



Centrum für Integrierte Onkologie
Aachen Bonn Köln Düsseldorf



Kochevent am CIO Bonn

› Mittwoch, 14. Mai 2025 | 16:00-20:00 Uhr



ukb universitäts
klinikumbonn

Kontakt



Univ.-Prof. Dr. Ingo Schmidt-Wolf
Direktor
Abteilung für Integrierte Onkologie
Universitätsklinikum Bonn



Regina Heuser
Diätassistentin
Abteilung für Integrierte Onkologie
Tel.: +49 (0) 228 287 – 15943
E-Mail: Regina.Heuser@ukbonn.de



Paula Tups
Ernährungswissenschaftlerin (M.Sc.)
Abteilung für Integrierte Onkologie
Tel.: +49 (0) 228 287 – 19530
E-Mail: Paula.Tups@ukbonn.de



Hannah Schulz
Ernährungswissenschaftlerin (B.Sc.)
Abteilung für Integrierte Onkologie
Tel.: +49 (0) 228 287 – 19530
E-Mail: Hannah.Schulz@ukbonn.de



Isabel Magdanz
Ernährungswissenschaftlerin (M.Sc.)
Abteilung für Integrierte Onkologie
Tel.: +49 (0) 228 287-19530
E-Mail: Isabel.Magdanz@ukbonn.de



Tanja Ullrich
Ernährungswissenschaftlerin (M.Sc.)
Abteilung für Integrierte Onkologie
Tel.: +49 (0) 228 287-19530
E-Mail: Tanja.Ullrich@ukbonn.de

Markus Federhen
Koch

Ablauf

1. Begrüßung
2. Vorstellungsrunde
3. Einführung
4. Menüvorstellung
5. Aufteilung in Teams und Zuordnung der Aufgaben/Gerichte
6. Zubereitung der Speisen
7. Gemeinsames Essen
8. Austausch
9. Fragerunde
10. Verabschiedung



Einleitung

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer

Wir, das Team der onkologischen Ernährungsberatung, freuen uns sehr, dass Sie den Weg zum Kochevent des Centrums für Integrierte Onkologie (CIO) Bonn gefunden haben.

Das Thema Ernährung spielt in der Krebstherapie eine zunehmend wichtige Rolle. Häufig haben Betroffene den Wunsch, mit ihrer Ernährung einen positiven Beitrag im Therapieverlauf zu leisten. Außerdem geht eine Krebserkrankung oft mit einem ungewollten Gewichtsverlust und/oder therapiebedingten Nebenwirkungen wie Appetitlosigkeit, Übelkeit oder Erbrechen einher. Mit der richtigen Ernährung können Betroffene viele Therapienebenwirkungen lindern, die Lebensqualität steigern und die Therapieerfolge verbessern.



- Was ist jetzt noch erlaubt?
- Welche Lebensmittel unterstützen meinen Körper?
- Gibt es eine spezielle Krebsdiät?
- Sollte ich auf Zucker verzichten?
- Wie kann ich mir mit der Ernährung etwas Gutes tun?
- Wie kann ich mich im Alltag auch mit wenig Aufwand mit den richtigen Nährstoffen versorgen?

Diese Fragen und viele mehr tauchen im Zusammenhang mit dem Thema Ernährung bei Krebs immer wieder auf. Wir möchten es deshalb bei unserem Kochevent ganz praktisch werden lassen!

Gemeinsam mit unserem erfahrenen onkologischen Ernährungsteam und mit freundlicher Unterstützung von Koch Markus Federhen möchten wir leckere und alltagstaugliche Gerichte in Gemeinschaft zubereiten und genießen. Dabei sollen Sie die Gelegenheit erhalten sich untereinander auszutauschen, aber auch alle Fragen zum Thema „Ernährung bei Krebs“ direkt mit unseren Expertinnen zu besprechen. Scheuen Sie sich nicht zu fragen!



