



Fortimel

**KOCHEN MIT
FORTIMEL®**

Ideen und Rezepte
für jeden Tag.
Einfach, lecker
und energiereich.

NUTRICIA
Fortimel

Liebe Leserin,
lieber Leser,



Essen und Trinken – was unseren Körper bei Kräften hält

Wenn im Alter die körperlichen Beschwerden und Erkrankungen zunehmen, verändert sich unser Körper und seine Funktionen. Dies kann schleichend oder auch sehr schnell geschehen. Oft ist dieser Prozess der Veränderung auch mit einem neuen Ernährungsverhalten verbunden. Zumeist wird durch weniger Appetit, frühzeitige Sättigung, Probleme und Schmerzen beim Schlucken oder mit der Zahnprothese weniger gegessen.

In der Folge wird oft die Kleidung zu weit – man verliert in kurzer Zeit an Gewicht. Dieser Gewichtsverlust geht häufig auch mit zunehmender Müdigkeit, Schwäche und Antriebslosigkeit einher. Schafft man es nicht, den ungewollten Gewichtsverlust aufzufangen, wird der gesamte Bewegungsapparat und auch das natürliche Abwehrsystem des Körpers geschwächt. Dieser Zustand nennt sich **Mangelernährung**.

Um diesen Prozessen entgegen zu wirken und somit möglichst lange unabhängig und eigenständig zu bleiben, ist eine ausreichende Ernährung besonders wichtig. Sich gesund und ausgewogen zu ernähren bedeutet, dem Körper alle notwendigen Nährstoffe, u.a. Vitamine und Mineralstoffe, zuzuführen, die er benötigt. Im besten Fall durch frische, selbst zubereitete Mahlzeiten.

Aufgrund Ihres Ernährungszustandes wird Ihnen **medizinische Trinknahrung** von Ihrem Arzt empfohlen. Trinknahrungen von **Fortimel®** sind hier wahre Helfer. Jede einzelne Flasche Fortimel® ist ein Kraftpaket und liefert u.a. wichtige Energie, Eiweiß und Vitamine in konzentrierter und ausgewogener Form.

Fortimel® kann jedoch nicht nur getrunken werden, sondern eignet sich auch zum Anreichern von Speisen – für energiereiche Mahlzeiten und einen abwechslungsreichen Alltag.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Kochen und einen guten Appetit.

Ihr Fortimel-Team



Praktische Tipps

WENN SICH DER HUNGER NICHT ZEIGEN MÖCHTE

- > Trinken Sie einen **Tee aus frischem Ingwer**, dieser regt den Appetit an.
- > Richten Sie Ihre Speisen schön an und nehmen Sie sich **Ruhe und Zeit beim Essen**.
- > Essen Sie **mehrere kleine Mahlzeiten** über den Tag verteilt.
- > **Wann immer Sie Lust haben** – greifen Sie bei Snacks und Schokolade ruhig zu.
- > Kochen Sie ihre **Lieblingsspeisen**.
- > Würzen Sie mit **frischen Kräutern**. Auch diese können den Appetit anregen.
- > **Lassen Sie keine Mahlzeiten aus**. Wenn Sie Ihren Körper stärken, kommt meist auch der Appetit zurück.



TIPPS FÜR MEHR ENERGIE ZWISCHENDURCH

- > Mit **Fortimel® Vanille** übergossen, werden kleingeschnittene Früchte schnell zum energiereichen Snack.
- > **Fortimel®** ist ein guter Begleiter. Die kleinen Flaschen passen in jede Tasche und sind auch nach Anbruch fest und auslaufsicher verschließbar.
- > Frieren Sie Ihre Lieblingsvariante von **Fortimel®** in kleine Eiswürfelformen ein. Im Sommer können sie als Bonbons gelutscht werden oder reichern Getränke schnell an.
- > Leicht erhitzt werden die Geschmackssorten Schokolade und Cappuccino schnell zum energiereichen Heißgetränk.



TIPPS ZUM KOCHEN MIT TRINKNAHRUNG

- > In den meisten Speisen können Sahne oder Milch durch die gleiche Menge **Fortimel®** ersetzt werden.
- > Eine cremige Tütensuppe wird durch **Fortimel Compact 2.4 Neutral** schnell zur energiereichen und wärmenden Mahlzeit. Einfach 125 ml des benötigten Wassers durch **Fortimel Compact 2.4 Neutral** ersetzen.
- > Den etwas süßlichen Geschmack von **Fortimel Compact 2.4 Neutral** können Sie mit etwas Sauerrahm/saurer Sahne und auch Essig oder Zitronensaft ausgleichen (Achtung: bei Mengen über 1 Teelöffel kann die Säure dazu führen, dass die Trinknahrung gerinnt).
- > Rühren Sie immer gut um, damit ein Ansetzen (ähnlich wie beim Kochen mit Milch) vermieden wird.
- > Geben Sie **Fortimel®** möglichst zum Ende der Zubereitung zu den Speisen und kochen Sie es nicht zu lange mit. So bleiben die meisten Nährstoffe erhalten.



VERZEHREMPFEHLUNGEN

Fortimel® sollte vor dem Verzehr gekühlt und geschüttelt werden. Haben Sie die Flasche geöffnet, so bewahren Sie sie im Kühlschrank auf und konsumieren Sie den Inhalt innerhalb von 24 Stunden.

Fortimel Trinknahrungen sind Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei krankheitsbedingter Mangelernährung. Nur unter ärztlicher Aufsicht zu verwenden.

Rezeptübersicht

SUPPEN UND VORSPEISEN

Lauchsuppe	11
Apfel-Curry-Suppe	13
Gemüse Eintopf mit Rindfleisch	15
Gurkenkaltschale	17
Avocadocrème	19

HAUPTSPEISEN

Lasagne	23
Gratiniertes Lachsfilet	25
Hühnerfrikasse	27
Kartoffelpüree	29
Königsberger Klopse	31
Nudel-Schinken-Gemüse-Auflauf	33
Vegetarische Lasagne	35
Gulasch	37
Hähnchen-Kokos-Curry	39
Pasta mit Aubergine & Pesto	41
Kaiserschmarrn	43

DESSERTS

Pudding.....	47
Grießbrei.....	49
Milchreis.....	51
Waffeln.....	53
Rote Grütze mit Vanillesoße.....	55
Fruchtjoghurt.....	57

GETRÄNKE

Cappuccino Cup.....	61
Heiße Schokolade.....	63
Grüner Smoothie.....	65
Roter Smoothie.....	67

EL = Esslöffel TL = Teelöffel ML = Messlöffel

Nährwerte der Rezepte können abhängig von Zutaten und Zubereitungsart abweichen.



