte Konsistenz zu erreichen.

Das Eigelb im Wasserbad mit dem Invertzucker mischen und Crème fraîche zugeben. Gut durchmischen und leicht aufschlagen. In einer Eismaschine einfrieren. Die Mischung sollte eine cremige Konsistenz haben.

KARTOFFELSCHAUM | Die Kartoffeln in 150 ml Salzwasser kochen, bis sie etwas verkocht sind. Kochwasser abgießen und 150 ml aufbewahren. Butter und Sahne zugeben, in einem Mixer pürieren und dann durch ein feines Sieb passieren. Nach Geschmack salzen.

SERVIERVORSCHLAG | Kartoffelschaum zum Servieren mit einer Espumaflasche aufschäumen.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Eiweiß	Fett
1.160 kcal	45,1 g	4,5 g	14,7 g	102,0 g



ca. 4 Portionen



ca. 45 Minuten

Zutaten

FÜR DIE KÜRBISEISCREME

15 g Ingwer
30 g Zwiebel (klein geschnitten)
30 g Butter
450 g Kürbis (gewürfelt)
500 g Sahne
70 ml Weißwein
160 g Eigelb (ungefähr 6 Eigelb)
100 g Invertzucker
150 g Crème fraîche
Salz, Currypulver
Ggf. Nutlis Clear verwenden

FÜR DEN KARTOFFELSCHAUM

300 g Kartoffeln
(sehr weich gekocht,
Kochwasser aufbewahren)
100 g Butter
150 ml Kochwasser der Kartoffeln
150 g Sahne

Krabbencocktail

Zubereitung

KRABBENPÜREE | Krabben, Mayonnaise, Ketchup und Zitronensaft pürieren, bis eine glatte Creme entsteht. Nutilus Clear zugeben, mischen und 1 Minute stehen lassen. Dann die Mischung in einen Spritzbeutel geben.

AVOCADOPÜREE | Alle Zutaten miteinander zu einer glatten Mischung pürieren und durch ein Sieb passieren. Nach Geschmack würzen, Nutilus Clear beimischen und 1 Minute stehen lassen. Dann die Mischung in einen Spritzbeutel geben.

TOMATENPÜREE | Die Tomaten zu einer glatten Mischung pürieren und durch ein Sieb passieren. Nach Geschmack würzen, Nutilus Clear beimischen und 1 Minute stehen lassen. Dann die Mischung in einen Spritzbeutel geben.

GARTENSALAT- UND GURKENPÜREE | Gartensalat, Salatgurke und Joghurt zusammen pürieren. Durch ein Sieb passieren, Nutilus Clear beimischen und 1 Minute stehen lassen. Dann die Mischung in einen Spritzbeutel geben.

SERVIERVORSCHLAG | Mit den einzelnen Bestandteilen des Gerichts interessante Formen bilden. Beispielsweise kann die Salatmischung als Bett dienen, auf dem die übrigen Zutaten arrangiert werden.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Eiweiß	Fett
274,9 kcal	11,3 g	5,9 g	17,9 g	25,2 g



ca. 4 Portionen



ca. 45 Minuten

Tipp

Das Avocadopüree muss am gleichen Tag serviert werden, da es an der Luft schnell braun wird.

Zutaten

FÜR DAS KRABBENPÜREE

180 g Krabben (gekocht)
3 EL Mayonnaise
1 EL Ketchup
1 EL Zitronensaft
4 Messlöffel Nutilus Clear
Salz und Pfeffer nach Geschmack

FÜR DAS AVOCADOPÜREE

200 g reife Avocado (1 Avocado)
100 g Doppelrahmfrischkäse
Saft von ½ Zitrone
3 Messlöffel Nutilus Clear
Salz und Pfeffer nach Geschmack

FÜR DAS TOMATENPÜREE

350 g frische Tomaten (geschält und ohne Kerne, klein gehackt)
2 Messlöffel Nutilus Clear
Salz und Pfeffer nach Geschmack

FÜR DAS GARTENSALAT- UND GURKENPÜREE

150 g Gartensalat (beliebige Sorte)
150 g Salatgurke
50 g Naturjoghurt
4 Messlöffel Nutilus Clear
Salz und Pfeffer nach Geschmack





Kürbispüree

„Das schmeckt
allen – wetten?“



Zubereitung

Den Kürbis schälen, in traubengroße Würfel schneiden und mit den anderen Zutaten in einen Vakuumbbeutel geben und verschließen. Ca. 2 Stunden bei 99 °C dämpfen, danach mit möglichst wenig des sich im Beutel befindlichen Wassers sehr fein pürieren und mit Butter und Fleur de Sel verfeinern.

Die Konsistenz ggf. mit Nutilis Clear den Bedürfnissen entsprechend andicken.

SERVIERVORSCHLAG | Vor dem Anrichten erwärmen.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Eiweiß	Fett
162,4 kcal	14,0 g	4,4 g	2,3 g	10,7 g

Zutaten

- 1 Kürbis Butternuss (600-800 g)
- 1 kandierte Ingwernuss
- 50 g Butter
- Fleur de Sel
- Ggf. Nutilis Clear verwenden



ca. 4 Portionen



ca. 2,5 Stunden

Salat à la Chinakohl

Zubereitung

Chinakohl und Zwiebeln fein schneiden. Mit Zucker, Wasser, Salz, Essig und Knoblauch marinieren. 10 Minuten ziehen lassen und danach den Salat entsaften. Den Saft mit Öl vermischen und mit Nutilus Clear binden.

