



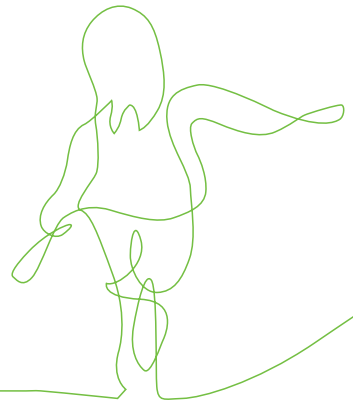
KINDERWUNSCHZENTRUM
AN DER WIEN

- OBRUCA & STROHMER -

Mit Genuss zum Wunschkind

Rezeptideen für Ihre Kinderwunschkreise

Johanna Wolf, MSc
TCM-Ernährungsberaterin





KINDERWUNSCHZENTRUM
AN DER WIEN

• OBRUCA & STROHMER •

Vorwort

Liebe Kinderwunschaare & -patientinnen!

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Faktor für den Erfolg einer Kinderwunschbehandlung. Ist der weibliche Körper nicht optimal mit Nährstoffen versorgt, stellt er als erstes die Fortpflanzungsfunktion ein.

Daher ist es wichtig, den Körper optimal auf eine bevorstehende Schwangerschaft vorzubereiten.

Ziel der Chinesischen Ernährungslehre ist es, den Körper ins Gleichgewicht zu bringen. Ich habe für Sie ein paar Rezeptideen kreiert, die durch Ihre Zusammenstellung einen positiven Effekt auf die Einnistung haben.

Wenn Sie auf den Geschmack gekommen sind und Ihre Kinderwunschkreise ganzheitlich optimal unterstützen möchten, freue ich mich darauf, Sie persönlich und individuell zu beraten!

Ihre Johanna Wolf, MSc

TCM-Ernährungsberaterin

T +43 1 934 69 79 - 132

johanna.wolf@kinderwunschzentrum.at





Rezepte

Vorspeisen

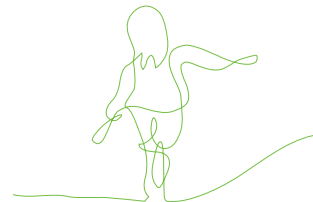
Champignonsuppe vegetarisch	4
Avocadocreme auf getoastetem Schwarzbrot vegan	5

Hauptspeisen

Lachs auf Gemüsebeet mit Vogerlsalat	6
Rote Rüben Risotto vegan	7

Desserts

Kokos-Himbeer-Traum vegan	8
Mohn-Biskuitroulade mit schwarzen Johannisbeeren vegetarisch	9





Champignoncremesuppe

Zutaten

250g Champignons

¾ Liter Wasser

½ EL Gemüsesuppenpulver

1 EL Traubenkernöl

Kümmel

1 EL Walnüsse

1 EL Zitronensaft

1 Eigelb

Koriander, Petersiliengrün

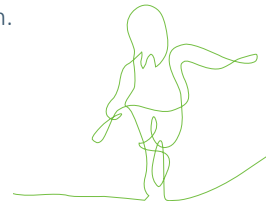


Zubereitung

Champignons kurz in Traubenkernöl anbraten. Walnüsse, etwas Koriander und Kümmel zugeben und verrühren bis sich ein angenehmer Duft entfaltet. Mit Wasser aufgießen, Suppenpulver zugeben und ca. 15 Minuten köcheln.

Die Suppe pürieren und mit Zitronensaft verfeinern.

Abschließend das Eigelb einrühren und mit Petersiliengrün servieren.





Avocadocreme auf getoasteten SchwarzbrotscHEIBEN

Zutaten

2 reife Avocados

1 Msp. gemahlene(n) Koriander

4- 6 EL Zitronensaft

1 Prise Paprikapulver

etwas Salz

wahlweise frische Kräuter:

Petersilie

Schnittlauch

Kresse

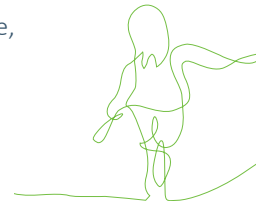


Zubereitung

Die Avocados halbieren, vom Kern und aus der Schale lösen und mit der Gabel zerdrücken. Tipp: Benutzt man nur 1/2 Avocado, immer den Kern in der anderen Hälfte lassen- so wird sie nicht braun!

Gewürze und Zitronensaft zur zerdrückten Avocado hinzufügen. Die Avocadocreme auf getoasteten SchwarzbrotscHEIBEN mit Kapern oder gekochten Eiern servieren.

Wahlweise können die Scheiben mit frischen Kräutern (z.B. Petersilie, Schnittlauch oder Kresse) bestreut werden.





