

ANNE IBURG

# 111 Rezepte gegen Bluthochdruck

Die richtige Ernährung  
Blutdruck zuverlässig senken

**humboldt**



## 4 VORWORT

### 7 BLUTHOCHDRUCK – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

- 8 Unser Blutdruck: ein ständiges Auf und Ab
- 8 Wie entsteht der Blutdruck?
- 9 Wofür brauchen wir den Blutdruck?
- 9 Wie wird der Blutdruck geregelt?
- 10 Wie wird der Blutdruck gemessen?
- 12 Bluthochdruck und seine Folgen
- 13 Herzinfarkt
- 13 Weitere Risiken
- 14 Was Sie gegen Bluthochdruck tun können
- 14 Kochsalz reduzieren
- 21 Taktgeber Kalium und Magnesium
- 23 Wie viel Fett ist gesund?
- 24 Zucker und Körpergewicht
- 28 Alkohol in Maßen!
- 29 Bohnenkaffee & Co
- 29 Medizin in unseren Lebensmitteln

33 **111 LECKERE REZEPTE  
GEGEN BLUTHOCHDRUCK**

- 34 Müsli, Brot und Aufstriche
  - 54 Salate, Suppen und Eintöpfe
  - 84 Hauptgerichte
  - 84 Vegetarische Hauptgerichte
  - 101 Hauptgerichte mit Geflügel und Fleisch
  - 121 Hauptgerichte mit Fisch
  - 132 Kuchen, Gebäck und Desserts
- 
- 157 **ANHANG**
- 157 Wichtige Adressen
  - 158 Rezeptregister



## Rezeptregister

### Müsli, Brot und Aufstriche

#### Müsli und Brot

- Frühstarter-Müsli 34
- Himbeer-Amaranth 34
- Dinkel-Roggen-Brot 35
- Haferflockenzopf 36
- Walnussbrot 38
- Kräuterbaguette 39
- Olivenbaguette 40
- Roggen-Kürbis-Brot 41
- Herzhaftes Vollkorn-Schwarzbrot 42
- Bagels 43
- Dinkel-Gemüse-Schnecken 44
- Fenchel-Tomaten-Grissini 46

#### Aufstriche fürs Brot

- Pilz-Aufstrich 47
- Möhren-Aufstrich 48
- Walnuss-Chili-Paste 48
- Auberginen-Tofu-Aufstrich 49
- Guacamole 50
- Dattel-Paprika-Dip 50
- Hummus 51
- Rote-Linsen-Aufstrich 52
- Kokos-Mango-Konfitüre 52
- Holunderbeeren-Brombeer-Gelee 53

### Salate, Suppen und Eintöpfe

#### Salate

- Leichter Kartoffelsalat 54
- Bunter Blattsalat 55
- Blattsalat „Italienische Art“ 56
- Feldsalat mit gebratener Geflügelleber 58
- Spargel-Tomaten-Salat 59
- Löwenzahnsalat 60

- Radicchio-Salat 60
- Brokkoli-Tomaten-Salat 62
- Linsen-Gemüse-Salat 64
- Kichererbsen-Spinat-Salat 65
- Möhren-Rettich-Salat mit Ingwersauce 66
- Lauwarmer Champignon-Mangold-Salat 67
- Feldsalat mit Schwarzwurzeln 68

#### Suppen und Eintöpfe

- Kürbis-Tomaten-Suppe 69
- Pastinakensuppe 70
- Brokkolicremesuppe mit Forellenfilet 71
- Möhrencremesuppe 72
- Spargelcremesuppe 73
- Meerrettich-Radieschen-Suppe 74
- Blumenkohlsuppe mit Croutons 75
- Gemüsesuppe mit roten Linsen 76
- Grüne Wintersuppe 77
- Steckrübeneintopf 78
- Minestrone 79
- Griechische Bohnensuppe 80
- Indisches Linsen-Dal 81
- Griechischer Gemüse-Fisch-Eintopf 82
- Schneller Gemüseeintopf mit Graupen 83

