



## MITTAGESSEN (für 2 Personen)

# KÄSEKNÖDEL

## mit Rucola-Tomaten-Champignon-Salat (vegetarisch)

Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten

Backzeit: ca. 20 Minuten



Das Rezept wurde von der **Ernährungswissenschaftlerin Dr. Rita Hermann** entwickelt und ist speziell auf eine knochengesunde Ernährung ausgerichtet. Der Fokus liegt vor allem auf einer eiweiß- und kalziumreichen Ernährung, die besonders gut für unseren Knochenstoffwechsel ist. Alle Nährwertangaben wurden mit PRODI® 7 Basis, Vers. 7.1. berechnet.

### Zutatenliste:

#### Käseknödel:

Knödelbrot (Alternative: altbackene Brötchen)	120 g
Eier	2
Sahne	50 ml
Vollmilch	ca. 100 ml
Bergkäse, gerieben (mind. 45 % Fett i. Tr.)	150 g
Salz	1 TL
Pfeffer	
Muskatnuss	
Rapsöl zum Ausbacken	2-3 EL

#### Salat:

Frühlingszwiebeln	3
Rucola	50 g
Cocktailtomaten	150 g
Champignons, frisch	200 g
Naturjoghurt, 3,5 % Fett	150 g
Olivenöl	1 EL
Balsamico-Creme	1 EL
Zitronensaft	1 EL
Salz	
Pfeffer	

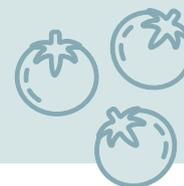
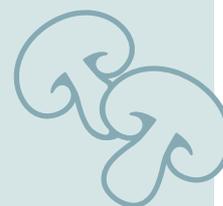
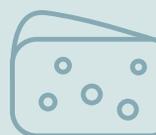
### Nährwerte (pro Portion):

#### Käseknödel:

Kalorien:	612 kcal
Eiweiß:	31,9 g
Fett:	33 g
Kohlenhydrate:	45 g
Kalzium:	906 mg
Vitamin D:	0,8 µg

#### Salat mit Joghurtdressing:

Kalorien:	168 kcal
Eiweiß:	8,5 g
Fett:	11 g
Kohlenhydrate:	7 g
Kalzium:	151 mg
Vitamin D:	0,2 µg



Fortsetzung →

Achten Sie auf Ihre Knochengesundheit und sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihr persönliches Osteoporose-Risiko. Alle wichtigen Informationen sowie weitere Download-Materialien und Tipps rund um das Thema Osteoporose finden Sie auf unserer Website: [www.aktionsbündnis-osteoporose.de](http://www.aktionsbündnis-osteoporose.de)

**KNOCHEN.STARK.MACHER.**  
Aktionsbündnis Osteoporose



## MITTAGESSEN (für 2 Personen)

# KÄSEKNÖDEL

mit Rucola-Tomaten-Champignon-Salat  
(vegetarisch)

Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten

Backzeit: ca. 20 Minuten



### Fortsetzung:

### ZUBEREITUNG:

- Knödelbrot bzw. klein geschnittene altbackene Brötchen mit Eiern, Sahne und Milch verrühren und geriebenen Bergkäse unterheben.
- Die Masse mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen und etwa 30 Minuten ruhen lassen.
- Danach ca. 6 kleine, flache Knödel formen.
- Rapsöl in der Pfanne erhitzen und die Knödel von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldgelb ausbacken.
- Für den Salat Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.
- Rucola waschen und trocknen.
- Cocktailtomaten waschen und halbieren.
- Champignons waschen und in Scheiben schneiden.
- Für das Dressing Joghurt, Olivenöl, Balsamico-Creme sowie Zitronensaft miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Vorbereitete Frühlingszwiebeln, Rucola, Cocktailtomaten und Champignons in eine Schüssel geben und vor dem Servieren mit dem Dressing verrühren.

**TIPP 1:** Die Käseknödel lassen sich gut in einer **Fleischbrühe** servieren.

**TIPP 2:** Unser Salat mit Joghurdressing passt sehr gut zu **gegrilltem Fleisch oder Fisch**.



Guten  
Appetit!

Achten Sie auf Ihre Knochengesundheit und sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihr persönliches Osteoporose-Risiko. Alle wichtigen Informationen sowie weitere Download-Materialien und Tipps rund um das Thema Osteoporose finden Sie auf unserer Website: [www.aktionsbündnis-osteoporose.de](http://www.aktionsbündnis-osteoporose.de)

**KNOCHEN.STARK.MACHER.**  
Aktionsbündnis Osteoporose