

## **Rezepte für eine Aktionswoche zur Krebsprävention von Meisterkoch Thomas Kammeier, gastronomischer Leiter des EUREF- Campus Berlin-Schöneberg**

### **Hintergrund**

Experten schätzen, dass rund 40 Prozent der Krebsfälle durch eine gesunde Lebensweise vermeidbar wären. Sie zeichnet sich u. a. aus durch regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, ein normales Körpergewicht, wenig Alkohol, den vernünftigen Umgang mit UV-Strahlen und den Verzicht auf das Rauchen.

Um noch stärker auf das Potenzial der Krebsprävention aufmerksam zu machen und die Menschen zu einem gesünderen Lebensstil zu motivieren, haben sich die Deutsche Krebshilfe und das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) zu einer strategischen Partnerschaft zusammengeschlossen. Gemeinsam haben sie im September 2019 zum ersten Mal die Nationale Krebspräventionswoche unter dem Motto „Prävention ist machbar, Herr Nachbar!“ ausgerufen.

**Dieses Jahr findet die Krebspräventionswoche vom 14. bis 18. September 2020 statt, und es wird sich alles um das Thema Ernährung drehen.**

Thomas Kammeier vom EUREF-Campus Berlin-Schöneberg hat dafür exklusiv fünf gesunde Rezepte entwickelt:

- Cremiges Risotto mit Roter Bete, Wurzelgemüse und Shiitake-Pilzen
- Süßkartoffel mit gebratener Maishähnchenbrust und indischem Blumenkohl
- Kopfsalat mit Zartweizen und pochiertem Ei
- Falafel mit Hummus, Aubergine und Tomatensalat
- Lachsfilet auf der Haut gebraten mit mediterranem Gemüse, Basilikum-Pesto und Limonen-Polenta

**Die Zutatenmengen gelten jeweils für 4 Personen.**

## **Donnerstag: Falafel mit Hummus, Aubergine und Tomatensalat**

### Falafel:

200 g	getrocknete Kichererbsen (alternativ 1 kg Kichererbsen aus der Dose)
1	Zwiebel
2 EL	gehackte Petersilie
2 EL	gehackter Koriander
1 TL	Salz
½ TL	mildes Chilipulver
4	Knoblauchzehen
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Backpulver

Mehl und neutrales Pflanzenöl zum Frittieren

Die getrockneten Kichererbsen einen Tag lang einweichen und anschließend abgießen (alternativ Kichererbsen aus der Dose gut abspülen und abtropfen lassen). Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Hälfte der Zwiebelwürfel zusammen mit den abgetropften Kichererbsen durch den Fleischwolf geben (feine Scheibe) oder mit einem Stabmixer leicht mixen. Die Kichererbsen sollten fein zerkleinert, aber kein Püree sein. Anschließend Petersilie, Koriander, Salz, Chilipulver, Knoblauch und Kreuzkümmel zugeben und gut vermischen. Zum Schluss Backpulver und so viel Mehl zugeben, dass sich aus der Masse kleine Bällchen formen lassen (etwa 4 EL). Die Masse sollte nicht an den Händen festkleben. Die Falafel-Masse nun einige Stunden abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Anschließend etwa walnussgroße Bällchen daraus formen. Einen Topf oder Wok halb mit Pflanzenöl befüllen und auf 200 °C erhitzen. Zum Testen zunächst ein Bällchen in das heiße Öl geben. Wenn es auseinanderfällt, noch etwas Mehl unter die Masse mischen. Nun alle Falafel goldbraun frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Hummus:

50 g	getrocknete Kichererbsen (alternativ 250 g Kichererbsen aus der Dose)
200 g	Tahin-Paste (Sesampaste)
1	Knoblauchzehe
1 Bund	glatte Petersilie

Kreuzkümmel, Saft einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Getrocknete Kichererbsen einen Tag lang einweichen und anschließend in frischem Wasser etwa zwei Stunden lang kochen, dabei den Schaum immer wieder abschöpfen. Alle Zutaten (außer Petersilie und Paprikapulver) in ein hohes Gefäß geben und mit einem Mixer zu einem feinen, homogenen Mus pürieren. Sollte die Masse zu trocken sein, mit Tahin und Wasser etwas strecken. Nach Belieben mit grob gezupfter Petersilie, Paprikapulver und Olivenöl garnieren.

### Eingelegte Aubergine:

1	mittelgroße Aubergine
4 EL	Olivenöl
2 EL	weißer Balsamicoessig
1	zerdrückte Knoblauchzehe
2 EL	gehackte Petersilie

Salz, zusätzliches Olivenöl zum Braten

Aubergine in ungefähr 3 mm dicke Scheiben schneiden, von beiden Seiten salzen und in einem Sieb ca. 45 Minuten ruhen lassen. Anschließend die Auberginenscheiben unter

fließendem Wasser abwaschen und auf einem Küchentuch trocknen. Die Scheiben nun in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten anbraten und in eine Schale geben. Die restlichen Zutaten mit einem Schneebesen in einer Schüssel verrühren und die gebratenen Auberginen damit marinieren.

#### Tomatensalat:

400 g Tomaten  
1 Frühlingszwiebel  
2 EL Olivenöl  
4 EL dunkler Balsamicoessig  
1 EL Linden-Honig  
1 Knoblauchzehe  
Meersalz, schwarzer Pfeffer

Olivenöl, Balsamicoessig und Honig in einer Salatschüssel gut verrühren. Die Knoblauchzehe und die Zwiebel in feine Würfel schneiden und zu der Marinade geben. Die Tomaten waschen, vierteln, vom Grün des Strunks befreien und zur Marinade geben, anschließend vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.