

dolce vita

herzgesund leben



→ Mit Risiko-Test

Gut fürs Herz.

Deutsche
Herzstiftung



IMPRESSUM

dolce vita – herzgesund leben (RG07)
Stand: Mai 2023

HERAUSGEBER

Deutsche Herzstiftung e. V.
Bockenheimer Landstraße 94–96
60323 Frankfurt am Main
Telefon 069 955128-0
Fax 069 955128-313
info@herzstiftung.de
www.herzstiftung.de

Rezepte nach Gerald Wüchner

GESTALTUNG / DRUCKVORSTUFE

Stefanie Schaffer, www.visuellelogik.de/
Schaufler GmbH, Frankfurt
www.schauflergroup.de

BILDNACHWEIS

Adobe Stock: Titel: © Kzenon, S. 3 Halfpoint,
S. 4 © Viacheslav Iakobchuk, S. 6 © Lumina
Images, S. 7 © kitchenkiss.de, S. 8 © Christian
Jung, S. 10 © pololia, S. 11 © Syda Productions,
S. 12 © jd-photodesign, S. 13 © tawanlubfah,
S. 18–20 Gerald Wüchner

GENDERN

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit
wird auf die zusätzliche Formulierung der
weiblichen Form zumeist verzichtet. Wir
möchten darauf hinweisen, dass die
Verwendung der männlichen Form explizit
als geschlechtsunabhängig verstanden
werden soll.

COPYRIGHT

Der Nachdruck und die elektronische
Verbreitung von Artikeln dieser Broschüre
sind nur mit Genehmigung der Redaktion
möglich.

Herzgesund älter werden

- 4 | Titelgeschichte: Sie haben es in der Hand
- 6 | Bewegungstipps
- 8 | Ernährung und Mittelmeerküche
- 10 | Fette und Ballaststoffe
- 12 | Maß halten!
- 14 | Stress
- 16 | Risikotest – Herzinfarkt
- 20 | Rezepte aus der Mittelmeerküche

Sie haben es in der Hand

Dieter Sachs schwankte zwischen Sorge und Erleichterung. Die Ergebnisse, die ihm seine Hausärztin mitgeteilt hatte, waren alles andere als erfreulich: **Bluthochdruck, hohes Cholesterin und der Blutzucker an der Grenze zum Diabetes.** „Mit diesen Werten steuern Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit auf einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu“, hatte sie ihn ermahnt.

Genau davor hatte er große Angst. Vor Kurzem war sein Kollege, wie er 53 Jahre alt, mitten in der Sitzung zusammengebrochen – Herzinfarkt. Nach diesem Erlebnis hatte Dieter sofort einen Termin für den **Gesundheits-Check** verabredet.

Früher hatte er immer nur abgewunken, wenn seine Frau ihn dazu drängen wollte: „Dass ich abnehmen und mit dem Rauchen aufhören muss, weiß ich selber!“ Er war nun mal nicht mehr so aktiv wie früher, aber er fühlte sich rundum wohl. Das war für ihn immer die Hauptsache gewesen.

Dass sein Lebenswandel sich schon längst auf seine Gesundheit auswirkte, war Dieter, wie so vielen, nicht bewusst. Bluthochdruck, hohes Cholesterin und Diabetes beginnen meist unbemerkt – wenn sie körperlich wahrgenommen werden, haben sie oft schon Schäden an den Organen angerichtet.



Tägliche Spaziergänge gehören nun für Dieter dazu und sie machen auch Lotte Spaß.

Aber – und darum war Dieter gleichzeitig erleichtert – noch könne er das Ruder herumreißen, hatte ihn die Ärztin ermuntert. In der Tat: Mit einigen konsequenten Maßnahmen können leicht erhöhte Blutwerte normalisiert und somit schwerwiegende Folgen vermieden werden. Auch bereits bestehende Herz-Kreislauf-Erkrankungen können durch einen gesunden Lebensstil positiv beeinflusst werden.

