



## Protokoll Lymphstammtisch in Zürich – 25.01.2025

### **Teilnehmende Mitglieder und Interessierte:**

- 1 Expertin in Ernährung bei Lymphödemen: Anna Dorka
- 1 Person mit primärem Lymphödem im Bein
- 4 Personen mit sekundärem Lymphödem im Bein
- 2 Personen mit sekundärem Lymphödem im Arm

**Total: 8 Personen**

Am Samstag, den 25. Januar 2025, fand der erste Lymphstammtisch des neuen Jahres in den grosszügigen Räumlichkeiten des Kirchengemeindehauses in Bülach statt. Nach längerer Suche konnten wir dankend einen passenden Ort finden, an dem wir als Betroffene von Lymphödemen ungestört zusammenkommen und uns über das wichtige Thema „**Ernährung bei Lymphödemen**“ austauschen konnten.

Für diesen Lymphstammtisch konnten wir eine ausgezeichnete Expertin auf dem Gebiet der Ernährung, Anna Sophia Dorka, gewinnen. Sie ist Ernährungswissenschaftlerin aus Leidenschaft und Gründerin des ganzheitlichen Konzepts „SO · DO · IT“, das die drei Säulen Ernährung, Bewegung und Entspannung miteinander vereint.

Sie hielt einen faszinierenden Vortrag, in dem sie nicht nur ihr fundiertes Wissen vermittelte, sondern auch praktische Tipps und einfache, alltagstaugliche Rezepte mit uns teilte. Als besonderes Highlight brachte Anna Sophia Dorka ihre eigene Rezeptsammlung mit und verwöhnte uns mit selbstgebackenem Saatenbrot sowie drei köstlichen Gemüsedips zum Probieren.

An dieser Stelle möchten wir uns nochmals herzlich bei Anna Sophia Dorka für ihren engagierten Einsatz und die Zeit bedanken. Ihr Beitrag war eine grosse Bereicherung für unsere Runde.

Im Folgenden möchte ich die wichtigsten Erkenntnisse und Tipps aus ihrem Vortrag zusammenfassen:

#### **1. Wichtige Nährstoffe und ihre Wirkung:**

- Lebensmittel, die den Lymphfluss unterstützen
- Bedeutung von entzündungshemmender Ernährung

#### **2. Praktische Alltagstipps:**

- Wie man Mahlzeiten einfach und gesund gestaltet
- Konkrete Rezepte für Betroffene von Lymphödemen

#### **3. Auswertung von der Mitgliederumfrage über das Thema „Ernährung und Lymphödem“**

- Auswertung
- Der online Lymphödem BMI Rechner
- Rezeptsammlung

Das Thema „Ernährung“ stiess auf grosses Interesse und viel Zuspruch innerhalb der Runde. Daher planen wir, dieses Thema zu einem späteren Zeitpunkt erneut aufzugreifen und vertiefend zu behandeln.

## Wichtige Nährstoffe und ihre Wirkung

Anna Sophia Dorka begann mit einer Einführung, in der sie erklärte, dass Ernährung nicht nur aus dem besteht, was wir essen. Sie betonte, dass es sich um ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren handelt: Bewegung, Hormone (wie Östrogene), Stressmanagement und natürlich die Wahl unserer Lebensmittel. Dabei hob sie hervor, dass jeder Körper einzigartig ist und über ein individuelles Stoffwechselsystem verfügt. Ebenso wie jedes Lymphödem unterschiedlich ist, kann auch die optimale Ernährung bei Lymphödemen individuell variieren.

Bei der Ernährung für Menschen mit Lymphödem empfiehlt sich grundsätzlich eine **antientzündliche, mediterrane Kost**. Diese Ernährungsweise zielt darauf ab, sowohl sichtbare als auch stille Entzündungen im Körper zu reduzieren oder besser unter Kontrolle zu halten.

**Wichtig dabei ist, den Blutzuckerspiegel konstant zu halten und starke Schwankungen zu vermeiden.**

Ein stark absinkender Blutzuckerspiegel kann bei vielen Menschen zu Heisshungerattacken führen, was häufig dazu verleitet, Lebensmittel zu wählen, die zwar schnell sättigen, jedoch keine langanhaltende Energie liefern. Eine ausgewogene Ernährung, die den Blutzuckerspiegel stabil hält, hilft dabei, diese Heisshungerphasen zu vermeiden und den Körper gleichmässig mit Energie zu versorgen.