NÄHRWERTE

Brennwert	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett
112,0 kcal	14,9 g	9,5 g	1,7 g



ca. 1 Portion



ca. 10 Minuten



Ruhezeit 10 Minuten

Zutaten

- 150 g Chinakohl
- 15 g Zwiebeln
- 5 g Kristallzucker
- 5 g Rapsöl
- Knoblauch, Salz, Essig, Wasser
- 4 Messlöffel Nutilus Clear



Rote Bete Garpacho

Zubereitung

Rote Bete mit Salz und Zucker entsaften. Im Anschluss alle Zutaten miteinander mixen, passieren und mit Salz und Zucker abschmecken. Die Konsistenz ggf. mit Nutilus Clear den Bedürfnissen entsprechend andicken. Kalt servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Eiweiß	Fett
357,5 kcal	26,6 g	5,3 g	4,2 g	25,8 g



ca. 4 Portionen



ca. 30 Minuten



„Eine
Geschmacks-
explosion im Mund –
garantiert!“

Zutaten

- 8 Tomaten
- ½ Zwiebel
- ½ Gurke ohne Schale
- ½ Paprika, rot
- 50 g altes Brot
- ½ Knoblauch (3-mal blanchiert)
- 2-3 Tropfen Tabasco
- 2 Rote Bete, gegart
- 50 ml Sherryessig
- 100 ml Olivenöl
- Ggf. Rote-Bete-Garwasser
- Salz, Zucker
- Ggf. Nutilus Clear





Tofuschaum

„Tofu mal als Schaum –
luftig und lecker!“



Zubereitung

Alles zusammen aufkochen und 15 Sekunden köcheln lassen. Danach kaltstellen, bis es zu einem Gelee anzieht. Das Vanille-Gelee mixen und passieren.

Die Konsistenz ggf. mit Nutilis Clear den Bedürfnissen entsprechend andicken. In eine Espumafasche mit 2 Patronen füllen und kaltstellen. In Form spritzen und servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Eiweiß	Fett
182,5 kcal	29,3 g	0,8 g	7,3 g	3,6 g



ca. 4 Portionen



ca. 30 Minuten

Zutaten

- 350 ml Kokosmilch
- ½ Vanilleschote
- 135 g Honig
- 8 g Agar-Agar
- 330 g abgetropftes Seidentofu
- 70 g Feto (fermentierter Tofu)
- Abrieb von einer Zitrone
- 40 g Zitronensaft
- 1 g Salz
- Ggf. Nutilis Clear

Kartoffelschaum



„Die etwas andere Beilage – leckerer Kartoffelschaum!“

Zubereitung

Die Kartoffeln weich kochen und 150 ml vom Kochwasser aufheben. Kartoffeln pellen und mit allen Zutaten zusammen einmal aufkochen.

Mit dem Pürierstab alles mixen und passieren, die Konsistenz ggf. den Bedürfnissen entsprechend mit Nutilis Clear andicken. Mit Salz abschmecken und in eine Espumaflasche füllen und anrichten.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Eiweiß	Fett
354,1 kcal	13,1 g	0,9 g	2,5 g	32,7 g

Zutaten

300 g Kartoffeln
100 g Butter
150 g Kartoffelwasser
150 g Sahne
Salz
Ggf. Nutilis Clear



ca. 4 Portionen



ca. 15 Minuten + Kochzeit



Brokkoligemüse

Zubereitung

Brokkoli in der klaren Gemüsebrühe weichdünsten. Öl zugeben und pürieren. Maltodextrin 19 unterrühren und auf Tellern anrichten.

NÄHRWERTE

Brennwert	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett
129,9 kcal	21,7 g	3,3 g	3,2 g



ca. 1 Portion



ca. 10 Minuten

Zutaten

100 g Brokkoli, geputzt
3 g Rapsöl
25 g Klare Gemüsebrühe
20 g Maltodextrin 19*
Salz
Muskat

* zur Energieanreicherung



Hauptspeisen

Eiernudeln	46
Eiernudeln mit Sahne	46
Pasta mit Aubergine und Pesto	48
Hummer mit Spinat und Zartweizen	50
Spanisches Omelette mit Chorizo	52
Hähnchen mit Pilzsoße	54
Schweinshaxe mit Petersiliensoße, Süßkartoffeln & grünen Bohnen	56
Lachsfilet	58
Salzkartoffeln	59
Dillsauce	60

Eiernudeln

Zubereitung

Nudeln kochen, abschrecken und mit fein geschnittenem Schnittlauch mischen. Das Ei mit der Milch verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend über die Nudeln geben.

In eine gefettete Form füllen und im Wasserbad oder im Backofen bei 90 °C ca. 25 Minuten garen. Alternativ in der Mikrowelle bei voller Leistung 4 Minuten im Wasserbad garen.

NÄHRWERTE

Brennwert	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett
177,4 kcal	16,3 g	10,5 g	7,9 g



ca. 1 Portion



ca. 25 bis 50 Minuten je nach Garart

Zutaten

20 g rohe Nudeln
(Eierteigwaren)
Schnittlauch
1 Ei (60 g)
40 ml Vollmilch 3,5 %
Salz
Pfeffer

Eiernudeln mit Sahne

Zubereitung

Nudeln kochen, abschrecken und mit fein geschnittenem Schnittlauch mischen. Das Ei mit der Sahne und der Vollmilch verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend über die Nudeln geben.

In eine gefettete Form füllen und im Wasserbad oder im Backofen bei 90 °C ca. 25 Minuten garen. Alternativ in der Mikrowelle bei voller Leistung 4 Minuten im Wasserbad garen.

NÄHRWERTE

Brennwert	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett
238,3 kcal	15,8 g	10,2 g	16,0 g



ca. 1 Portion



ca. 25 bis 50 Minuten je nach Garart

Zutaten

20 g rohe Nudeln
(Eierteigwaren)
Schnittlauch
1 Ei (60 g)
25 ml Schlagsahne
13 ml Vollmilch 3,5 %
Salz
Pfeffer

Tipp

Für mehr Energie und Nährstoffe Fortimel Compact 2.4 Neutral hinzugeben. Achtung: Tagesenergie-
werte werden dadurch erhöht.





Übrigens

Pesto hat einen hohen Fettgehalt, darum geben wir Gemüsebrühe und Nutilis Clear zu, um die Mischung zu binden und zu stabilisieren.

Pasta mit Aubergine und Pesto

Zubereitung

PASTA | Die Pasta gemäß Packungsanweisung kochen und dabei etwas verkochen lassen (bei einer vorgesehenen Kochzeit von 10 Minuten z.B. 15 Minuten kochen lassen). Dann mit Milch, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Muskat mischen und glatt pürieren.

