dolce vita

herzgesund leben

Mit Herzinfarkt-Risiko-Test

Gut fürs Herz.
Deutsche Herzstiftung

IMPRESSUM
dolce vita – herzgesund leben (RG07)
Stand: September 2026

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 Christian Henze

REDAKTION
Sinann Al Najem
Nadine Merz
Ria Kress

PRODUKTIONSLEITUNG
Ria Kress

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

BILDNACHWEIS
© Adobe Stock: Titel: Kzenon, S. 5 Good Studio, S. 8 9dreamstudio, S. 9 udra, Pia Bubblies, S. 10 pololia, ryanking999, S. 11 Aleksej, S. 12 Pormezz, Nattakorn, S. 13 Maygutyak, Julia Amaral,
© iStock: S. 4 Moyo Studio, S. 7 digitalmazdoor digitalmazdoor (KI-bearbeitet)
Sonstige Motive: Titel: Logo Celestino Piatti, S. 6, 9, 18, 19, 20, 21, 22 Hubertus Schüler

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 dieses Ratgebers sind nur mit Genehmigung der Redaktion möglich.

Herzgesund älter werden

Inhalt

4	Titelgeschichte: Sie haben es in der Hand
5	Bewegungstipps
6	Ernährung und Mittelmeerküche
8	Fette und Ballaststoffe
10	Maß halten!
12	Stress
14	Risikotest – Herzinfarkt
18	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-up** 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 entwickeln sich meist unbemerkt – wenn sie körperlich wahrgenommen werden, haben sie oft schon Schäden an den Organen angerichtet.

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 werden und somit kann das Risiko für schwerwiegende Folgen reduziert 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 dieser Ratgeber – 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 insgesamt 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

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

Mit moderat 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 Bewegung in Ihr Leben.

Risikopatienten sollten vorab mit ihrem Arzt über die Auswahl der Sportart und die Intensität der Ausübung sprechen, zusätzlich sollten alle Risikowerte gut eingestellt werden.

Wer Leistungs- oder Wettkampfsport betreiben möchte, sollte sich vorab sportmedizinisch beraten oder untersuchen lassen. Denn intensive körperliche Belastungen können gefährlich sein, wenn eine unentdeckte Herzkrankheit vorliegt.

Eine Entdeckung

Bereits in den Fünfzigerjahren untersuchte die Sieben-Länder-Studie den Einfluss von Ernährungsgewohnheiten auf Herzerkrankungen. 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 Pizza oder Pasta isst oder beim Italiener ein Steak mit drei Bohnen oder fünf Salatblättern, dazu Weißbrot und zuckerhaltige Getränke serviert bekommt, ist man von der Mittelmeerküche weit entfernt. Zur gesunden Ernährung gehören große Gemüse- und Obstportionen, Nüsse,

Hülsenfrüchte und ungesättigte Fettsäuren (gesunde Fette), wie zum Beispiel Olivenöl. Die Gerichte der mediterranen Küche sind einfach zuzubereiten. Die Gemüse werden nicht zerkocht und behalten dadurch Frische und ihre Vitamine.

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

Was sind die entscheidenden Merkmale der traditionellen Mittelmeerküche?

Viel Gemüse, Salat, Obst, Hülsenfrüchte

Oliven- oder Rapsöl

Wenig Fleisch, eher Fisch

Ein hoher Anteil an Vollkornprodukten bei Brot, Pasta, Reis

Statt viel Salz Gewürze und Kräuter wie Petersilie, Basilikum, Thymian, Rosmarin etc.

Vertiefen Sie Ihr Wissen:

Gesunde Gefäße, gesundes Herz mit der mediterranen Küche
Bestellnr.: SD38

herzstiftung.de/bestellung

Gute Fette, schlechte Fette

Man unterscheidet zwischen ungesunden (gesättigten), gesunden (ungesättigten) und Transfettsäuren. Ungesunde 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-Kreislauf-System 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 (gesunden) 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 zum Beispiel 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?
herzstiftung.de/olivenoel

Lassen Sie sich von unserem neuen Kochbuch zu herzgesunder Küche inspirieren!