**Nährstoffe, die unser Lymphsystem unterstützen können, sind die folgenden:**

**Anmerkung:** Die genannten Beispiele sind nicht abschliessend und können beliebig erweitert werden. Mit dem Code von Sophia Dorka „SODOIT25“ erhaltet ihr im Reformhaus KoRo im Webshop [www.koro-shop.ch](http://www.koro-shop.ch) einen Rabatt auf das gesamte Sortiment.

- **Grünes Gemüse**

Beispiele: Brokkoli, Rosenkohl, Spinat, Kopfsalat, Feldsalat, Löwenzahn, Lauchgemüse, Tabouleh-Salat, Gerstengras.

- **Wirkung:** Grünes Gemüse ist reich an Ballaststoffen, die die Verdauung fördern und den Stoffwechsel unterstützen. Es enthält ausserdem viele wichtige Vitamine (z. B. Vitamin C und K) sowie Mineralstoffe wie Magnesium und Kalzium, die entzündungshemmend wirken und das Immunsystem stärken. Die enthaltenen Antioxidantien schützen zudem die Zellen vor freien Radikalen.

- **Rote Beete und Sauerkraut**

- **Wirkung:** Rote Beete ist eine hervorragende Quelle für Folsäure, Eisen und Nitrate, die die Durchblutung fördern und die Sauerstoffversorgung der Zellen verbessern. Sauerkraut liefert wertvolle Probiotika, die die Darmflora stärken und so das Immunsystem positiv beeinflussen. Ein gesunder Darm trägt wesentlich zu einem funktionierenden Lymphsystem bei.

- **Hülsenfrüchte und Nüsse**

- **Wirkung:** Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen oder Bohnen sowie Walnüsse liefern pflanzliche Proteine, Ballaststoffe und gesunde Fette. Sie helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und liefern langanhaltende Energie für den Tag.

Zudem enthalten Nüsse entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren in einem optimalen Verhältnis zu Omega-6-Fettsäuren, von denen wir tendenziell weniger zu uns nehmen sollten.

- **Beeren**

Beispiele: Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Heidelbeeren.

- **Wirkung:** Beeren sind reich an Antioxidantien wie Anthocyanen, die entzündungshemmend wirken und das Immunsystem unterstützen. Sie liefern auch wichtige Vitamine wie Vitamin C, das für die Kollagenbildung und die Unterstützung des Bindegewebes wichtig ist.

- **Proteinquellen**

Beispiele: Buchweizen, Quinoa, Reis, Kartoffeln.

- **Wirkung:** Diese Lebensmittel bieten pflanzliches Protein und komplexe Kohlenhydrate, die den Körper nachhaltig mit Energie versorgen. Buchweizen und Quinoa sind zudem glutenfrei und reich an essenziellen Aminosäuren, die wichtig für den Zellaufbau und die Regeneration sind.

- **Kräuter**

Beispiele: Schnittlauch, Petersilie, Thymian, Oregano, Kurkuma (optional in Kombination mit Ingwer und Pfeffer, um die Aufnahme zu verbessern).

- **Wirkung:** Frische Kräuter sind reich an sekundären Pflanzenstoffen, die entzündungshemmend und antioxidativ wirken. Petersilie enthält viel Vitamin C und Eisen, während Thymian und Oregano antimikrobielle Eigenschaften besitzen und das Immunsystem unterstützen.

- **Reduzierung von Salz**

- **Wirkung:** Eine salzarme Ernährung hilft, Wassereinlagerungen im Gewebe zu reduzieren, was besonders wichtig bei Lymphödemen ist. Anstelle von Salz können würzige Kräuter verwendet werden, um den Geschmack von Speisen zu verbessern, ohne den Körper zusätzlich zu belasten.

- **Tierische Eiweiße:**

- **Wirkung:** Tierische Eiweiße enthalten essenzielle Aminosäuren und liefern dem Körper Proteine mit hoher biologischer Wertigkeit. Hochwertige tierische Eiweißquellen wie Fisch und Fleisch aus tierfreundlicher Haltung versorgen zudem mit wichtigen Nährstoffen wie Eisen, Zink und B-Vitaminen, die unter anderem für den Zellstoffwechsel und das Immunsystem essenziell sind. Bei einer veganen Ernährung sollte auf eine ausreichende Zufuhr dieser Nährstoffe geachtet und gegebenenfalls supplementiert werden. Von Wurstwaren wird eher abgeraten, da sie oft einen hohen Salzgehalt sowie künstliche Zusatzstoffe enthalten, die Wasser im Gewebe binden und dadurch Lymphödeme verstärken können.

