

Leichter leben mit Ballaststoffen

Ernährungsfachfrauen 2012

Von wegen Ballaststoffe – Auf die Auswahl kommt es an

Walnuss – Paprika – Paste

Zutaten:

3 rote Paprikaschoten
2 Zehen Knoblauch,
4 Scheiben Zwieback
100 g Walnüsse
3 EL Öl
1-2 TL Gewürzpaste (Harissa)
Salz
evtl. Paprikapulver

Zubereitung:

Paprika waschen und putzen, trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch häuten und ebenfalls in Stücke schneiden. Paprika und Knoblauch in einen Rührbecher geben. Zwieback in Stücke brechen. Die Walnüsse mit Zwieback, Öl, Harissa und Salz in den Rührbecher geben und alles mit dem Blitzhacker zu einer feinen Paste zerkleinern.

Chili-Party-Topf

Zutaten:

2 Eßl. Rapsöl
500g Hackfleisch
4 Zwiebeln
250g Paprika (bunt)
1 D. Tomaten (400g)
1 D. Mais
1 D. Chilibohnen
1 D. Kidneybohnen,
Kreuzkümmel (Cumin),
Salz , Pfeffer, Cayennepfeffer,
1l Gemüsebrühe,
3 Zehen Knoblauch

Zubereitung:

Das Rapsöl erhitzen, das Hackfleisch im heißem Öl ca. 5 Min. anbraten , dann die geschnittenen Zwiebel und Paprika dazugeben und weitere 5 Min. braten. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Sämtliche Dosen hinzufügen, Mais und Kidneybohnen vorher abtropfen lassen. Knoblauch dazu pressen und mit Brühe auffüllen. 15 Minuten köcheln lassen. Mit Cayennepfeffer und den anderen Gewürzen nochmal ab -schmecken. Tipp : Wer es schärfer haben möchte , kann noch etwas Sambal Olek oder Tabasco zufügen. Der Eintopf lässt sich gut mit anderem Gemüse variieren. – Wichtig ist bei diesem Rezept der Kreuzkümmel . Er gibt die besondere Note.

Hirse-Gemüse-Gericht

Zutaten:

250 g Hirse
600 ml Gemüsebrühe
400 g Rindergehacktes
40g Butterschmalz oder Rapsöl
2 gr Zwiebeln
2 Paprikaschoten
300 g Zucchini, 2 Bund Frühlingszwiebeln
400 g Tomaten,
200 g Fetakäse
Kräutersalz , Pfeffer , Thymian

Zubereitung:

Hirse waschen und in der Gemüsebrühe einmal aufkochen, anschließend ca. 40 Min. bei geringer Temperatur ausquellen lassen. Hackfleisch im heißem Butterschmalz krümelig anbraten . Gemüse in feine Würfel schneiden und dünsten . Mit den Gewürzen abschmecken. Gemüse, Hirse, Hackfleisch und gewürfelten Feta mischen, erneut abschmecken und mit den gehackten Frühlingszwiebeln bestreut servieren

Tipp : Das Gericht lässt sich auch mit anderen beliebigen Gemüsesorten zubereiten.

Bulgur-Weißkohl-Eintopf

Zutaten:

500 g Weißkohl
20 g Butterschmalz
1 Zwiebel
150 - 200g Schinkenspeck
150 g Bulgur
650 g Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Vom Weißkohl Strunk entfernen und in Streifen schneiden, Zwiebeln hacken und Schinkenspeck würfeln oder in Streifen schneiden. Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und Schinkenspeck darin 5 Min. anbraten, Weißkraut untermischen. Deckel drauf und weitere 5 Min. dünsten. Bulgur dazugeben, mit der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 20 Min. köcheln lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken, mit Schnittlauch bestreut servieren. **Bulgur:** Aus Hartweizen hergestellt ,der gedämpft, geschält, getrocknet u. geschrotet wird. So behält er einen großen Teil der Nährstoffe des Kornes. Kann als Beilage, in Suppen, Salaten, Aufläufen oder als Füllung verwendet werden.

Schneegestöber

Zutaten (4 Pers.) :

1 Becher süße Sahne
125g Quark (Magerstufe)
125g Jogurt
2 Eßl Zucker o. V Zucker
100g Baiser , zerbröselt
400g Himbeeren (tiefgefroren)

Zubereitung :

Die Sahne steifschlagen, mit dem Quark, Jogurt und dem Zucker verrühren. Die gefrorenen Himbeeren in eine Schüssel geben . Darauf die Quark –Sahnmischung geben. Darauf das zerbröselte Baiser streuen und für 3 -4 Std in den Kühlschrank stellen, damit die Himbeeren ganz langsam auftauen. Ein leckerer und erfrischender Nachtisch im Sommer.

Beeren - Crumble

Zutaten:

ca. 500 g
Beerenmischung TK
ca. 40 g Zucker

Crumble:

125 g Zucker, 1 V –
Zucker
250g
Dinkelvollkornmehl
oder Typ 630
150g Butter, ½ Tl. Zimt

Zubereitung :

Die Crumble-Zutaten miteinander vermischen und zu Streuseln verarbeiten. Eine Auflaufform (30cm) fetten. Die mit Zucker vermischten Früchte unaufgetaut hinein geben. Die Crumble-Masse gleichmäßig darauf verteilen und offen goldgelb backen.

Backen:

Heißluft Plus: 170 – 190°
Ober – Unterhitze: 180 – 200°
Backzeit:ca.30 Min.

Dazu passt Vanillesoße