

eve **Rezepte**

ernährung | vitalität | erleben

Rezept-Magazin
zum Sammeln

Reisgerichte

Risotto, Paella, Reisgaletten

Sommerküche

Rezepte vom Meisterkoch Roux



Das Rezept finden
Sie auf Seite 37.

Vollwert-Menü



Aroma pur. Die Philosophie der »United Cooks of Nature« ist es, den natürlichen Geschmack der Lebensmittel voll zur Geltung zu bringen. Die Rezepte der zweiten Folge unserer Serie hat der preisgekrönte Vollwertkoch Helmut Million für »eve« kreiert.

UNITED COOKS
OF Nature

Profi-Tipps von Helmut Million

- ➔ »Nehmen Sie für Vollwertgerichte nur Zutaten aus ökologischem Anbau. Nur dann ist gewährleistet, dass die Geschmackskomposition wirklich gut zur Geltung kommt.
- ➔ Wichtig bei der Zubereitung von Vollwertreis wie z.B. Camargue-Reis ist das Garen ohne Salz. Deshalb möglichst salzlose Gemüsebrühe verwenden und erst zum Schluss salzen.
- ➔ Reis am Vortag zubereiten. Das spart Zeit.«

Zucchini mit rotem Reis und Pfifferlingen

Zutaten für 4 Personen
200 g roter Camargue-Reis
400 ml Gemüsebrühe (ohne Salz)
1 TL Oregano (wilder Majoran)
1 TL Thymian
1 frische Knoblauchzehe
1 EL Kalamata-Olivenöl
1 TL Kräutersalz
1 Zwiebel, ca. 120 g
500 g Pfifferlinge, alternativ Champignons
400 ml Tomatensauce/-saft
40 g Emmentaler
500 g Zucchini (2 Stück)
1/2 Bund Basilikum
2 EL saure Sahne (10 % Fett)
Meersalz und Pfeffer

Zubereitung

(1) Den gewaschenen Reis in der Gemüsebrühe aufkochen, bei geringer Temperatur 40–50 Minuten garen.
(2) Inzwischen die Zwiebeln, den Knoblauch und die Pfifferlinge im Olivenöl

anschwitzen; kräftig mit Oregano und Thymian würzen. Abkühlen lassen.
(3) 12 größere Pfifferlinge als Garnitur beiseite legen. (4) Die Zucchini in 16 2–3 mm breite Streifen schneiden und auf beiden Seiten mit Kräutersalz würzen. (5) Den Reis mit den Pfifferlingen und 1 Esslöffel Käse vermischen, mit Meersalz und Pfeffer würzen. (6) Diese Füllung auf die Zucchinistreifen verteilen, aufrollen und in eine feuerfeste Auflaufform setzen. Die Tomatensauce angießen, die Pfifferlinge auflegen und den restlichen Käse aufstreuen. (7) Die Röllchen bei 175 °C ca. 30 Minuten im Ofen garen. (8) Zum Schluss mit dem Basilikum und einem Tupfer saurer Sahne garnieren.

Pro Portion: kj: 1310, kcal: 352 E: 12 g, F: 11 g, KH: 47 g, Ba: 12 g, Chol: 13 mg

Zubereitungszeit
ca. 40 Min.

Ziegenfrischkäse mit Tomaten-Spinat-Salat



Zutaten für 4 Personen
140 g Ziegenfrischkäse (Zimmertemperatur)
8 schwarze Kalamata Oliven
1 kleine Schalotte
12 Cocktailtomaten
40 g frischer Blattspinat
2 x 1/4 TL Meersalz
weißer Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL Blütenhonig
1 EL Kalamata-Olivenöl, kaltgepresst
1 EL Zitronensaft, frisch gepresst

Zubereitung

(1) Oliven entsteinen, Fruchtfleisch fein würfeln. Die Schalotte fein hacken.
(2) Den Ziegenfrischkäse mit einer

Gabel zerdrücken, Oliven und fein gehackte Schalotten unterheben. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. (3) Olivenöl, Zitronensaft, Meersalz, Pfeffer und Honig zu einer Sauce verrühren. (4) Die Spinatblätter in feine Streifen schneiden, die Tomaten achteln. (5) Den Salat mit der Sauce vermischen und in die Mitte eines großen Tellers platzieren. (6) Den Ziegenfrischkäse auf den Salat setzen.

