

Sandwiches – clever kombiniert



Sandwiches sind äusserst vielseitig und beliebt. Damit das Sandwich zur gesunden, schlanken und vollwertigen Mahlzeit wird, hier ein Grundrezept und einige Tipps.

Wichtig: Möglichst viel Abwechslung in die Kreationen bringen. Da der Gemüseanteil in einem Sandwich zu klein ist, sollen ein Salat und/oder Früchte ein Sandwich begleiten.

Grundrezept

Ergibt 1 Portion

- 1 Portion **Brot**
- 1 Portion **Aufstrich** (siehe unten), nach Belieben
- 1 Portion **Eiweiss**
- nach Belieben **Gemüse garnitur**

► **Ergänzen mit:**

- 30–80 g **Blattsalat** oder
- 150 g **Gemüsesalat** mit
- 2 Esslöffel **fettarmer Salatsauce** (S. 3) und
- 1 Portion **Früchte** (150 g)

Stolpersteine: Zu reichhaltige Portionen, fettreicher Aufstrich und Belag. Der Gemüseanteil ist zu gering.

Lösung: Mengen für Brot und Belag abwägen, Menge für Aufstrich abmessen. 1 Portion Salat mit fettarmer Salatsauce und 1 Portion Früchte dazu essen.

Mengen pro Person und Mahlzeit:

<i>Eiweiss</i>	<i>Brot</i>	<i>Extras</i>
50 g Trockenfleisch	75 g Vollkornbrot	5 Oliven
100 g kaltes mageres Fleisch	75 g Ruchbrot	1 getrocknete
60 g geräuchertes Forellenfilet	75 g Laugenbrot	Tomate in Öl,
40 g fettreduzierter Käse	75 g Weissbrot	trockengetupft
1–2 Eier	75 g Kernbrot	5 Nüsse

Aufstriche: 1 Esslöffel Magerquark, 2 Teelöffel Frischkäse, 10 g Butter oder Mayonnaise, 2 Teelöffel Senf, 2 Teelöffel Meerrettich aus dem Glas.

Hinweis: Die Extras sollen für Abwechslung sorgen. Sie können abwechslungsweise 1–2-mal pro Woche zum Verfeinern der Sandwiches verwendet werden.



= eignet sich zum Mitnehmen

Betty Bossi

Laugenzöpfli mit Mostbröckli (Bild 1)

1 Laugenzöpfli (75 g)

10 g Butter

Eisbergsalat, Radiesli

50 g Mostbröckli

13 g Fett, 23 g Eiweiss, 44 g Kohlenhydrate, 1620 kJ (387 kcal)

Schinken-Randen-Sandwich (Bild 2)

1 Sandwichbrötchen (75 g)

2 TL süsser Senf

gekochte Randen, Nüsslisalat

100 g Ofenschinken

5 g Fett, 25 g Eiweiss, 44 g Kohlenhydrate, 1363 kJ (326 kcal)

Eier-Mais-Sandwich (Bild 3)

1 Mohnbrötchen (75 g)

60 g Hüttenkäse, Maiskörner

1 hart gekochtes Ei

½ TL Curry

wenig Salz, Pfeffer

Kresse

10 g Fett, 21 g Eiweiss, 47 g Kohlenhydrate, 1522 kJ (364 kcal)



SANDWICH-TIPP

- ▶ Frisch zubereitete Sandwiches schmecken am besten. Für unterwegs wasserhaltiges Gemüse weglassen. Dafür separat verpackt Gurken-, Kohlrabi- und Rüeblistängeli sowie 1 Frucht mitnehmen. Auch ein Salat passt, dann jedoch Sauce separat mitnehmen.

Fettarme Salatsaucen und Vinaigretten



Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.
Ergibt ca. 5 dl

Leichte Quarksauce

- 1 dl **Weissweinessig**
- 1 dl **fettfreie Bouillon**, kalt
- ½ dl **Sonnenblumen- oder Rapsöl**
- 250 g **Magerquark**
- 2 Esslöffel **Senf**
- 1 Teelöffel **Zucker**
- ½ Esslöffel **getrockneter Dill**
- nach Bedarf **Salz, Pfeffer**

alles in einem Messbecher gut verrühren
würzen, in einer Flasche gut verschlossen
kühl stellen

1 dl (= 6 Esslöffel): 10 g Fett, 7 g Eiweiss, 4 g Kohlenhydrate, 585 kJ (138 kcal)

Haltbarkeit: im Kühlschrank ca. 2 Wochen.

Hinweis: Frische Kräuter, Knoblauch und Zwiebeln erst kurz vor dem Servieren unter einen Salat mischen.