Mit leckeren mediterranen Rezepten (Beispiele ab S. 18) und hilfreichen Tipps zu Ernährung und Bewegung, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.

Tel.: 069 955128-400
bestellung@herzstiftung.de
www.herzstiftung.de

Bestellnr.: MD10*

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

Dicke sind gemütlich?

Mag sein, denn Übergewicht ist nicht nur bedenklich, sondern schränkt auch Aktivitäten ein. Vor allem bauchbetontes Übergewicht macht krank: Es erhöht das Diabetesrisiko, den Blutdruck und die Harnsäure, das ungünstge 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

Beispielrechnung: Bei einer Körpergröße von 1,75 m und einem Gewicht von 70 kg berechnet sich der BMI wie folgt: 70 kg/(1,75 m)^2= 70 kg/3,0625 m^2 = 22,86 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 leider oft nur 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 zum Beispiel 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 Infos unter: www.herzstiftung.de

Sie wollen mit dem Rauchen aufhören?

Bestellen Sie kostenlos unseren kompakten Ratgeber zur Raucherentwöhnung: **Nichtraucher werden – aber wie?**

Tel.: 069 955128-400
bestellung@herzstiftung.de
www.herzstiftung.de

Bestellnr.: SD07

Ein Gläschen in Ehren ...

... kann niemand verwehren, heißt es im Volksmund. Doch Alkohol ist ein Zellgift. Der Konsum erhöht zudem die Triglyceride, begünstigt die Gewichtszunahme und wirkt auf lange Sicht blutdruckerhöhend. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Vorhofflimmern nimmt zu. Da es keine risikofreie Trinkmenge gibt, ist Alkohol – entgegen früherer Annahmen – auch in geringen Mengen nicht zu empfehlen.

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. Vor allem chronischer Stress ohne Erholungsphasen kann die Entstehung von Bluthochdruck begünstigen und die Entwicklung einer Insulinresistenz fördern, die langfristig zum Diabetes Typ 2 führen kann. 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 und Alkohol, dafür mit ausreichend Entspannung und Geselligkeit. Damit können Sie Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen entscheidend beeinflussen.

RISIKOTEST

→ ausführlicher Test mit AUSWERTUNG herzstiftung.de/risiko

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:
$70\ kg/(1{,}75\ m)^2 = 70\ kg/3{,}0625\ m^2 = 22{,}86\ kg/m^2$

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: Ermitteln Sie jetzt Ihr persönliches Herzinfarkt-Risiko online (auf unserer Website) und erhalten Sie individuelle Empfehlungen für Ihre Herzgesundheit. herzstiftung.de/risiko

Gesund leben – ein Genuss

Lassen Sie sich anregen von der herzgesunden Küche und der Ernährungsweise, die die Mittelmeerländerküche Ihnen bietet. Die folgenden Rezepte finden Sie in unserem neuen Kochbuch **Kochen fürs Herz –Mediterrane Rezepte von CHRISTIAN HENZE.**

Scharfer Rucolasalat
mit Wasabi

ZUTATEN

SALAT

1½ Bund Rucola (ca. 150 g)

100–120 g Salatgurke

ca. 5 Kirschtomaten

2 EL Wasabi-Nüsse

DRESSING

3 TL Sushi-Essig, alternativ weißer Balsamicoessig

½ TL Wasabipaste

1 EL qualitativ hochwertiges Olivenöl

1 Prise Zucker

Salz

ZUBEREITUNG

Für den **SALAT Rucola** waschen, trocken schleudern und in und würfeln. **Kirschtomaten** waschen, halbieren und mit der Gurke zum Rucola geben.

Für das **DRESSING** Sushi-Essig, Wasabipaste, Olivenöl und Zucker mit etwas Salz verrühren, über den Salat träufeln und locker vermengen.

Wasabi-Nüsse grob hacken. Den **Rucolasalat** auf zwei Tellern anrichten, mit gehackten Wasabi-Nüssen bestreuen und servieren.