Pro Portion: kj: 634, kcal: 151 E: 6 g, F: 12 g, KH: 3 g, Ba: 1 g, Chol: 27 mg

Zubereitungszeit
ca. 15 Min.

Erdbeer-Carpaccio an Orangen-Balsamico-Dattelsauce

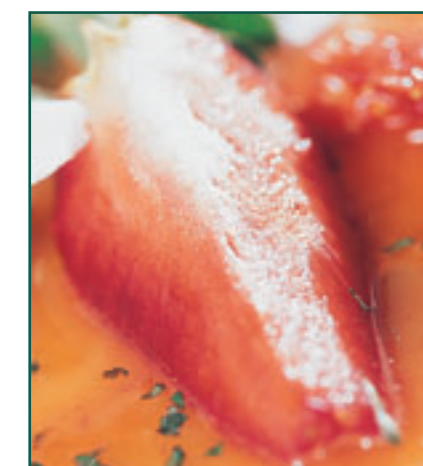
Zutaten für 4 Personen
500 g Erdbeeren
100 ml Orangensaft, frisch gepresst
1 EL Balsamico bianco
2–3 Datteln, frisch oder tiefgekühlt
2 EL Kokoschips
2 Pfefferminzweige, klein gehackt

Zubereitung

(1) Orangensaft, Datteln und Balsamico bianco zu einer schaumigen Sauce pürieren. (2) Die Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden und kreisförmig auf einen großen Teller legen. (3) Die Sauce über die Früchte geben. Mit Kokoschips und Pfefferminze bestreuen.


Pro Portion: kj: 370, kcal: 92, E: 2 g, F: 2 g, KH: 16 g, Ba: 3 g, Chol: 0 mg

Zubereitungszeit
ca. 15 Min.



Helmut Million

Vollwert-Papst vom Bodensee

Wer heute vollwertig essen will, kommt an Helmut Million kaum vorbei. Denn der 54-Jährige hat die Vollwertküche entscheidend geprägt. Die Gastronomische Akademie Deutschlands verlieh ihm Gold für einen just neu aufgelegten Kochbuch-Klassiker, der für viele zur »Einstiegsdroge« in eine gesunde, genussvolle »Körnerküche« geworden ist: »Vollwertküche für Genießer«. Als Sohn einer Gastwirtstochter lag Helmut Million das Kreieren und Zubereiten von Speis und Trank schon im Blut. Er wurde Konditor, dann Koch und schließlich Vollwertkoch – auf ärztliches Geheiß. Denn als er 1975 eine Stelle als Küchenchef in der Kurklinik Überlingen antrat, forderte der damalige Klinikleiter, der bekannte Fastenarzt Dr. Hellmut Lütznert, von seinem Koch strikt Vollwertkost. Mittlerweile haben tausende von Klinikgästen die vollwertigen Kochkünste von Helmut Million kennen und schätzen gelernt. Und er tut viel, um sie in den Köpfen und Herzen der Menschen zu verankern. Vorträge und Kochkurse gehören in der Klinik zum Programm; Bücher und das Kochvideo »Fettarm kochen« helfen zu Hause. Für Kollegen aus der Gastronomie hat der Vollwertguru vom Bodensee in den 80er Jahren zusammen mit dem Verein für Unabhängige Gesundheitsberatung (UGB) eine Ausbildung zum Vollwert-Gourmetkoch initiiert. Eine Arbeit, die besonders reiche Früchte einbringt. Denn heute werden bereits die von Million inspirierten Kollegen mit Preisen geehrt.  emp

Helmut Million, Kurparkklinik Überlingen
Güllerstr. 10, 88662 Überlingen
HHMillion@aol.com



Gemüsebrühe für Risotti

Zutaten für ca. 1,5 Liter

40 g ungesalzene Butter
1 EL Olivenöl
3 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 große Zwiebel, grob gehackt
4 Lauchstangen, gewaschen und grob zerkleinert
2 Karotten, grob zerkleinert
2 Stangen Staudensellerie, grob zerkleinert
1 Fenchelknolle, grob zerkleinert
1 Bund frische glattblättrige Petersilie, klein gehackt
4 frische oder 2 getrocknete Lorbeerblätter
2 Zweige Thymian
3 l Wasser