Wie auch Sie Ihr Herz schützen und die Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern können, zeigt Ihnen diese Broschüre – **Sie haben es in der Hand!**



Dem Herzen Beine machen

Bewegung ist gesund. Für Frauen und Männer gilt gleichermaßen: wenn sie sich bewegen, nimmt ihre Leistungsfähigkeit zu, die Fließeigenschaften des Blutes verbessern sich, Blutdruck, Blutfette und Stresshormone werden gesenkt und das Herz wird unempfindlicher gegen Rhythmusstörungen. Sie haben somit ein deutlich geringeres Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden.

Täglich eine halbe Stunde

Wenn Sie bisher nicht sehr aktiv waren, beginnen Sie mit zügigen Spaziergängen. Mit der Zeit sollten Sie es wenigstens auf 30 Minuten körperliche Aktivität fünfmal in der Woche bringen.

Welche Bewegungsart Sie wählen, hängt ganz von Ihren Vorlieben ab. Empfehlenswert sind Ausdauersportarten wie Wandern, Radfahren, Joggen, Schwimmen, Nordic Walking, Skilanglauf, aber auch Tanzen, Fußball und Tennis. Bei schlechtem Wetter oder fehlender Sportmöglichkeit tut es auch das Ergometer oder Laufband.

Es ist nie zu spät

Mit mäßig anstrengender Belastung – so, dass Sie sich etwa beim Joggen noch unterhalten können – erzielen Sie einen deutlichen Trainingseffekt.

Auch wenn Sie erst spät damit beginnen – tägliche Bewegung, möglichst an frischer Luft, lohnt sich immer: Ihr Herz wird geschützt. Ihre Leistungsfähigkeit nimmt rasch und spürbar zu. So kommt mehr Leben in Ihr Leben.

Herzpatienten sollten vorab mit ihrem Arzt über die Auswahl der Sportart und die Intensität der Ausübung sprechen, Bluthochdruckpatienten zusätzlich ihren Blutdruck gut einstellen lassen.

Wer gleich welchen Alters Leistungssport allein oder in einem Verein treiben will, sollte sich vorher medizinisch untersuchen lassen. Denn körperliche Belastungen können gefährlich sein, wenn eine unentdeckte Herzkrankheit vorliegt.

→ 5 einfache ♥-Tipps zur Bewegung:
www.herzstiftung.de/bewegung-im-alltag

Eine Entdeckung

Bereits in den Fünfzigerjahren untersuchte die Sieben-Länder-Studie den Einfluss von Ernährungsgewohnheiten auf Herzkrankungen. Dabei zeigte sich, dass in den Mittelmeerländern der Herzinfarkt wesentlich seltener auftrat als in Nordeuropa, wo wenig Obst und Gemüse und relativ fettreich gegessen wird.

Weitere große Studien in Frankreich, den USA und Spanien bestätigten den Zusammenhang von gesunder Ernährung und Schutz vor dem Herzinfarkt. Die Mittelmeerküche hat sich über Generationen und Jahrhunderte im Alltag dieser Länder bewährt. So wird heute die Mittelmeerküche gerade auch von Herzspezialisten empfohlen.





Das Geheimnis der Mittelmeerküche

Die Rede ist hier von der Mittelmeerküche, wie sie seit Jahrhunderten gekocht wird. Im Lauf der Globalisierung ist von dieser Tradition viel verloren gegangen. Wenn man heute Pizza oder Pasta isst oder beim Italiener einen gegrillten Fisch mit drei Bohnen oder fünf Spinatblättern serviert bekommt, ist man von der Mittelmeerküche weit entfernt. Was fehlt, sind die großen Gemüse- und Salatportionen. Die Gerichte der mediterranen Küche sind einfach zuzubereiten. Die Gemüse werden kurz al dente gekocht und behalten dadurch Frische und ihre Vitamine.

Was sind die entscheidenden Merkmale der traditionellen Mittelmeerküche?

- ♥ viel Gemüse, Salat, Obst, Hülsenfrüchte
- ♥ ein hoher Anteil an Vollkornprodukten wie Brot, Pasta, Reis
- ♥ Oliven- oder Rapsöl
- ♥ wenig Fleisch, eher Fisch
- ♥ statt viel Salz Gewürze und Kräuter wie Petersilie, Basilikum, Thymian, Rosmarin etc.