AUBERGINE | Aubergine in runde Scheiben schneiden und mit Olivenöl in einer Pfanne goldbraun braten. Wenn die Aubergine gar ist, die einzelnen Scheiben aufeinanderlegen und abdecken, sodass sie schwitzen. Derweil den Knoblauch in einer Pfanne mit mehr Öl vorsichtig erhitzen, bis er weich ist. In einem Mixer Aubergine, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Gemüsebrühe und 1 Messlöffel Nutilis Clear pürieren.

PESTO | Pesto wie gewohnt zubereiten und dann durch ein Sieb passieren. Gemüsebrühe und ½ Messlöffel Nutilis Clear zugeben und die Mischung pürieren.

SERVIERVORSCHLAG | Das Pastapüree in einen tiefen Teller geben und die Aubergine darüber schichten. Mit Pesto garnieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Eiweiß	Fett
814,6 kcal	77,4 g	5,7 g	20,7 g	44,5 g



ca. 4 Portionen



ca. 60 Minuten

Zutaten

FÜR DIE PASTA

400 g Pasta
300 ml Vollmilch
100 ml Olivenöl (extra vergine)
Salz, schwarzer Pfeffer und Muskat nach Geschmack

FÜR DIE AUBERGINE

1 Aubergine
Saft von ½ Zitrone
100 g Gemüsebrühe
2 Knoblauchzehen (zerdrückt)
Salz und Pfeffer nach Geschmack
1 Messlöffel Nutilis Clear

FÜR DAS PESTO

20 ml Olivenöl (extra vergine)
30 g Parmesankäse
50 ml Gemüsebrühe
2 Knoblauchzehen
30 g Pinienkerne (leicht angeröstet)
25 g frisches Basilikum
½ Messlöffel Nutilis Clear

Zubereitung

HUMMER BISQUE | Zunächst den Hummer in Körper, Zangen und Schwanz zerteilen. Die gehackte Zwiebel, Karotte, Lauch und Tomate in einem Topf mit 2 Esslöffeln Olivenöl leicht anbraten.

Die Hummerschalen zugeben und 10–15 Minuten sautieren. Den Brandy zugeben und flambieren, bis fast die gesamte Flüssigkeit verdunstet ist. Den Weißwein und das Wasser zugeben und die Mischung zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und 30–40 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe über einem großen Topf durch ein Sieb passieren und dabei die festen Teile in das Sieb drücken, um möglichst viel Flüssigkeit zu gewinnen. Die Textur der Bisque mit 2 Messlöffeln Nutilis Clear anpassen.

COURT-BOUILLON | In einem großen Topf 500 ml Wasser mit Zwiebel, Karotte, Lauch, 10 schwarzen Pfefferkörnern, ½ Zitrone und den Hummerzangen zum Kochen bringen. 20 Minuten köcheln lassen. Flüssigkeit durchsiehen und aufbewahren.

HUMMER-PÜREE | Das Hummerfleisch in der Court-Bouillon kochen. Nach 5–10 Minuten durch ein Sieb gießen und das Hummerfleisch mit ca. 100 ml Court-Bouillon pürieren. Salz und schwarzen Pfeffer zugeben und die Textur des Pürees bei Bedarf mit 1 Messlöffel Nutilis Clear anpassen.

SPINATPÜREE | Einen großen Kochtopf auf mittlere bis starke Hitze erwärmen. Olivenöl, Knoblauch und Spinat zugeben und gemeinsam sautieren, bis der Spinat zusammengefallen ist.

Den Spinat mit 80 ml Court-Bouillon pürieren, bis ein glattes Püree entstanden ist. Durch ein Sieb passieren und nach Geschmack mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Die Textur mit 1 Messlöffel Nutilis Clear anpassen.

PÜREE AUS ZARTWEIZEN | Den Zartweizen in ein Sieb geben. Den Weizen unter laufendem Wasser abspülen und gelegentlich umrühren, bis das Wasser klar ist.

500 ml Fischbrühe erhitzen, den Weizen zugeben und rühren, bis die Fischbrühe aufkocht. Die Hitze reduzieren und den Weizen 25–30 Minuten köcheln lassen, bis die Körner zart sind.

Den gekochten Weizen vom Herd nehmen und pürieren. Durch ein Sieb passieren und nach Geschmack mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

SERVIERVORSCHLAG | Aus dem Hummerpüree ein Klößchen formen und auf den Teller geben. Weitere Klößchen aus Spinat- und Weizenpüree formen. Dann etwas Bisque über die drei Püree-Klößchen gießen.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Kalorien	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Eiweiß	Fett
334,4 kcal	27,9 g	6,0 g	52,6 g	8,9 g



ca. 4 Portionen



ca. 2 Stunden

Zutaten

FÜR DIE HUMMER-BISQUE

1 Hummerschale
(vom Hummer oben)
1 Zwiebel (gehackt)
1 Stange Lauch (gehackt)
1 kleine Karotte (gehackt)
1 Tomate (gehackt)
1 Knoblauchzehe
240 ml Brandy
100 ml Weißwein
300 ml Wasser
2 EL Olivenöl (extra vergine)
Salz und Pfeffer
2 Messlöffel Nutilis Clear

FÜR DIE COURT-BOUILLON

1 Hummer (Zangen und Fleisch)
500 ml Wasser
½ Zwiebel (gehackt)
1 Karotte (gehackt)
½ Stange Lauch (gehackt)
½ Zitrone
2 Lorbeerblätter
10 schwarze Pfefferkörner
Salz und Pfeffer

FÜR DAS SPINATPÜREE

300 g Spinat (gewaschen)
1 Knoblauchzehe (in Stücke geschnitten)
1 EL Olivenöl (extra vergine)
Salz und schwarzer Pfeffer
80 ml Court-Bouillon

FÜR DAS PÜREE AUS ZARTWEIZEN

100 g Zartweizen
500 ml Fischbrühe
Salz und schwarzer Pfeffer

Hummer

mit Spinat und Fertweizen



Tipp

Der Wassergehalt des Gemüses kann dazu führen, dass sich die Textur der Pürees voneinander unterscheidet. Es ist wichtig, dass die Konsistenz ungefähr gleich ist. Dies lässt sich durch die Zugabe von Nutilis Clear erreichen.



