

Feldsalat mit Möhrenspiralen

(für 4 Personen)

Zutaten:

100g Feldsalat
80g Radieschen
100g Möhren
1 El Zitronensaft
Angerührte Gemüsebrühe
Pfeffer
1 TL Honig
Petersilie
2 EL Olivenöl
20g Pinienkerne

Zubereitung:

Feldsalat waschen, trocken schleudern und auf vier Salatteller verteilen. Radieschen waschen und in dünne Scheiben legen. Die Radieschenscheiben am Rand vom Salatteller verteilen. Die Möhren waschen, schälen und mit einem Spiralschneider in dünne Streifen schneiden. Die Möhrenstreifen auf dem Feldsalat geben.

Aus Zitronensaft, Gemüsebrühe, Pfeffer, Honig, Petersilie und Olivenöl ein Salatdressing anrühren und über den Salat gießen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, etwas abkühlen lassen und über den Salat streuen.

Energiewerte pro Stück:

Energie:	98kcal
Eiweiß:	2,1g
Fett:	7,7g
Kohlenhydrate:	4,9g
Ballaststoffe:	2,5g

Dinkel-Rotkohl-Tarte

(für 12 Stück)

Zutaten:

250g Dinkelvollkornmehl
Salz
50g Butter
80g Quark
1 Ei, Größe M
2 EL Milch
1 EL Rapsöl
750g Rotkohl
100ml Gemüsebrühe
Lorbeerblatt, Pfeffer
500g Hokkaido-Kürbis
150g rote Zwiebeln
1 EL Rapsöl
Geriebene Muskatnuss
200g Saure Sahne
3 Eier
20g Kürbiskerne
Trockenerbsen

Zubereitung:

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Die Butter in kleine Stücke schneiden und zusammen mit Quark, Ei und Milch dazugeben und zügig zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 1 Stunde kalt stellen.

Rotkohl putzen und waschen. Kohl vierteln, den Strunk entfernen. Kohl in Streifen schneiden. Rapsöl in einem Topf erhitzen, Rotkohl dazugeben und kurz andünsten lassen. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen, Lorbeerblatt dazugeben und 10-15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Mit Pfeffer würzen. Rotkohl aus dem Sud nehmen und abtropfen lassen.

Inzwischen Kürbis putzen, waschen und halbieren. Kerne mit einem Esslöffel entfernen. Kürbis in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin ca. 3 Minuten andünsten. Kürbiswürfel dazugeben und 3-4 Minuten mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Kreis (ca. 30 cm Ø) ausrollen. In eine gefettete, mit Mehl ausgestäubte Form (26 cm Ø) geben. Rand dabei andrücken. Teigboden mit Backpapier auslegen und Trockenerbsen darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (Umluft 150°C)

ca. 10 Minuten blind backen.

Saure Sahne und 3 Eier verrühren. Mit Salz, Pfeffer Muskatnuss würzen. Teig aus dem Ofen nehmen. Backpapier und Trockenerbsen entfernen. Rotkohl und Kürbis-Zwiebel-Mischung auf dem Boden verteilen. Saure Sahne-Guss darüber gießen. Kürbiskerne hacken und drüberstreuen. Im Backofen bei gleicher Temperatur ca. 45 Minuten zu Ende backen.

Energiewerte pro Stück:

Energie:	206kcal
Eiweiß:	8,4g
Fett:	10,4g
Kohlenhydrate:	19,9g
Ballaststoffe:	4,6g

Bratapfel-Tiramisu

(für 4 Portionen)

Zutaten:

400g Äpfel, z.B Elstar, Boskoop
etwas Zitronensaft
1 Orange
1 Vanilleschote
20g Rohrzucker
Zimt
30g Mandelblättchen
20g natives Kokosöl
20g Honig
50g Quinoaaflocken
30g gehackte Haselnüsse
100g Schlagsahne
20g Rohrzucker
200g Joghurt
200g Quark
Kakao, Zimt

Zubereitung:

Die Äpfel waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Zitrone und Orange auspressen. Vanilleschote längs halbieren und mit einem Messer das Mark herauskratzen. Zucker in einem Topf karamellisieren lassen und mit dem Zitronen- und Orangensaft ablöschen. Äpfel, Vanillemark, Mandelblättchen und etwas Zimt hinzufügen und etwas einkochen lassen.

Quinoaaflocken und Haselnüsse in einer Pfanne, unter ständigen Rühren, anrösten. Wenn die Flocken eine sichtbare Röstung haben, die Pfanne vom Herd nehmen und Honig und Kokosöl unterheben, bis sich alles gut verteilt hat. Zum Auskühlen in 4 Dessertgläser füllen.

Sahne und Zucker steif schlagen. Joghurt mit dem Quark verrühren. Schlagsahne vorsichtig unterheben.

Auf den Quinoa-Krokant in den Gläser das Apfelkompott verteilen und dann die Creme. Zum Schluss etwas Kakao und Zimt drüberstreuen.

Energiewerte pro Stück:

Energie: 430kcal
Eiweiß: 13,6g
Fett: 23,4g
Kohlenhydrate: 41,1g



Gesundheitstage 2022

Ballaststoffe: 5,3g