Menü

Vorspeisen

- › Kalte Gurkensuppe
- › Sommersalat mit verschiedenen Toppings (gerösteten Nüssen/Ölsaaten und Mozzarella) an Johannisbeer-Balsamico Dressing oder Joghurt-Aprikosen Dressing

Hauptgerichte

- › **Fleisch:**
Hähnchen-/Putenbrust im Ofen gebacken
- › **Fisch:**
Forellenfilet mit gebratenem Spargel und Kartoffelpüree
- › **Vegetarisch:**
Buntes Ofengemüse mit Feta und Kartoffelecken mit Avocado Dip oder Kräuterquark Dip
- › **Vegan:**
Vegane Sahnelinsen mit Dinkelspätzle



Nachtisch

- › Erdbeerquark

Hochkalorische Shakes

- › Mango-Shake
- › Rote Beete-Shake
- › Schoko-Bananen-Shake

Kalte Gurkensuppe

Für 2 Portionen

Zutaten

100 g Salatgurke

50 g Paprika, rot

50 g Paprika, gelb

10 g frischer Dill

½ Knoblauchzehe

200 g griechischer Joghurt, 10 % Fett

Jodiertes Speisesalz, Pfeffer

Nährwert pro Person: 141 kcal; 4,1 g Eiweiß



Zubereitung

- Die Gurke, die Paprika und den Dill gründlich waschen.
- Die Gurke zuerst schälen, dann in grobe Stücke schneiden.
- Den Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden.
- Den Joghurt mit jodiertem Speisesalz und Pfeffer würzen und den Knoblauch hinzu pressen.
- Die Gurkenstücke nun zum Joghurt dazugeben und pürieren, bis keine Gurkenstücke mehr vorhanden sind.
- Das Kerngehäuse der Paprika entfernen und die Paprika in feine Würfel schneiden.
- Die Paprikawürfel zur Suppe hinzufügen.
- Die fertige Suppe mit Dill garnieren und bei Bedarf würzen.

Sommersalat mit verschiedenen Toppings an fruchtigem Dressing

für 2 Portionen

Zutaten
50 g Salatherzen
100 g Champignons
80 g Paprika, rot
120 g Tomaten
80 g Salatgurke
30 g Lauchzwiebeln
Optional als Topping:
30 g Nüsse
20 g Ölsaaten
80 g Mozzarella

Nährwert pro Person:

Salat:	45 kcal; 4,4 g Eiweiß
Nüsse:	135 kcal; 3,4 g Eiweiß
Ölsaaten:	58 kcal; 2,4 g Eiweiß
Mozzarella:	90 kcal; 7,8 g Eiweiß



Zubereitung

- Den Salat in mundgerechte Blätter zupfen und anschließend waschen, dann in ein Sieb zum Abtropfen geben.
- Verschmutzungen der Champignons mit einem Küchenpapier entfernen, das restliche Gemüse waschen.
- Das Kerngehäuse der Paprika entfernen, das Stielende der Champignons abschneiden und sofern vorhanden den grünen Stiel der Tomaten entfernen.
- Die Tomaten, Gurke und Paprika in mundgerechte Stücke, die Champignons in Scheiben und die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.
- Alle Komponenten zusammenfügen und den Salat anrichten.
- Die Nüsse und Ölsaaten zum Rösten beim mittlerer Hitze in jeweils eine separate Pfanne geben und für circa 5 Minuten unter ständigem Wenden erhitzen.
- Mozzarella halbieren und in dünne Streifen schneiden.
- Fertige Toppings nun in kleinen Schüsseln zum Salat dazustellen.

Johannisbeer-Balsamico Dressing

Für 2 Portionen

Zutaten
20 ml Balsamico di Modena
20 g Senf
20 g Johannisbeergelee
20 ml Olivenöl
Wasser nach Bedarf
Jodiertes Speisesalz, Pfeffer

Nährwert pro Person: 133 kcal; 0,6 g Eiweiß



Zubereitung

- Den Balsamico, den Senf und das Johannisbeergelee in eine Schüssel geben und verrühren.
- Nun langsam das Olivenöl unterrühren. Nach Bedarf Wasser zum Verdünnen hinzugeben.
- Zum Abschmecken jodiertes Speisesalz und Pfeffer verwenden.