Diese Lebensmittel und ihre positiven Wirkungen zeigen, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung für die Unterstützung des Lymphsystems ist. Sie tragen dazu bei, Entzündungen zu reduzieren, den Stoffwechsel zu fördern und das Immunsystem zu stärken.

## Praktische Alltagstipps für eine gesunde Ernährung bei Lymphödem

Viele der oben genannten Lebensmittel lassen sich ganz einfach in den Alltag integrieren. Ein idealer Start in den Tag könnte zum Beispiel eine Handvoll Beeren, die mit Müsli (z. B. Haferbrei) oder Joghurt gemischt werden, sein. Eine kleine Portion Nüsse rundet das Frühstück perfekt ab.

Beeren und Gemüse können im Winter oder generell tiefgekühlt gekauft werden. Gefrorene Lebensmittel halten lange und haben den Vorteil, dass sie ihre Vitamine weitgehend behalten.

Bei grünem Gemüse wird empfohlen, täglich 1-2 Handvoll zu essen. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, dieses in den Alltag einzubinden – sei es durch die Zubereitung leckerer Dips oder in flüssiger Form als grüner Saft. Wenn im Frühling der Löwenzahn auf den Wiesen wächst, bieten auch die Blätter eine hervorragende Möglichkeit, den Tagesbedarf an grünem Gemüse zu decken.

Brennnesseln sind ebenfalls eine tolle Abwechslung. Mit den frischen Blättern lässt sich ein wohlschmeckender Brennnesseltee zubereiten, der zudem entwässernd wirkt und gleichzeitig die Flüssigkeitszufuhr fördert.

Generell sollte beim Würzen der Speisen auf frische Kräuter und Gewürze zurückgegriffen werden, um den natürlichen Geschmack zu verstärken und zusätzliche gesundheitliche Vorteile zu erzielen.

Um das Wissen über die ernährungsphysiologische Wirkung einzelner Lebensmittel zu vertiefen, veranstaltet Anna Sophia Dorka regelmässig Kochworkshops und Webinare ([so-do-it.com](https://so-do-it.com)) für Lymphödem-Betroffene. In diesen Workshops gibt sie wertvolle Tipps und teilt Rezepte, wie zum Beispiel ihr ballaststoff- und eiweissreiches Saatenbrot. Dieses enthält eine Vielzahl an Kernen (z. B. Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne, die reich an Eiweiss und Eisen sind), die auch teilweise ersetzt oder ergänzt werden können, sowie Nüsse, Haferflocken und Flohsamenschalen.

### Saatbrot Rezept: Kreation SO\*DO\*IT

#### Zutaten:

130g Sonnenblumenkerne  
90g Leinsamen geschrotet  
60g Nüsse nach Wahl  
140g Haferflocken zart  
2 EL Flohsamenschalen  
1 TL Salz  
300-350ml Wasser

#### Zubereitung:

1. Zunächst alle trockenen Zutaten in einer Rührschüssel miteinander verrühren
2. Dann das Wasser hinzugeben und unterrühren
3. Alles in eine mit Backpapier aufgelegte Kastenform geben, andrücken und mind. 2 Stunde quellen lassen (besser über Nacht)
4. Das Brot aus der Kastenform nehmen und auf dem Rost weitere 40-50 Minuten backen
5. Das Brot auskühlen lassen



## Auswertung von der Mitgliederumfrage über das Thema „Ernährung und Lymphödeme“

Bei der anonymen Mitgliederumfrage zum Thema „Ernährung und Lymphödeme“ haben 27 Betroffene daran teilgenommen. Dabei stellte sich heraus, dass die Befragten zu 59.3% (16) Sekundäre und 40.7% (11) Primäre Lymphödeme aufweisen und einen Jahrgang zwischen 1941 und 1997 sind. Dabei sind alle Jahrgänge gleichmässig verteilt.

In der Umfrage zur Zufriedenheit mit dem eigenen Gewicht gaben 44 % der Befragten mit sekundärem Lymphödem an, zufrieden zu sein, während 36 % der Befragten mit primärem Lymphödem ihr Gewicht als zufriedenstellend empfanden. In beiden Gruppen überwiegt jedoch die Unzufriedenheit mit dem eigenen Gewicht.