Balsamico-Salatsauce

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.
Ergibt ca. 6 dl

2½ dl **fettfreie Bouillon** mit 2 dl **Aceto balsamico**, 1 dl **Olivenöl**, 3 EL **Ketchup**, 1 EL **grobkörnigem Senf** und 1 EL **getrocknetem Basilikum**, im Mörser fein zerstoßen, in einem Messbecher gut verrühren. Nach Bedarf mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer Flasche gut verschlossen kühl stellen.
Tipp: Wenig Knoblauch, fein gehackt, und einige Basilikumblätter, fein geschnitten, kurz vor dem Servieren unter einen Salat mischen.

1 dl (= 6 Esslöffel): 17 g Fett, 1 g Eiweiss, 7 g Kohlenhydrate, 783 kJ (187 kcal)

Ingwer-Chili-Salatsauce

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.
Ergibt ca. 5 dl

2 dl **fettfreie Bouillon** mit 1½ dl **Reisweinessig**, 1 dl **Sonnenblumenöl**, 2 EL **flüssigem Honig**, 1 EL **Sojasauce**, 2 EL **Ingwer**, fein gerieben, 1 **roten Chili**, entkernt, fein gehackt, und 1 EL **grobkörnigem Senf** in einem Messbecher gut verrühren. Nach Bedarf mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer Flasche gut verschlossen kühl stellen.

1 dl (= 6 Esslöffel): 20 g Fett, 1 g Eiweiss, 9 g Kohlenhydrate, 930 kJ (222 kcal)

Kokos-Salatsauce

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.
Ergibt ca. 5 dl

2 dl **fettfreie Bouillon** mit 2 dl **Kokosmilch**, 2 EL **Limettensaft**, 2 EL **flüssigem Honig**, 1 EL **heller (light) Sojasauce** und 1 EL **grüner Currypaste** und in einem Messbecher gut verrühren. Nach Bedarf mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer Flasche gut verschlossen kühl stellen.
Tipp: Korianderblättchen, zerzupft, kurz vor Servieren unter einen Salat mischen.

1 dl (= 6 Esslöffel): 8 g Fett, 1 g Eiweiss, 12 g Kohlenhydrate, 513 kJ (123 kcal)

Kräuter-Vinaigrette

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.
Ergibt ca. 1 dl

1 TL **milden Senf** mit 1½ EL **Weissweinessig**, 1 EL **Olivenöl**, 2 EL **Wasser**, ½ TL **fettfreiem Bouillonpulver**, 3 EL **Kräutern** (z. B. glattblättriger Petersilie, Estragon, Schnittlauch), fein geschnitten, und ½ kleinen **Zwiebel**, fein gehackt, in einer kleinen Schüssel gut mischen, nach Bedarf mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.
Tipp: 1 EL Kapern, abgetropft, fein gehackt, begeben.

Pro Person (¼): 3 g Fett, 0 g Eiweiss, 0 g Kohlenhydrate, 125 kJ (30 kcal)

Gemüse-Vinaigrette

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Ergibt ca. 1 dl

1½ EL **Weissweinessig** mit 1 EL **Olivenöl**, 2 EL **Wasser**, ½ TL **fettfreiem Bouillonpulver**, 1 EL **Petersilie**, fein gehackt und 40 g **Gemüse** (z. B. Renden, Sellerie, Zucchini), in Würfeli, in einer kleinen Schüssel mischen.

Tipps

- ½ Tomate, entkernt, in Würfeli, begeben.
- 1 Päckli Brunoise classic (ca. 70 g) verwenden.

Pro Person (¼): 3 g Fett, 0 g Eiweiss, 1 g Kohlenhydrate, 136 kJ (32 kcal)

Hinweise

- Die Salatsaucen sind im Kühlschrank ca. 2 Wochen haltbar.
- Die Vinaigretten sind für einen Salat für 4 Personen berechnet. Da sie Kräuter, Gemüse oder Zwiebeln enthalten, sind sie nicht haltbar.



= eignet sich zum Mitnehmen

Richtig kombiniert: der clevere Trick

Nie mehr Kalorien zählen!

Vorbei ist das mühselige Kalorienzählen. Heute kennt man eine zuverlässigere und vor allem viel einfachere Methode, wie man die Nahrungsmittelmenge berechnen kann, die man pro Mahlzeit zu Gute hat.

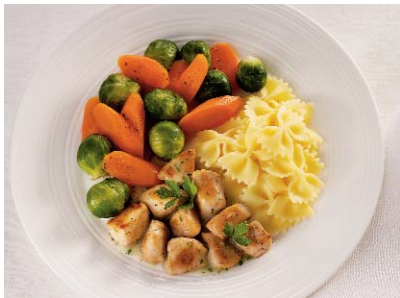
Als **Faustregel** für die Zusammensetzung einer Hauptmahlzeit gilt:

½ Gemüse, Salat und/oder Früchte

¼ Kohlenhydrate

¼ Eiweiss

Jede **Hauptmahlzeit** sollte diese drei Komponenten enthalten. Innerhalb einer Nahrungsmittelgruppe kann und soll man häufig abwechseln.