Suppen & Vorspeisen



Lauchsuppe	11
Apfel-Curry-Suppe	13
Gemüse Eintopf mit Rindfleisch ..	15
Gurken-Kaltschale	17
Avocadocrème	19

Lauchsuppe

ZUBEREITUNG

- > Unter Rühren einen Teil der Suppe (25 ml) mit dem Mehl andicken.
- > Den küchenfertigen Lauch in Ringe schneiden und in der Pfanne in Butter andünsten.
- > Die restliche Suppe zusammen mit Schlagsahne zum Lauch geben. Alles erhitzen.
- > Flüssigkeit mit der zuvor andickten Brühe binden, Essig zugeben und noch einmal erhitzen. Kurz vor dem Servieren **Fortimel Compact 2.4 Neutral** einrühren und falls nötig die Suppe noch einmal erwärmen (nicht aufkochen).

***Tipp:** Alternativ können Sie gerne Hackfleisch vorab anbraten und hinzufügen (Hackfleisch ist im Nährwert nicht einberechnet).*



NÄHRWERTE FÜR 1 PERSON

Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
2.586 kJ (618 kcal)	17,2 g	50,7 g	38 g



ZUBEREITUNG:
ca. 20 Min





ZUTATEN FÜR 1 PERSON

175 ml	fertige Rindsbouillon (Vegetarische Alternative: Gemüsebouillon)
1 EL (15 g)	Mehl
150 g	küchenfertiger Lauch
10 g	Butter
3 EL (30 g)	Schlagsahne (30 % Fett)
1 Mokkalöffel	Essig
125 ml	Fortimel Compact 2.4 Neutral
Gewürze	(Nach Belieben und Verträglichkeit)



Apfel-Curry-Suppe

ZUBEREITUNG

- > Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in mittelgroße Würfel schneiden. Etwa ein Sechstel der Apfelstücke beiseitelegen.
- > Den Lauch putzen, waschen und die weißen und hellgrünen Teile in Ringe schneiden. Den Knoblauch fein würfeln.
- > Das Öl in einem Topf erhitzen. Darin Apfel, Lauch, Knoblauch und Ingwer kurz anbraten. Mit Currypulver bestäuben und noch 1 Min. rösten. Mit der Suppe ablöschen und das Gemüse in 6-10 Minuten weichkochen.
- > Mit Dickmilch, Essig und Kokosmilch pürieren.
- > Den Topf vom Herd nehmen. **Fortimel Compact 2.4 Neutral** hinzufügen. Mit dem Salz und dem Currypulver abschmecken. Die übrigen Apfelstückchen in die Suppe geben und sofort servieren!



NÄHRWERTE FÜR 1 PERSON

Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
1.220 kJ (292 kcal)	8,7 g	29,4 g	15,2 g



ZUBEREITUNG:
ca. 30 Min





ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

1	kleiner säuerlicher Apfel (ca. 100 g)
150 g	Lauch
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenerlen
1 TL	frisch geriebener Ingwer (wenn gesundheitlich mgglich)
175 ml	Gemsebouillon
125 ml	Fortimel Compact 2.4 Neutral
75 g	Dickmilch (3,6 % Fett)
1 Mokkalffel	Essig
100 ml	Kokosmilch
	Curry, Salz



Gemüse Eintopf mit Rindfleisch

ZUBEREITUNG

- > Die Suppe zum Kochen bringen und das in Würfeln geschnittene, bereits gekochte Rindfleisch einlegen.
- > Sellerie, Kartoffeln und Karotten in kleine Würfel schneiden und zum Rindfleisch geben.
- > Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen und zusammen mit den Erbsen und der Butter hinzugeben und fertig garen.
- > **Fortimel Compact 2.4 Neutral** und Essig hinzufügen und alles abschmecken.
- > Zum Garnieren die Petersilie aufstreuen.



NÄHRWERTE FÜR 1 PERSON

Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
1.604 kJ (383 kcal)	30,4 g	24,4 g	18 g



ZUBEREITUNG:
ca. 30 Min





ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

150 ml	Rindsbouillon
200 g	Rindfleisch (Beinscheibe), gegart
50 g	Sellerie
120 g	Kartoffeln
50 g	Karotten
50 g	Blumenkohl
50 g	Erbsen
	<i>alternatives Gemüse nach Verträglichkeit und Saison: Bohnen, Kohlrabi, Lauch, Brokkoli</i>
10 g	Butter
125 ml	Fortimel Compact 2.4 Neutral
1 Mokkalöffel	Essig
	Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie



Gurkenkaltschale

ZUBEREITUNG

- > 50 ml Dickmilch mit **8 Messlöffeln Fortimel Pulver Neutral** gut verrühren (siehe Anleitung).
- > Gurken schälen, entkernen und klein schneiden. In ein hohes Gefäß geben und pürieren.
- > Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.
- > Gurkenpüree, Knoblauch- und Zwiebelwürfel, Joghurt, Dickmilch-Fortimel-Mischung, Crème fraîche, restliche Dickmilch und Gewürze verrühren.
- > Kräuter waschen, trocken schütteln, hacken und hinzufügen. Gurkensuppe feinsäuerlich abschmecken und kalt stellen.
- > Mit Dill garnieren.