Spanisches Omelette

mit Chorizo

Zubereitung

OMELETTE | Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken. Beides mit etwas Olivenöl in einer Pfanne leicht anbraten. Wenn die Zutaten weich sind, aus der Pfanne nehmen und abtropfen lassen. Die Kartoffelmischung mit den verschlagenen Eiern verrühren und zurück in die Pfanne geben, um das Omelette zuzubereiten. Wenn das Omelette fertig ist, in einen Mixer geben und mit der Milch pürieren.

„CHORIZO“-SOSSE | Chorizo mit Paprika, Olivenöl und Milch mit einem Pürierstab pürieren. Die Mischung durch ein Sieb passieren und ½ Messlöffel Nutilus Clear zugeben.

TOMATENBEILAGE | Die Tomaten zu einer glatten Mischung pürieren und durch ein Sieb passieren. Nach Geschmack würzen, 4 Messlöffel Nutilus Clear beimischen und 1 Minute stehen lassen.

GARTENSALAT- UND GURKENBEILAGE | Gartensalat, Salatgurke und Joghurt zusammen pürieren. Durch ein Sieb passieren, Nutilus Clear beimischen und 1 Minute stehen lassen.

SERVIERVORSCHLAG | Mit einem Ring ein rundes Omelette formen. Omelette mithilfe eines Spritzbeutels mit einigen Punkten Chorizo-Soße verzieren und mit zwei Esslöffeln der Beilagen – ein Löffel Salat und ein Löffel Tomate – arrangieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Eiweiß	Fett
621,3 kcal	41,9 g	5,7 g	34,1 g	34,9 g



ca. 4 Portionen



ca. 45 Minuten

Tipp

Das gründliche Pürieren der Chorizo ist bei diesem Gericht für die Sicherheit entscheidend. Kaltes Fleisch kann sehr harte Bestandteile haben, die sorgfältig püriert und durch ein Sieb gestrichen werden müssen.

Zutaten

FÜR DAS OMELETTE

500 g Kartoffeln
100 g Zwiebel
12 Eier (verschlagen)
600 ml Vollmilch
Olivenöl zum Anbraten

FÜR DIE „CHORIZO“-SOSSE

100 g Chorizo
1 TL Paprikapulver, edelsüß
10 ml Olivenöl (extra vergine)
50 ml Vollmilch
½ Messlöffel Nutilus Clear

FÜR DIE TOMATENBEILAGE

350 g frische Tomaten
(geschält und ohne Kerne,
klein gehackt)
4 Messlöffel Nutilus Clear
Salz und Pfeffer nach Geschmack

FÜR DIE GARTENSALAT- UND GURKENBEILAGE

150 g Gartensalat
(beliebige Sorte)
150 g Salatgurke
50 g Naturjoghurt
4 Messlöffel Nutilus Clear
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Hähnchen mit Pilzesosse

Zubereitung

HÜHNCHENPÜREE | Das Hähnchen klein schneiden, mit der Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Oregano, schwarzem Pfeffer und Salz mischen und die Mischung dann in einem Topf mit Olivenöl anbraten. Auf mittlerer Hitze garen und dann den Weißwein zugeben. Den großen Zweig Rosmarin zugeben, den Topf abdecken und auf niedriger Hitze 30 Minuten kochen. Wermut zugeben und weitere 30 Minuten kochen.

Die Kartoffel schälen, klein schneiden und 15 Minuten in einem separaten Topf kochen. Sobald das Hähnchen gar ist, den Rosmarinweig entfernen und die Mischung in einen Mixer geben. 100 g gekochte Kartoffel zugeben und pürieren, bis eine glatte Textur erreicht ist. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

PILZPÜREE | Eine weitere Zwiebel mit Olivenöl, einer Prise Salz und der verbleibenden gehackten Knoblauchzehe in einem Topf anbraten. Häufig umrühren, bis die Zwiebel braun wird. Pilze und Sahne zugeben und 20 Minuten köcheln lassen.

Die Pilzmischung in einen Mixer geben, 50 g gekochte Kartoffel und 50 ml Wasser zugeben. Pürieren, bis die richtige Textur erreicht ist. Nach Bedarf Nutilis Clear zugeben. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

ZWIEBELPÜREE | Die letzte Zwiebel in Olivenöl und etwas Wasser sautieren und auf sehr niedriger Hitze 1 Stunde kochen lassen. Mit einem Pürierstab pürieren und einen weiteren Esslöffel Olivenöl zugeben, bis eine glatte Textur erreicht ist.

SERVIERVORSCHLAG | Als Grundlage die Zwiebelsoße auf den Teller geben, dann darauf größere Häufchen des Hähnchenpürees arrangieren. Das Pilzpüree als kleinere Häufchen dazwischensetzen. Hähnchenpüree mit den kleinen Rosmarinweigen garnieren.

Zutaten

- 1 Hühnerbrust (ca. 250 g)
- 200 g Kartoffeln (ca. 1 große Kartoffel)
- 3 mittelgroße Zwiebeln (geschält und gehackt)
- 10 Pilze (gehackt)
- 100 ml Sahne
- 50 ml Weißwein
- 50 ml weißer Wermut
- 3 Knoblauchzehen (gehackt)
- Olivenöl (extra vergine)
- 1 TL Oregano
- 1 TL Senfkörner
- 1 großer Zweig Rosmarin und kleinere Zweige zur Dekoration
- Salz und schwarzer Pfeffer
- 1 Messlöffel Nutilis Clear

NÄHRWERTE PRO PORTION

Kalorien	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Eiweiß	Fett
323,9 kcal	18,6 g	3,0 g	17,9 g	13,5 g



ca. 4 Portionen



ca. 1 Stunde 15 Minuten



Tipp

Die Dekoration mit Kräutern ist eine gute Möglichkeit, um dem Gericht zusätzliche Farbtupfer und Aromen zu verleihen. Achten Sie darauf, dass die Kräuter so groß sind, dass sie leicht erkannt werden und dass offensichtlich ist, dass sie nicht zum Verzehr bestimmt sind.