Joghurt-Aprikosen Dressing

Für 2 Portionen

Zutaten
20 g Zwiebeln
20 g frischer Dill
80 g griechischer Joghurt, 10 % Fett
20 ml Balsamico di Modena
20 g Aprikosengelee
Wasser nach Bedarf
Jodiertes Speisesalz, Pfeffer

Nährwert pro Person: 90 kcal; 1,7 g Eiweiß



Zubereitung

- Den Dill gründlich waschen und die Zwiebeln schälen.
- Den gewaschenen Dill und die Zwiebeln in feine Stücke schneiden und zur Seite stellen.
- Joghurt, Balsamico, Aprikosengelee und Wasser in eine Schüssel geben und verrühren.
- Nun den geschnittenen Dill und die Zwiebelstücke hinzufügen.
- Zum Abschmecken jodiertes Speisesalz und Pfeffer verwenden.

Hähnchen-/Putenbrust im Ofen gebacken

für 2 Portionen

Zutaten
300 g Hähnchen-/Putenbrust
20 ml Olivenöl
Jodiertes Speisesalz, Pfeffer, Currypulver, Paprikapulver

Nährwert pro Person (Hähnchenbrust): 308 kcal; 33,3 g Eiweiß

Nährwert pro Person (Putenbrust): 248 kcal; 36,2 g Eiweiß



Zubereitung

- Den Backofen auf circa 200 °C Umluft vorheizen.
- Das Geflügelfleisch mit einem Küchenpapier abtupfen, in Streifen schneiden und in eine backofenfeste Form geben.
- Das Fleisch mit Salz, Pfeffer, Curry und Paprika sowie etwas Olivenöl marinieren und für circa ein bis zwei Stunden ruhen lassen.
- Dann das Fleisch in den Backofen geben und ca. 12 – 15 Minuten bei 200 °C Umluft garen lassen.

Forellenfilet mit gebratenem Spargel und Kartoffelpüree

für 2 Portionen

Zutaten
360 g Kartoffeln
300 g Forellenfilet
1 Zitronenhälfte
30 g Weizenmehl, Typ 405
10 ml Rapsöl
300 g weißer Spargel
80 g Butter
60 ml Sahne, mind. 30 % Fett
Jodiertes Speisesalz, Pfeffer, Muskat, frischer Dill

Nährwert pro Person: 867 kcal; 38,1 g Eiweiß



Zubereitung

- Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser abkochen.
- In der Zwischenzeit das Forellenfilet mit einer halben Zitrone einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Anschließend in Mehl wälzen und in einer Pfanne mit Rapsöl bei mittlerer Hitze anbraten, bis der Fisch gar ist.
- Den Dill waschen, klein zupfen und den Fisch damit garnieren.
- Den Spargel waschen, schälen und anschließend in gleich große, circa 3 cm große Stücke schneiden.
- Die Spargelstücke in etwas Butter in einer Pfanne andünsten und garen und mit Salz abschmecken.
- Sobald die Kartoffeln gar sind, in einem Sieb abschütten.
- Die gekochten Kartoffeln zerstampfen, mit der restlichen Butter und Sahne verfeinern und mit Salz und Muskat abschmecken.



Buntes Ofengemüse mit Kartoffel- ecken und Dip

für 2 Portionen

Zutaten

300 g kleine Kartoffeln (Bratlinge)

60 g Möhren

60 g Paprika

60 g Zucchini

60 g Brokkoli

60 g Fenchel

60 g Kirschtomaten

60 g Zwiebeln

20 ml Olivenöl

200 g Feta, 45 % Fett i. Tr.

Frischer Rosmarin

Jodiertes Speisesalz, Pfeffer, Paprikapulver, Currypulver

Nährwert pro Person: 521 kcal; 23,9 g Eiweiß



Zubereitung

- Den Backofen auf 180 °C Ober- / Unterhitze vorheizen.
- Die Kartoffeln, Möhren, Paprika, Zucchini, Brokkoli, Fenchel und Kirschtomaten gründlich waschen.
- Die Kartoffeln je nach Größe halbieren bzw. vierteln. Die Möhren schälen und der Länge nach halbieren. Anschließend Möhren vierteln und in circa 4 cm lange Stücke schneiden.
- Das Kerngehäuse der Paprikaschoten entfernen und anschließend in mundgerechte Stücke schneiden.
- Die Zucchini längs halbieren und anschließend in grobe Scheiben schneiden.
- Die Blätter und den Strunk beim Brokkoli entfernen und den Brokkoli in mundgerechte Röschen zerteilen oder schneiden.
- Das Grün des Fenchels entfernen und den Fenchel in feine Ringe bzw. Streifen schneiden.



- Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.
- Die Gemüsestücke in eine große Schüssel geben, mit jodiertem Speisesalz, Pfeffer, Paprikapulver, Currypulver und Olivenöl würzen und alles gut miteinander vermengen.
- Das marinierte Gemüse nun auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben und im Ofen circa 35 - 40 Minuten bei 160-180 °C backen.
- Die Kirschtomaten halbieren und den Feta in Würfel schneiden.
- Die halbierten Kirschtomaten und Feta-Würfel circa 10 Minuten vor Ende der Backzeit unter das Gemüse heben.
- Kurz vor Ende der Backzeit die Rosmarin-Stiele waschen und zum Ofengemüse dazugeben.

Avocado-Dip

Für 2 Portionen

Zutaten
160 g Avocado
½ Knoblauchzehe
10 ml Zitronensaft
Jodiertes Speisesalz, Pfeffer

Nährwert pro Person: 191 kcal; 1,6 g Eiweiß



Zubereitung

- Die Avocado halbieren, das Fruchtfleisch mit Hilfe eines Löffels herausnehmen und in eine Schüssel geben.
- Die Knoblauchzehen schälen, hierzu kurz mit der Oberfläche des Messer auf die Zehe drücken, so lässt sich die Schale deutlich leichter entfernen.
- Den Knoblauch zur Avocado geben, dazu den Zitronensaft aus frischen Zitronen hinzufügen.
- Die Komponenten mit Hilfe eines Mixers oder Pürierstabes mixen.
- Den fertigen Dip nun mit Salz und Pfeffer verfeinern.

Tipp: Wenn der Dip im Kühlschrank gelagert wird, den Avocadokern hinzulegen, um die Haltbarkeit zu verlängern.

Kräuterquark-Dip

Für 2 Portionen

Zutaten
160 g Quark mit 40 % Fett
40 ml Sahne
20 g frischer Schnittlauch
Jodiertes Speisesalz, Pfeffer

Nährwert pro Person: 191 kcal; 9,5 g Eiweiß



Zubereitung

- Den Schnittlauch gründlich waschen und anschließend in feine Ringe schneiden.
- Den Quark und die Sahne in eine Schüssel geben und miteinander vermengen, anschließend Salz und Pfeffer hinzufügen.
- Die Schnittlauchringe unter den Quark rühren. Gerne einen kleinen Teil als Topping erst ganz zum Schluss hinzugeben.



Vegane Sahnelinsen mit Dinkelspätzle

Für 2 Portionen

Zutaten

100 g Rote Linsen, trocken

40 g Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

60 g Gemüsebrunoise (Sellerie, Lauch, Möhren)

40 ml Rapsöl

200 g Tomaten

100 ml Sojakochcreme

40 g Lauchzwiebeln

10 g Ei-Ersatz

50 ml Sprudelwasser

100 g Dinkelmehl, Typ 1050

Jodiertes Speisesalz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Muskat

Nährwert pro Person: 643 kcal; 23,5 g Eiweiß



Zubereitung

- Die roten Linsen über Nacht einweichen.
- Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und beides in sehr feine Würfel schneiden.
- Für die Gemüsebrunoise Sellerie und Möhren schälen, Lauch waschen und alles in kleine Stücke schneiden.
- Im Anschluss die Zwiebel- und Knoblauchwürfel in der Hälfte des Öls kurz anschwitzen, dann die Gemüsebrunoise mit andünsten. Die Linsen hinzugeben und mit etwas Wasser garkochen.
- Nun die Tomaten waschen, klein schneiden und gemeinsam mit der Kochcreme in die Pfanne geben. Das Ganze für circa 10 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.