NÄHRWERTE FÜR 1 PERSON

Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
1587 kJ (381 kcal)	15,6 g	28,4 g	22,4 g



ZUBEREITUNG:
ca. 20 Min





ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

250 ml	Dickmilch (3,6 % Fett)
8 ML	Fortimel Pulver Neutral
½ kg	Gurken
½	Knoblauchzehe, gewürfelt
½	Zwiebel, rot, gewürfelt
150 g	Joghurt (3,6 % Fett)
75 g	Crème fraîche
½ EL	Zitronensaft
½	Bund Kresse
½	Bund Dill
	Gewürze (Salz, Pfeffer, Zucker)



ML = Messlöffel



Avocadocrème

ZUBEREITUNG

- > Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mit der Gabel zerdrücken.
- > **Fortimel Pulver Neutral** in Schlagsahne gut auflösen und mit dem Hüttenkäse und dem Limettensaft verrühren. Die Avocado dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- > Bei Bedarf kann klein gehackter Knoblauch oder Bärlauch untergehoben werden.



NÄHRWERTE FÜR 1 PERSON

Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
2.294 kJ (548 kcal)	12 g	14,7 g	49,3 g





ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- | | |
|-------|--------------------------------|
| 1 | reife Avocado |
| 4 ML | Fortimel Pulver Neutral |
| 50 ml | Schlagsahne (30 % Fett) |
| 30 g | Hüttenkäse (20 % Fi.T.) |
| 2 TL | Limettensaft |
| | Salz, Pfeffer |



ML = Messlöffel





Hauptspeisen



Lasagne	23
Gratiniertes Lachsfilet	25
Hühnerfrikassee	27
Kartoffelpüree	29
Königsberger Klopse	31
Nudel-Schinken-Gemüse-Auflauf .	33
Vegetarische Lasagne	35
Gulasch.....	37
Hähnchen-Kokos-Curry	39
Pasta mit Aubergine & Pesto.....	41
Kaiserschmarrn.....	43

Lasagne

ZUBEREITUNG

- > Rapsöl erhitzen und das Hackfleisch anbraten. Gehackte Zwiebeln dazugeben. Knoblauchscheiben (wenn gewünscht) und Tomatenmark dazurühren und mitbraten. Dosentomaten aufgießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ragout mindestens 30 Min. im geöffneten Topf einkochen lassen.
- > Währenddessen Butter in einem kleinen Topf schmelzen, Mehl mit dem Schneebesen unterrühren und anschwitzen. Mit Milch aufgießen und auf kleiner Flamme 5 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen und **Fortimel Compact 2.4 Neutral** unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Essig würzen.
- > In einer gebutterten, feuerfesten Form etwas Ragout verteilen, eine Schicht Lasagneblätter darauf legen, wieder Ragout darauf verteilen und mit einer Schicht Soße bedecken. Nun abwechselnd Lasagneblätter, Ragout und Soße schichten. Die letzte Schicht sollte Soße sein. Mit geriebenem Käse bestreuen und die Butterflöckchen daraufsetzen. Die Lasagne im vorgeheizten Ofen bei 180° ca. 30–40 Min. backen, bis die Kruste goldbraun ist.



NÄHRWERTE FÜR 1 PERSON

Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
3.901 kJ (931 kcal)	49,3 g	91,2 g	39,5 g



ZUBEREITUNG:
ca. 90 Min.





ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

1 EL	Rapsöl
250 g	Hackfleisch vom Rind
½	Zwiebel, gehackt
1	Knoblauchzehe, in Scheiben (nach Wunsch)
½ EL	Tomatenmark
400 g	geschälte, gewürfelte Tomaten aus der Dose
10 g	Butter
10 g	Mehl
125 ml	Milch
125 ml	Fortimel Compact 2.4 Neutral
	Salz, Pfeffer, Muskat
1 Mokkalöffel	Essig
150 g	Lasagneblätter (ca. 7-10 Stück)
50 g	geriebener Käse
1 TL	Butterflöckchen
	etwas Butter für die Form



Gratiniertes Lachsfilet

ZUBEREITUNG

- > Backofen auf 180° vorheizen.
- > Lachsfilet in eine feuerfeste Form legen.
- > **Fortimel Compact 2.4 Neutral** mit Schlagsahne und Essig in einem Becher verrühren und mit Dill, Salz und Pfeffer abschmecken.
- > Diese Sauce über den Lachs gießen und mit Käse bestreuen. Die Form für ca. 15 Min. (bei TK-Lachs dauert es bis zu 10 Min. länger) bei 180° überbacken.

Tip: Als Beilage können Sie Nudeln, Kartoffelpüree oder Reis servieren und eine frische Gemüsebeilage wählen.



NÄHRWERTE FÜR 1 PERSON

Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
2.796 kJ (669 kcal)	48,6 g	17,1 g	45,3 g



ZUBEREITUNG:
ca. 30 Min.





ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- | | |
|---------------|-------------------------------------|
| 300 g | Lachsfilet |
| 125 ml | Fortimel Compact 2.4 Neutral |
| 6 EL (78 g) | Schlagsahne (30 % Fett) |
| 1 Mokkalöffel | Essig |
| | gehackter Dill, Salz, Pfeffer |
| 50 g | geriebener Käse (45 % F.i.T.) |



Hühnerfrikassee

ZUBEREITUNG

- > Hühnerbrustfilet in der Gemüsebouillon garen.
- > Gemüse waschen, schneiden und in einer beschichteten Pfanne dünsten.
- > Mit der Butter und dem Mehl eine Mehlschwitze herstellen und mit der Hühnerbouillon und dem Essig eine Soße zubereiten. Topf vom Herd nehmen und **Fortimel Compact 2.4 Neutral** einrühren.
- > Das gegarte Hühnerbrustfilet in kleine Stücke schneiden und in die Soße geben. Nach Belieben mit Gewürzen abschmecken.

Tip: Die Beilage kann nach Belieben gewählt werden.
Gut eignet sich Reis.



NÄHRWERTE FÜR 1 PERSON

Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
2.334 kJ (557 kcal)	49,7 g	45,9 g	19,7 g



ZUBEREITUNG:
ca. 30 Min.