### Gewichtseinschätzung und BMI bei Lymphödem

In der Umfrage gaben **11 Teilnehmer** an, sich als leicht übergewichtig einzuschätzen, **4 Teilnehmer** stuften sich als übergewichtig ein, und **1 Teilnehmer** gab an, eher untergewichtig zu sein.

Bei der Auswertung stellte sich die Frage, wie aussagekräftig der **Body-Mass-Index (BMI)** für Menschen mit Lymphödem ist. Herkömmliche BMI-Rechner berücksichtigen das zusätzliche Gewicht durch Lymphflüssigkeit und vermehrtes Bindegewebe nicht, wodurch die Ergebnisse verfälscht werden können.

Um eine realistischere Einschätzung zu ermöglichen, wurde ein **angepasster BMI-Rechner für Lymphödem-Betroffene** entwickelt. Hier kann das Gewicht des Lymphödems separat angegeben werden, um eine präzisere Berechnung zu erhalten.

Link zum Lymphödem BMI Rechner: <https://www.lv-schweiz.ch/?ernaehrung-und-lymphoedem>

Ein Beispiel verdeutlicht dies:

Frau **Mahogany Geter**, eine zierliche Frau mit primärem Lymphödem im Bein (unbehandelt) Stadium 3, ist 170 cm gross und wiegt 110 kg. Ein herkömmlicher BMI-Rechner würde einen Wert von **38,03 (Adipositas Grad II)** ausgeben. Da ihr betroffenes Bein jedoch **45 kg (45'000ml)** wiegt, müsste dieses Gewicht herausgerechnet werden. Das korrigierte Körpergewicht beträgt **65 kg**, was einem realistischen BMI von **22,49 (Normalgewicht)** entspricht.

Bericht von Mahogany Geter [2023]:

<https://www.lv-schweiz.ch/data/Mahogany-Geter-wurde-mit%20einem-Lymphoedem-geboren.pdf>

Auch Untergewicht kann bei Lymphödem auftreten, wenn Betroffene versuchen, durch Gewichtsverlust das Ödem zu reduzieren. Allerdings nimmt der Körper dabei Fett- und Muskelmasse ganzheitlich ab, während das Ödem selbst davon meist unberührt bleibt.

### Einfluss der Ernährung auf das Lymphödem

Bei der Frage, ob die Ernährung einen Einfluss auf das Lymphödem hat, gaben **55,6 % (15 Teilnehmer)** an, dass sie keinen Einfluss festgestellt haben, während **44,4 % (12 Teilnehmer)** einen direkten Einfluss auf ihr Lymphödem erlebten.

Eine genauere Analyse zeigt, dass **Betroffene mit primärem Lymphödem** (8 von 11 Personen) eher einen Zusammenhang zwischen Ernährung und Lymphödem feststellen, während bei den

**Betroffenen mit sekundärem Lymphödem** (12 von 16 Personen) die Mehrheit keinen Einfluss der Ernährung auf das Lymphödem wahrnimmt.

### **Vermeidung bestimmter Lebensmittel bei Lymphödem-Betroffenen**

**10 von 27 Teilnehmern** gaben an, seit der Diagnose bestimmte Lebensmittel zu meiden, da sie festgestellt haben, dass diese ihrem Lymphödem nicht zuträglich sind. Im Folgenden sind einige der genannten Lebensmittel aufgeführt:

- **Milchprodukte** wie Milch, Milcheiweiß, Käse, Fondue, Raclette sowie **fettige Gerichte**
- **Süßes und Zucker**
- **Fertigprodukte, Zusatzstoffe**, hochverarbeitete Lebensmittel
- **Viel Salz, helles Mehl, glutenhaltige Lebensmittel**
- **Viel Alkohol**
- **Würste und Wurstwaren**

Die Gründe, warum einige dieser Lebensmittel das Lymphsystem belasten können, liegen oft in ihrer **entzündungsfördernden Wirkung, hohen Salzgehalten** oder der Belastung des Körpers mit **unnatürlichen Zusatzstoffen und Konservierungsmitteln**. Hoher Salzgehalt, wie er in Wurstwaren und Fertigprodukten vorkommt, kann zu einer **Wasserretention** führen, was das Ödem verstärken könnte. Zucker und fettige Lebensmittel können zudem Entzündungen im Körper fördern, was das Lymphsystem zusätzlich beansprucht. Auch übermäßigen Alkohol wirkt dehydrierend und belastet den Lymphfluss.