Tipp

Achten Sie beim Pürieren des Schweinefleisches darauf, dass alle Fasern vollständig zerkleinert werden. Streichen Sie es bei Bedarf durch ein Sieb, bevor Sie Nutilis Clear zugeben.

Schweinshaxe

mit Petersiliensosse, Süßkartoffeln
und grünen Bohnen

Zubereitung

Zwiebel und Karotte in kleine Würfel schneiden und in einen Topf geben. Die gehackten Knoblauchzehen, die Pfefferkörner, die Lorbeerblätter, Weißwein, Schweinefleisch und 1 Liter Hühnerbrühe zugeben. 1 Stunde bei niedriger Hitze garen, bis das Fleisch zart ist.

Das Schweinefleisch mit 500 ml der Kochbrühe pürieren. 3 Messlöffel Nutilus Clear zugeben und pürieren. Anschließend in eine runde Form geben und kühl stellen.

Kartoffeln und Süßkartoffeln kochen, bis sie weich sind. Zu einem glatten Püree verarbeiten und in einen Spritzbeutel geben.

Die grünen Bohnen weich kochen (ca. 20 Minuten), dann pürieren und durch ein Sieb passieren. 1 Messlöffel Nutilus Clear zugeben und gut verrühren. Die Mischung in einen weiteren Spritzbeutel geben.

Für die Petersiliensosse das Mehl in der Butter anschwitzen und dann unter ständigem Rühren die Milch zugeben. Die verbleibenden 500 ml Hühnerbrühe zugeben und aufkochen. Schließlich mit der frischen Petersilie pürieren, 1 Messlöffel Nutilus Clear zugeben und erneut pürieren.

SERVIERVORSCHLAG | Das Schweinshaxen-Püree aus der runden Form auf einen Teller geben. Dann ein Klößchen Petersilienpüree darauf geben. Den Teller mit den grünen Bohnen und der Süßkartoffel in attraktiven Formen garnieren.

Zutaten

400 g Schweinshaxe
1500 ml Hühnerbrühe
250 ml Milch
250 g Kartoffeln
250 g Süßkartoffeln
250 g grüne Bohnen
150 ml Weißwein
60 g Karotten
60 g Zwiebel (½ Zwiebel)
2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
50 g Butter
50 g Mehl
100 g frische Petersilie (gehackt)
10 schwarze Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
5 Messlöffel Nutilus Clear

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Eiweiß	Fett
537,6 kcal	46,3 g	8,9 g	28,6 g	15,9 g



ca. 4 Portionen



ca. 1 Stunde 45 Minuten

Lachsfilet

Zubereitung

Das Lachsfilet mit Salz und Zitronensaft würzen, in Rapsöl kurz anbraten, mit Fischfond aufgießen und weich dünsten. Mit einem Pürierstab pürieren und den Frischkäse unterrühren. Die Masse durch ein Sieb streichen und mit Nutilis Clear eindicken.

NÄHRWERTE

Brennwert	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett
251,9 kcal	8,0 g	22,2 g	14,4 g



ca. 1 Portion



ca. 15 Minuten

Zutaten

100 g Lachs
5 g Rapsöl
80 g Fischfond
3 Messlöffel Nutilis Clear
Salz, Zitronensaft
30 g Frischkäse





Salzkartoffeln

Zubereitung

Die geschälten Kartoffeln im Salzwasser weich kochen. Die weichen Kartoffeln anschließend durch eine Kartoffelpresse drücken.

SERVIERVORSCHLAG | Aus der Kartoffelmasse können mit einem Löffel kleine Klöße geformt werden.

NÄHRWERTE

Brennwert	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett
105,0 kcal	22,2 g	3,0 g	0,3 g



ca. 1 Portion



ca. 20 Minuten

Zutaten

150 g Kartoffeln
Salz

Dillsauce

Tipp

Die Sauce kann bei Bedarf mit Nutilis Clear eingedickt werden, dazu die Sauce mit Sauerrahm binden.

Zubereitung

Die fein geschnittenen Zwiebeln im erhitzten Rapsöl anrösten. Mehl dazugeben und unter ständigem Rühren kurz mitrösten. Mit Brühe aufgießen und kurz kochen lassen. Dill dazugeben und im Mixglas fein mixen. Sollten noch kleine Stücke in der Sauce vorhanden sein, die Sauce durch ein Sieb streichen. Die Sauce mit Sauerrahm binden und abschmecken.

NÄHRWERTE

Brennwert	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett
139,7 kcal	8,7 g	2,2 g	10,6 g



ca. 1 Portion



ca. 10 Minuten

Zutaten

5 g Rapsöl
10 g Zwiebeln
Dill, gehackt
10 g Weizenmehl
60 g Klare Gemüsebrühe
30 g Sauerrahm
Salz, Pfeffer



Nachspeisen

Wassermelonen-Minze-Suppe	62
Mousse au Chocolat mit Orange	64
Heidelbeercreme	66
Hüttenkäse mit Honig	68
Kokos-Bananen-Karamell-Kuchen	70
Dunkle Mousse au Chocolat mit Himbeer-Coulis	72
Panna Cotta	74
Crema Catalana mit Karamell	76



Wassermelonen -

Minze - Suppe

Zubereitung

WASSERMELONENSAFT | Zunächst die Wassermelone zu Saft verarbeiten und durchsiehen. Dann 500 ml Saft in einen Krug geben und 3 Messlöffel Nutilis Clear hinzufügen, um ihn anzudicken.

MINZE-BEILAGE | Für die Minze-Beilage alle Zutaten in einem Mörser zerstampfen und durch ein Sieb passieren, um eine feine Creme zu erhalten. Dann 1 Messlöffel Nutilis Clear zugeben.