In der Perimed-Studie hat sich gezeigt, dass außer Olivenöl der tägliche Verzehr von 30 g Nüssen das Ergebnis verbessert hat.

Rezepte aus der Mittelmeerküche finden Sie auf Seite 18 ff.



*Frisches Obst
macht aus
gesund lecker!*

Gute Fette, schlechte Fette

Man unterscheidet zwischen gesättigten, ungesättigten und Transfettsäuren.

Gesättigte Fette finden sich in Palm- und Kokosöl, Schweine- und Rinderfett, Butter und Sahne. Sie verstecken sich vor allem in Wurst, Fleisch, Speck oder Käse und schaden Ihrer Gesundheit: Man weiß inzwischen, dass der LDL-Cholesterinspiegel zum Großteil genetisch bestimmt ist und nur bedingt über die Ernährung verbessert werden kann.“

Dennoch gilt: Eine Gewichtsnormalisierung und eine gesündere Ernährung mit mehr pflanzlichen und weniger tierischen Fetten ist gut für das Herz-Kreislaufsystem insgesamt und kann sich positiv auf die LDL-Blutfettwerte auswirken.

Transfettsäuren verbergen sich unter der Angabe „gehärtete Fette“ und sollten möglichst gemieden werden. Sie sind oft in Fertignahrung sowie Fast Food zu finden und können das LDL-Cholesterin erhöhen und das HDL-Cholesterin vermindern.

Die einfach ungesättigten Fette stammen hauptsächlich aus Oliven- oder



Rapsöl und können das schädliche Cholesterin senken. Unter den mehrfach ungesättigten Fetten sind die Omega 3-Fettsäuren besonders wichtig. Sie sind in fetten Fischen wie z. B. in Makrelen, Hering, Lachs oder Forellen enthalten und schützen das Herz.

Nur Ballast?

Im allgemeinen Sprachgebrauch verbinden wir „Ballast“ mit Überflüssigem. Für eine gesunde Ernährung sind Ballaststoffe jedoch unverzichtbar. Sie senken die Cholesterin- und Triglyceridspiegel. Außerdem wirken sie günstig auf den Blutzuckerspiegel, weil sie die Verarbeitung von Kohlenhydraten im Darm verlangsamen, sodass der Zucker langsamer ins Blut übertritt. Sie sollten also täglich auf dem Speiseplan stehen. Reich an Ballaststoffen sind Vollkornlebensmittel, Hülsenfrüchte sowie viele Gemüse- und Obstsorten.

→ **Welches Olivenöl eignet sich?**
www.herzstiftung.de/olivenoel



Dicke sind gemütlich?

Mag sein, denn Übergewicht ist nicht nur bedenklich, sondern mindert auch jede Aktivität. Vor allem bauchbetontes Übergewicht macht krank: Es erhöht das Diabetes-Risiko, den Blutdruck und die Harnsäure, das ungünstige LDL-Cholesterin und die freien Fettsäuren (Triglyceride). Das HDL-Cholesterin hingegen sinkt.

Der Body-Mass-Index (BMI) setzt Ihr Gewicht in Beziehung zu Ihrer Körpergröße.

Untergewicht	unter 20
Normalgewicht	20 – 25
Übergewicht	25 – 30
Adipositas	über 30

Beispiel-Rechnung: Bei einer Körpergröße von 1,75 m und einem Gewicht von 70 kg berechnet sich der BMI wie folgt: $70 \text{ kg} / (1,75 \text{ m})^2 = 70 \text{ kg} / 3,0625 \text{ m}^2 = 22,86 \text{ kg/m}^2$

Auch der Taillenumfang spielt eine wichtige Rolle. Streben Sie als Frau einen Umfang von weniger als 88 cm an, besser 80 cm. Männer sollten unter 102 cm gelangen, besser sind 94 cm.

Wunderdiäten helfen höchstens für kurze Zeit (Jo-Jo-Effekt). Besser, Sie ändern Ihre Lebensgewohnheiten grundsätzlich.

Ja, ich will!

Alle Raucher wissen, dass es genug Gründe gibt, mit dem Rauchen aufzuhören. Jeder zweite Raucher stirbt an den Folgen seiner Abhängigkeit.

