

Ernährungsfachfrauen 2015

Kleine Kraftpakete: Nüsse, Samen, Kerne

Pastinakensuppe

Zutaten:

- 600 g Pastinaken
- 150 g mehliges Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Essl. Öl
- 800 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer aus der Mühle,
gem. Kümmel, ger. Muskatnuss,
Chillie-Pulver
- 100 g Sahne oder Schmand
- 2 Essl. Geröstete Mandeln, Petersilie

Zubereitung:

Pastinaken, Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. In einem Topf 1 Essl. Öl erhitzen, die Zwiebeln und Knoblauchstückchen darin glasig dünsten. Die Pastinaken- und Kartoffelwürfel zugeben und ebenfalls mit dünsten. Mit Brühe ablöschen und ca. 20 min köcheln lassen. Sahne dazu geben und alles fein pürieren. Nach Bedarf noch Brühe zugeben oder ein wenig einköcheln lassen. Mit den Gewürzen abschmecken.



Brotaufstrich mit Räucherlachs und Walnüssen

Zutaten

- 100 g Walnüsse
- 200 g Lachs geräuchert
- 300 g Frischkäse
- 1 Essl. ger. Meerrettich
- 1 Tl. Zitronensaft

Zubereitung

Den Räucherlachs klein schneiden, alle Zutaten miteinander vermischen.
Schmeckt gut zu Baguette oder zu Toast.



Erfrischender Couscous-Salat mit Nussmix

Zutaten:

- 200 g Couscous
- 1 Essl. Rapsöl
- 60 g Nussmix mit Cranberry
- ½ Bd. Frühlingszwiebeln oder 1 Zwiebel
- 3 Paprika bunt
- 3 Tomaten
- ½ Salatgurke
- 1 Bd. Schnittlauch
- 4 Essl. Balsamico Essig, bianco
- 4 Essl. Rapsöl
- Salz, Cayenne Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tl. Zitronensaft

Zubereitung:

Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Anschließend mit einer Gabel auflockern, Öl und Nussmix unterrühren. Zwiebeln, Paprikaschoten, Tomaten, Salatgurke und Kräuter putzen oder schälen bzw. waschen und sehr fein schneiden. Nun alles zusammen zum abgekühlten Couscous geben und vermengen.
Dressing herstellen, über den Salat geben und vermengen. Den Salat einige Stunden ziehen lassen.
Mit Schnittlauch bestreuen.

Hähnchencurry mit Mango

Ein Curry, das alles übertrifft. Es ist scharf (Currypaste), fruchtig (Mangostückchen), Cremig (Kokosmilch) und exotisch gewürzt (Zimt).

Zutaten:

- 1 Mango
- 800 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Bd. Frühlingszwiebeln
- 2 Essl. Cashewkerne
- 2 Essl. Rapsöl
- 3-4 Tl. Rote Currypaste
- ¼ l Kokosmilch
nach Bedarf etwas Hühnerbrühe
- 1 Essl. Zitronensaft
Salz,
- 1 Pr. Zimt
Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch in Spalten vom Kern schneiden und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Das Hähnchenbrustfilet ebenfalls in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in ca. 1 cm große Ringe schneiden. Die Cashewkerne in einer Pfanne goldgelb rösten. Öl im Topf erhitzen und das Hähnchenfleisch darin in zwei Portionen bei starker Hitze kräftig anbraten, wieder herausnehmen. Die Frühlingszwiebeln im Bratfett andünsten, Currypaste dazugeben und gut unterrühren. Mit Kokosmilch und evtl. Hühnerbrühe aufgießen und alles gründlich verrühren.

Mangowürfel und Hähnchenfleisch untermischen. Alles mit Zitronensaft, Salz und Zimt würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 2-3 min garen, abschmecken, mit Mandelblättchen und Schnittlauch bestreut servieren.



Vollwert-Kraftriegel nicht nur für Sportler

Liefere schnelle Energie und schmecken! Ergibt 50-70 Riegel

Zutaten:

- 500 ml Vollmilch
- 200 g Honig
- 300 g Haferflocken
- 200 g Kokosraspeln
- 200 g Trockenfrüchte, z. B. Äpfel
Aprikosen etc. kleingeschnitten
- 200 g Walnüsse, gehackt
- 75 g Mandeln, gerieben
- 75 g Haselnüsse, gemahlen
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 100g Rohrzucker
n. Belieben geschmolzene Schokolade
zum Bestreichen

Zubereitung:

Honig und Vollmilch in einem Topf lauwarm erwärmen, zu den restlichen Zutaten in eine große Schüssel gießen und alles gut mischen. 10 min stehen lassen, evtl. noch Milch dazugeben, der Teig sollte gut streichbar sein.

Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech ca. 2 cm dick streichen und im Backofen bei 200° 25 bis 30 min backen. Lieber kürzer als zu lang backen, die Riegel bleiben dadurch schön saftig. Die Platte in Riegel von ca. 3 x 6,5 cm schneiden und nach Belieben mit Schokoguss bestreichen.

Tip: Die Riegel kann man prima zwischen Lagen Backpapier einfrieren und bei Bedarf einzeln entnehmen.