Für 2 Personen
Zubereitungszeit:
15 Minuten

Gegrillte Aubergine
mit Schafskäse und Aprikosen

ZUTATEN

1 große Aubergine

Meersalzflocken

1 TL Harissa-Paste

4 EL Olivenöl

plus 100 ml Olivenöl (qualitativ hochwertiges)

4 EL Vollkornmehl (alternativ andere Mehlsorte)

150 g Schafskäse (Feta)

5 getrocknete Soft-Aprikosen

5 Minzeblätter

2 EL Granatapfelkerne

1 TL Aprikosenkonfitüre

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die **Aubergine** quer in daumendicke Scheiben schneiden, beidseitig leicht einritzen und mit Meersalzflocken einreiben. **Harissa-Paste** und 4 EL Olivenöl verrühren, die **Auberginenscheiben** damit beidseitig einstreichen und in Mehl wenden.

100 ml Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die **Auberginen** darin von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Inzwischen den **Schafskäse** zerkrümeln und in eine Schüssel geben. **Soft-Aprikosen** fein hacken. **Minzeblätter** in feine Streifen schneiden und beides mit **Granatapfelkernen** und **Aprikosenkonfitüre** in die Schüssel geben. Alles vermengen und mit Meersalzflocken und Pfeffer abschmecken.

Die lauwarmen **Auberginen** auf zwei Tellern anrichten und je einen Löffel **Feta-Aprikosen-Salsa** daraufgeben.

Für 2 Personen
Zubereitungszeit:
25–30 Minuten

Lachspäckchen
mit Granatapfel-Minz-Joghurt

ZUTATEN

LACHSPÄCKCHEN

2 küchenfertige frische Lachsfilets ohne Haut (à 130 g)

1 TL frisch gehackter Estragon

4 Scheiben Räucherlachs

1 EL Butter

DIP

150 g griechischer Naturjoghurt (10 % Fett)

Saft von ½ Zitrone

2 EL Granatapfelkerne

5 Minzeblätter

1 kleine Prise Zucker

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die **LACHSPÄCKCHEN** die **Lachsfilets** mit gehacktem **Estragon** bestreuen, mit je zwei Räucherlachsscheiben umwickeln und in eine kleinere Auflaufform setzen.

Butter in einem kleinen Topf aufschäumen und bei mittlerer Temperatur so lange erhitzen, bis sie goldbraun ist und nussig duftet (Vorsicht, sie kann schnell verbrennen!). Die goldbraune **Nussbutter** über die **Lachspäckchen** träufeln und im vorgeheizten Backofen 10 Minuten garen.

Inzwischen für den **DIP Joghurt** und **Zitronensaft** glatt rühren und die **Granatapfelkerne** unterrühren. Die **Minze** waschen, trocken tupfen, hacken und mit dem Zucker untermischen. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die **Lachspäckchen** aus dem Ofen nehmen, je eine Portion auf zwei Teller setzen und mit dem Dip servieren.

Für 2 Personen
Zubereitungszeit:
25 Minuten

Zarte Hähnchenbrust
mit Gemüseragout und Meerrettichkartoffeln .....

ZUTATEN

350 g Hähnchenbrustfilet

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 EL Olivenöl zum Braten

½ rote Paprikaschote

50 g weiße Zwiebel

50 g Zucchini

50 g passierte Tomaten

2½ EL süße Chilisauce

½ TL frisch geriebener Ingwer

1 EL weißer Balsamicoessig

300 g festkochende Kartoffeln

50 g pflanzliche Kochsahne

3 TL Sahnemeerrettich aus dem Glas

2 Msp. Wasabipaste

Für 2 Personen
Zubereitungszeit:
25 Minuten

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 90 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Hähnchenbrust** mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen **Olivenöl** rundum scharf anbraten. Das **Fleisch** auf den Backofengitterrost legen, eine Fettpfanne darunter platzieren und im vorgeheizten Backofen 15 Minuten fertig garen. Die Pfanne beiseitestellen.