Nur der eigene feste Entschluss zählt. Menschen, die diesen festen Entschluss fassen, haben Erfolgsaussichten.

Um vom Rauchen loszukommen, helfen Ihnen Raucherentwöhnungsprogramme – z. B. an Volkshochschulen –, Patientenbücher oder auch Nikotinpflaster oder -kaugummis, die den Ausstieg aus der Sucht erleichtern.

Hören Sie jetzt mit dem Rauchen auf und reduzieren Sie Ihr Herzinfarktrisiko deutlich. Weitere Informationen unter: www.herzstiftung.de



Ein Gläschen in Ehren...

... kann niemand verwehren, heißt es im Volksmund. Zu viel Alkohol erhöht auf lange Sicht Blutdruck und Triglyceride und führt zu Gewichtszunahme. Herzgesund ist Alkohol nicht. Geringe Mengen z. B. 250 ml Wein oder 500 ml Bier (Männer) bzw. 125 ml Wein oder 250 ml Bier (Frauen), sind noch vertretbar.

Stress lass nach

Stress lässt sich in unserem schnelllebigen Alltag kaum vermeiden. Dabei wirkt jede Stresssituation auf unseren Körper: Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt und es wird mehr Insulin ausgeschüttet. In einzelnen Fällen ist dies ungefährlich. Bei ständigem Stress kann jedoch ein dauerhafter Bluthochdruck entstehen und die hohe Insulinausschüttung eine Insulinresistenz nach sich ziehen, die zum Diabetes führt. Ganz zu schweigen davon, dass Stress oft mit Zigaretten, Essen oder Alkohol kompensiert wird.

Achten Sie deshalb darauf, Stress stets auszugleichen – wenn Sie ihm schon nicht ausweichen können. Kreieren Sie Ihren eigenen Gegenentwurf: selbst gewählte Aktivitäten, die zu Ihnen passen, die Sie anregen, packen und den Dauerstress vergessen lassen. Zum Beispiel regelmäßige Bewegung, Entspannungstechniken wie Yoga, progressive Muskelentspannung oder Qigong, Freizeitaktivitäten, gemeinsame Abendessen mit Familie oder Freunden. Lassen Sie auf Anspannung immer Entspannung folgen.





Der Entschluss

Entscheiden Sie sich für einen Lebensstil mit viel Bewegung, Mittelmeerküche, ohne Zigaretten, dafür mit ausreichend Entspannung und Geselligkeit. Damit können Sie Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen entscheidend beeinflussen.

RISIKOTEST

→ ausführlicher Test
mit AUSWERTUNG
www.herzstiftung.de

Der folgende Test hilft Ihnen, Ihr persönliches **Herzinfarkt-Risiko** einzuschätzen. Er ist in erster Linie für Menschen gedacht, bei denen bislang keine Gefäßerkrankung festgestellt wurde. Kreuzen Sie die zutreffenden Antworten an.

Familie

Ist in Ihrer Familie bei Verwandten ersten Grades (Vater, Mutter, Geschwister, Kinder) bereits ein Herzinfarkt oder Schlaganfall aufgetreten?

- bei weiblichen Verwandten:
- ja, vor dem 60. Lebensjahr☐ 10
- ja, nach dem 60. Lebensjahr☐ 4
- nein☐ 0
- bei männlichen Verwandten:
- ja, vor dem 55. Lebensjahr☐ 10
- ja, nach dem 55. Lebensjahr☐ 4
- nein☐ 0

Rauchen Sie?

- weniger als 20 Zigaretten pro Tag☐ 8
- mehr als 20 Zigaretten pro Tag☐ 10
- mehr als 20 Zigaretten pro Tag und Anti-Baby-Pille☐ 12
- nein☐ 0

Gewicht

Der Body-Mass-Index (BMI) setzt Ihr Gewicht in Beziehung zu Ihrer Körpergröße. **Beispiel-Rechnung:** Bei einer Körpergröße von 1,75 m und einem Gewicht von 70 kg berechnet sich der BMI wie folgt:
 $70\text{ kg}/(1,75\text{ m})^2 = 70\text{ kg}/3,0625\text{ m}^2 = 22,86\text{ kg/m}^2$

Untergewicht	unter 20	☐	1
Normalgewicht	20 – 25	☐	0
Übergewicht	25 – 30	☐	1
Adipositas	über 30	☐	2

Essen Sie bewusst?