Jede Hauptmahlzeit sollte aus ½ Gemüse, Salat oder Früchten, ¼ Kohlenhydraten und ¼ Eiweiss zusammengesetzt sein.

Zwischenmahlzeiten

Etwa 3 Stunden nach Zmorge und Mittagessen einen Znüni bzw. Zvieri einplanen. Geeignet sind Obst, rohes Gemüse, fettarme Milchprodukte, Reiswaffeln, Hüttenkäse, Knäckebrot usw.

Das clevere System

Aufgrund der Faustregel rechts haben wir je ein Grundrezept entwickelt für:

- Smoothies
- Suppen
- Salate
- Sandwiches
- kalte Plättli

Die Zutaten dieser Grundrezepte können Sie nach Belieben immer wieder neu variieren, so kommt nie Langeweile auf. Und das Beste daran: Sie werden mit der Zeit ganz automatisch mit diesem System kochen und geniessen. Die leichte Lebensart wird so Ihr neuer Alltag.

Die hilfreiche Tabelle gibt eine Übersicht über die Menge pro Nahrungsmittel für eine Person pro Mahlzeit.

Tipps

- Wägen Sie die Zutaten zwei bis vier Wochen lang ab, bis Sie ein Gefühl dafür bekommen, wie gross ein Stück Brot sein darf, wie viele Kartoffeln ausreichen oder wie gross ein Pouletbrüstli sein darf. Mit der Zeit entwickelt man ein gutes Augenmass.
- Manche Nahrungsmittel lassen sich auch praktisch abzählen, z. B. 1 Portion Mandeln = ca. 20 g = 20 Mandeln.
- Zwischenmahlzeiten bewusst planen und von zu Hause mitnehmen. Wenn der Hunger kommt, sind sie zur Hand und bestimmt leichter als ein mit Heisshunger getätigter Spontankauf.

Mengen pro Person und Mahlzeit

1 Portion Eiweiss, zum Beispiel

<u>Eier</u>	1–2
<u>Fisch</u>	
Filets (roh)	120 g
Forellenfilet, geräuchert (Hauptgericht)	60–100 g
Lachs, geräuchert (Hauptgericht)	60 g
Thon in Salzwasser	120 g
<u>Fleisch</u>	
Braten (mager)	100 g
Geschnetzeltes (roh)	100 g
Hackfleisch, Tatar (roh)	100 g
Plätzli (roh)	100 g
Roastbeef	100 g
Schinken/Ofenschinken (mager)	100 g
Siedfleisch (mager)	100 g
Trockenfleisch	50 g
<u>Geflügel</u>	
Pouletbrust, geräuchert	100 g
Pouletbrüstli (roh)	120 g
Pouletfleisch, geschnetzelt (roh)	100 g
Trutenbrust, geräuchert	100 g
<u>Käse</u>	
vollfett	20 g
fettreduziert	40 g
Magerquark, Hüttenkäse	125 g
<u>Meeresfrüchte</u>	
Crevetten, kleine, gekocht	120 g
Crevetten-Schwänze ohne Schale	120 g
Jakobsmuscheln (ohne corail)	120 g
<u>Milch/Joghurt</u>	
Blanc battu	125 g
Joghurt	180 g
Milchdrink	2 dl

1 Portion Kohlenhydrate, zum Beispiel

<u>Getreide (roh)</u>	
als Beilage	45 g
als Hauptgericht	60 g
Brot	75 g
Flocken	45 g
Knäckebrot, Darvida	45 g
<u>Hülsenfrüchte (getrocknet, roh)</u>	
als Hauptgericht	60 g
Tofu, Délicorn usw.	100 g
<u>Kartoffeln (roh, ungeschält)</u>	
Gschwellti, Ofenkartoffeln, Salzkartoffeln, Suppeneinlage	180 g
<u>Reis (roh)</u>	
als Beilage	45 g
als Hauptgericht	60 g

<u>Teigwaren (roh)</u>	
als Beilage	45 g
als Hauptgericht	60 g

1 Portion Früchte, Gemüse und/oder Salat, zum Beispiel

<u>Früchte</u>	
frisch	150 g
Fruchtsaft, ungezuckert	1 dl
Kompott ohne Zucker	150 g
<u>Gemüse (gerüstet, roh)</u>	
als Beilage	mind. 150 g
Gemüsesaft	1–1½ dl
grüne Spargeln (Hauptgericht)	500 g
weisse Spargeln (Hauptgericht)	600 g
<u>Salate (ungerüstet bzw. roh)</u>	
Blattsalat (Beilage)	50–80 g
Gemüsesalat (Beilage)	150 g
Nüsslisalat (Beilage)	30 g
mit 2 Esslöffel fettarmer Sauce	