

Ernährungsfachfrauen 2014

Tut gut, schmeckt gut, der Inhalt macht's

Erbsen-Broccoli-Suppe

Dieses Gericht ist reich an Vitamin C, K, B Folsäuren und Kalium

	Zutaten:	Zubereitung:
2 EL	Rapsöl	Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und in Rapsöl anschwitzen. Gemüsebrühe aufgießen und zum Kochen bringen. Erbsen und Broccoli dazugeben und ca. 10 - 15 Min. kochen lassen.
1	Zwiebel	
1	Knoblauchzehe	Die Suppe pürieren, Schmand unterrühren und mit Gewürzen abschmecken. Mit Petersilie bestreuen und servieren.
750 g	Gemüsebrühe	
300 g	Erbsen	
300 g	Broccoli	
	Salz, Pfeffer	
	Zitronensaft	
	Petersilie	

Leichter Sattmachsalat (4-6Pers.)

Diese Gericht ist reich an Vitamin C und A, pflanzlichem Eiweiß und Magnesium

	Zutaten:	Zubereitung:
3	150 g Reis oder Bulgur	Reis oder Bulgur wie gewohnt in Salzwasser garen und abkühlen lassen. Aus Essig, Öl und Gewürzen ein Dressing rühren.
1	Paprikaschoten (bunt)	
1	Salatgurke	Mit dem geputzten bzw. abgetropften Gemüse sowie dem Reis oder Bulgur mischen und ziehen lassen.
1 Dose	Mais (Abtropfgewicht: 285 g)	
1 Dose	Kidneybohnen (Abtropfgewicht: 250 g)	Schmeckt am besten bei Zimmertemperatur!
2 kl.	Zwiebeln	Reichhaltiger wird der Salat mit kleingeschnittenem Fetakäse.
	für die Salatsoße:	
6 EL	Rapsöl	
6 EL	Balsamico Essig, bianco	
2 EL	Zitronensaft	
2	Knoblauchzehen	
	Salz, Pfeffer, evtl. Cayennepfeffer, Petersilie	
1 Pckg.	Fetakäse	

Schweinefleisch in Apfel-Currysoße

Dieses Gericht ist reich an Vitamin B1, B6, Magnesium, Eisen und Zink

	Zutaten:	Zubereitung:
800 g	Schweinefleisch	Schweinefleisch in 2 cm dicke Streifen schneiden und in heißem Öl portionsweise anbraten. Salzen, pfeffern und herausnehmen.
2EL	Öl	
100 ml	Brühe	Bratensatz mit Brühe ablöschen. Sahne dazu geben und aufkochen.
400 ml	Sahne	
4 EL	Tomatenmark oder Ketchup	Mit Tomatenmark oder Ketchup, Curry, Salz, Pfeffer abschmecken.
	Salz, Pfeffer	Fleisch und geschälte kleingeschnittene Äpfel dazugeben und ca. 25 Min. kochen lassen.
2-3 TL	Curry	
3-4	Äpfel (ca. 500 g)	

Fenchel-Gemüsepfanne

Dieses Gericht ist reich an Vitamin A, B und C, Beta-Carotin, Kalium, Calcium, Magnesium, Folsäure, und Eisen.

	Zutaten:	Zubereitung:
2	Fenchelknollen (500g)	Gemüse vorbereiten, in mundgerechte Stücke schneiden und in Rapsöl andünsten.
3	Möhren (150 g)	
3	Zwiebeln (100 g)	Mit Brühe löschen, Gewürze dazugeben und ca. 10 - 15 Min. garen.
1	Lauchstange (100 g)	
1	gelbe Paprika (150 g)	Wer mag rundet das Gericht mit einem Becher Sahne ab.
1	Zucchini (250 g)	
2 cm	Ingwer	
2 -el	Rapsöl	
100 ml	Brühe	
2 EL	Dill	
	frische Petersilie	
	Salz, Pfeffer aus der Mühle, evtl. 1 Becher süße Sahne	

Zitronenmouse mit Pistazien

Diese Schleckerei schmeckt nicht nur gut, sondern stärkt die Knochen und schützt die Zellen, denn sie ist reich an Calcium und Vitamin C.

Zutaten:

3 Blatt	Gelatine
150 g	Joghurt
200 g	Schmand
125 g	Puderzucker
6 EL	Zitronensaft
½ TL	Zitronenschale
1-2	
Becher	süße Sahne
	gehackte Pistazien

Zubereiten:

Gelatine einweichen und auflösen.
Joghurt, Schmand und gesiebter Puderzucker verrühren.
Zitronensaft und -schale dazugeben. Aufgelöste Gelatine unterrühren. Wenn die Masse anfängt zu gelieren, steifgeschlagene Sahne unterheben und mit gehackten Pistazien garnieren