



VfB FALLERSLEBEN

VfB Kochbuch

Winteredition

-Gesund durch den Winter-

Liebe Mitglieder des VfB Fallersleben,

in den letzten Wochen und Monaten haben die Maßnahmen zur Eindämmung des Coronavirus erheblich unseren Alltag verändert. Man verbringt mehr Zeit zu Hause, wir bewegen uns weniger und auch der Kühlschrank ist viel näher an uns dran und jederzeit schnell erreichbar.

Um euch durch diese schwere Zeit zu helfen, haben wir uns dazu entschlossen euch dieses Kochbuch zu erstellen. Hier sind viele gesunde Rezepte zum nachmachen aufgelistet.

Wir hoffen ihr habt Spaß mit den Rezepten und bleibt gesund!

Ganz liebe Grüße

Kristina Dikmann & das VfB Fallersleben Team

Physiotherapeutin
&
Ernährungstrainer



Grundlegende Tipps	4-5
Chili con Couscous	6-7
Gemüsecurry mit Hack	8-9
Spaghetti Carbonara	10-11
Ofenkartoffeln mit Kräuterquark	12-13
Zucchini-puffer	14-15
Hirsebratling mit Feldsalat und Rettich	16-17
Indische Linsensuppe	18-19
Kürbissuppe	20-21
Dattel – Energy – Balls	22-23
Gesunde Schokocreme	24-25
Veganer Schokoladenkuchen	26-27
Haferflocken Pancakes	28-29
Spinat - Salat mit Kartoffel – Croûtons	30-31

Der Winter naht! Es wird kalt, die Luft ist trocken, man wird schneller krank und das wenige Sonnenlicht setzt vielen Menschen extrem zu. Aber das muss nicht sein!

Wenn du mithilfe von frischen Lebensmitteln dein Immunsystem stärkst, schaffst du es gesund und munter durch den Winter!

1. Frisches Obst und Gemüse essen

Die frischen Lebensmittel versorgen dich mit jeder Menge Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Die unterstützen dein Immunsystem und schützen dich vor bakteriellen oder viralen Eindringlingen.

2. Bevorzuge saisonale Produkte

Regionale und saisonale Obst- und Gemüsesorten enthalten mehr Inhaltsstoffe als Produkte, die einen langen Weg zurück gelegt haben. Im Herbst und Winter haben z.B. Kürbis, Chicorée, Radicchio, Wurzelgemüse, Kohl, Äpfel, Birnen, Granatäpfel und Trauben Saison.

3. Zwiebelgemüse

Zwiebeln und Knoblauch helfen gegen Krankheitserreger. Gemüse, das dir die Tränen in die Augen treibt, sollte sich häufig auf deinem Teller befinden. Dieses Gemüse wirkt antibakteriell und desinfizierend. Zudem sind Knoblauch, Lauch, Schnittlauch und Zwiebeln das ganze Jahr verfügbar.

4. Vitamin D

Vitamin D wirkt stimmungsaufhellend und helfen dir den Winter fröhlich zu überstehen. Der Körper kann mit Hilfe von Sonnenlicht selbst Vitamin D herstellen, jedoch ist das Sonnenlicht im Winter sehr knapp. Lebensmittel mit viel Vitamin D sind u.a. Fisch, Avocado, Eier und Pilze.

5. Nüsse und Kerne

Im Winter wird durch das fehlende Sonnenlicht verstärkt das Schlafhormon Melatonin produziert. Dadurch wirst du müde, antriebslos und träge. Um das wieder auszugleichen wird der Gegenspieler vom Melatonin, das Serotonin, benötigt. Serotonin wird aus der Aminosäure Tryptophan gebildet. Diese Aminosäure ist v.a. in Nüssen und Kernen enthalten. Eine Handvoll am Tag genügen.

6. Wärm dich von innen

Iss viele warme Speisen mit vielen Gewürzen. Eintöpfe, Suppen, Tee usw. mit Gewürzen wie Ingwer, Chili, Pfeffer, Muskatnuss oder Zimt. Diese Gewürze wärmen dich von innen heraus.

