



Power-Smoothie

Zutaten: 4 Portionen

150 g Hokkaido-Kürbisfleisch
2 große Karotten
1/2 Birne
1/2 Apfel
Geriebene Zitronenschale
Etwas Honig zum Süßen

Zubereitung:

Das Kürbisfleisch mit wenig Wasser 10 Minuten weich dünsten und überkühlen lassen.
Mit den anderen Zutaten fein pürieren.



Der Smoothie schmeckt lauwarm besonders gut.



Energy-Balls

Zutaten: ca. 15 Stück

200 g Trockenfrüchte (Feigen, Marillen, Pflaumen, Rosinen,...)
50 g Nüsse oder Samen
50 g Getreideflocken
Zum Wälzen nach Belieben:
Mohn, Leinsamen, Sesam, Kokosflocken, Kurkumapulver, Kakaopulver, rote Rübenpulver, grünes Teepulver, Vanille, Zimt, Kardamon, Chili zum Würzen
ev. 1 EL Honig

Zubereitung:

Trockenfrüchte und Getreideflocken einige Stunden in Wasser einweichen und mit den restlichen Zutaten im Mixglas pürieren. Kleine Kugeln formen, nach Belieben in verschiedenen Zutaten wälzen und im Kühlschrank kaltstellen, damit sie fest werden.



In einer luftdichten Dose sind die Energy-Balls 2 – 3 Wochen haltbar.



Erdäpfelsuppe mit Linsen

Zutaten: 4 Portionen

300 g Erdäpfel mehlig gewürfelt
50 g Zwiebel gehackt
2 EL Rapsöl
20 g Linsen getrocknet und gemahlen
250 ml Gemüsefond
250 ml Magermilch
25 g Sauerrahm
Salz, Pfeffer
Lorbeer
Majoran
Kümmel
Schnittlauch

Zubereitung:

Zwiebel in wenig Rapsöl glasig anlaufen lassen, Erdäpfel dazugeben (50 g Erdäpfelwürfel zur Seite geben und extra anbraten) und würzen. Mit Linsenmehl stauben und mit Gemüsefond und Milch auffüllen. Erdäpfel weich kochen, mit dem Stabmixer pürieren und mit Sauerrahm vollenden.



Als Einlage passen gut gebratene Pilze oder Erdäpfelwürfeln, Speckkrusteln oder ein Stück Räucherforelle gewürfelt dazu, die man kurz mitziehen lässt.



Durch die Kombination der verschiedenen Eiweißquellen von Erdäpfeln, Milch, Linsen und Fisch kann der Körper das enthaltene Eiweiß besser zum Aufbau und Erhalt von Körperzellen verwenden (= höhere biologische Wertigkeit).



Roter Rüben-Aufstrich

Zutaten: 4 Portionen

250 g Magertopfen
1/2 Becher Joghurt
1 rote Rübe gekocht
1 Apfel säuerlich
Salz, Pfeffer
Kren frisch

Zubereitung:

Topfen und Joghurt glatt rühren. Rote Rübe und Apfel raspeln. Alle Zutaten gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit etwas geriebenem Kren verfeinern und im Kühlschrank zugedeckt ziehen lassen.



Kren liefert wertvolle Vitamine, Mineralstoffe sowie scharfe Senföle, die das Immunsystem für den Winter stärken. Die wertvollen ätherischen Öle verflüchtigen sich aber rasch. Das beeinträchtigt Geschmack und Wirkung. Um die kulinarischen und medizinischen Vorteile optimal zu nutzen, sollte Kren möglichst frisch verwendet werden. Daher am besten nur den Teil der Wurzel, den man zu verbrauchen gedenkt waschen, schälen und reiben.



Vitallaibchen mit Rübensgemüse

Zutaten: 5 Portionen

50 g Grünkernschrot
50 g Bulgur
50 g Quinoa
50 g Hirse
100 g Kürbiskerne gehackt
400 ml Wasser
Gemüsebrühwürfel
100 g Magertopfen
200 g Karotten geraspelt
150 g Paprika gewürfelt
1 kleine Zwiebel fein gehackt
1 TL Rapsöl
2 Eier
Oregano, Knoblauch
Petersilie gehackt
1 kg Rüben (Goldrübe, Gelbe Rübe, ...)
3 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

Wasser mit Gemüsebrühe aufkochen, Grünkern, Bulgur, Quinoa und Hirse einrieseln lassen und ca. 10 Minuten kochen, dann ca. 20 Minuten zugedeckt auf ausgeschalteter Platte ausquellen lassen und überkühlen. In der Zwischenzeit Zwiebel und etwas Knoblauch in Rapsöl anlaufen lassen und zum Getreide, Topfen, dem restlichen Gemüse geben. Eier, Kürbiskerne und Gewürze dazu geben und alles vermischen. 10 Laibchen formen und auf ein Backpapier legen. Bei 200°C im vorgeheizten Rohr für ca. 15 - 20 Minuten backen. Die Rüben in verschiedene Formen schneiden und bissfest kochen. Anschließend in wenig Rapsöl anbraten, salzen, mit Zucker glacieren. Mit den Laibchen anrichten und mit Petersilie vollenden.



Ein ballaststoffreiches Gericht, das durch die Kombination aus verschiedenen Getreidesorten mit Kürbiskernen auch ein guter Lieferant für Eiweiß sowie viele Mineralstoffe und Vitamine ist.

Weitere Rezepte sowie Infos und Tipps finden Sie auf www.gesundes-oberoesterreich.at



Pastinaken mit Haselnüssen gebraten

Zutaten: 4 Portionen

1/2 kg Pastinaken geschält
1 TL Rapsöl
1 TL Butterschmalz
Salz, Pfeffer
50 g Haselnüsse grob gehackt
Thymian frisch

Zubereitung:

Geschnittene Pastinaken in wenig Rapsöl ca. 10 Minuten anbraten und würzen. Nüsse am Ende der Bratzeit zugeben und kurz mitrösten.



Die Pastinake schmeckt leicht süßlich bis nussig und kann sowohl roh als auch gekocht gegessen werden. Ihre Blätter können als Suppengrün verwendet werden. Das in Pastinake steckende ätherische Öl verleiht der Wurzel neben dem typischen würzigen Geschmack auch eine leicht antibakterielle Wirkung.

Weitere Rezepte sowie Infos und Tipps finden Sie auf www.gesundes-oberoesterreich.at

