



ROTER RÜBENSALAT AUF ITALIENISCHE ART

Rezept für 4 Portionen

500g Rote Rüben gekocht und geschält, Balsamicoessig, 2 EL Olivenöl, Meersalz, Pfeffer.

Zubereitung:

Die Roten Rüben halbieren und in 5 mm dicke Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und mit Balsamicoessig nach Bedarf, Olivenöl, Zucker, Meersalz und Pfeffer marinieren – vor dem Servieren 30 Minuten ziehen lassen.

WINTERLICHER BLATTSALAT MIT BIRNE

Rezept für 4 Portionen

500g Chicoree, 100g Feld- oder Vogerlsalat, 1 säuerliche Birne, 1 rote Paprikaschote, Balsamicoessig, 2 EL Olivenöl, ev. 1 Prise Zucker, Meersalz, Pfeffer.

Zubereitung:

Vom Chicoree den bitteren Strunk herausschneiden. Nun den Chicoree und in breite Streifen schneiden. Den Vogerlsalat putzen und waschen. Die Birne waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschote entkernen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Alle Salatzutaten in eine Schüssel geben und mit Balsamicoessig nach Bedarf, Olivenöl, Zucker, Meersalz und Pfeffer marinieren – sofort servieren.

WINTER-POWER-SHAKE

Rezept für 4 Portionen

500g Joghurt, 3 Orangen, 1 Pkg. Vanillezucker, 1-2 EL Honig, Zitronensaft nach Geschmack

Zubereitung:

Orangen schälen, das weiße Häutchen belassen, vierteln und mit Joghurt, Vanillezucker und Honig in ein Mixglas geben. Gut mixen und sofort servieren. Lässt man diesen Shake stehen, dann werden die Bitterstoffe des weißen Orangenhäutchens aktiv.

WINTERGEMÜSE, DAS BESTE FÜR UNSERE GESUNDHEIT



REZEPTE

Ernährungsberatung
Marion Steiner-Binder
Neumarktstraße 1
9971 Matrei i. O.

Telefon: 0043 (0)664 9239314
E-mail: office@vital-mit-steiner.com
www.vital-mit-steiner.com

SELLERIE-APFEL-CREMESUPPE

Rezept für 4 Portionen

1 große Sellerieknolle, 1 mittelgroßen Apfel, 1 Zwiebel, 1 EL Rapsöl, 2 TL Currypulver, 1 TL Zucker, ¾ l Wasser, Gemüsesuppenpulver nach Geschmack, Salz und Pfeffer, 100 ml Obers zum Verfeinern.

Zubereitung:

Sellerieknolle und Apfel schälen und kleinwürfelig schneiden. Zwiebel fein hacken und in Rapsöl andünsten, Currypulver und Zucker mit den Sellerie- und Apfelwürfel dazugeben, kurz mitrösten. Mit Wasser aufgießen, würzen und auf kleiner Flamme kochen lassen bis der Sellerie weich ist.

Die Suppe pürieren (Pürierstab oder Mixer), nochmals abschmecken und mit Obers abrunden.

GEDÄMPFTES WINTERGEMÜSE

Rezept als Beilage für 4 Portionen

Rezept als vegetarisches Hauptgericht für 2 Portionen

½ Wirsingkohl, 4 mittelgroße Kartoffeln, 3 große Karotten, Kräutersalz, 2 EL Olivenöl; Wasser, Meersalz.

Zubereitung:

Wirsingkohl halbieren und in breite Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und vierteln. Karotten schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden.

In einen Dampfgartopf soviel leicht gesalzenes Wasser einfüllen, das die Löcher des Dampfgareinsatzes nicht mit Wasser bedeckt sind. Das vorbereitete Gemüse mischen und in den Dampfgareinsatz geben, zudecken und ca. 25 – 30 Minuten dämpfen. Das gedämpfte Gemüse in eine vorgewärmte Schüssel geben, mit falls erforderlich mit Kräutersalz würzen, Olivenöl dazugeben und gut vermischen.

CHINAKOHL IN KOKOSSAUCE

Rezept für 4 Portionen

1 kg Chinakohl, 2 EL Rapsöl, 1 mittlere Zwiebel, 2 EL Currypulver, Kreuzkümmel, 150 – 200 ml Kokosmilch, Sojasauce nach Geschmack, Salz, Pfeffer.

Zubereitung:

Chinakohl waschen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel fein hacken und in Rapsöl andünsten, Currypulver und Kreuzkümmel kurz mitrösten, mit Kokosmilch aufgießen und kurz kochen lassen. Den vorbereiteten Chinakohl in die Sauce geben, einmal aufkochen lassen, gut durchmischen und nochmals abschmecken.

STECKRÜBENWEDGES mit DIPSAUCE

Rezept für 4 Portionen

1 kg Steckrüben, 4 EL Rapsöl, 2 TL Paprika edelsüß, Meersalz.

Senf-Dip-Sauce: 1 Becher Joghurt, ½ Pkg. QimiQ, scharfer Senf nach Geschmack, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

Zubereitung:

Das Backrohr auf 200 Grad C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Für die Wedges die Steckrüben schälen, halbieren und in 1 cm dicke Halbmondscheiben schneiden. Rapsöl mit Paprika und Meersalz mischen, über die Steckrübenscheiben geben und gut vermischen. Die marinierten Rübenscheiben auf das vorbereitete Backblech legen und im Rohr ca. 25 Minuten backen – sie müssen weich und knusprig sein.

Für die Dip-Sauce QimiQ glattrühren, mit den restlichen Zutaten vermischen und zu den Wedges servieren.