Chili con Couscous

Zutaten:

- ✓ 300ml passierte Tomaten
- ✓ 150g Couscous
- ✓ 200g Zwiebeln
- ✓ 200g Möhren
- ✓ 200g Steckrüben
- ✓ 2 Knoblauchzehen
- ✓ 1 Dose geschälte und gestückelte Tomaten (400g)
- ✓ 1 Dose Kidneybohnen (250g)
- ✓ 1 Dose weiße Bohnen (250g)
- ✓ 1 Dose Mais (185g)
- ✓ 3 EL Olivenöl
- ✓ 1 EL Kreuzkümmel
- ✓ 1 EL Chilipulver
- ✓ 1 L Bio Gemüsebrühe
- ✓ 80ml Schlagsahne
- ✓ Saft einer Limette
- ✓ 1 Bund Petersilie
- ✓ 200g Crème fraîche
- ✓ Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Lass den Tomatensaft kurz in einem Topf aufkochen, gieße ihn über den Couscous und stelle diesen beiseite. Schäle und würfle Knoblauch, Zwiebeln, Möhren und Steckrüben fein. Schneide die Dosentomaten in der Dose klein und entferne die Stielansätze.

Lass Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und dünste die Zwiebeln und Knoblauch glasig. Gib anschließend Steckrüben, Möhren, Chili und Kreuzkümmel dazu. Lass alles zusammen ca. 2 Min. dünsten und gib danach die Dosentomaten mit dem Saft und der Gemüsebrühe dazu. Lass alles einmal aufkochen und anschließend für 15 Min. zugedeckt köcheln. Gib die Bohnen, den Mais und den Couscous dazu. Lass es nochmal aufkochen und weitere 5 Min. köcheln. Schmecke zum Schluss alles mit Sahne, Salz, Pfeffer, Limettensaft und klein geschnittenen Stielen der Petersilie ab. Garniere beim Servieren das Chili mit Crème fraîche und den feinen Blättern der Petersilie.



4
Personen

45
Minuten

2/5
Schwierigkeit

Wusstest du schon?

Wer keine Lust auf Fleisch hat, sich aber trotzdem proteinreich ernähren möchte, ist Couscous perfekt. Couscous punktet mit einem hohen Gehalt an Proteinen, komplexen Kohlenhydraten, vielen Ballaststoffen und einem hohen Gehalt an Mineralstoffen. Damit hält dich Couscous lange satt, ohne auf die Hüften zu gehen.

Gemüsecurry mit Hack

Zutaten:

- ✓ 300g Kartoffeln
- ✓ 300g Brokkoli
- ✓ 1 kleine Paprika
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 1 Tomate
- ✓ 1 daumengroßes Stück Ingwer
- ✓ 1 Chilischote
- ✓ 1 EL brauner Zucker
- ✓ 200ml Kokosmilch
- ✓ 2 EL rote Currypaste
- ✓ Salz & Pfeffer
- ✓ 1 EL Kokosöl
- ✓ 150g Rinderhackfleisch
- ✓ 20g Cashewkerne (geröstet und gesalzen)
- ✓ ½ TL Paprikapulver
- ✓ ½ TL Kurkuma
- ✓ ½ TL Korianderpulver

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, würfeln und in kaltes Wasser legen. Anschließend Brokkoli in Röschen teilen, den Strunk schälen und auch in feine Würfel schneiden. Paprika putzen und grob würfeln. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Tomate grob würfeln, Ingwer schälen und klein schneiden. Die Chili entkernen und fein schneiden.

Anschließend in einem großen Topf die Kokosmilch und 250ml Wasser aufkochen lassen, dann die Kartoffeln hineingeben und 15 Min. kochen lassen. Nach den 15 Minuten fügst du Paprika, Brokkoli, Zwiebel, Ingwer und Chili hinzu. Lass es 5 Min. kochen.