Essen Sie täglich Gemüse, Salat, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Ballaststoffe, Oliven- und Rapsöl und eher Fisch als Fleisch?

- | | | |
|-----------------|--------------------------|----|
| praktisch immer | ☐ | -4 |
| häufig | ☐ | -2 |
| eher nicht | ☐ | 0 |

Bevorzugen Sie

Fleisch, Wurst, Fast Food, Kuchen, Süßigkeiten, Speiseeis, zuckerhaltige Limonaden?

- | | | |
|-----------------|--------------------------|---|
| praktisch immer | ☐ | 4 |
| häufig | ☐ | 2 |
| eher nicht | ☐ | 0 |

Bewegung und Sport

Bewegen Sie sich regelmäßig mindestens 20 Minuten am Tag?

- | | | |
|---------------------------------------|--------------------------|----|
| mindestens ein- bis zweimal pro Woche | ☐ | -2 |
| mindestens einmal pro Monat | ☐ | 0 |
| seltener als einmal pro Monat | ☐ | 2 |

Stress

Arbeiten Sie dauernd unter Zeitdruck oder Stress?

- | | | |
|-------------------|--------------------------|---|
| nein | ☐ | 0 |
| gelegentlich | ☐ | 0 |
| häufig | ☐ | 2 |
| praktisch dauernd | ☐ | 4 |

Blutdruck

Was wissen Sie über Ihren Blutdruck?

- | | | |
|---------------|--------------------------|---|
| nicht bekannt | ☐ | 2 |
|---------------|--------------------------|---|

- | | | | |
|---------------------|----------------|--------------------------|---|
| oberer Wert: | unter 140 mmHg | ☐ | 0 |
| | 140 – 160 mmHg | ☐ | 1 |
| | über 160 mmHg | ☐ | 6 |

- | | | | |
|----------------------|---------------|--------------------------|---|
| unterer Wert: | unter 90 mmHg | ☐ | 0 |
| | 90 – 95 mmHg | ☐ | 2 |
| | über 95 mmHg | ☐ | 4 |

Diabetes

Haben Sie erhöhten Blutzucker?

- | | | |
|--|--------------------------|---|
| nicht bekannt | ☐ | 2 |
| nein | ☐ | 0 |
| ja, aber benötige noch keine Medikamente | ☐ | 6 |
| nehme Tabletten für den Blutzucker | ☐ | 8 |
| spritze Insulin | ☐ | 8 |

LDL-Cholesterin

Was wissen Sie über Ihr LDL-Cholesterin?

- | | | |
|---------------------------------------|--------------------------|----|
| LDL-Cholesterin nicht bekannt | ☐ | 2 |
| über 190 mg/dl (4,91 mmol/l) | ☐ | 10 |
| 160 – 190 mg/dl (4,14 – 4,91 mmol/l) | ☐ | 6 |
| 115 bis 160 mg/dl (3,0 – 4,14 mmol/l) | ☐ | 3 |
| unter 115 mg/dl (3,0 mmol/l) | ☐ | 0 |

Haben Sie Übergewicht oder ist Ihr Blutdruck oder Blutzucker erhöht?

- | | | |
|------|--------------------------|---|
| ja | ☐ | 3 |
| nein | ☐ | 0 |

Beschwerden

Haben Sie gelegentlich Schmerzen im Brustbereich, evtl. mit Ausstrahlung in den Hals oder in einen Arm? Druck/Engegefühl oder neu aufgetretene Luftnot?

- | | | |
|---|--------------------------|----|
| nein | ☐ | 0 |
| vor allem bei – oder auch nach – körperlicher Belastung | ☐ | 10 |
| vor allem bei Kälte | ☐ | 10 |
| vor allem bei Stress | ☐ | 6 |
| gelegentlich in Ruhe | ☐ | 4 |

Druck im Brustkorb

Hatten Sie bereits einmal länger als fünf Minuten anhaltende druckartige Beschwerden im Brustkorb oder Brennen hinter dem Brustbein?