In der Zwischenzeit die **Paprikaschote** entkernen, waschen und würfeln. **Zwiebel** schälen und würfeln. **Zucchini** putzen, waschen und ebenfalls in Würfel schneiden.

Die **Kartoffeln** schälen, würfeln und in Salzwasser gar kochen. **Kochsahne, Sahnemeerrettich** und **Wasabipaste** mit etwas Salz und Pfeffer in einem Topf aufkochen. **Kartoffelwürfel** abgießen, zur **Meerrettichsauce** geben und vermengen. Warm halten.

Die **Gemüsewürfel** in der beiseitegestellten Fleischpfanne anbraten. **Passierte Tomaten** zugeben und aufkochen. **Chilisauce, Ingwer** und **Balsamicoessig** hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die **Hähnchenbrust** aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden, mit dem **Gemüseragout** und **Meerrettichkartoffeln** auf zwei Tellern anrichten und servieren.

Basilikumsüppchen
mit Lachs und Parmesan

ZUTATEN

1 Schalotte

2 EL qualitativ hochwertiges Olivenöl

1 TL Weizenmehl

50 ml trockener Weißwein

300 ml Gemüsebrühe, alternativ Instantbrühe

80 g Crème fraîche

50 g Basilikumblätter

1 EL frisch geriebener Parmesan

1 TL grober Senf

1 Spritzer Zitronensaft

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

75 g küchenfertiges frisches Lachsfilet ohne Haut (Sushi-Qualität)

ZUBEREITUNG

Die **Schalotte** schälen, fein würfeln und in einem Topf in Olivenöl farblos anschwitzen. Das **Mehl** darüberstäuben und bei mittlerer Hitze mit einem Schneebesen rühren, bis eine helle **Mehlschwitze** entstanden ist.

Mit **Weißwein** ablöschen und weiterrühren, bis die Sauce glatt ist. Die Brühe einrühren, dann **Crème fraîche** zugeben und 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Basilikumblätter abspülen und einige kleine Blättchen zum Garnieren beiseitelegen. Restliches **Basilikum, Parmesan** und **Senf** zur Suppe geben und mit dem Stabmixer glatt und schaumig mixen. **Zitronensaft** mit etwas Salz und Pfeffer einrühren – nach Belieben die Suppe durch ein feines Sieb passieren.

Lachs in dünne Streifen schneiden und auf zwei vorgewärmte tiefe Teller oder Schalen verteilen. Die heiße **Basilikumschaumsuppe** noch mal schaumig aufmixen und über die **Lachsstreifen** gießen. Mit beiseitegelegten Basilikumblättchen garnieren und servieren.

Für 2 Personen
Zubereitungszeit:
20 Minuten

Unterstützen Sie Ihre Gesundheit!

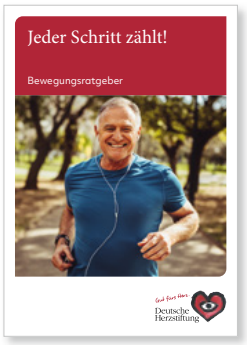
Bestellen Sie weiterführende Ratgeber zu vielen Themen der Herzgesundheit – kostenlos* und informativ.

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

Hohes Cholesterin: Was tun?
Bestellnr.: BR05*

Diabetes und Herzgesundheit
Bestellnr.: BR16*

Hoher Blutdruck – hilfreiche Entspannungstechniken
Bestellnr.: SD58*



Jeder Schritt zählt – Bewegungsratgeber
Bestellnr.: RG21*

Stärke Dein Herz! Herzschwäche erkennen und behandeln.
Bestellnr.: RG15*

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

*Bitte unterstützen Sie unser Informationsangebot mit einer Spende!
herzstiftung.de/spenden

Bitte unterstützen Sie Herzforschung, Aufklärung und Prävention!

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

herzstiftung.de/spenden

Werden Sie Mitglied!

Profitieren Sie von unserem umfangreichen Serviceangebot: herzstiftung.de/mitgliedsantrag

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

Gut fürs Herz.
Deutsche Herzstiftung