Zubereitung

(1) Butter und Öl in einem großen Topf mit dickem Boden zerlassen. Knoblauch zugeben, 2 Minuten mitdünsten und dann die restlichen Zutaten zugeben. (2) Unter ständigem Rühren dünsten, bis das Gemüse weich, aber nicht gebräunt ist. (3) 3 Liter Wasser angießen und zum Kochen bringen. (4) Die Hitzezufuhr verringern, den Topf zu decken und die Brühe 1 1/2 Stunden köcheln, danach abkühlen lassen. (5) Die Brühe nochmals erhitzen und weitere 15 Minuten köcheln lassen. (6) Die Flüssigkeit durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. Die Gemüsestücke wegwerfen. (7) Die Brühe bei starker Hitze auf etwa die Hälfte einkochen und entweder sofort verwenden oder im Kühlschrank bis zu drei Tagen aufbewahren. Die Brühe kann auch eingefroren werden.

Pro Portion: kJ: 598, kcal: 143, E: 3 g, F: 11 g, KH: 7 g, Ba: 5 g, Chol: 24 mg

Zubereitungszeit

2 Std. inklusive Kochzeit

Schon heiß auf diesen Reis?

Topf und Pfanne benötigen Sie für diese herrlich aromatischen Reis-Spezialitäten. Die italienischen Risotti gelingen am besten mit einer Portion Geduld und einer guten Brühe. Die spanische Paella will ebenfalls mit viel Liebe und Lust zubereitet werden.

Paella mit Wildreis aus Spanien

Zutaten für 4 Personen

je 400 g rote und grüne Paprikaschoten
100 g Zwiebeln, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
je eine grüne und rote Peperoni, klein gewürfelt
120 g Serrano-Schinken, klein gewürfelt oder luftgetrockneter Schinken von Bioland
3 EL natives Olivenöl extra
200 g spanischer Mittelkornreis, z.B. Calasparra von Davert
1 l Gemüsefond oder -brühe
200 ml Weißwein
200 g Wildreis
Meer- oder Natursalz
1 EL gehackte Petersilie zum Bestreuen

Zubereitung

(1) Die Paprikaschoten bei 220 °C im vorgeheizten Ofen rösten, bis die Haut Blasen wirft. Herausnehmen und unter einem feuchten Tuch oder in einer Plastiktüte schwitzen lassen. Die Schoten häuten, halbieren, Samen und

Scheidewände entfernen und das Fruchtfleisch in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. (2) In einer Paella-Pfanne das Öl erhitzen, Zwiebel-, Knoblauch-, Peperoni- und Schinkenwürfel darin 2 bis 3 Minuten anschwitzen. (3) Den weißen Reis zufügen und etwa 3 Minuten unter Rühren mitschwitzen. (4) Gemüsefond und Wein mischen. 1/3 der Flüssigkeit zum Reis gießen und 10 Minuten köcheln lassen. (5) Den Wildreis sowie die Paprikawürfel untermischen, ein weiteres Drittel der Fondmischung zugießen, nach Belieben salzen und weitere 10 Minuten köcheln lassen. (6) Den Rest der Flüssigkeit zugießen, dabei nicht mehr umrühren und alles nochmal 15 Minuten köcheln lassen. (7) Vom Herd nehmen, die Paella mit Alufolie bedecken, 10 Minuten ruhen lassen. Mit der gehackten Petersilie bestreuen und servieren.

Pro Portion: kJ 2784, kcal: 664, E: 17 g, F: 23 g, KH: 87 g, Ba: 12 g, Chol: 56 mg

Zubereitungszeit

65 Min.



Risotto mit Naturreis aus Italien

Zutaten für 4 Personen

100 g Möhren
80 g Lauch
60 g Stangensellerie
60 g Zwiebeln
80 g Butter
400 g Rundkorn-Naturreis
ca. 1,5 l Gemüsefond
oder Brühe (siehe Rezept)
Natursalz
Pfeffer, frisch gemahlen
Muskatnuss, frisch gemahlen
40 g gehobelter Parmesan
1 EL gehackte, glatte Petersilie