ZUTATEN FÜR 1 PERSON

120 -150 g	Hühnerbrustfilet
80 ml	Gemüsebouillon
30 g	Erbsen
30 g	Spargel
30 g	Champignons
1 TL (5 g)	Butter
1 TL (5 g)	Mehl
50 ml	Hühnerbouillon
1 Mokkalöffel	Essig
125 ml	Fortimel Compact 2.4 Neutral



Kartoffelpüree

mit verschiedenen Beilagen

ZUBEREITUNG

- > Kartoffeln schälen, vierteln und in wenig Salzwasser gar kochen. Mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken oder durch eine Kartoffelpresse drücken.
- > **Fortimel Pulver Neutral** gut mit Schlagsahne und Milch verrühren und in den Kartoffelstampf unterrühren.
- > Nach Belieben würzen und mit Petersilie garnieren.

Tipp: Alternativ zur Kartoffel kann Gemüse wie Karotten, Knollensellerie oder Pastinake verwendet oder mit den Kartoffeln gemischt werden.



NÄHRWERTE FÜR 1 PERSON

Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
1.706 kJ (406 kcal)	11,8 g	48,3 g	18,3 g



ZUBEREITUNG:
ca. 30 Min.





ZUTATEN FÜR 1 PERSON

200 g	Kartoffeln
4 ML	Fortimel Pulver Neutral
40 ml	Schlagsahne (30 % Fett)
60 ml	Milch
	Muskat, Salz, Pfeffer, Petersilie



ML = Messlöffel



Königsberger Klopse

ZUBEREITUNG

- > Für die Knödel die Semmelwürfel in 25 ml **Fortimel Compact 2.4 Neutral** einweichen.
- > Zwiebeln fein hacken.
- > Wasser mit Salz, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren zum Sieden bringen.
- > Das eingeweichte Brot, Hackfleisch, Ei, Zwiebeln, Petersilie, Gewürze und bei Bedarf Brösel durchkneten und mit nassen Händen daraus kleine Knödel formen. Die Knödel im siedenden Wasser circa 20 Min. garen.
- > Für die Soße aus der Butter und dem Mehl eine Mehlschwitze zubereiten. Vom Kochwasser ca. 50 ml abnehmen und die Mehlschwitze unter ständigem Rühren ablöschen. Kapern und Petersilie hacken. Topf vom Herd nehmen, restliches **Fortimel Compact 2.4 Neutral** sowie Kapern, Petersilie und Essig hinzufügen und abschmecken. Alles zusammen servieren.



NÄHRWERTE FÜR 1 PERSON

Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
2.735 kJ (652 kcal)	39,7 g	58,8 g	28,8 g



ZUBEREITUNG:
ca. 45 Min.





ZUTATEN FÜR 1 PERSON

20 g Semmelwürfel (Knödelbrot)
25 ml **Fortimel Compact 2.4 Neutral**
20 g Zwiebeln
100 g Hackfleisch vom Rind
1 Ei
Brösel nach Bedarf
Petersilie gehackt, nach Geschmack
Pfeffer und Salz
Kochwasser
Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Salz

Soße

1 TL Butter
1 TL Mehl
100 ml **Fortimel Compact 2.4 Neutral**
10 - 15 g Kapern
Pfeffer, Salz, Petersilie
1 Mokkalöffel Essig



Nudel-Schinken-Gemüse Auflauf

ZUBEREITUNG

- > Nudeln nach Packungsangabe kochen und erkalten lassen.
- > Gemüse waschen, schneiden, kurz garen und ebenfalls erkalten lassen.
- > Eine feuerfeste Auflaufform mit Butter einfetten. Schinken in kleine Würfel schneiden. Nudeln, Gemüse und Schinkenwürfel mischen und in die Auflaufform geben.
- > **Fortimel Compact 2.4 Neutral**, Ei, Gewürze und Essig mischen und über die Masse in der Auflaufform gießen. Zuletzt den Käse darüber streuen.
- > Den Auflauf bei 160° ca. 20–25 Min. backen.



NÄHRWERTE FÜR 1 PERSON

Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
3.819 kJ (912 kcal)	46,2 g	94,5 g	39 g



ZUBEREITUNG:
ca. 45 Min.



ZUTATEN FÜR 1 PERSON

70 g	Nudeln
120 g	Gemüse nach Belieben (Champignons, Spinat, Blumenkohl, Karotten, Brokkoli)
10 g	Butter
50 g	gekochter Schinken
125 ml	Fortimel Compact 2.4 Neutral
1	Ei
	Muskat, Salz, Pfeffer
1 Mokkalöffel	Essig
25 g	geriebener Käse (45 % Fi T.)



Vegetarische Lasagne

ZUBEREITUNG

- > Blattspinat auftauen, Auftauwasser abgießen und hacken. Karotte und Zwiebel schälen, Champignons waschen. Zwiebel und Champignons in kleine Würfel schneiden und Karotte reiben. Zuerst die Zwiebelwürfel in einer Pfanne anbraten, bis sie glasig sind. Danach das restliche Gemüse dazugeben und kurz mitanbraten. Milch dazugeben, Spinat hinzufügen und das Gemüse köcheln lassen, bis es leicht eingedickt ist. Frischkäse dazugeben und gut verrühren. Alles 5 Min. köcheln lassen, bis die Soße gut eingedickt ist. Nach Belieben etwas Knoblauch verwenden. Mit Salz, Pfeffer oder weiteren Gewürzen abschmecken.
- > In einem separaten Topf Butter erhitzen. Mehl in die flüssige Butter geben und zu einer glatten Masse verrühren. Unter ständigem Rühren die passierten Tomaten dazugeben und aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen und **Fortimel Compact 2.4 Neutral** und Essig hinzufügen. Mit Gewürzen nach Belieben und Verträglichkeit verfeinern.
- > Den Boden einer Auflaufform mit Tomatensoße und Gemüse dünn bedecken und abwechselnd Lasagneplatten, Gemüse und Tomatensoße schichten. Mit der Soße abschließen, mit Käse bestreuen. Lasagne bei 180° (Umluft) ca. 30 Min. backen. Nach dem Backen noch ca. 5–10 Min. im ausgeschalteten Backofen stehen lassen.



NÄHRWERTE FÜR 1 PERSON

Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
2.884 kJ (689 kcal)	27,8 g	66,5 g	33,7 g



ZUBEREITUNG:
ca. 80 Min.





ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN

400 g	Tiefkühl-Blattspinat
1	große Karotte
½	Zwiebel
4	große Champignons
3 EL	Milch
100 g	Kräuterfrischkäse
	Knoblauch, Salz, Pfeffer, Gewürze nach Bedarf
2 EL (20 g)	Butter
1,5 EL	Mehl
300 ml	passierte Tomaten
125 ml	Fortimel Compact 2.4 Neutral
1 Mokkalöffel	Essig
150 g	Lasagneblätter (ca. 7-10 Stück)
100 g	geriebener Käse (45 % F.i.T.)



Gulasch

ZUBEREITUNG

- > Butterschmalz in einer tiefen Pfanne erhitzen. Gulaschfleisch im Butterschmalz „scharf“ (wenn möglich) anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
- > Wenn das Fleisch eine schöne Farbe angenommen hat und das Wasser verdampft ist, gehackte Zwiebel, gepresste Knoblauchzehe und geriebene Karotte sowie Senf und Tomatenmark dazugeben und kurz weiterbraten.
- > Mit 100 ml Suppe ablöschen und einkochen lassen. Restliche Suppe auffüllen und mit Deckel ca. 1 Std. köcheln lassen. Etwa 5 Min. vor Ende der Garzeit Crème fraîche und Essig zugeben. Topf vom Herd nehmen und **Fortimel Compact 2.4 Neutral** einrühren.

Als Beilage: Spätzle, Reis, Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln.

Die Beilagen wurden bei den Nährwerten nicht mitberechnet.



NÄHRWERTE FÜR 1 PERSON

Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
2.146 kJ (513 kcal)	35,4 g	28,0 g	29 g



ZUBEREITUNG:
ca. 80 Min.





ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

1 EL (10 g)	Butterschmalz
250 g	Gulaschfleisch, geschnitten
	edelsüßes Paprikapulver, Salz, Pfeffer
250 g	Zwiebeln, gehackt
½	Knoblauchzehe, gepresst
½	Karotte (70 g), gerieben
¼ TL	Senf
½ EL	Tomatenmark
275 ml	Gemüsebouillon
½ EL	Crème fraîche
1 Mokkalöffel	Essig
125 ml	Fortimel Compact 2.4 Neutral



Hähnchen-Kokos-Curry

ZUBEREITUNG

- > Reis in 200 ml kochendem Salzwasser garen. Ingwer schälen und sehr fein hacken. Limette auspressen. Vom Zitronengras die äußeren Blätter ablösen, die Stange quer halbieren und jeweils mit dem Messerrücken anquetschen.
- > Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch sehr fein hacken. Chilischote putzen, längs einschneiden, entkernen, waschen und in Ringe schneiden. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden.
- > Zuckerschoten waschen. Erdnüsse in einem Wok oder einer großen Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Öl im selben Wok erhitzen. Fleisch darin unter Wenden rundherum bei mittlerer Hitze 5-6 Min. braten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- > Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Chili und Ingwer zum Fleisch geben und 2-3 Min. mitbraten. Currypaste einrühren, kurz unter ständigem Rühren anschwitzen. Zitronengras zugeben. 60 ml Wasser, Essig, Kokosmilch und Limettensaft zugießen und aufkochen. Zuckerschoten zufügen, aufkochen und 5 Min. köcheln lassen. Mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Topf vom Herd nehmen und **Fortimel Compact 2.4 Neutral** einrühren. Das Curry anrichten und mit Erdnüssen bestreuen.



NÄHRWERTE FÜR 1 PERSON

Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
3.594 kJ (859 kcal)	56,5 g	71 g	38,3 g



ZUBEREITUNG:
ca. 50 Min.





ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

100 g	Basmati-Reis
20 g	Ingwer
1 Stange	Zitronengras
½	Limette
½	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
½	rote Chilischote (nach Verträglichkeit)
1	rote Paprikaschote
125 g	Zuckerschoten
2 EL	Erdnuskerne
300 g	Hühnerbrust
2 EL	Raps- oder Erdnussöl
1-2 TL	gelbe Currypaste oder Currypulver
60 ml	Wasser
1 Mokkalöffel	Essig
100 ml	ungesüßte Kokosmilch
	Salz, Pfeffer
125 ml	Fortimel Compact 2.4 Neutral



Vegetarische Variante:
statt Hühnerbrust können
100 g Karotten,
100 g Sellerie und
100 g Petersilienwurzel
verwendet werden.



Pasta

mit Aubergine & Pesto

ZUBEREITUNG

- > Pasta gemäß Packungsanweisung kochen und dabei etwas verkochen lassen (bei einer vorgesehenen Kochzeit von 10 Min. z.B. 15 Min. kochen lassen). Mit Milch, Öl, Salz, Pfeffer und Muskat pürieren.
- > Aubergine in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und in Olivenöl goldbraun braten. Die einzelnen Scheiben aufeinanderlegen und z.B. mit Frischhaltefolie abdecken, so dass sie schwitzen. Knoblauch mit Öl erhitzen, bis er weich ist. Auberginenscheiben, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Gemüsebrühe und **Nutlis Clear*** pürieren.
- > Für das Pesto Olivenöl, Käse, Knoblauch, Pinienkerne und Basilikum mixen. Suppe und **Nutlis Clear** zugeben und alles pürieren.

Tipp: Pastapüree in einen tiefen Teller geben und die Aubergine darüber schichten. Mit Pesto garnieren.



NÄHRWERTE FÜR 1 PERSON

Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
3.220 kJ (770 kcal)	20,2 g	79,7 g	41,3 g



ZUBEREITUNG:
ca. 60 Min.

***Nutlis Clear** ist ein amylaseresistentes¹ Dickungsmittel, das Personen mit Schluckstörungen ein sichereres Schlucken ermöglicht. Mit Nutlis Clear erhalten pürierte Speisen die gewünschte Konsistenz. Nutlis Clear ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei Patienten mit Schluckstörungen.

¹ Die Konsistenz bleibt auch bei Speichelkontakt stabil.





ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Pasta

400 g Pasta
300 ml Vollmilch
70 ml Olivenöl (extra vergine)
Salz, Pfeffer, Muskat

Aubergine

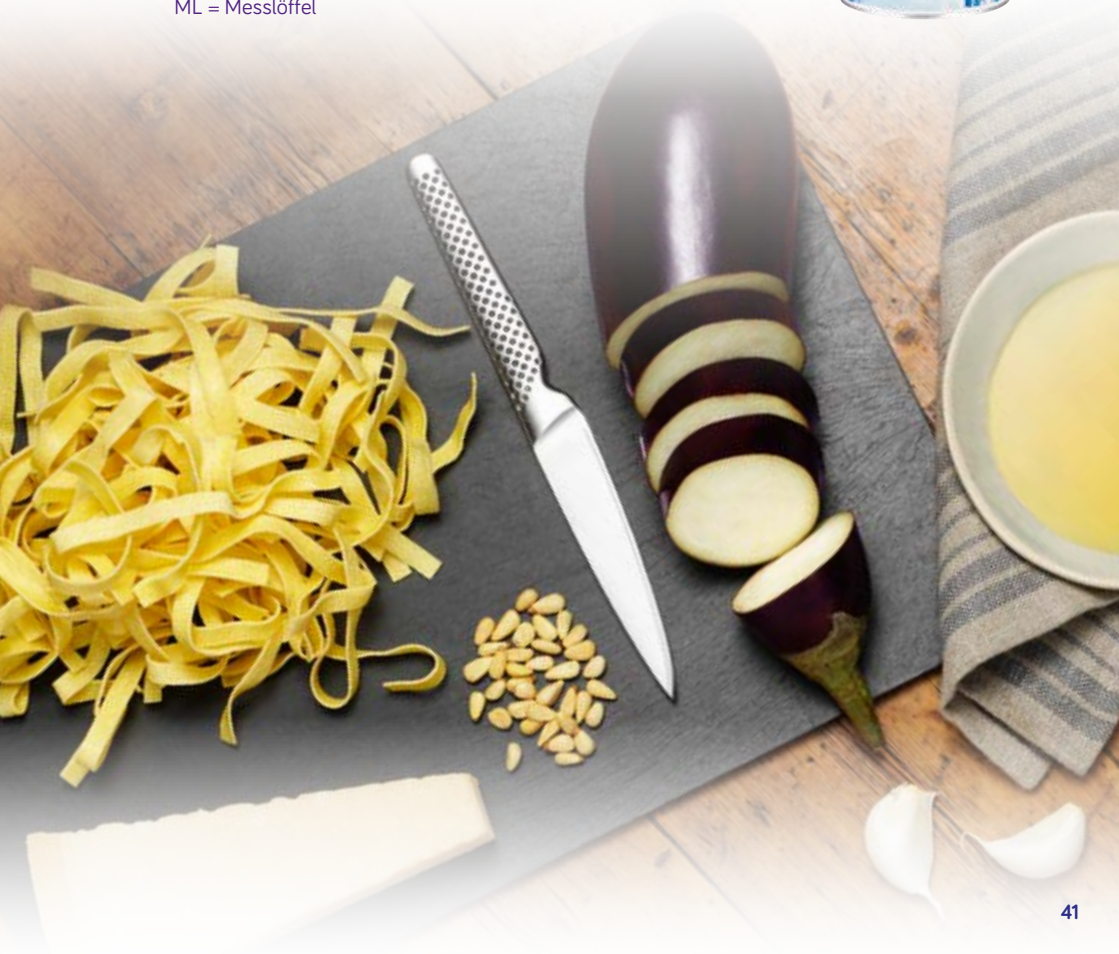
1 Aubergine
30 ml Olivenöl
½ Zitrone (Saft)
100 g Gemüsebouillon
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
Salz, Pfeffer
1 ML **Nutlis Clear***

Pesto

20 ml Olivenöl (extra vergine)
30 g geriebener Parmesan
50 ml Gemüsebouillon
2 Knoblauchzehen
30 g Pinienkerne, leicht angeröstet
25 g frisches Basilikum
½ ML **Nutlis Clear***



ML = Messlöffel



Kaiserschmarrn

ZUBEREITUNG

- > Eier trennen. Eigelb mit **Fortimel Compact 2.4 Vanille** und Salz verquirlen.
- > Danach löffelweise das gesiebte Mehl unterrühren.
- > Eiweiß zu Schnee schlagen und unter die Masse heben.
- > Butter in einer Pfanne zerlassen, die Masse in die Pfanne geben und bei mäßiger Hitze stocken lassen.
- > Rosinen darüber streuen und in den Teig einsinken lassen. Teig wenden und nach kurzem Braten zerpfücken, kurz von allen Seiten durchbraten.
- > Kaiserschmarrn anrichten und mit Zucker bestreuen.



NÄHRWERTE FÜR 1 PERSON

Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
3.191 kJ (761 kcal)	26,6 g	109,9 g	23,2 g



ZUBEREITUNG:
ca. 25 Min.





ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

2	Eier
250 ml	Fortimel Compact 2.4 Vanille oder andere Geschmacksrichtung
125 g	Mehl
10 g	Butter
50 g	Rosinen
20 g	Puderzucker





Desserts



Pudding.....	47
Grießbrei.....	49
Milchreis	51
Waffeln	53
Rote Grütze mit Vanillesoße.....	55
Fruchtjoghurt	57

Pudding

ZUBEREITUNG

- > Vanilleschote längs mit einem scharfen Messer halbieren und das dunkle Mark Herausschaben.
- > Milch und Schlagsahne zusammen mit der Vanilleschote, dem Mark und **Fortimel Compact Energy Vanille** aufkochen. Die Schote sollte auf jeden Fall mitgekocht werden, da sie viel Aroma enthält!
- > Währenddessen Eigelb mit zwei Esslöffeln Milch und der Speisestärke glattrühren. Gründlich mischen, damit sich keine unerwünschten Stärkeknetchen und Eigelbflocken bilden!
- > Vanilleschote aus der kochenden Milch nehmen und Stärkemischung unterrühren. Pudding nochmals kurz aufkochen.
- > Den heißen Pudding in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Puddingform oder Schale gießen und einige Stunden kühl stellen.
- > Abgekühltes Dessert auf einen Teller stürzen und dekorieren.