SERVIERVORSCHLAG | Den Wassermelonensaft gut gekühlt servieren und das Minze-Püree dekorativ in Form von Tropfen, die an Minzblätter erinnern, arrangieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Eiweiß	Fett
51,2 kcal	10,9 g	1,2 g	0,6 g	0,3 g



ca. 4 Portionen



ca. 15 Minuten

Zutaten

FÜR DEN WASSERMELONENSAFT

½ Wassermelone (500 ml Saft)
3 Messlöffel Nutilis Clear

FÜR DIE MINZE-BEILAGE

5 g Minzblätter
1 Minzbonbon
(Halls, Fisherman's Friend o. Ä.)
20 ml Wasser
1 Messlöffel Nutilis Clear

Tipp

Achten Sie darauf, dass beide Pürees genau dieselbe Textur haben, da sie gemeinsam verzehrt werden.

Mousse au Chocolat

mit Orange

Zubereitung

MOUSSE AU CHOCOLAT | Die Sahne mit dem Zucker in einem Topf auf dem Herd verrühren, bis sie zu kochen beginnt. Dann vom Herd nehmen und die Schokolade vorsichtig einrühren, bis sie geschmolzen ist. Anschließend das Ei zugeben. Langsam die Milch hinzufügen und rühren. Die Orangenschale zugeben. Die Mousse mit Plastikfolie abdecken und über Nacht kühl stellen. Am nächsten Tag die Orangenschale entfernen.

Die Orangen auspressen und den Saft mit dem Thymian in einen kleinen Topf geben. Aufkochen.

2 Eigelb in eine Schüssel geben. Sobald der Saft kocht, diesen auf das Eigelb gießen und kräftig rühren. Die Mischung wieder in den Topf geben und aufkochen lassen. Die Butter und 2 Löffel Honig zugeben und gut mischen.

Die Mischung im Kühlschrank über Nacht abkühlen lassen. Sobald sie kühl ist, die gewünschte Textur mit Nutilis Clear herstellen.

SERVIERVORSCHLAG | Das Dessert in Schichten aus Schokoladenmousse und Orangencreme arrangieren.

Zutaten

170 g dunkle Schokolade
400 ml Sahne
50 g Zucker
50 ml Vollmilch
50 g Butter
4 Orangen
1 Ei und 2 Eigelb
2 EL Honig
4 Thymian-Zweige
1,5 Messlöffel Nutilis Clear

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Eiweiß	Fett
806,4 kcal	44,6 g	5,4 g	8,8 g	64,7 g



ca. 4 Portionen



ca. 30 Minuten



über Nacht kaltstellen

Tipp

Vorsicht bei warmen Temperaturen,
insbesondere im Sommer:
Die Mousse kann schmelzen.
Unbedingt bis zum Servieren im
Kühlschrank aufbewahren.





Heidelbeercreme

Zubereitung

CREME | Die Milch mit Zucker, Zimt und Zitronenschale erhitzen und 5 Minuten köcheln lassen. In einer anderen Schüssel die Maisstärke mit dem Eigelb vermischen.

Sobald die Milch aufkocht, diese über die Mischung aus Stärke und Eigelb gießen, wieder auf den Herd stellen und bei niedriger Hitze auf 85 °C erhitzen. Ständig rühren, bis die Creme eindickt. Nutilis Clear zugeben und umrühren.

HEIDELBEERBEILAGE | Die Heidelbeeren zerdrücken und durch ein Sieb passieren, um eine glatte, cremeähnliche Textur zu erzielen. Dann Nutilis Clear einrühren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Eiweiß	Fett
492,0 kcal	86,3 g	4,0 g	15,7 g	23,1 g



ca. 4 Portionen



ca. 30 Minuten

Zutaten

FÜR DIE CREME

1 l Vollmilch
8 Eigelb
250 g Zucker
10 g Maisstärke
1 Zitrone
1 Zimtstange
8 Messlöffel Nutilis Clear

FÜR DIE HEIDELBEERBEILAGE

200 g Heidelbeeren
1 Messlöffel Nutilis Clear

Tipp

Achten Sie darauf, dass das Heidelbeerpüree dieselbe Textur wie die Creme hat. Dies ist wichtig, da beides zusammen auf den Löffel genommen wird und sich so leichter schlucken lässt.

Hüttenkäse mit Honig

Zubereitung

Hüttenkäse in einer Schüssel mit 2 EL Honig und 1 Messlöffel Nutilis Clear mischen und mit einem Pürierstab pürieren, bis eine gleichmäßige Textur erreicht ist.

SERVIERVORSCHLAG | In einer Glasschüssel servieren und mit den restlichen 2 EL Honig dekorieren. Vor dem Essen gut umrühren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Eiweiß	Fett
80,1 kcal	15,6 g	0,2 g	3,8 g	0,1 g



ca. 4 Portionen



ca. 15 Minuten

Zutaten

400 g Hüttenkäse

4 EL Honig

1 Messlöffel Nutilis Clear

Tipp

Hüttenkäse kann eine unterschiedliche Textur haben. Daher muss die Menge Nutilis Clear entsprechend angepasst werden.





Kokos-Bananen-

Karamell-Kuchen

Zubereitung

2 Messlöffel Nutilus Clear zum Rum geben, Kokoswasser zufügen und gut durchmischen. Die Kekse zerbröseln und 2 Minuten in der Rummischung einweichen. Keksmasse herausnehmen und in die Servierschale geben. 1,5 Stunden kaltstellen, damit die Kekse durchweichen können.

Die Bananen mit dem Zitronensaft pürieren und bei Bedarf mit Nutilus Clear andicken. Die Sahne steif schlagen, Kokosmilch und Zucker zugeben und umrühren.

