

Rezepte gegen hohen Blutdruck

Wer einen hohen Blutdruck hat, sollte weniger Kochsalz zu sich nehmen - und auf Lebensmittel setzen, die viel Kalium enthalten. Dazu gehören vor allem Gemüse und Obst, Nüsse sowie Fisch oder Hülsenfrüchte (siehe Tabelle Seite 4). Den

Kaliumgehalt im Essen kann man auch mit speziellen Kaliumsalzen erhöhen. Man erhält sie in Reformhäusern, Drogerien und Apotheken. Der Gesundheitstipp hat 15 Rezepte gegen hohen Blutdruck zusammengestellt.

Gebratene Spargeln mit Pinienkernen und Tomaten

4 Portionen

- 1 kg grüne Spargeln
- 250 g Cherrytomaten
- Salz, Pfeffer
- 2 Frühlingszwiebeln
- 50 g Rucola
- 4 EL Pinienkerne
- 4 EL Olivenöl

Gerüstete Spargeln in ca. 4 Zentimeter lange Stücke schneiden. Cherrytomaten halbieren, würzen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Rucola grob hacken. Pinienkerne ohne Öl bei mittlerer Hitze rösten, beiseitestellen. Spargelstücke im Olivenöl erhitzen, würzen und 5 bis 7 Minuten bissfest braten. Frühlingszwiebeln und Tomaten für 1 bis 2 Minuten dazugeben, mit Rucola vermengen.

Avocado-Dip

- 1 reife Avocado
- ½ Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
- ½ Bund Koriander
- 150 g griechisches Naturejoghurt
- Salz, Pfeffer

Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch herauslöppeln und mit Zitronensaft und -schale zerdrücken. Koriander fein schneiden, mit dem Joghurt unterheben, würzen. Kühlstellen.

Federkohl-Quinoa-Avocado-Salat

4 Portionen

- 200 g Quinoa
- 180 g Mozzarella, in 1 Zentimeter grossen Würfeln
- 1 Avocado, in Würfel
- 50 g Federkohl, in ca. 2 Zentimeter breiten Streifen
- 2 EL Balsamico
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Cranberrys
- 4 EL Granatapfelkerne
- Salz, Pfeffer

Quinoa in 5 Deziliter Wasser aufkochen, bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten weich köcheln, auskühlen. Restliche Zutaten zur Quinoa geben, mischen und würzen.

Grüne Shakshuka

4 Portionen

- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Olivenöl
- 500 g Blattspinat
- 100 g saurer Halbrahm
- Salz, Pfeffer
- 4 Eier
- 1 Chilischote, gehackt
- 3 Stiele Peterli, gehackt
- 100 g Mozzarella

Zwiebel und Knoblauch in etwas Olivenöl andünsten. Spinat schrittweise zugeben, weiterdünsten, bis er weich und die Flüssigkeit verdampft ist. Saurer Halbrahm dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Löffel 4 Mulden bilden, vorsichtig in jede Mulde ein Ei schlagen. Bei niedriger Hitze und mit einem Deckel auf der Pfanne pochieren, das Eigelb sollte noch leicht flüssig sein. Mit Chili, Peterli und Mozzarella anrichten.

Lachsfilet in Mandel-Pistazien-Kruste

4 Portionen

Marinade

- 1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und 2 EL Saft
- 1 EL Birnel
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- Pfeffer

Lachs

- 800 g Lachs (ohne Haut)
- 50 g Pistazien, geschält
- 50 g Mandelblättchen
- 10 g Microgreens (Keimlinge, Sprossen)

Risotto

- 1 Zwiebel, fein geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- 300 g Risottoreis
- 2 dl Weisswein
- 6 dl Bouillon
- 2 EL Olivenöl
- 50 g Parmesan, gerieben
- Pfeffer

Zitronensaft und -schale mit Birnel, Öl, Salz und Pfeffer zur Marinade verrühren. Lachs auf mit Backpapier belegtes Blech legen und mit Marinade bestreichen, Pistazien und Mandelblättchen darüber verteilen. 15 Minuten im auf 220 Grad vorgeheizten Backofen backen. Microgreens darüber verteilen. Gleichzeitig Zwiebel in Öl andämpfen, Reis beigeben und dünnen, bis er glasig wird. Mit 2 Deziliter Wein ablöschen, eindampfen. Bouillon nach und nach dazugeben, ca. 20 Minuten köcheln, ca. 5 Minuten weiterköcheln, bis der Reis cremig ist, aber noch Biss hat. Parmesan darunter rühren, mit Pfeffer abschmecken, servieren.