***Tipp:** Damit sich keine Haut bildet, den heißen Pudding mit Zucker bestreuen oder direkt auf der Oberfläche mit Frischhaltefolie bedecken.*



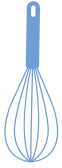
NÄHRWERTE FÜR 1 PERSON

Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
1.553 kJ (370 kcal)	11 g	35,5 g	20,7 g



ZUBEREITUNG:
ca. 15 Min





ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

300 ml	Fortimel Compact Energy Vanille
100 ml	Schlagsahne (30 % Fett)
100 ml	Milch (davon 2 EL für Stärkemischung)
3	Eigelb
35 g	Speisestärke
1 EL	Zucker
1	Vanilleschote



Varianten: Das Rezept lässt sich vielfältig abwandeln, z.B. unter den noch heißen Pudding geschmolzene Schokolade oder geröstete Nussstückchen mischen. Ein exotisches Aroma erhält der Nachtisch, wenn einige Kardamomsamen mitgekocht werden.

Tipp: Wahlweise eignen sich Beeren oder (warme) Fruchtsößen zum Pudding. Auch hier kann Selbermachen die Devise sein: Frisches/ gefrorenes Obst mit etwas Saft und Zucker aufkochen und die Soße mit angerührter Stärke binden.



Grießbrei

ZUBEREITUNG

- > Milch mit Salz, Zucker und Zimt in einem Topf vermischen und kurz aufkochen.
- > Topf vom Herd nehmen, Grieß einstreuen und unter Rühren ca. 6–7 Min. quellen lassen. Am Schluss **Fortimel Compact 2.4 Vanille** einrühren.



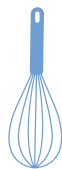
NÄHRWERTE FÜR 1 PERSON

Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
2.116 kJ (504 kcal)	19 g	71 g	16,2 g



ZUBEREITUNG:
ca. 15 Min





ZUTATEN FÜR 1 PERSON

120 ml

1 Prise

½ EL

¼ Päckchen

½ Msp.

30 g

125 ml

Milch

Salz

Zucker

Vanillezucker

Zimt

Grieß

Fortimel Compact 2.4 Vanille
oder andere Geschmacksrichtung



Milchreis

ZUBEREITUNG

- > Butter, Milch und Vanillezucker in einem Topf erwärmen. Reis zugeben und unter ständigem Rühren aufkochen. Wenn der Reis gar ist, Topf vom Herd nehmen und **Fortimel Compact 2.4 Vanille** zugeben.
- > Eigelb dazugeben und alles verrühren. Evtl. noch mit etwas Milch verdünnen.
- > Für die Dekoration eignen sich Orangenzesten oder Zimt.



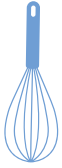
NÄHRWERTE FÜR 1 PERSON

Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
2.320 kJ (554 kcal)	17,9 g	74,5 g	20,8 g



ZUBEREITUNG:
ca. 20 Min





ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

10 g	Butter
400 ml	Milch (3,6 % Fett)
1 EL	Vanillezucker
100 g	Milchreis oder Rundkornreis
125 ml	Fortimel Compact 2.4 Vanille oder andere Geschmacksrichtung
1	Eigelb
	Zimt oder Orangenzesten



Waffeln

ZUBEREITUNG

- > Zucker, Butter, Eier und Vanillezucker in eine Rührschüssel geben und mit einem Handrührgerät verrühren.
- > Mehl mit Backpulver mischen. Unter ständigem Rühren nach und nach Mehl-Backpulver-Mischung und **Fortimel Compact 2.4 Neutral** hinzugeben.
- > Bis zur gewünschten Konsistenz des Teigs Mineralwasser dazugeben.
- > Das Waffeleisen vorheizen und portionsweise den Teig in das Waffeleisen geben. Waffeln ausbacken lassen, bis sie goldgelb sind.

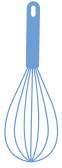


NÄHRWERTE PRO STÜCK

Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
3.639 kJ (868 kcal)	21,1 g	103,7 g	40,2 g



ZUBEREITUNG:
ca. 15 Min



ZUTATEN FÜR 9 STÜCK

120 g	Zucker
150 g	Butter
2	Eier
2 TL	Vanillezucker
240 g	Mehl (Type 480 glatt oder Universal)
2 TL	Backpulver
125 ml	Fortimel Compact 2.4 Neutral
ca. 60 ml	Mineralwasser (nach Bedarf)



Rote Grütze

mit Vanillesoße

ZUBEREITUNG

- > Für die Grütze die Früchte bis auf die Himbeeren abspülen, zum Trocknen auf ein mit Küchentrepp ausgelegtes Blech legen. Himbeeren verlesen und ebenfalls vorsichtig abspülen. Kirschen entsteinen.
- > Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark auskratzen. Vanillemark, -schote und **Fortimel Compact 2.4 Waldfrucht** sanft erhitzen.
- > Stärke in 3 EL Wasser glatt rühren und einrühren. Unter Rühren 1-mal aufkochen und die vorbereiteten Früchte dazugeben.
- > Vom Herd nehmen und mit Zucker abschmecken. Grütze abkühlen lassen. Vanilleschote kurz vor dem Servieren entfernen.
- > **Fortimel Compact 2.4 Vanille** zur Roten Grütze servieren.



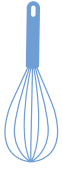
NÄHRWERTE FÜR 1 PERSON

Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
1.602 kJ (381 kcal)	12,8 g	55,9 g	11,6 g



ZUBEREITUNG:
ca. 30 Min





ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

40 g	Erdbeeren
40 g	Heidelbeeren
40 g	Sauerkirschen
40 g	Himbeeren
1	Vanilleschote
125 ml	Fortimel Compact 2.4 Waldfrucht
1 EL	Speisestärke
15 g	Zucker
Soße	
125 ml	Fortimel Compact 2.4 Vanille



Fruchtjoghurt

ZUBEREITUNG

- > Banane klein schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und die Hälfte pürieren.
- > Bananenpüree mit **Fortimel Compact 2.4 Banane** und Joghurt verrühren.
- > Restliche klein geschnittene Banane unter die Masse heben. Bei Bedarf die ganze Banane pürieren.