SERVIERVORSCHLAG | Das Kekspüree aus dem Kühlschrank nehmen und eine Schicht Dulce de leche darauf geben, dann eine Schicht Banane, dann wieder eine Schicht Dulce de leche und schließlich Schlagsahne.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Eiweiß	Fett
726,5 kcal	78,7 g	3,1 g	15,2 g	33,0 g



ca. 4 Portionen



ca. 30 Minuten



kaltstellen 1½ Stunden

Zutaten

120 g Vollkornkekse
300 ml Kokoswasser
50 ml Kokosmilch
200 g Dulce de leche
300 g Bananen
250 ml Schlagsahne
Saft von ½ Zitrone
100 ml Rum
30 g Zucker
2 Messlöffel Nutilus Clear

Tipp

Die Textur der Dulce de leche kann je nach Marke variieren. Achten Sie darauf, dass die Konsistenz auf den Rest der Zutaten abgestimmt ist und geben Sie je nach Bedarf Milch oder Nutilus Clear hinzu.

Dunkle Mousse au Chocolat

mit Himbeer-Coulis

Zubereitung

MOUSSE AU CHOCOLAT | Die Eier mit dem Zucker luftig aufschlagen. In einem kleinen Topf 150 ml Schlagsahne auf dem Herd erhitzen, ohne sie aufkochen zu lassen. Wenn die Sahne heiß ist, nach und nach zur Eiemischung geben und dabei ständig rühren, um beides miteinander zu vermischen. Wieder in den Topf geben und erneut auf dem Herd erhitzen. Dabei ständig rühren, bis die Mischung eindickt (das kann einige Minuten dauern).

Sobald die richtige Konsistenz erreicht ist, Topf vom Herd nehmen, die Schokolade zugeben und rühren, bis sie geschmolzen ist. In eine Schüssel geben und 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Dann die verbleibende Schlagsahne halbsteif schlagen. Die Schokoladenmischung aus dem Kühlschrank nehmen und mit einem Spatel die Sahne unter die Schokoladenmischung heben, bis eine glatte Masse entstanden ist. Sofort servieren oder bis zum Servieren kühl stellen.

HIMBEER-COULIS | Die Zutaten in einen kleinen Topf geben und kochen, bis die Himbeeren zu einem Püree verkocht sind. Vom Herd nehmen, pürieren und durch ein Sieb passieren, um die Kerne zu entfernen, sodass eine homogene Textur entsteht. Im Kühlschrank erkalten lassen und dann 1 Messlöffel Nutilis Clear zugeben, um die gewünschte Textur zu erreichen.

Die Butter und 2 Löffel Honig zugeben und gut mischen. Die gewünschte Textur der Soße mit Nutilis Clear herstellen.

SERVIERVORSCHLAG | Mit einem Spritzbeutel drei Blumen mit der Schokoladenmousse malen. Mit einem anderen Spritzbeutel einige Punkte des Himbeer-Coulis auftragen.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Kalorien	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Eiweiß	Fett
555,2 kcal	49,7 g	4,3 g	9,7 g	46,6 g



ca. 4 Portionen



ca. 40 Minuten



kaltstellen 1 Stunde 40 Minuten

Zutaten

FÜR DIE MOUSSE AU CHOCOLAT

40 g weißer Zucker (beliebige Sorte)
2 Eier
170 g dunkle Schokolade
150 g Schlagsahne als Basis der Mousse
170 g Schlagsahne zum Aufschlagen

FÜR DAS HIMBEER-COULIS

100 g Himbeeren
40 g weißer Zucker
50 ml Wasser
1 Messlöffel Nutilis Clear
etwas Butter
2 EL Honig

Tipp

Vorsicht bei warmen Temperaturen, insbesondere im Sommer: Die Mousse kann schmelzen. Unbedingt bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.





Panna Cotta

Zubereitung

CREME | Milch und Sahne miteinander vermischen, dann 2 Messlöffel Nutilus Clear zugeben und pürieren, bis die gewünschte Textur erreicht ist.

ERDBEERSAUCE | Die Erdbeeren mit dem Zitronensaft und dem Zucker pürieren. 1 Messlöffel Nutilus Clear zugeben und erneut pürieren, bis die gewünschte Textur erreicht ist. Die Masse in einen Spritzbeutel geben.

SERVIERVORSCHLAG | Die Mischung in eine quadratische Form füllen, auf den Teller geben und mit dem Erdbeer-Coulis dekorieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Eiweiß	Fett
104,5 kcal	20,4 g	1,5 g	1,1 g	2,7 g



ca. 4 Portionen



ca. 20 Minuten

Zutaten

FÜR DIE CREME

100 ml Vollmilch
20 ml Schlagsahne
2 Messlöffel Nutilus Clear

FÜR DIE ERDBEERSAUCE

35 g weißer Zucker
3 Erdbeeren
1 Zitrone
50 g Erdbeer-Coulis
(Fertigprodukt)
1 Messlöffel Nutilus Clear

Tipp

Erdbeer-Coulis kann je nach Rezept oder verwendeter Marke eine unterschiedliche Textur haben. Passen Sie diese durch Zugabe von Nutilus Clear an.

Crema Catalana

mit Karamell

Zubereitung

CREME | Die Milch mit Zucker, Zimt und Zitronenschale erhitzen und 5 Minuten köcheln lassen.

In einer anderen Schüssel die Stärke mit dem Eigelb vermischen. Sobald die Milch aufkocht, diese über die Mischung aus Stärke und Eigelb gießen, wieder auf den Herd stellen und bei niedriger Hitze unter ständigem Rühren aufkochen. Dann vom Herd nehmen. Nutilis Clear zugeben und umrühren.

KARAMELLOSSE | Den Zucker in einen Topf geben und erhitzen, ohne den Topf dabei zu bewegen. Warten, bis der Zucker karamellisiert und dunkelbraun wird. Vorsichtig Wasser zugeben und aufkochen. Mit 1 Messlöffel Nutilis Clear andicken.

SERVIERVORSCHLAG | Die Creme in eine kleine Tonschüssel (oder ein ähnliches Gefäß) geben und mit einem Löffel eine Schicht Karamellsoße darauf geben.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Eiweiß	Fett
557,1 kcal	104,8 g	1,8 g	15,1 g	23,0 g



ca. 4 Portionen



ca. 45 Minuten

Zutaten

FÜR DIE CREME

1 l Milch
8 Eigelb
250 g Zucker
10 g Maisstärke
1 Zimtstange
Abgeriebene Schale
von 1 Zitrone
8 Messlöffel Nutilis Clear

FÜR DIE KARAMELLOSSE

100 g Zucker
50 ml Wasser
1 Messlöffel Nutilis Clear

Tipp

Traditionell wird Crema Catalana mit Weizen- oder Maisstärke andickt. Hier haben wir zudem Nutilis Clear zugegeben, damit die Cremetextur der stärke-spaltenden Amylase widersteht.