### Hauptgerichte

#### Vegetarische Hauptgerichte

- Asiawok mit Nudeln und Tofu 84
- Gefüllte Auberginen mit Kichererbsen 86
- Rotes Fenchelgemüse mit Quinoa 88
- Grünkohl „Kölner Art“ 89
- Gebratener Spargel auf Pasta mit Limetten-Rucola-Sauce 90
- Grün-rote Hirsepfanne 92
- Kürbis-Risotto 93

Makkaroni mit Spinat und Pilzen 94  
 Kartoffel-Spinat-Gratin 95  
 Kartoffelpuffer mit Kräuterquark 96  
 Wirsing-Kartoffel-Tortillas 97  
 Auberginenpäckchen mit Räuchertofu 98  
 Kürbis-Schnitten 98  
 Rotkohl 100

### Hauptgerichte mit Geflügel und Fleisch

Rinderfrikassee mit Pastinaken 101  
 Rinderbraten 102  
 Schweinefilet mit Spinat 104  
 Geschmortes Lamm 106  
 Asiatischer Schweinebraten aus dem  
 Bratschlauch 107  
 Schnitzelchen mit Schwarzwurzeln und  
 Senfmayonnaise 108  
 Pulled Chicken mit Knoblauchsauce 109  
 Hähnchenkeule mit Fenchel-Tomaten-  
 Gemüse 110  
 Herbstliches Bohnengemüse zu Puten-  
 brust 112  
 Hähnchen-Gemüse-Pfanne 113  
 Suppenhuhn mit Kichererbsen 114  
 Curry-Huhn-Spaghetti 115  
 Puten-Röllchen mit Spinatfüllung 116  
 Putenbrust-Pitas 118  
 Schweinerückenbraten unter Senf-Zwiebel-  
 Haube 120

### Hauptgerichte mit Fisch

Fischfrikadellen 121  
 Lachsfilet auf Prinzessbohnen 122  
 Rotbarschfilet mit Petersilienbutter 123  
 Fenchel-Tomaten-Pasta mit Lachs 124  
 Thunfisch mit Salbeitomaten 125  
 Penne mit Thunfisch-Sugo 126

Asiatischer Meeresfrüchte-Fisch-Wok 127  
 Fisch-Tomaten-Quiche 128  
 Fischsuppe mit Kohl 130  
 Kabeljaurückenfilet in Pergament 131

### Kuchen, Gebäck und Desserts

#### Kuchen und Gebäck

Himbeer-Haselnuss-Zopf aus der  
 Kastenform 132  
 Mohn-Stern-Kuchen 133  
 Möhrenkuchen 134  
 Omas gedeckter Apfelkuchen 135  
 Zebra-Käsekuchen ohne Boden 136  
 Kürbis-Kokos-Tarte 137  
 Nusscupcakes mit Himbeerfüllung 138  
 Schoko-Bananen-Muffins 140  
 Chia-Zitronen-Gugelhupf 141  
 Apfel-Blüten 142  
 Bananenchip-Schoko-Kekse 143  
 Buchweizenwaffeln 144  
 Power-Müsliriegel 146  
 Walnuss-Stangen 148  
 Walnuss-Dattel-Häufchen 148

#### Desserts

Mandelmilch-Pannacotta mit  
 Mangosauce 149  
 Joghurt-Erdbeer-Tiramisu 150  
 Hirse-Schicht-Dessert mit Himbeeren 150  
 Beerengrütze mit Vanillejoghurt 152  
 Ricotta-Aprikosen-Creme 153  
 Vegane Schokocreme 153  
 Joghurt-Orangen-Creme 154  
 Marokkanischer Granatapfel-Orangen-  
 Salat 154  
 Erdbeersalat mit Pistaziensauce 156