

Gesunde und bunte Rezepte



Bunter Salat

Für den Salat:

- Blattsalat z.B. Vogerlsalat (für Ballaststoffe)
- 1 Dose Kichererbsen (für Magnesium, komplexe Kohlenhydrate, Proteine)
- 1 Mozzarella (für Proteine, Kalzium)
- 1 frische oder eingelegte Rote Beete (für Eisen)
- 1 Hand voll Walnüsse (für ungesättigte Fettsäuren, wie Omega-3-Fettsäuren)
- Kirschtomaten (für Antioxidantien, Vitamine)

Für das Dressing:

- 2 EL Zitronensaft (verbessert die Aufnahme von Eisen) oder Essig
- 3 EL Olivenöl (für ungesättigte Fettsäuren)
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Senf

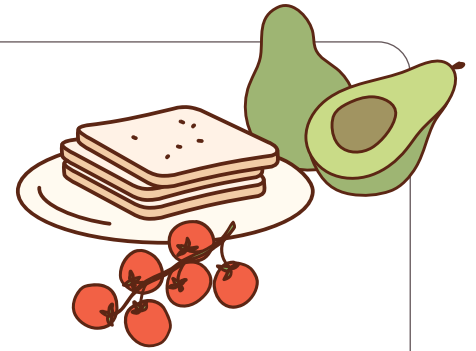
.....

Den Salat waschen und auf dem Teller anrichten. Die Kichererbsen abtropfen lassen und zum Salat hinzugeben. Rote Beete, Kirschtomaten und Mozzarella klein schneiden. Zuletzt die Walnüsse über den Salat streuen.

Für das Dressing alle Zutaten in einem Schälchen verrühren und abschmecken. Danach das Dressing unter den Salat mengen.

Avocado-Tomaten Toast

- Vollkorntoast (für komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe)
- 1 Tomate (für Antioxidantien, Vitamine)
- 1 Avocado (für ungesättigte Fettsäuren, wie Omega-3-Fettsäuren)



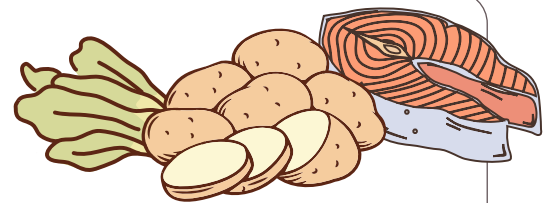
Die Avocado von Schale und Kern befreien und mit einer Gabel in eine cremige Konsistenz stampfen. Tomate in kleine Würfel schneiden und unter die Avocado mengen.

Mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken und auf das getoastete Vollkorntoast streichen.

Lachsfilet mit Spinat und Kartoffeln

Pro Person:

- 150g – 200g Lachsfilet (für ungesättigte Fettsäuren, wie Omega-3-Fettsäuren)
- 200g frischer Blattspinat (für Antioxidantien)
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Ca. 200g Kartoffeln (entspricht 2-3 mittelgroßen Kartoffeln) (für komplexe Kohlenhydrate)
- Olivenöl
- Frische Kräuter z.B. Petersilie, Dill, Basilikum oder Koriander
- 1 Zitrone



Die Kartoffeln schälen. Auf dem Herd in einem Topf mit Wasser und einer Prise Salz zum Kochen bringen und etwa 20-25 Minuten lang garen lassen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch klein schneiden und in einem separaten Topf in Olivenöl anbraten. Die Spinatblätter waschen und hinzugeben und den Spinat bei mittlerer Hitze in sich zusammenfallen lassen. Den Spinat mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Lachsfilets mit einem Küchentuch abtupfen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und in der Pfanne in etwas Fett anbraten.

Nun die Kartoffeln abgießen und mit Spinat und Lachsfilet auf einem Teller anrichten. Mit dem Saft der Zitrone beträufeln und nach Wunsch mit Kräutern garnieren.