In einer separaten Pfanne erhitzt du das Kokosöl auf mittelhoher Hitze und brätst das Hack darin krümelig. Danach fügst du die Currypaste, das Paprikapulver, Kurkuma und Korianderpulver hinzu. Lass alles nochmal 1 Min. mit andünsten. Danach löschst du das Hack mit 5EL der Flüssigkeit aus dem Topf ab, rührst alles gut durch und gibst alles zurück in den Topf. Schmecke alles mit Salz und Pfeffer ab. Beim Servieren mit Cashewkernen bestreuen.



4
Personen

40
Minuten

2/5
Schwierigkeit

Wusstest du schon?

Currypaste stammt ursprünglich aus Thailand. Sie wird aus verschiedenen Kräutern und Gewürzen hergestellt. Die beliebteste Currypaste ist die rote Variante. Sie besteht häufig aus Chilis, Knoblauch, Zwiebeln, Zitronengras und Koriander. Man kann eine Currypaste kaufen, aber auch mit Hilfe eines Mörsers selbst herstellen.

Spaghetti Carbonara

Zutaten:

- ✓ 400g Vollkornspaghetti
- ✓ 2-3 Eier
- ✓ 60g frisch geriebener Parmesan
- ✓ Abgeriebene Schale einer halben Zitrone
- ✓ 70g Prosciutto Crudo (in dünnen Scheiben)
- ✓ Salz & Pfeffer
- ✓ Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

Zuerst kochst du die Spaghetti nach Packungsbeschreibung al dente. In der Zwischenzeit schneidest du den Schinken in feine Streifen, schlägst die Eier in eine Schüssel auf, fügst Parmesan, Zitronenabrieb, Schinken, Salz und Pfeffer hinzu (sei vorsichtig mit dem Salz, da der Parmesan und der Prosciutto schon salzig sind) und verrührt alles gut miteinander.

Wenn die Nudeln fertig gekocht sind nimmst du ca. 50-75ml des Nudelwassers raus, stellst es beiseite und gießt die Nudeln ab. Anschließend kommen die Nudeln zurück in den heißen Topf und (jetzt schnell arbeiten!) fügst die Eier-Masse, sowie etwas vom Nudelwasser auf die noch heißen Nudeln und verrührt alles ganz schnell miteinander. Nun kannst du die Nudeln anrichten und mit Petersilie garnieren.



3

Personen

15

Minuten

2/5

Schwierigkeit

Wusstest du schon?

Eier sind reich an den Vitaminen A, B2, B12, D und Folsäure, Phosphor Selen, Eisen und Zink. Am Besten schmecken die Eier vom Bauern aus der Nähe. Sie sind regional und die Hühner werden gut gehalten.

Ofenkartoffeln mit Kräuterquark

Zutaten:

- ✓ 700g mittelgroße festkochende Kartoffeln
- ✓ 400g Magerquark
- ✓ 100g Salatgurken
- ✓ 120g Radieschen
- ✓ 1 Bund Schnittlauch und Petersilie
- ✓ 1 Zitrone
- ✓ 1 Knoblauchzehe (bei Bedarf)
- ✓ Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Wasche die Kartoffeln gründlich ab steche mehrmals mit einer Gabel ein. Streiche sie nun mit Olivenöl ein und würze sie mit Salz und Pfeffer. Wickle die Kartoffeln in Alufolie und lass die Kartoffeln ca. 40-60 Minuten (je nach Größe der Kartoffeln) bei 180°C backen.

Wasche inzwischen die Radieschen, die Gurke, den Schnittlauch und Petersilie und schneide die Radieschen und Gurken in feine Streifen sowie die Kräuter sehr fein. Schäle den Knoblauch und presse ihn in den Quark. Füge die Radieschen, Gurken, Kräuter, den Saft einer halben Zitrone, Salz und Pfeffer hinzu und verrühre alles gut.

Serviere den Dip zusammen mit den Kartoffeln.

3
Personen

60
Minuten

2/5
Schwierigkeit



Wusstest du schon?

