

Reich an Betacarotin

Marinierte Kürbisspalten



Hokkaidokürbisse kommen ursprünglich aus Japan. Man kann sie hier inzwischen in fast jedem Supermarkt kaufen. Sie sparen Geld, wenn Sie die Kürbisse im Herbst auf dem Wochenmarkt oder direkt beim Erzeuger kaufen und dann an einem kühlen Ort einlagern. Hokkaidokürbisse müssen nicht geschält werden. Die Schale enthält reichlich Betacarotin, was man an dem leuchtenden Orange deutlich erkennen kann. Auch B-Vitamine sind im Hokkaido reichlich enthalten. Das nachstehende Rezept erfordert nur eine rechtzeitige Planung, da die Kürbisspalten mehrere Stunden mariniert werden sollten. Aber dann hat man ein schmackhaftes, gesundes Gericht, das Sie mit Ciabatta-Brötchen (noch gesünder mit Vollkornbrötchen) auch am Arbeitsplatz essen können. Die marinierten Kürbisspalten sind – gut verpackt – auch noch zwei bis drei Tage im Kühlschrank haltbar und machen sich auch gut auf Ackersalat.

Zutaten für 6 Personen:

- 1 kleiner Hokkaidokürbis (700 g)
- 1 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 8 getrocknete, marinierte Tomaten
- etwas Olivenöl
- 100 ml Weißwein
- 100 ml Wasser
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Kürbis von den Kernen und Fasern befreien und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
- Die Zitrone auspressen.
- Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Die Tomaten in Streifen schneiden.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Kürbis darin von beiden Seiten anbraten.
- Die Kürbispalten in eine flache Form geben.
- Den Bratfond in der Pfanne mit Zitronensaft, Wasser und Wein ablöschen.
- Die Knoblauchscheiben und die Tomatenstreifen dazugeben.
- Den Fond salzen und pfeffern und über die Kürbispalten gießen.
- Mindestens 5 bis 8 Stunden marinieren.

Reich an Magnesium

Brokkoli-Lauch-Tarte



Eine Gemüsetarte ist für Berufstätige sehr praktisch. Abends bereitet man sie zu und hat ein leckeres Abendessen. Isst man nur zu zweit, kann man die Reste kalt mit an den Arbeitsplatz nehmen oder für eine spätere Gelegenheit einfrieren. Dinkelmehl hat einen leicht nussigen Geschmack und enthält mehr Klebereiweiß als Weizenmehl. Durch die andere Eiweißzusammensetzung ist Dinkelmehl für viele Menschen besser verträglich. Die Typenzahl gibt die Mineralstoffmenge in Milligramm pro 100 g Mehl an. Je höher die Zahl, desto höher der Anteil an Mineralstoffen. Dinkelmehl enthält vor allem reichlich Magnesium, Eisen, Calcium und Zink. An Vitaminen sind die Vitamine B₁, B₂, B₆ und Niacin erwähnenswert.

Zutaten für 4 Personen:

- 125 g Dinkelmehl Type 630
- 1/2 TL Backpulver
- 60 g Butter
- 1 Ei
- 2 EL Milch
- 100 g geriebener Emmentaler
- 400 g Brokkoli
- 1 Stange Lauch
- 2 EL Olivenöl
- 3 Eier
- 125 g Crème fraîche
- 4 EL Sahne
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Pinienkerne

Zubereitung:

- Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- Aus dem Mehl, dem Backpulver, der Butter, dem Ei, der Milch und dem Emmentaler einen geschmeidigen Teig kneten. Den Teig in eine Frischhaltefolie einwickeln und im Kühlschrank 30 Minuten lagern.
- Inzwischen den Brokkoli und Lauch putzen und waschen.
- Von dem Brokkoli gleichmäßige Röschen abtrennen. Den Stiel anderweitig, z. B. für eine Gemüsesuppe, verwenden. Die Lauchstange halbieren und dann in Streifen schneiden.
- Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Brokkoli und den Lauch kurz darin andünsten.
- Die Crème fraîche mit den Eiern und der Sahne verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Eine gefettete Tarte- oder Kuchenform damit auslegen. Lauch und Brokkoli darauf verteilen. Mit der Crème-fraîche-Eier-Soße übergießen. Die Pinienkerne darüber streuen.
- Die Tarte etwa 45 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Reich an Calcium

Zitronen-Buttermilch-Mousse



Zu heißen Sommertagen passen Buttermilch und Zitrone hervorragend. Beide sind säuerlich und wirken sehr erfrischend. Natürlich können Sie dieses Dessert auch im Winter anbieten. Dann tauschen Sie die Beerenfrüchte gegen Orangen und Mandarinen aus. Das Obst liefert reichlich Vitamine und Mineralstoffe. Buttermilch entsteht bei der Herstellung von Butter. Sie ist reich an B-Vitaminen, Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen und Zink. Sie enthält 3,5 g Eiweiß auf 100 ml und dabei lediglich 1 % Fett. Buttermilch punktet auch mit Milchsäurebakterien, die unsere Verdauung in Schwung halten und die Darmflora stärken. Mehrere Gründe also öfter einmal zur Buttermilch zu greifen.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 große, unbehandelte Bio-Zitrone
- 500 ml Buttermilch
- 1 Päckchen Sofortgelatine
- 4 EL Zucker
- 1 Becher Sahne
- 250 g gemischte Beeren
- 125 ml Schokoladensoße

Zubereitung:

- Die Buttermilch einige Zeit vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Sie darf nicht zu kalt sein, sonst funktioniert die Sofortgelatine nicht.
- Von der Zitrone die Schale abreiben. Die Zitrone anderweitig verwenden.
- Die Schale mit dem Zucker in die Buttermilch einrühren.
- Dann die Gelatine nach Packungsanweisung unter die Buttermilchmischung geben.
- Die Masse in den Kühlschrank stellen.
- Wenn die Masse geliert, die Sahne steif schlagen und unterheben. Noch einmal kühl stellen.
- Die Beeren putzen, waschen und verlesen.
- Auf Dessertteller etwas Schokoladensauce geben.
- Mithilfe von Esslöffeln Nocken aus der Buttermilchmasse stechen.
- Die Beeren rundherum dekorieren.