



Parkinson  
Stiftung

# Genussvolle Mediterrane Küche als Therapeutikum

Rezepte zum Nachkochen  
aus dem Film *Kochen gegen  
Parkinson*

Jeannette Obereisenbucher,  
Ernährungsberaterin an den Kliniken  
Beelitz, kocht gemeinsam mit  
Comedian und Schauspieler Markus  
Maria Profitlich und Torsten Römer von  
der Deutschen Parkinson Vereinigung  
e.V. Brandenburg



## Rote Linsensalat

### Zutaten

- 100g (6 EL) Rote Linsen
- 3 Schalotten
- ½ gelbe Paprika klein gewürfelt
- ½ rote Paprika klein gewürfelt
- ½ Fenchelknolle
- 5 getrocknete Tomaten
  
- 3 frische Tomaten
- ½ Avocado
- Basilikum und Minze nach Geschmack
- Pfeffer, Salz
- Zitrone, Olivenöl

### Zubereitung

100 g (6 EL) Rote Linsen in ca. 200 ml leicht gesalzenen Wasser/Gemüsebrühe aufkochen lassen und auf kleiner Hitze ca. 8-10 min. garen und nachfolgend zum Abkühlen in eine Schale geben.

3 Schalotten, je ½ rote und gelbe Paprika, 3 Frühlingszwiebeln, ½ Fenchelknolle und 5 getrocknete Tomaten in kleine Würfel schneiden. Beginnend mit den Schalotten werden die Gemüsegewürfel in Olivenöl kurz angedünstet und mit Salz, Pfeffer und Zitrone abgeschmeckt. Von der Wärmequelle nehmen und abkühlen lassen.

Rote Linsen und die Gemüsegewürfel vorsichtig in einer Schüssel miteinander vermengen. Kurz vor dem Anrichten werden 3 in kleine Würfel geschnittene mittlere Tomaten und ½ Avocado, sowie gehackte Minze- und Basilikumblätter untergehoben.



## Lachs & Ofengemüse

### Zutaten

- 6-8 EL geschälte Tomaten
- 4 frische Champignons
- 1 kleine Zucchini
- 2 frische Rote Bete
- 2 Schalotten
- ½ Paprika gelb
- ½ Paprika rot
- 2 Tomaten
- 1 Aubergine
- ½ Avocado
- Zitrone
- Lachsfilet (oder ein anderer Fisch)
- Rosmarin
- Thymian
- Pfeffer
- Salz
- Olivenöl

### Zubereitung

6–8 EL geschälte Tomaten pürieren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Das Püree auf dem Boden einer Auflaufform gleichmäßig verteilen. 2 frische rote Bete, 1 kleine Zucchini, 1 Aubergine, 4 Champignons, 2 Tomaten halbieren, in Scheiben schneiden und gleichmäßig auf das Tomatenpüree schichten. 2 Schalotten, je ½ rote und gelbe Paprika und ½ Avocado würfeln und über das geschichtete Gemüse geben. Gewürze und Zweige von Rosmarin und Thymian darüber geben.

Den portionierten (Handtellergröße), gewaschenen, gesalzenen und gesäuerten Fisch auf das Gemüsebett legen und pro Fischabschnitt eine halbe Zitronenscheibe auflegen. Das Ofengemüse mit Fisch in der gefüllten Auflaufform für ca. 20 min bei 180° im Backofen garen lassen.



## Schwarzer Risotto – al nero di seppia

### Zutaten

- 200g Schwarzer Risottoreis (anderer Risottoreis auch möglich)
- 3 Frühlingszwiebel
- 2 Möhren
- ½ Tüte angeröstete Pinienkerne
- Gemüsebrühe
- Olivenöl

### Zubereitung

Währenddessen werden der schwarze Risotto 200g mit 3 Frühlingszwiebeln, ½ grüne Paprika und 2 Möhren fein gewürfelt in 1-2 TL Olivenöl in einer Pfanne kurz angebraten, mit etwas Gemüsebrühe abgelöscht, mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt und alles für ca. 10-15 min. köcheln lassen. Abschließend werden dem Reis geröstete Pinienkerne beigefügt.



## Mango Beeren Mix

### Zutaten

- Beerenmix aus Heidelbeeren und Himbeeren (auch TK möglich)
- 1 frische Mango
- Minze Blättchen

### Zubereitung

Die Mango schälen, würfeln und pürieren. Das Mangopüree in ein Glas geben und die Beeren darauf schichten. Mit einem Minzblatt dekorieren.



# Ingwer Zitronenwasser

## Zutaten

- 1 Zitrone für 1 l
- 1 Stück Ingwer, Wurzel, fein zerkleinert





Parkinson  
Stiftung

Forschung  
fördern  
Parkinson  
heilen

Unterstützen Sie die Arbeit der Parkinson Stiftung,  
damit wir erfolgreich im Kampf gegen die Parkinson-Krankheit sind.

Spendenkonto der Parkinson Stiftung  
Merkur Bank

IBAN DE16 7013 0800 0101 7175 70