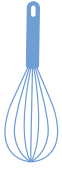
Alternative: Wählen Sie 60–70 g andere Früchte und dazu Fortimel Compact 2.4 mit passender Geschmacksrichtung. Als Topping eignen sich geröstete Nüsse oder Samen, Granola, Fruchtstücke und Nussmus. (Topping wurde bei den Nährwerten nicht berechnet)



NÄHRWERTE FÜR 1 PERSON

Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
1.700 kJ (404 kcal)	14,9 g	54,2 g	13,8 g





ZUTATEN FÜR 1 PERSON

½	Banane
1 EL	Zitronensaft
125 ml	Fortimel Compact 2.4 Banane
50 ml	Joghurt (3,6 % Fett)





Getränke



Cappuccino Cup	61
Heiße Schokolade	63
Grüner Smoothie	65
Roter Smoothie	67

Cappuccino Cup

ZUBEREITUNG

- > **Fortimel Compact 2.4 Cappuccino** mit Milch und Sirup in ein hohes Gefäß geben und mit einem Mixer verrühren.
- > In Gläser füllen, Eiswürfel zugeben und mit Kakaopulver bestreuen.



NÄHRWERTE FÜR 1 PERSON

Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
1.598 kJ (380 kcal)	14,5 g	48,4 g	14,3 g



ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 125 ml Fortimel Compact 2.4 Cappuccino
- 75 ml Milch (3,6 % Fett)
- 1 cl Sirup nach Geschmack (z.B. Karamell)
- 3-4 Eiswürfel
- etwas Kakaopulver



Heiße Schokolade

ZUBEREITUNG

- > **Fortimel Extra Schokolade** erwärmen, zusammen mit dem Kakaopulver und dem kochenden Wasser in eine Tasse geben und verrühren.

Tipp: Wenn Sie einen elektrischen Milchschaumer besitzen, erwärmen Sie Fortimel Extra Schokolade darin, das wird herrlich cremig.



NÄHRWERTE FÜR 1 PERSON

Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
1.512 kJ (361 kcal)	22 g	32,7 g	15,9 g





ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- | | |
|--------|----------------------------------|
| 200 ml | Fortimel Extra Schokolade |
| 2-3 TL | Kakaopulver |
| 1 EL | kochendes Wasser |



Grüner Smoothie

ZUBEREITUNG

- > Apfel waschen, entkernen und zerkleinern.
- > Banane schälen und in kleinere Stücke schneiden.
- > Alle Zutaten und **Fortimel Compact 2.4 Banane** sowie 3–4 Eiswürfel in einen Standmixer geben und mixen. Alternativ funktioniert es auch mit einem Stabmixer.
- > Nach Geschmack mit frischen grünen Kräutern und/oder Ingwer abschmecken.



NÄHRWERTE FÜR 1 PERSON

Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
1.938 kJ (461 kcal)	13,5 g	72,1 g	12,5 g



ZUBEREITUNG:
ca. 10 Min



ZUTATEN FÜR 1 PERSON

½	Apfel
½	Banane
125 ml	Fortimel Compact 2.4 Banane oder andere Geschmacksrichtung
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Honig
1	Handvoll Spinat evtl. Kräuter, Ingwer



Roter Smoothie

Erdbeere

ZUBEREITUNG

- > Die gefrorenen Früchte in einen Mixer geben.
- > Wasser und **Fortimel Extra Erdbeere** zuführen und pürieren.
- > Mit einem Spritzer Zitrone, Zimt und einem Blatt Minze abschmecken und noch einmal pürieren.
- > In ein Glas füllen und mit Minze garnieren.



NÄHRWERTE FÜR 1 PERSON

Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
1.424 kJ (341 kcal)	20,3 g	33,8 g	13,2 g



ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 200 ml **Fortimel Extra Erdbeere**
- 25 g gefrorene Himbeeren
- 25 g gefrorene Heidelbeeren
- 2 EL Wasser
- Zimt, Minze, Spritzer Zitrone



Wenn Kraft und Energie fehlen

FORTIMEL® COMPACT TRINKNAHRUNG

Fortimel® Compact 2.4



Kleine Kraftpakete für alle, die nur wenig zu sich nehmen können

- 300 kcal, 12 g Eiweiß pro 125-ml-Trinkflasche
- 8 Geschmacksrichtungen inkl. einer neutralen Variante ohne Ballaststoffe und 3 Geschmacksrichtungen mit Ballaststoffen

Fortimel® Compact Energy



Für alle, die besonders viel Energie und Eiweiß in einer Flasche bevorzugen

- 720 kcal, 29 g Eiweiß pro 300-ml-Trinkflasche
- 4 Geschmacksrichtungen

TRINKNAHRUNG – FÜR MEHR ABWECHSLUNG

Fortimel® Energy



Bewährte energiereiche Standard-Trinknahrung

- 300 kcal, 12 g Eiweiß pro 200-ml-Trinkflasche
- 4 Geschmacksrichtungen

Fortimel® Extra



Für alle, die ein Extra an Eiweiß benötigen

- 320 kcal, 20 g Eiweiß pro 200-ml-Trinkflasche
- 3 Geschmacksrichtungen

Fortimel® Pulver



Für alle, die ihre Speisen/Getränke individuell anreichern möchten

- 335 g Pulver Dose, 200 kcal pro 200-ml-Zubereitung
- 10 g Eiweiß pro 200-ml-Zubereitung
- 2 Geschmacksrichtungen und eine neutrale Variante

ANDICKUNGSMITTEL BEI SCHLUCKSTÖRUNGEN

Nutlis Clear



Ist eine zusätzliche Nährstoffzufuhr bei Schluckstörungen notwendig, können Speisen, Flüssigkeiten und Getränke mit Nutlis Clear andickt werden – für ein klares Ergebnis

- 175 g Pulver Dose
- Geschmacksneutral
- Sicher durch Amylaseresistenz*

* Behält die erforderliche Konsistenz auch nach Speichelkontakt bei.
Amylase ist ein Enzym im menschlichen Speichel und leitet den Nährstoffabbau ein.

Notizen

Weitere leckere Rezepte finden Sie auf
[nutricia.de/rezepte](https://www.nutricia.de/rezepte)

www.nutricia.de