Kartoffeln enthalten reichlich Vitamin B und Vitamin C. Drei Kartoffeln am Tag decken schon fast zwei Drittel des täglichen Vitamin Bedarfs. Außerdem sind die meisten Vitamine und Mineralstoffe in der Schale enthalten. Deswegen solltest du nach Möglichkeit die Knolle mit der Schale zubereiten und mitverwenden.

Zucchini Puffer

Zutaten:

- ✓ 600g Zucchini
- ✓ 2 kleine Zwiebel
- ✓ 2 Knoblauchzehen
- ✓ 2 Eier
- ✓ 200g Haferflocken
- ✓ 70g Käse (z.B. Parmesan oder Gouda)
- ✓ Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Raspel die Zucchini und den Käse grob. Hacke die Zwiebeln und den Knoblauch fein und verrühre alles zusammen mit den anderen Zutaten in einer Rührschüssel. Würze die Zucchini-Masse nach Belieben mit Salz und Pfeffer. Erhitze etwas Öl (z.B. Olivenöl / Kokosöl) in einer Pfanne und gib die Zucchini-Masse als Häufchen hinein. Drücke sie sofort flach zu Puffer und brate diese von beiden Seiten goldbraun.

Dazu passt sehr gut selbstgemachter Kräuterquark (Magerquark, klein geschnittene Kräuter, Salz, Pfeffer, Knoblauch und etwas Zitronenabrieb zusammen mischen).

3
Personen

30
Minuten

2/5
Schwierigkeit



Wusstest du schon?

Zucchini ist ein kalorienarmes, leichtes Gemüse. Sie sind reich an Mineralstoffen wie Kalzium (wichtig für dich Knochen) und Spurenelemente wie Eisen (wichtig für die Blutbildung). Außerdem enthalten die Zucchini viel Vitamin A und C.

Hirsebratling mit Feldsalat und Rettich

Zutaten:

- ✓ 200g Hirse
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 1-2 Knoblauchzehen
- ✓ 150g Rote Beete (gegart, vakuumverpackt)
- ✓ 500g Rettich
- ✓ 150g Feldsalat
- ✓ 1 Bund Schnittlauch
- ✓ 250g Magerquark
- ✓ 3 TL süßer Senf
- ✓ 1 EL Mehl
- ✓ 2 EL Walnusskerne
- ✓ 3 EL Olivenöl
- ✓ 3 EL Apfelessig

Zubereitung:

Spüle die Hirse ab und lass 500ml Salzwasser aufkochen. Nachdem es aufgekocht hat nimmst du den Topf vom Herd, gibst die Hirse hinzu und lässt sie 15 Minuten quellen. Schäle die Zwiebel und den Knoblauch und würfle sie fein. Raspel die Rote Beete grob. Schäle den Rettich und schneide 2/3 davon in dünne Scheiben und den Rest grob raspeln. Wasche und putze den Salat. Für den Dip schneidest du den Schnittlauch in kleine Röllchen, gibst den Quark, 1 TL Senf und geraspelten Rettich dazu, verrührst alles und würzt es mit Salz und Pfeffer.

Für die Bratlinge rührst du Zwiebel, Knoblauch und die Rote Beete Raspeln unter die Hirse, gibst das Mehl hinzu und würzt auch diese Masse mit Salz und Pfeffer. Forme die Masse in 12 flache Taler.

In einer Pfanne röstest du grob gehackte Walnusskerne und legst sie dann zur Seite. Gib anschließend 1 EL Öl in die Pfanne und brate die Bratlinge 3-4 Minuten pro Seite.

Für die Vinaigrette verrührst du Essig, 2 TL Senf, 2 EL Öl, Salz und Pfeffer. Verteile den Feldsalat, Rettich und Walnüsse auf vier Teller, beträufle den Salat mit der Vinaigrette und setz die Bratlinge drauf. Serviere dazu den Quarkdipp.

4

Personen

45

Minuten

3/5

Schwierigkeit



Wusstest du schon?