SPEISEPLÄNE

Speisepläne für unterschiedliche Kalorienstufen

In diesem Abschnitt finden Sie wertvolle Anregungen und Rezeptvorschläge, wie Sie – je nach individuellem Energiebedarf – Ihren täglichen Speiseplan gestalten können.

Sie erhalten Beispiele für vier unterschiedliche Kalorienstufen: 1.300 kcal, 1.500 kcal, 1.700 kcal und 2.000 kcal pro Tag.

Kalorienstufe 1 **1.300 KCAL PRO TAG**

Mahlzeit	Essen	Energie (kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	KH (g)	Rezept
Frühstück	Kaffeebrei	179,4	5,0	4,1	30,4	Seite 24
Snack	Apfelmus (150 g)*	118,5	0,3	0,6	28,8	
Mittag	Lachsfilet	251,9	22,2	14,4	8,0	Seite 58
	Salzkartoffeln	105,0	3,0	0,3	22,2	Seite 59
	Dillsauce	139,7	2,2	10,6	8,7	Seite 60
Snack	Forticreme	200,0	11,9	6,3	24,0	
Abend	Eiernudeln	177,4	10,5	7,9	16,3	Seite 46
	Salat à la Chinakohl	133,6	2,2	5,6	16,7	Seite 39
Summe		1.305,5	57,3	49,8	155,1	
Verteilung			18%	34%	48%	

Kalorienstufe 2 **1.500 KCAL PRO TAG**

Mahlzeit	Essen	Energie (kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	KH (g)	Rezept
Frühstück	Kaffeebrei	179,4	5,0	4,1	30,4	Seite 24
Snack	Nutilus Fruit	206,0	10,5	6,0	25,5	
Mittag	Lachsfilet	251,9	22,2	14,4	8,0	Seite 58
	Salzkartoffeln	105,0	3,0	0,3	22,2	Seite 59
	Dillsauce	139,7	2,2	10,6	8,7	Seite 60
	Apfelmus (150 g)*	118,5	0,3	0,6	28,8	
Snack	Forticreme	200,0	11,9	6,3	24,0	
Abend	Eiernudeln mit Sahne	246,6	10,2	16,0	15,8	Seite 46
	Salat à la Chinakohl	133,6	2,2	5,6	16,7	Seite 39
Summe		1.580,7	67,5	63,9	180,1	
Verteilung			18%	38%	47%	

Kalorienstufe 3 1.700 KCAL PRO TAG

Mahlzeit	Essen	Energie (kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	KH (g)	Rezept
Frühstück	Kaffeebrei plus	375,4	13,07	13,5	47,1	Seite 24
Snack	Nutilus Fruit	206,0	10,5	6,0	25,5	
Mittag	Lachsfilet	251,9	22,2	14,4	8,0	Seite 58
	Salzkartoffeln	105,0	3,0	0,3	22,2	Seite 59
	Dillsauce	139,7	2,2	10,6	8,7	Seite 60
	Apfelmus (150 g)*	118,5	0,3	0,6	28,8	
Snack	Forticreme	200,0	11,9	6,3	24,0	
Abend	Eiernudeln mit Sahne	246,6	10,2	16,0	15,8	Seite 46
	Salat à la Chinakohl	133,6	2,2	5,6	16,7	Seite 39
Summe		1.768,3	76,2	73,3	196,8	
Verteilung			18%	38%	45%	

Kalorienstufe 4 2.000 KCAL PRO TAG

Mahlzeit	Essen	Energie (kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	KH (g)	Rezept
Frühstück	Kaffeebrei plus	375,4	13,07	13,5	47,1	Seite 24
Snack	Nutilus Fruit	206,0	10,5	6,0	25,5	
Mittag	Lachsfilet	251,9	22,2	14,4	8,0	Seite 58
	Salzkartoffeln	105,0	3,0	0,3	22,2	Seite 59
	Brokkoligemüse	129,9	3,3	3,2	21,7	Seite 44
	Dillsauce	139,7	2,2	10,6	8,7	Seite 60
	Apfelmus (150 g)*	118,5	0,3	0,6	28,8	
Snack	Forticreme	200,0	11,9	6,3	24,0	
Abend	Eiernudeln mit Sahne	246,6	10,2	16,0	15,8	Seite 46
	Salat à la Chinakohl	133,6	2,2	5,6	16,7	Seite 39
	Vanille-Joghurt (180 g)	171,0	5,4	4,7	26,6	
Summe		2.069,2	84,9	81,2	245,1	
Verteilung			17%	36%	48%	

Weitere Rezepte

www.nutricia.de/rezepte-nutilus

www.nutricia.at/rezepte-nutilus

www.nutricia.ch/rezepte-nutilus



Auch Mahlzeiten im Rahmen eines verordneten Diätplans können lecker und appetitlich sein. Wir haben eine Auswahl einfacher und ausgewogener Rezepte speziell für Menschen mit Schluckbeschwerden zusammengestellt für mehr Freude am Essen. Sie sind einfach zuzubereiten und werden mit Nutilus Clear bzw. Nutilus Powder angedickt, um das Schlucken zu erleichtern.



Deutschland:

Nutricia GmbH
Postfach 2769
D-91015 Erlangen
Telefon 09131 77 82 0
information@nutricia.com
www.nutricia.de

Österreich:

Nutricia GmbH
Technologiestraße 10
A-1120 Wien
Telefon 01 688 26 26 0
office-austria@nutricia.com
www.nutricia.at

Schweiz:

Nutricia S.A.
Hardturmstrasse 135
CH-8005 Zürich
Telefon 044 543 70 96
info@nutricia.ch
www.nutricia.ch