Gemüse-Couscous mit getrockneten Pflaumen

4 Portionen

- 4 Kapseln Kardamom
- 1 kleine Zimtstange
- 1 Prise Salz
- 300 g Couscous
- 1 Aubergine, in groben Stücken
- 4 EL Olivenöl
- 2-3 Knoblauchzehen, gepresst
- Salz, Pfeffer
- 2 Rüebli, in Scheiben
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Zucchetti, in groben Stücken
- 200 g getrocknete Pflaumen
- 4-6 Stiele Pfefferminze, zerzupfte Blättchen
- 1 Bio-Limette, Saft

Kardamom, Zimtstange und Salz in 3,5 Deziliter Wasser aufkochen. Couscous damit übergießen. Zugedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen. Auberginenstücke in 3 EL Öl anbraten, Knoblauch dazugeben, salzen, pfeffern. Die Auberginenstücke aus der Pfanne nehmen. Im verbliebenen Öl Rüebli und Zwiebel 5 Minuten braten. Zucchetti dazugeben, 2 bis 3 Minuten weiterbraten, Pflaumen beigeben, salzen, pfeffern. Couscous und Pfefferminze unter das Gemüse ziehen, mit Limettensaft vermengen, Zimtstange entfernen.

Broccolisalat, ganz einfach

2 Portionen

- 1 Broccoli
- 1 rote Peperoni
- 1 Apfel
- 30 g Pinienkerne
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL weisser Balsamico
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer

Broccoli in kochendem Wasser 3 Minuten blanchieren, abschrecken. Peperoni in Streifen und Apfel in kleine Würfel schneiden. Pinienkerne ohne Öl in Pfanne rösten. Restliche Zutaten zu einem Dressing vermengen. Broccoli und Peperoni mit Dressing mischen.

Dörraprikosen-Creme

4 Portionen

- 150 g getrocknete Aprikosen (Evtl. 2 EL Aprikosenschnaps)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Vanilleschote
- 180 g Mascarpone
- 150 g Magerquark
- 2 EL flüssiger Honig
- 1,5 EL Mandelblättchen
- 1 EL Basilikumblätter (evtl. 2 EL Schlagrahm)

Aprikosen mit 1,5 Deziliter kochendem Wasser (und dem Schnaps) übergießen, 1 Stunde einweichen. Aprikosen mit dem Sud und dem Zitronensaft pürieren. Inneres der Vanilleschote, Mascarpone, Magerquark und Honig mit der Aprikosensuppe mischen. Mandeln ohne Fett rösten. Creme in Portionenschälchen füllen, mit Mandeln, Basilikum (und Schlagrahm) garnieren.

Polenta mit Dörraprikosen und gerösteten Cashewkernen

4 Portionen

- 150 g Cashewkerne
- 4 dl Bouillon
- 3 dl Milch
- 300 g Maisgriess
- 100 g Dörraprikosen, halbiert
- Pfeffer
- 50 g Reibkäse
- ½ Bund glattblättriger Peterli, gehackt

Cashewkerne ohne Fett hellbraun rösten, beiseitestellen. Bouillon und Milch aufkochen, Mais und Aprikosen dazugeben, bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten garen. Pfeffern. Reibkäse darunter mischen, mit Peterli und Cashewkernen garnieren. Passt gut zu einem Frühlingssalat.

Gurken-Radiesli-Salat

4 Portionen

- 1 kleine Zwiebel
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Senf
- 1 EL Estragon, getrocknet
- 1 EL weisser Essig
- ½ TL Sojasauce
- 1 EL Rapsöl
- 3 EL Naturejoghurt
- 1 Bund Dill, gehackt
- 1 Bio-Gurke
- ½ Bund Radiesli

Zwiebel fein hacken, mit Salz, Pfeffer, Senf, Estragon und Essig in einer kleinen Schüssel vermengen. Sojasauce, Öl, Joghurt und Dill dazugeben, verrühren. Gurke entkernen und mit der Schale fein hobeln. Radiesli ebenfalls hobeln. Beides dazugeben, vermengen und eine halbe Stunde ziehen lassen.

Schwarzwurzeln mit Haselnusskruste

4 Portionen

- 2 Orangen
- 1 Schalotte, gehackt
- 1 EL Zucker
- 2 EL Raps- oder Haselnussöl
- 1 EL Essig (Balsamico, Apfelessig)
- 1 kg Schwarzwurzeln
- 2 dl Milch
- 2 Eier
- 100 g Mehl
- 200 g Haselnüsse, gemahlen
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Radicchio
- Salz, Pfeffer

Saft einer Orange, Schalotte, Zucker, Rapsöl und Essig gut vermengen. Schnitzte der zweiten Orange in der Marinade einlegen. Geschälte Schwarzwurzeln in ca. 8 Zentimeter lange Stücke schneiden und im Milch-Wasser-Gemisch gar kochen. Herausnehmen, abkühlen lassen. Eier in einen flachen Teller schlagen und verquirlen. Mehl und Haselnüsse je auf getrennte Teller füllen. Schwarzwurzelstücke zuerst im Mehl wenden, dann durch die Eimasse ziehen und zuletzt mit Haselnüssen bedecken. Im heißen Öl knusprig braten. Radicchio auf Tellern anrichten, mit Schwarzwurzelstücken und eingelegten Orangenschnitzen belegen. Würzen.