- | | | |
|------|--------------------------|----|
| ja | ☐ | 10 |
| nein | ☐ | 0 |

Herzinfarkt

Wurden Sie bereits wegen Herzinfarkt oder Verdacht auf Herzinfarkt behandelt?

- | | | |
|------|--------------------------|----|
| ja | ☐ | 10 |
| nein | ☐ | 0 |

Punktzahl _____

Auswertung

Für jede Frage wird jeweils einmal die höchste erreichte Punktzahl addiert. Bei Antworten, die mit einem Minuszeichen versehen sind, muss die entsprechende Punktzahl abgezogen werden. Die Summe ergibt Ihre persönliche Risikoeinschätzung.

-6 bis 4 Punkte

Herzlichen Glückwunsch! Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist unterdurchschnittlich. Weiter so!

5 bis 8 Punkte

Ihr Risiko ist durchschnittlich. Versuchen Sie, beeinflussbare Risikofaktoren auszuschalten.

9 bis 16 Punkte

Ihr Risiko ist erhöht. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt eine Strategie zur Verminderung Ihres Risikos und achten Sie auf Ihren Lebensstil.

17 Punkte und mehr

Ihr Risiko ist deutlich erhöht. Sprechen Sie bald mit Ihrem Arzt, wie eine Verminderung Ihres erhöhten Risikos für Herzinfarkt erreicht werden kann. Für Sie ist ein gesunder Lebensstil besonders wichtig.

Wenn Sie nicht wissen, wie hoch Ihr Blutdruck, Ihr Blutzucker und Ihr LDL-Cholesterin sind, sollten Sie sie bestimmen lassen. Nur wenn Sie diese Werte kennen, können Sie sich vor dem Herzinfarkt schützen.

Prof. Dr. med. Helmut Gohlke

Tipp:

Auf unserer Website haben Sie die Möglichkeit, Ihr Risiko noch detaillierter zu berechnen. Darüber hinaus werden Ihnen in unserem Online-Test individualisierte Empfehlungen gegeben, die Ihnen helfen, Ihr Risiko zu verringern. www.herzstiftung.de/risiko



Gesund leben – ein Genuss

Lassen Sie sich anregen von der herzgesunden Küche und der Ernährungsweise, die die Mittelmeerländerküche Ihnen bietet.

Alle Rezepte für 4 Personen.

→ Mehr Rezepte?

www.herzstiftung.de/rezept-tipps-mittelmeerkueche

Mozzarella mit Feigen

Basilikum, gerösteten Mandeln und Chili

Zutaten

500 g Mozzarella

4 frische Feigen

60 g Mandeln, geschält

frisches Basilikum

natives Olivenöl extra

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Chili gemahlen

Schwierigkeitsgrad: ★

Zubereitungszeit: 30 Min



Zubereitung

Auf einen Teller etwas Olivenöl träufeln und Salz und Pfeffer daraufstreuen. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und kreisförmig auf dem Teller anrichten. Die Feigen ebenfalls in Scheiben schneiden und auf dem Mozzarella platzieren.

Die Mandeln in einer Pfanne kurz anrösten und über die Mozzarellascheiben verteilen. Das Basilikum in feine Streifen schneiden und über den Käse streuen. Zum Schluss einige Tropfen Olivenöl über das Gericht geben und mit Pfeffer aus der Mühle und gemahlenem Chili würzen.

In Senf mariniertes Zanderfilet mit Blattspinat Pinienkernen, Rosinen und gebratenen Kirschtomaten