- Zum Verfeinern die Lauchzwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden und darüber verteilen.
- Für die Dinkelspätzle den Ei-Ersatz mit Sprudelwasser anrühren. Nun Mehl sowie Salz und Muskat nach Geschmack hinzugeben. Das Ganze mit Sprudelwasser verrühren, bis ein zäher Teig entsteht.
- In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und den Teig in das kochende Wasser schaben. Sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen, können sie mit einem Schöpfsieb abgeschöpft werden.
- Abschließend die fertigen Dinkelspätzle im restlichen Öl anschwemmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Erdbeerquark

Für 2 Portionen

Zutaten
160 g Erdbeeren
160 g Quark, 40 % Fett
40 ml Sahne, 30 % Fett
10 g Zucker
Frische Minze

Nährwert pro Person: 237 kcal; 9,8 g Eiweiß



Zubereitung

- Die Kelchblätter und Stiele der Erdbeeren vorsichtig entfernen und Erdbeeren gründlich waschen.
- Die eine Hälfte der Erdbeeren in kleine Stückchen schneiden, die andere in feine Scheiben.
- Den Quark und Zucker in eine Schüssel geben und gut verrühren.
- Die Sahne in einer separaten Schüssel steif schlagen.
- Die geschlagene Sahne nun unter den gesüßten Quark heben und die Erdbeerstückchen unterrühren.
- Nun je eine kleine Portion Erdbeerquark in ein Gläschen geben, ein paar Erdbeerscheiben darauf verteilen und im Wechsel Quark/Frucht/Quark weiter schichten.
- Zum Schluss frische Minze waschen und damit den Erdbeerquark garnieren.

Mango-Shake

Für 2 Portionen

Zutaten

100 g Mango

200 g Joghurt, 3,5 % Fett

20 ml Rapsöl

10 g Zucker

[2 Beutel Eiweißkonzentrat]

60 ml Sahne, 30 % Fett

Nährwert pro Person: 302 kcal; 4,8 g Eiweiß



Zubereitung

- Die Mango schälen und in grobe Stücke schneiden.
- Nun Joghurt, Rapsöl, Zucker, [Eiweißkonzentrat] und Mangostücke in einen Mixer geben und pürieren.
- Die Sahne unter den fertigen Shake rühren.
- Abschmecken und bei Bedarf nachsüßen.

Rote Bete-Shake

Für 2 Portionen

Zutaten

100 g Rote Bete, vorgekocht

200 g Joghurt, 3,5 % Fett

20 ml Rapsöl

10 g Zucker

[2 Beutel Eiweißkonzentrat]

30 ml Apfelsaft

60 ml Sahne, 30 % Fett

Nährwert pro Person: 303 kcal; 5,3 g Eiweiß



Zubereitung

- Die Rote Bete in Stücke schneiden.
- Nun Joghurt, Rapsöl, Zucker, [Eiweißkonzentrat], Apfelsaft und Rote Bete Stücke in einen Mixer geben und pürieren.
- Die Sahne unter den fertigen Shake rühren.
- Abschmecken und bei Bedarf nachsüßen.

Schoko-Bananen-Shake

Für 2 Portionen

Zutaten
100 g Banane
200 g Joghurt, 3,5 % Fett
20 ml Rapsöl
10 g Zucker
[2 Beutel Eiweißkonzentrat]
10 g Kakao
60 ml Sahne, 30 % Fett

Nährwert pro Person: 339 kcal; 6,1 g Eiweiß



Zubereitung

- Die Bananen schälen und in Stücke schneiden.
- Joghurt, Rapsöl, Zucker, [Eiweißkonzentrat], Kakaopulver und Bananenstücke in einen Mixer geben und pürieren.
- Die Sahne unter den fertigen Shake rühren.
- Abschmecken und bei Bedarf nachsüßen.

Veranstalter

Centrum für Integrierte Onkologie (CIO) Bonn
CIO Bonn (Gebäude 20)
Universitätsklinikum Bonn
Venusberg-Campus 1 | D-53127 Bonn

Mit freundlicher Unterstützung:



Hinweis: Fotografie & Video

Während der gesamten Veranstaltung werden vom Team der Öffentlichkeitsarbeit Fotos gemacht. Diese werden ausschließlich zu Werbezwecken in Sozialen Medien und auf Websites verwendet.