Zubereitung

(1) Das Gemüse putzen und waschen. Möhren und Lauch klein würfeln, Stangensellerie in dünne Scheiben schneiden. (2) In einer Pfanne 40 g

Butter zerlassen, die Möhren- und Lauchwürfel sowie die Selleriescheibchen darin kurz anschwitzen, vom Herd nehmen und beiseite stellen. (3) Die Zwiebel schälen und fein hacken. (4) In einer Kasserole 40 g Butter zerlassen, die Zwiebel darin glasig schwitzen. (5) Den Reis zufügen und unter Rühren mit anschwitzen. (6) Etwa eine Kelle erhitzten Gemüsefond angießen und einkochen lassen. (7) Die Hitze reduzieren, den Reis ca. 30 bis 40 Minuten je nach Sorte einkochen lassen, dabei gelegentlich umrühren und den restlichen Gemüsefond nach und nach zugießen. Der Reis sollte dabei immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt sein. (8) Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. (9) Das angeschwitzte Gemüse unter den Reis men-



gen und noch weitere 20 Minuten garen. Risotto vom Herd nehmen, abschmecken und mit gehobeltem Parmesan und Petersilie servieren.

Pro Portion: kJ: 3217, kcal: 768, E: 17 g, F: 23 g, KH: 87 g, Ba: 12 g, Chol: 56 mg

Zubereitungszeit

ca. 50 Min.

Risotto mit Auberginen und Tomaten

Zutaten für 4 Personen

1 kleine, gewürfelte Aubergine
3 EL Olivenöl
4–6 reife Tomaten, entkernt, gehackt
900 ml Gemüsebrühe
50 g ungesalzene Butter
8 Schalotten, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
275 g Risotto-Reis
125 ml Weißwein
100 g Parmesan, frisch gerieben
50 g Pinienkerne, ohne Fett in der Pfanne geröstet
1 Bund Basilikum, grob gehackt
Meersalz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

(1) Die Auberginenwürfel in ein Sieb geben. Mit Meer- oder Natursalz bestreuen und 10–15 Minuten stehen lassen. (2) Das Salz abwaschen und Auberginen mit Küchentuch trockentupfen. (3) 2 Esslöffel Öl in einer Pfan-

ne erhitzen, Auberginen zugeben und goldbraun dünsten. Tomaten zugeben und weich dünsten. (4) Butter und restliches Öl in einer Pfanne mit dickem Boden erwärmen. Die Schalotten zugeben und 1–2 Minuten hell andünsten, Knoblauch zugeben und gut untermengen. Den Reis zugeben, mit einem Holzlöffel 1 Minute gut verrühren, so dass alle Körner mit Fett überzogen sind und glänzen. Den Wein



angießen und unterrühren, bis die ganze Flüssigkeit aufgenommen ist. (5) Eine Kelle heiße Brühe angießen, mit dem Reis köcheln lassen, bis er die ganze Flüssigkeit aufgenommen hat. Brühe kellenweise zugeben und einkochen lassen, bis der Reis weich ist, aber noch Biss hat, was ca. 20–25 Minuten dauert. Die letzte Kelle Brühe aufheben. (6) Auberginen-Tomaten-Mischung, Parmesan, Pinienkerne, Petersilie, den Rest der Brühe und das Basilikum dazugeben und gut unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto vom Herd nehmen, einen Deckel auflegen und 2 Minuten ruhen lassen. Das Risotto in vorgewärmte Schüsseln schöpfen und sofort servieren.

Pro Portion: kJ: 3405, kcal: 813, E: 22 g, F: 47 g, KH: 70 g, Ba: 14 g, Chol: 71 mg

Zubereitungszeit

35 Min.

Höchste Reiszeit!

Gekocht und gebraten wird der Reis bei diesen beiden Gerichten.

Die Edel-Version des Bratlings kommt aus Frankreich, Nasi Goreng ist das Nationalgericht der Indonesier.

