

Gesund durch die kalte Jahreszeit



Volles Korn grüßt knackige Rohkost

Zutaten für 2 Personen:

jeweils 2 Scheiben dunkles Vollkornbrot,
200 g Ziegenfrischkäse aus dem Kühlregal,
1 EL Speisequark (Magerstufe), einige
Spritzer frisch gepressten Zitronensaft,
1 1/2 EL natives Olivenöl, 1 Prise Zucker,
etwas Salz und frisch gemahlener Pfeffer,
frische Rohkost nach Belieben: z.B. Rucola,
Sojasprossen, Brunnenkresse, Kohlrabi,
Salatgurke und Kirschtomaten

Zubereitung:

Ziegenkäse, Quark und Olivenöl verrühren,
mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer
abschmecken und großzügig auf dem
Brot verteilen.

Gemüse waschen, trocknen und sehr fein
schneiden, damit die unterschiedlichen
Aromen geschmacklich gut zur Geltung
kommen. Den Frischkäse damit belegen und
nochmals mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Jeden Tag ein bisschen leckerer...

REWE

Meerrettich-Süppchen

mit gebratenem Apfel
& Kräuter-Kanonenkugeln

Zutaten für 4 Personen:

1 mittelgroßer Apfel, 2 EL Butter, 1 TL Zucker, 800 ml Gemüsebrühe, 3 Schalotten, 90 g Sahne-Meerrettich (z.B. von SCANDIA), 200 ml Sahne, Salz & frischer Pfeffer, 300 g Tatar, 1 Eigelb, 1 EL Semmelbrösel, 1/4 Bund glatte Petersilie, 1/2 Bund Schnittlauch, 1 EL Honig, 5 Scheiben entrindetes Toastbrot



Zubereitung: Fisch autauen lassen, abbrausen und trocken tupfen und mit frischem Zitronensaft beträufeln. Fein gehackte Chilischote, Honig, Paprika, Sojasauce und Öl zu einer Marinade verrühren und den Fisch ca. 2 Stunden darin ziehen lassen.

Salat waschen, trocken schleudern und auf 2 Tellern anrichten. Champignons putzen, vierteln und in der Pfanne mit etwas Butter goldgelb anbraten. Mit Thymian, Salz, Zucker und frischem Pfeffer würzen.

Aprikosen in feine Streifen schneiden, hinzufügen und kurz anbraten. Beides aus der Pfanne auf den Salat geben. Lachsfilet mit 2 TL der Marinade in der Pfanne kurz anbraten und lauwarm auf die Pilze und Aprikosen legen. Mit Sesam bestreuen.

Frischer Birnen- Orangen-Smoothie

mit Schokolade,
Zimt & Muskat



Zutaten für 2 Personen: 1 Birne, 1/2 Liter Orangensaft (z.B. KRINGS fruxano aus dem Tetrapack), 2 EL flüssiger Honig, 2 Riegel gekühlte dunkle Herrensokolade (ca. 40 g), 1 Prise Zimt und Muskat

Zubereitung: Birne schälen, Kerngehäuse entfernen, grob würfeln und zusammen mit Orangensaft, Honig, Zimt und Muskat mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren. Smoothie in Gläser füllen und mit grob geraspelter Schokolade bestreuen.

Zubereitung: Schalotten fein würfeln und in 1/2 EL Butter anschwitzen. Gemüsebrühe heiß dazugießen und bei geringer Hitze 15 Min. köcheln lassen. In der Zwischenzeit Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Petersilie waschen, zupfen, fein hacken. Tatar mit Kräutern, Ei, Semmelbröseln und einer Prise Salz mischen und mit den Händen zu kleinen Bällchen formen. Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Sahne und gewürfeltes Toastbrot zur Gemüsebrühe geben und kurz aufkochen lassen. Pfeffer, Salz, Honig und Meerrettich hinzufügen und mit dem Mixstab pürieren. Suppe bei schwacher Hitze weiter köcheln lassen. Währenddessen Rindfleischbällchen und Apfelspalten in der restlichen Butter anbraten. Bällchen auf zwei Schalen verteilen, Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf 4 Schalen verteilen und mit den Apfelspalten anrichten.

Honig-Chili-Lachsfilet

mit gebratenen
Aprikosen & Pilzen auf frischem Blattsalat

Zutaten für 2 Personen: 2 Lachsfilets (z.B. tiefgekühlt von FROST & FRISCH), 1 Zitrone, 1 Prise Zucker, 1 EL Butter, Salz und frischer Pfeffer, Salat nach Belieben, 10 getrocknete Aprikosen, 250 g frische Champignons, 1 TL Thymian, 1 TL Sesam. Für die Marinade: 1 rote Chilischote (entkernt, halbiert), 2 EL Honig, 1 TL gemahlener Paprika, 1 EL Sojasauce, 4 EL Rapsöl (z.B. von RAPSOL)



Frischer Avocado- Bananen-Shake

mit Vanille, Mandeln & Honig

Zutaten für 2 Personen: 1 reife Avocado, 1 reife Banane, 1/2 Liter frische Milch (z.B. WEIHENSTEPHAN Alpenmilch), 1 Vanilleschote (alternativ 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker), 3 EL flüssiger Honig, 30 g Mandelstifte

Zubereitung: Mandelstifte in der Pfanne ohne Fett leicht anrösten und abkühlen lassen. Vanilleschote aufschneiden und das Mark heraus kratzen. Avocado schälen, entkernen und grob gewürfelt zusammen mit der geschälten Banane in ein hohes Gefäß geben. Vanillemark, Honig und Mandelstifte hinzufügen und mit der frischen Milch cremig aufpürieren. Sollten Sie keinen Pürierstab zur Hand haben, können Sie selbstverständlich alle Zutaten auch mit Hilfe eines Mixers verarbeiten.

Jeden Tag ein bisschen leckerer...

REWE