Lachs auf Gemüsebeet mit Vogerlsalat

Zutaten

350g Lachs
3 EL Pflanzenöl
1 TL Thymian
4 Basilikumblätter
1 Knoblauchzehe
Zitronensaft

Gemüsebeet:
200g Brokkoli
2 Karotten
Salz
Butter

Vogerlsalat:
2 gekochte Kartoffeln
ca. 100g Vogerlsalat
2 EL Kürbiskernöl
1 EL Himbeer-
Balsamicoessig



Zubereitung

Lachs salzen, mit Zitronensaft beträufeln und etwas Mehl bestäuben. Mit heißem Öl auf der Hautseite anbraten. Die zweite Seite mit Thymian bestreuen, Filet wenden, gut anbraten. Etwas Wasser zum Dünsten zugießen. Lachs mit Basilikum und Knoblauch belegen und weitere 15 Minuten schmoren lassen.

Gemüsebeet: Brokkoliröschen und Karotten schneiden und 20 Minuten garen, salzen. Gemüse anrichten, mit zerlassener Butter beträufeln, das Lachsfilet daraufsetzen.

Vogerlsalat: Kartoffeln in Scheiben schneiden, Salat zugeben und marinieren.





Rote Rüben Risotto

Zutaten

250g (1 Tasse) Basmatireis

1,5 Tassen Wasser

1 Zwiebel

2 EL Olivenöl

1 EL Pinienkerne

5 Salbeiblätter

1 rote Rübe (vorgekocht)

Salz, Piment, Kümmel

Ruccola oder Sprossen



Zubereitung

Zwiebel würfelig schneiden und in Öl mit den Salbeiblättern glasig dünsten. Piment und Kümmel zugeben, umrühren. Reis abspülen und zur Zwiebel-Gewürz-Mischung geben, umrühren, aufkochen lassen und 20 Minuten dünsten.

Die gekochte rote Rübe schälen und grob raffeln. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten. Ruccola in Streifen schneiden und mit den gerösteten Pinienkernen vermischen.

Die geraffelte Rübe in den gekochten Reis unterrühren. 5 Minuten ziehen lassen. Anrichten und mit der Pinienkern-Ruccola-Mischung bestreut servieren- dazu Blattsalat mit Essig-Öl-Marinade.





Kokos-Himbeer-Traum

Zutaten

1/2 Liter Kokosmilch
60g Grieß
50g Zucker
460g Himbeeren
1/2 Zitrone

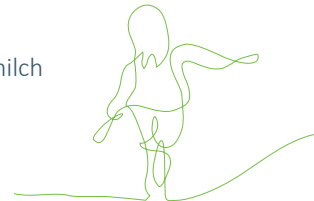
1/2 TL Vanillepulver
1 Prise Salz
Kokosraspel zum Bestreuen
frische Melissenblätter



Zubereitung

Die Kokosmilch mit Zucker, Salz und Vanillepulver zum Kochen bringen. Unter ständigem Rühren, den Grieß in die Kokosmilch einrieseln lassen. Bei schwacher Hitze unter Rühren 5 Minuten quellen lassen. Im Wasserbad abkühlen und immer wieder umrühren. Ist der Brei handwarm, die Himbeeren zugeben und zügig durchrühren. Es entstehen rot-weiße Schlieren. Nun kann der Brei in Gläser aufgeteilt oder in eine große Schüssel gefüllt werden. Zur Dekoration mit Kokosflocken und Melissenblättern bestreuen. In den Kühlschrank stellen und gut durchkühlen.

Tip: Statt Kokosmilch kann auch je nach Belieben Kuhmilch, Hafermilch oder Mandelmilch verwendet werden.





Mohn-Biskuitroulade mit schwarzen Johannisbeeren

Zutaten

6 Eier	130g Rohrohrzucker
100g Mohn	60g Mehl
100g Johannisbeermarmelade	1 Prise Salz



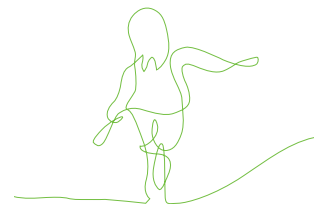
Zubereitung

Eier trennen und Eiklar mit einer Prise Salz schaumig schlagen.

Dotter mit Rohrohrzucker und Salz schaumig rühren.

Mohn und Mehl vermengen.

Mohn-Mehlmischung und Eischnee abwechselnd unter die Masse heben.





KINDERWUNSCHZENTRUM
AN DER WIEN

- OBRUCA & STROHMER -

Guten Appetit & Alles Gute für Ihre Kinderwunschreise!

Kinderwunschzentrum an der Wien

Dr. Obruca & Dr. Strohmer
Gumpendorfer Straße 11-13/18, 1060 Wien
T +43 1 934 69 79
office@kinderwunschzentrum.at
www.kinderwunschzentrum.at