Reisgaletten aus Frankreich

Zutaten für 4 Personen

Reisgaletten

Bio-Butter zum Dünsten
50 g Wildreis
100 g Langkornreis
300 ml Gemüsebrühe
1 Eigelb von einem Freilandei
1 EL Crème fraîche
Meer- oder Natursalz
Pfeffer, frisch gemahlen
2 EL Zitronensaft
Olivenöl zum Braten

Belag

4–5 EL Crème fraîche
1 kleine Knoblauchzehe, durchgepresst
Meer- oder Natursalz
Pfeffer, frisch gemahlen
Zitronensaft
200 g Räucherlachs
2 Tomaten, Stielansatz entfernt, in feine Scheiben geschnitten
1/2 Salatgurke, in feine Scheiben geschnitten
1/4 Kopf Eisbergsalat, in Streifen geschnitten
Dill oder Schnittlauch

Zubereitung

(1) Den Wildreis und den Langkornreis in einem Drahtsieb ausgiebig mit

warmem Wasser überbrausen, gut abtropfen lassen. (2) Beide Reissorten in der Butter andünsten, die Gemüsebrühe angießen, aufkochen, den Reis zugedeckt bei schwacher Hitze 25 bis 30 Minuten köcheln lassen. Auskühlen lassen. (3) Eigelb und Crème fraîche unterrühren, würzen. (4) Aus der Reismasse auf einem mit Backpapier belegten Blech 5 mm hohe Rindelle von ca. 8 cm Durchmesser formen. Zugedeckt 30 Minuten kühl stellen. (5) Die Reisgaletten in einer Bratpfanne in wenig Öl bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 2 Minuten goldbraun braten, herausnehmen, warm stellen. (6) Für den Belag Crème fraîche und Knoblauch verrühren, würzen. (7) Die Crème fraîche auf die Galetten verteilen, mit Lachs, Tomaten, Gurken, Salat und Kräutern belegen. Sofort servieren.

Pro Portion: kj: 1807, kcal: 431, E: 20 g, F: 24 g, KH: 33 g, Ba: 2 g, Chol: 148 mg

Zubereitungszeit

45 Min. und
30 Min. Kühlzeit



Buchtipps

Rezepte aus:

Berweger/Bryner
Reisgerichte aus aller Welt
91 Seiten
Hädecke Verlag, Weil der Stadt 2001
9,95 €
ISBN: 3-7750-0365-0

Ursula Ferrigno
Risotto
64 Seiten
Hädecke Verlag, Weil der Stadt 2001
12,95 €
ISBN: 3-7750-0371-1

Gewinnen mit eve



1 MultiGourmet
Dampfgarer von Braun
im Wert von 75 €

Woher kommt die Paella?

Schicken Sie eine frankierte Postkarte mit der richtigen Antwort an: Magazin eve, Kennwort: Braun. Adresse und Teilnahmebedingungen siehe S. 48.

Mit dem vielseitigen MultiGourmet können Sie Reis, Gemüse, Geflügel und Fisch schonend dämpfen. Er eignet sich aber auch zum Aufwärmen, Warmhalten und Auftauen. Ausgerüstet ist der MultiGourmet u.a. mit zwei Dampfkörben und einem extra Reiskorb. Infos unter www.braun.de

Nasi Goreng aus Indonesien

Zutaten für 4 Personen

300 g Langkornreis, z. B. Patna

Garnitur

2 Eier, Freiland
1 Msp. Meer- oder Natursalz
Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL Bratöl
1 Zwiebel, in feine Ringe geschnitten
100 g Schinken, in Streifen geschnitten
1 EL Bratöl
250 g geschnetzeltes Schweinefleisch
100 g rohe, geschälte Garnelen/Krevetten
2 Zwiebeln, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 rote Peperoni, halbiert, entkernt, in Streifen geschnitten
1 EL Bratöl
1 mittelgroßer Lattich (Kopfsalat) in Streifen geschnitten
2 EL dunkle Sojasauce (Tamari)
1–2 TL mittelscharfes Currypulver
1–2 EL Kokosraspel