### **Spezielle Diäten und Ernährungsstrategien bei Lymphödem-Betroffenen**

Auf die Frage, ob die Befragten aktuell eine spezielle Diät oder Ernährungsstrategie verfolgen, gaben **66,7 % (18 Teilnehmer)** an, keine spezielle Diät oder Strategie zu verfolgen, während **33,3 % (9 Teilnehmer)** ihre Ernährung bewusst umgestellt haben. Das Verhältnis zwischen den beiden Lymphödem-Arten (primär und sekundär) ist hierbei identisch.

Die befragten Teilnehmer, die ihre Ernährung umgestellt haben, verfolgten die folgenden Strategien:

- **16/8** (Intervallfasten)
- **Wenig Salz und Zucker**
- **Mehr Proteine und Vitamine**
- **Antientzündliche, mediterrane Ernährung** mit viel Gemüse und gesunden Ölen
- **Intervallfasten**
- **Viele Früchte und Gemüse** sowie **genügend Wasser trinken**
- **Ayurvedische Ansätze**
- **Kalorienzählen**

Die Wahl dieser Diäten und Ernährungsstrategien könnte darauf hinweisen, dass viele Lymphödem-Betroffene versuchen, durch eine angepasste Ernährung das **Entzündungsniveau** im Körper zu senken, den **Wasserhaushalt** zu regulieren und das **Gesamtwohlbefinden** zu fördern.

## Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Lymphödem-Betroffenen

Die Teilnehmer wurden ebenfalls gefragt, ob sie aktuell Nahrungsergänzungsmittel verwenden. Die Mehrheit der Befragten, **55,6 % (15 Teilnehmer)**, gab an, bestimmte Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, während **44,4 % (12 Teilnehmer)** keine Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen.

Auffällig ist, dass **Betroffene mit primären Lymphödemen** (8 von 11 Personen) häufiger Nahrungsergänzungsmittel einnehmen als **Betroffene mit sekundären Lymphödemen** (7 von 18 Personen).

Die am häufigsten genannten Nahrungsergänzungen laut Umfrage sind:

- **Vitamin D**
- **Vitamin B**
- **Calzimagon D3**
- **Calcium**
- **Magnesium**
- **Zink**
- **Krillöl**
- **Apis Belladonna**
- **Leinöl**
- **Floradix**
- **Burgenstein Vitamine**
- **Mineralien**

Die Liste der genannten Ergänzungen ist nicht abschliessend.

## Abschluss der Auswertung: Ernährungsberatung

Abschließend wurden die Teilnehmer gefragt, ob sie bereits eine Ernährungsberatung in Anspruch genommen haben. Die Mehrheit der Befragten, **77,8 % (21 Personen)**, gab an, noch keine Ernährungsberatung genutzt zu haben. **22,2 % (3 mit primären Lymphödemen und 3 mit sekundären Lymphödemen)** haben hingegen bereits Erfahrung mit einer Ernährungsberatung.

Eine Ernährungsberatung durch einen Experten kann besonders hilfreich sein, um ein besseres Verständnis darüber zu erlangen, wie der eigene Stoffwechsel funktioniert, wie das Gewicht zwischen Wasser und Körpermasse verteilt ist und welche Vitamine sowie Mineralien im Körper möglicherweise fehlen. Sie schafft Klarheit darüber, welche Lebensmittel die eigene Gesundheit fördern und welche Faktoren die Gewichtsreduzierung behindern könnten. So können spezifische Ernährungstipps gegeben und eine Umstellung hin zum gewünschten Gewicht unterstützt werden.

Auch bei Mangelernährung ist eine Ernährungsberatung empfehlenswert, da sie aufzeigt, wie die Ernährung angepasst werden kann, um das Wohlbefinden zu steigern und ein normales Essverhalten wiederherzustellen.

## Lymphödem-BMI: Ein nützliches Hilfsmittel zur realistischeren Gewichtseinschätzung

Für Menschen mit Lymphödemen kann der herkömmliche BMI (Body Mass Index) ungenau sein, da das zusätzliche Volumen durch das Lymphödem das Körpergewicht beeinflusst. Ein hoher BMI kann dadurch entstehen, dass das Lymphödem nicht berücksichtigt wird, was zu einer falschen Einschätzung des Körpergewichts führt.

Um eine realistischere Bewertung des Körpergewichts zu ermöglichen, empfehlen wir, das Gewicht des Lymphödems vom Gesamtgewicht abzuziehen und dann den BMI auf Basis des verbleibenden Körpergewichts zu berechnen. Das Gewicht des Lymphödems kann in Millilitern (ml) angegeben werden, da es direkt mit dem Volumen des betroffenen Gewebes zusammenhängt. Wenn dieses Gewicht vom Gesamtgewicht abgezogen wird, erhält man eine präzisere Grundlage für die BMI-Berechnung.