Zutaten

600 g Zanderfilet

2 EL körniger Senf

1 kg frischer geputzter Blattspinat

3 Schalotten

2 EL geröstete Pinienkerne

2 EL in Wasser eingeweichte
Rosinen

20 Kirschtomaten

2 EL Petersilienpesto

Pfeffer aus der Mühle, Salz,
Muskatnuss

natives Olivenöl extra, Mehl

Schwierigkeitsgrad: ★★

Zubereitungszeit: 35 Min



Zubereitung

Das Zanderfilet in vier gleiche Portionen teilen, anschließend mit dem Senf bestreichen und ca. 10 Minuten marinieren lassen. In der Zwischenzeit die Schalotten in feine Würfel schneiden, in etwas Olivenöl andünsten und den Spinat zugeben. Das Gemüse so lange garen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Die Pinienkerne und die Rosinen zugeben, zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Die Kirschtomaten in einer Pfanne leicht anbraten und würzen. Zanderfilets mit Pfeffer und wenig Salz würzen, im Mehl wenden und in etwas Olivenöl von beiden Seiten braten. Spinat mittig auf einem Teller platzieren und das Zanderfilet darauflegen. Die Kirschtomaten kreisförmig um den Fisch herum auf den Teller geben und dazwischen jeweils einen kleinen Löffel Petersilienpesto anrichten.

Gefüllte Auberginen mit Kartoffeln, Tomaten und Feta

Zutaten

2 große Auberginen

2 mittlere Kartoffeln

4 Tomaten

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

2 EL Tomatenmark

500 ml passierte Tomaten

100 ml Gemüsebrühe

400 g Feta

Pfeffer aus der Mühle, Salz,
natives Olivenöl extra,

Rosmarin, Lorbeer, Thymian

Schwierigkeitsgrad: ★

Zubereitungszeit: 60 Min



Zubereitung

Zunächst die Tomaten in Scheiben schneiden und die Endstücke klein würfeln. Schalotten und Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden und mit etwas Olivenöl andünsten. Die Tomatenwürfel und das Tomatenmark zugeben, mit den passierten Tomaten und der Gemüsebrühe auffüllen. Ein Lorbeerblatt und je einen Zweig Rosmarin und Thymian zur Soße geben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen. Die Auberginen halbieren, fächerartig einschneiden und leicht salzen. Anschließend die fertige Tomatensoße in einer feuerfesten Form verteilen und die Auberginen daraufsetzen. Zwischen die einzelnen Auberginenfächer je eine Scheibe Tomate, eine Scheibe Kartoffel und etwas Feta geben. Die gefüllten Auberginen für 40 Minuten bei 160°C im Ofen überbacken.

Jetzt kostenlos Ratgeber für Ihre Herzgesundheit anfordern!

Bestellen Sie einfach per **Bestellnummer** unter Tel: **069 955128-400**, per Mail: **bestellung@herzstiftung.de** oder auf unserer Website **www.herzstiftung.de/bestellung**

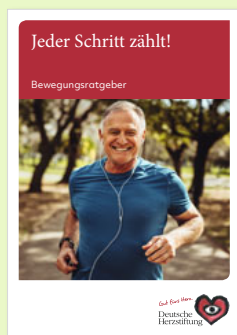


Hohes Cholesterin: Was tun?
BestellNr.: BR05*

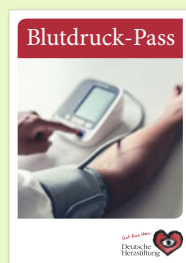


23,00 €
zzgl. Versand**

Leckere Rezepte für Ihre herzgesunde Ernährung enthält das Buch „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“ **BestellNr.: MD03**



Wie Sie im Alltag Ihr tägliches Fitnessprogramm steigern können, verrät Ihnen unser Bewegungsratgeber.
BestellNr.: RG21*



Im Blutdruckpass können Sie Ihre Messungen täglich notieren.
BestellNr.: AW18*

* Wir bitten um eine Spende für die Produktions- und Versandkosten.
www.herzstiftung.de/spenden

** Buchversand innerhalb Deutschlands: 3,80 €, Schweiz 16,50 €, EU 13,50 €

Bitte unterstützen Sie Herzforschung, Aufklärung und Prävention!

Spendenkonto: Frankfurter Volksbank
IBAN DE97 5019 0000 0000 1010 10
BIC FFVBDEFFXXX



Werden Sie Mitglied!

Profitieren Sie von unserem umfangreichen Service-Angebot:
www.herzstiftung.de/aufnahmeantrag

Deutsche Herzstiftung e. V.

Bockenheimer Landstraße 94–96
60323 Frankfurt am Main

Telefon 069 955128-0

Fax 069 955128-313



info@herzstiftung.de
www.herzstiftung.de