Hirse enthält reichlich Zink, Magnesium und B-Vitamine, was deine Haare, Haut und Nägel schön macht und auch bei trockener Haut hilft. Außerdem unterstützt es dein Immunsystem und kann so vor einer Grippe schützen. Hirse ist zudem reich an Eisen und Eiweiß was dein Immunsystem zusätzlich stärkt.

Indische Linsensuppe

Zutaten:

- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 2 Knoblauchzehen
- ✓ 1 Daumengroßes Stück Ingwer
- ✓ 5 Möhren
- ✓ 1 Porree
- ✓ 1 rote Paprika
- ✓ 1 L Gemüsebrühe
- ✓ 1 Tasse rote Linsen
- ✓ Ein Schuss Sahne
- ✓ Salz & Pfeffer
- ✓ 1 TL Curry
- ✓ 1 TL Kreuzkümmel
- ✓ Eine Messerspitze Chili
- ✓ Etwas Olivenöl

Zubereitung:

Schäle Knoblauch, Ingwer, Möhren und die Zwiebel und schneide alles in grobe Stücke. Wasche den Porree und die Paprika und würfle diese auch grob. Lass das Olivenöl in einem großen Topf warm werden und brate Zwiebel, Knoblauch und Ingwer für 2 Minuten. Füge anschließend Möhren, Porree und Paprika hinzu und brate alles nochmal für 3 Minuten. Füge nun die Brühe zum Gemüse hinzu und lass alles für 10 Minuten leicht köcheln. Gib dann die Linsen hinzu und lass alles weitere 15 Minuten köcheln. Gib dann die Sahne und Gewürze dazu und püriere die Suppe fein.

4
Personen

45
Minuten

2/5
Schwierigkeit



Wusstest du schon?

Wenn du dich vegetarisch oder vegan ernährst, sind Linsen die perfekte Quelle für Eiweiß, Vitamin B und lebenswichtige Mineralien, wie Kalium, Magnesium, Eisen und Kalzium. Damit stärken Linsen dein Nervensystem und Immunsystem. Der hohe Ballaststoffgehalt tragen zu einer guten Verdauung bei.

Kürbissuppe

Zutaten:

- ✓ 1 Hokkaido Kürbis
- ✓ 2 Kartoffeln
- ✓ 2 Knoblauchzehen
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 1 daumengroßes Stück Ingwer
- ✓ 200ml Kokosmilch
- ✓ 1 L Gemüsebrühe
- ✓ 1 TL Kurkuma
- ✓ 1 TL Curry
- ✓ 1 TL Kreuzkümmel
- ✓ Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Wasche den Kürbis ab, schäle die Kartoffeln, die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer und schneide alles in grobe Stücke. Lass in einem großen Topf Zwiebel, Knoblauch und Ingwer andünsten, gib dann Kürbis und Kartoffeln hinzu und lösche alles mit der Gemüsebrühe ab. Mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend gibst du die Kokosmilch und die Gewürze hinzu und pürierst alles fein. Servieren kannst du die Suppe mit etwas Kürbiskernöl und gerösteten Kürbiskernen.



4

Personen

30

Minuten

1/5

Schwierigkeit

Wusstest du schon?

Kürbisse haben ab Ende August bis in den Winter Saison. Sie liefern viel Vitamin A und B, was deiner Sehkraft und deinem Nervensystem zugutekommt. Außerdem unterstützt der Kürbis durch den hohen Kalium-Gehalt deine Nieren- und Blasentätigkeit.

Dattel-Nuss-Energy-Balls

Zutaten:

- ✓ 120g gemischte Nüsse (z.B. Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, ...)
- ✓ 100g Datteln (entsteint)
- ✓ 30g Mandelmus
- ✓ 40g Haferflocken
- ✓ ¼ TL Zimt
- ✓ 3 EL Kakaopulver zum wälzen

Zubereitung:

Gib zuerst die Nüsse in einen Mixer und mahle diese fein. Gib anschließend die restlichen Zutaten hinzu und mahle alles zu einer fein-krümeligen Masse.