«Fasolia» - libanesischer Bohneneintopf

4 Portionen

- 250 g weisse Bohnen, getrocknet
- 3 Knoblauchzehen, in feinen Scheiben
- 6 EL Olivenöl
- 3 EL Tomatenpüree
- ½ TL Harissapaste
- 400 g Pelati
- ½ TL Zimt
- Salz, Pfeffer
- ½ Bund frischer Koriander, grob gehackt

Über Nacht eingeweichte Bohnen ca. 1 Stunde kochen, bis sie bissfest sind. Knoblauch im Olivenöl ca. 3 Minuten andünsten. Tomatenpüree und Harissa hinzugeben und 2 Minuten lang mitbraten. Mit Pelati und 0,5 Liter Wasser ablöschen. Mit Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken. Gekochte Bohnen und gehackten Koriander hinzugeben und für ca. 30 Minuten bei niedriger Stufe und geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Heidelbeermousse

4 Portionen

- 1 Ei (Eiweiss und Eigelb getrennt)
- 3-4 EL Zucker
- 150 g Magerquark
- 1 Prise Salz
- 2 EL Holundersirup
- 1 dl Halbrahm, geschlagen
- 200 g Heidelbeeren

Eigelb und Zucker verrühren, bis die Masse hell ist. Quark darunterziehen. Eiweiss mit Salz steifschlagen. Holundersirup beifügen, weiterschlagen, bis die Masse glänzt. Eischnee und Rahm sorgfältig unter die Quarkmasse ziehen. Zusammen mit den Heidelbeeren in kleine Schalen füllen und 1 Stunde gedeckt kühlstellen.

Salat mit roten Linsen und Randen

4 Portionen

- 200 g rote Linsen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Currys
- 4 EL Olivenöl
- 3,5 dl Bouillon
- 400 g gekochte Randen
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 TL Senf
- 3 EL Apfelessig
- 1 EL Honig
- ½ Bund Peterli, gehackt
- Salz, Pfeffer

Linsen mit Kreuzkümmel und Currys in 2 EL Öl andünsten. Mit Bouillon ablöschen, 8 bis 10 Minuten weiterdünsten, bis Linsen bissfest sind. Abtropfen und abkühlen. Randen in kleine Stücke und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Mit dem Senf, dem Essig, dem restlichen Olivenöl und dem Honig zu einem Dressing verrühren, Linsen mit Randen, Frühlingszwiebeln, Dressing und Peterli vermengen. Salzen und pfeffern.

Broccoli-Cashew-Suppe mit Mungosprossen

4 Portionen

- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Peperoncino, entkernt und in Streifen
- 60 g Datteln, in groben Stücken
- 300 g Cashewkerne
- 3 EL Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone, Saft
- 1 l Bouillon
- 1,5 dl saurer Halbrahm
- Salz, Pfeffer
- 500 g Broccoliknospen, blanchiert
- 80 g Mungosprossen

Zwiebel, Peperoncino, Datteln und Cashewkerne im Öl 2 Minuten anbraten, bis Cashews leicht braun sind. Zitronensaft und Bouillon dazugeben, 15 Minuten köcheln lassen. Suppe pürieren, sauren Halbrahm darunterziehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Broccoli und Sprossen dazugeben.

Diese Lebensmittel enthalten viel Kalium

	Kalium (in mg pro 100 Gramm)
Gemüse	
Spinat	660
Avocado	420
Mangold	420
Fenchel	400
Kartoffeln	400
Rüebli	355
Rosenkohl	350
Champignons	338
Kohlrabi	322
Broccoli	320
Peperoni	260
Tomate	235

Hülsenfrüchte, gekocht

Weisse Bohnen	463
Erbsen	304
Braune Linsen	300
Kichererbsen	300

Früchte

Aprikosen, getrocknet	1162
Pflaumen, gedörrt	732
Heidelbeeren	540
Bananen	358
Honigmelone	309
Johannisbeeren, schwarz	290
Aprikosen, frisch	280

Nüsse

Pistazien	1000
Mandeln	740
Haselnüsse	720
Cashewkerne	660

Schokolade

Dunkle Schoggi	830
Milchschoggi	640

Tierische Produkte

Thunfisch	527
Lachs	480
Joghurt	210
Hühnerei	150

Quellen: BAG, DGE, FFDB, USAD

Quellen

- Gebratene Spargeln mit Pinienkernen und Tomaten:** Wildeisen.ch
Lachsfilet in Mandel-Pistazien-Kruste, Federkohl-Quinoa-Avocado-Salat, Avocado-Dip: Fooby.ch
Grüne Shakshuka, Heidelbeer-Mousse: Swissmilk.ch
Gemüse-Couscous mit getrockneten Pflaumen: Cookandsoul.de
Broccolisalat, ganz einfach: Gaumenfreundin.ch
Dörraprikosen-Creme: Gutekueche.ch
Polenta mit Dörraprikosen und gerösteten Cashewkernen: Impuls.migros.ch
Gurken-Radiesli-Salat, Salat mit roten Linsen und Randen: Chefkoch.de
«Fasolia» - Libanesischer Bohneneintopf: Bistrobadia.de
Schwarzwurzeln mit Haselnusskruste: Ichkochte.at
Broccoli-Cashew-Suppe mit Mungosprossen: Migusto.ch