Den neuen **Lymphödem-BMI-Rechner** findet ihr auf unserer Webseite unter folgendem Link: <https://www.lv-schweiz.ch/?ernaehrung-und-lymphoedem>

Zur Ermittlung des Lymphödem-Volumens bietet die **Lymphödem Vereinigung Schweiz** ein praktisches Online-Tool an, das unter der URL <https://volumenmesstool.lv-schweiz.ch/> verfügbar ist. Hier können Lymphödem-Betroffene bis zu 22 Messwerte alle 4 cm Umfang messen, um das Lymphödem-Volumen in Millilitern (ml) zu berechnen. Diese präzise Messung liefert die Grundlage für die Berechnung des realistischen BMI und hilft, das tatsächliche Körpergewicht ohne das Volumen des Lymphödems besser einzuschätzen.

---

## Rezeptsammlung von unseren Mitgliedern

### Gebackener Lachs auf Süsskartoffel und Brokkoli

#### Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Lachsfilets (ca. 150-200 g pro Stück)
- 1 mittelgroße Süsskartoffel
- 250 g Brokkoli
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- 1 TL Senf
- 1 Knoblauchzehe (gepresst)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Chiliflocken (optional), Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Frische Kräuter (z.B. Petersilie oder Dill)

### Zubereitung:

1. **Backofen auf 200°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.**
2. **Süsskartoffel schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden**, mit 1 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer vermengen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. **Für 10 Minuten im Ofen backen.**
3. **Brokkoli in Röschen teilen**, mit etwas Olivenöl beträufeln und nach den ersten 10 Minuten zu den Süsskartoffeln aufs Blech geben. Weitere 10 Minuten backen.
4. **Lachs marinieren:** In einer kleinen Schüssel Honig, Senf, Knoblauch, Zitronensaft, Paprikapulver, Chiliflocken, Salz & Pfeffer vermengen. Die Lachsfilets mit der Marinade bestreichen.
5. Nach den 20 Minuten **den Lachs auf das Gemüse legen** und alles zusammen für weitere 12-15 Minuten backen, bis der Lachs gar ist.
6. **Mit frischen Kräutern bestreuen** und servieren!

### Gefüllte Pouletbrust mit Lauch und Nüssen

#### Zutaten (für 2 Personen):

- 2 grosse Pouletbrüste
- 1 Stange Lauch (nur der weiße und hellgrüne Teil, fein geschnitten)
- 50 g Nüsse (z. B. Walnüsse oder Haselnüsse, grob gehackt)
- 1 EL Butter oder Olivenöl
- 50 g Frischkäse oder Ricotta (optional, für mehr Cremigkeit)
- 1 TL Senf
- 1 TL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- ½ TL Paprikapulver
- ½ TL Thymian oder Rosmarin (getrocknet oder frisch)
- 1 EL Olivenöl zum Anbraten

---

#### Zubereitung:

1. Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Lauch in feine Ringe schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter oder Olivenöl glasig dünsten (ca. 5 Minuten). Dann die gehackten Nüsse hinzufügen und kurz anrösten. Falls gewünscht, den Frischkäse unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

### 3. Pouletbrüste vorbereiten:

- Seitlich eine tiefe Tasche einschneiden (nicht durchschneiden!).
  - Innen leicht salzen & pfeffern.
  - Mit der Lauch-Nuss-Mischung füllen. Falls nötig, mit Zahnstochern fixieren.
4. Pouletbrüste mit etwas Olivenöl einreiben und mit Paprikapulver & Thymian würzen.
  5. In einer heißen Pfanne kurz von beiden Seiten scharf anbraten (je 2 Minuten).
  6. Im Backofen ca. 15-18 Minuten fertig garen, je nach Größe der Pouletbrust.
  7. Kurz ruhen lassen, dann servieren!
- 

### Serviervorschläge:

- Mit Kartoffelstampf oder Reis
- Mit einem leichten Salat
- Mit einer Zitronen-Senf-Sauce für extra Geschmack

Rezept für veganes Rührei aus Kichererbsenmehl

Quelle: <https://www.smarticular.net/veganes-ruehrei-und-tortilla-aus-kichererbsenmehl/>

Copyright © smarticular.net