Forme aus dieser Masse ca. 25 Haselnussgroße Kugeln und wälze diese im Kakaopulver (du kannst natürlich auch Anderes zum Wälzen verwenden, z.B. Kokosraspeln).



3

Personen

15

Minuten

1/5

Schwierigkeit

Wusstest du schon?

Diese Energy – Balls kann man super auf Vorrat herstellen und im Gefrierfach für 3 Monate lagern. Vor dem Verzehr einfach 1-2 Stunden bei Zimmertemperatur auftauen lassen oder über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.

Gesunde Schokocreme

Zutaten:

- ✓ 1 mittelgroße Avocado
- ✓ 1 sehr reife Banane
- ✓ 2 EL Backkakao
- ✓ 1 EL Ahornsirup /
Kokosblütenzucker

Zubereitung:

Halbiere die Avocado, entferne den Kern und löse das Fruchtfleisch aus der Schale.

Anschließend kommen alle Zutaten in einen Mixer und werden zu einer cremigen Masse verarbeitet, fertig!

Toppen kannst du die Creme mit z.B. Mandelsplittern, Obst oder Kernen.

2

Personen

5

Minuten

1/5

Schwierigkeit



Wusstest du schon?

Avocados enthalten reichlich gesunde ungesättigte Fettsäuren, die dir beim Fettabbau helfen können. Außerdem haben Avocados viel lebenswichtiges Vitamin A und E, sowie reichlich sekundäre Pflanzenstoffe. Vitamin A unterstützt die Blutbildung und Vitamin E lässt deine Haut strahlen.

Veganer Schokoladenkuchen

Zutaten:

- ✓ 100g Haferflocken
- ✓ 50g gemahlene Mandeln oder alternativ Haselnüsse
- ✓ 50g Backkakao
- ✓ 1,5 TL Backpulver
- ✓ 1 Prise Salz
- ✓ 120ml Mandelmilch oder Hafermilch
- ✓ 100g Apfelmark (ungezuckert)
- ✓ 85g Ahornsirup oder Kokosblütenzucker oder Reissirup
- ✓ 70g Kokosöl

Glasur:

- ✓ 90g dunkle vegane Schokolade 70-80% Kakaoanteil
- ✓ 1TL Kokosöl
- ✓ gehackte Nüsse zum Dekorieren

Zubereitung:

Heize den Backofen auf 180°C Ober-/ Unterhitze vor. Fette den Rand einer 20cm Springform mit Kokosöl ein und lege den Boden mit Backpapier aus.

Mahle die Haferflocken in einem Mixer zu feinem Hafermehl. Füge dann die Nüsse, Kakaopulver, Backpulver und Salz hinzu. Erwärme das Kokosöl zusammen mit der Milch leicht (im Topf oder in der Mikrowelle) damit das Öl flüssig wird und füge die flüssigen Zutaten zu den trockenen hinzu. Hebe alles vorsichtig unter und fülle den Teig in die vorbereitete Springform. Backe den Kuchen für ca. 30 Min. und lass den Kuchen dann vollständig auskühlen.

Für die Glasur hackst du die Schokolade grob und lässt sie zusammen mit dem Kokosöl über einem Wasserbad schmelzen. Gieße die Glasur nun über den erkalteten Kuchen und dekoriere ihn nach Belieben.



12
Personen

50
Minuten

2/5
Schwierigkeit

Wusstest du schon?

Dieser Schokoladenkuchen kommt ganz ohne Zusatz von normalem Haushaltszucker aus. Stattdessen benutzen wir für diesen Kuchen die Süße vom Apfelmark und dem Zuckerersatz. Dieser Zuckerersatz hat im Gegensatz zu Haushaltszucker weniger Kalorien und eine höhere Nährstoffdichte.

Haferflocken Pancakes

Zutaten:

- ✓ 120g Haferflocken
- ✓ 1 Ei
- ✓ 50ml Milch
- ✓ ½ TL Backpulver
- ✓ 1 Prise Salz
- ✓ 1 sehr reife Banane zum Süßen oder
1 EL Ahornsirup
- ✓ Kokosöl zum Braten

Zubereitung:

Zuerst mixt du die Haferflocken ganz fein zu einem Hafermehl. Anschließend tust du das Mehl in eine Schüssel und fügst das Ei, die Milch, das Backpulver, das Salz und entweder den Ahornsirup oder die Banane (die muss zuvor mit einer Gabel zu einer Paste zerdrückt werden) hinzu. Verrühre alles miteinander und brate den Teig portionsweise in der Pfanne mit Kokosöl.

3

Personen

20

Minuten

1/5

Schwierigkeit



Wusstest du schon?

Haferflocken sind ein wahrer Alleskönner. Sie gehören zu den Vollkornprodukten und haben eine sehr gute Nährstoffbilanz. Sie sind reich an Vitaminen, Proteinen und Mineralstoffen. Der hohe Ballaststoffgehalt wirkt sich positiv auf deine Gesundheit aus und hält lange satt. Dadurch sinkt das Risiko für Übergewicht.

Der Ballaststoff Beta-Glucan kann helfen einen erhöhten Cholesterinspiegel zu senken. Außerdem wird die Magenentleerung verlangsamt, sodass weniger Glukose ins Blut gelangt und damit die Insulinausschüttung besser kontrolliert wird (daher sind Haferflocken für Menschen mit Diabetes-Typ-2 sehr gesund und empfehlenswert).

Zudem können Haferflocken effektiv bei Verstopfungen helfen (durch die ganzen Ballaststoffe) und die Antioxidantien können den Blutdruck regulieren.

Spinat - Salat mit Kartoffel - Croûtons

Zutaten:

- ✓ 4 Scheiben Bacon
- ✓ 3 mittelgroße festkochende Kartoffeln
- ✓ 5 EL Olivenöl
- ✓ 12 Kirschtomaten
- ✓ 1 Mozzarella
- ✓ 150g frischer Babyspinat
- ✓ 1 Hand voll Schnittlauch
- ✓ 2 TL Dijon-Senf
- ✓ 3 EL Weißweinessig
- ✓ 1½ EL Honig
- ✓ Salz und Pfeffer
- ✓ 1 TL Oregano (frisch oder getrocknet)

Zubereitung:

Bacon in einer Pfanne ohne Öl auf beiden Seiten knusprig braten lassen und zur Seite legen. Die Kartoffeln sehr gut abwaschen und in 1cm große Würfel schneiden. Gib nun 2 EL von dem Olivenöl in die selbe Pfanne und brate die Kartoffelwürfel 10-12 Minuten bei mittlerer Hitze knusprig. Kurz bevor die Kartoffeln fertig sind gibst du Oregano zu den Kartoffeln.

Währenddessen die Kirschtomaten halbieren, Mozzarella klein schneiden, Spinat waschen und trocknen und Schnittlauch fein schneiden.

Für das Dressing Senf, Essig, Honig, 2EL Wasser, Salz, Pfeffer, Öl und Schnittlauch miteinander verrühren.

Jetzt drapierst du den Salat, die Tomaten und Mozzarella auf einem Teller, beträufelst den Salat mit dem Dressing und gibst die Kartoffelwürfel sowie den Bacon (vorher klein brechen) darüber.

4

Personen

20

Minuten

2/5

Schwierigkeit



Wusstest du schon?

Spinat hat einen hohen Anteil an Vitamin C und B. Diese Vitamine helfen dir gesund zu bleiben und sorgt für schöne Haut und Haare.

Geschäftsstelle des VfB Fallersleben e.V.

VfB Fallersleben e.V.
Hoffmannstraße 7
38442 Wolfsburg

05362 – 6 44 11
geschaeftsstelle@vfb-fallersleben.de

www.vfb-fallersleben.de

Bei Fragen wendet euch per E-Mail an
k.dikmann@vfb-fallersleben.de