Zubereitung

(1) Den Reis in einem Drahtsieb ausgiebig mit warmem Wasser überbrausen, dann in reichlich Salzwasser al dente kochen, abgießen und abtropfen lassen. (2) Für die Garnitur aus verquirlten und gewürzten Eiern in wenig Öl ein Omelette ausbacken, aus der Pfanne nehmen, aufröhlen und in Streifen schneiden. (3) Die Zwiebeln und den Schinken in wenig Öl anbraten, heraus-

nehmen. Vor dem Servieren alles nochmals kurz braten. (4) Das Fleisch und die Garnelen portionenweise in wenig Öl anbraten, herausnehmen. (5) Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni in wenig Öl dünsten, Lattich mitdünsten, bis er zusammengefallen ist. Fleisch, Garnelen und Reis zugeben, bei starker Hitze einige Minuten pfannenrühren. Mit Sojasauce und Curry würzen, Kokosraspel unterrühren. (6) Nasi Goreng auf vorgewärmten Tellern anrichten, Schinken-Omelette-Gemisch darüber verteilen.

Tipp

Der Reis kann nach dem Kochen ruhig einige Minuten stehen. Das Gericht schmeckt dann umso besser.
Pro Portion: kj: 5564, kcal: 1320, E: 105 g, F: 26 g, KH: 4 g, Ba: 2 g, Chol: 175 mg

Zubereitungszeit

ca. 40 Minuten



**Chiemgauer
Naturfleisch®**

Wir führen ein breites ökologisches Fleisch-, Wurst- und Schinkensortiment ohne Phosphat, ohne Nitritpökelsalz, ohne weitere Zusatzstoffe

Zur Grillsaison

erwartet Sie ein großes Sortiment an Grill-Fleisch natur oder mariniert sowie eine bunte Auswahl an Grillwürstchen
-sehr beliebt bei den Kids-



NEU im Sortiment

Rinder-Country-Steak
Hähnchen-Pfanne
Putenstreifen mariniert
"indisch & mexikanisch"
Geflügel- & Schinken-Sülze
Geflügelfleischsalat in feiner Joghurtdressing

Chiemgauer
Naturfleisch GmbH
83308 Trostberg
www.chiemgauer-naturfleisch.de

Saft und Kraft. Wie Wohlfühlpillen wirken diese Mischgetränke. Denn die Wirkstoffe der Aloe vera helfen dem Körper, die Nährstoffe aus Obst- oder Gemüsesaft optimal zu erschließen.

Fit mit Aloe

Jupiters Grünschale

Zubereitung für 1 Person pro Tag
50 ml Aloe-vera-Gel
50 g Bio-Salatgurke mit Schale
1 TL Mikroalge Spirulina
in Pulverform

Zubereitung
Die Gurke mit dem Aloe-vera-Gel im Mixer pürieren, anschließend das Spirulinapulver untermischen. Die Schale einer Bio-Gurke hat sehr viele wichtige Inhaltsstoffe.

*Pro Portion: kj: 444, kcal: 106, E: 2 g,
F: 0 g, KH: 19 g, Ba: 4 g, Chol: 0 mg*

Wirkung

Dieser Vitaldrink eignet sich hervorragend zur Unterstützung einer Diät, denn er hat reichlich Vitamin A und Vitamin B₁₂. Er steckt voller Mineralstoffe, Spurenelemente und blutbildendem Chlorophyll. Statt Spirulina kann auch die Mikroalge Chlorella verwendet werden. Mit diesem Vitaldrink können Sie Ihren Körper unterstützen, Schwermetalle und chemische Schadstoffe besser auszuscheiden. Ein Glas täglich getrunken und Sie sind in 2 bis 3 Monaten ein neuer Mensch.

Zubereitungszeit
ca. 15 Min.

Bio-Kiwis aus Neuseeland



Bekannt für seine Kiwis ist Neuseeland. Im saubersten Land der Welt werden die grünen Fitmacher unter dem Namen ZESPRI™ ORGANIC nach biologisch-organischen Kriterien angebaut und vor Ort durch BIO-GRO kontrolliert. Das Ergebnis ist eine Kiwi, die nach reiner Natur schmeckt.

<http://www.zespri-europe.com>



Forever Living

Zubereitung für 1 Person pro Tag
50 ml Aloe-vera-Gel
2 Kiwis

Zubereitung

Die Kiwis schälen oder mit einem Löffel das Fruchtfleisch herausnehmen, zusammen mit dem Aloe-vera-Gel im Mixer fein pürieren.

*Pro Portion: kj: 418, kcal: 100, E: 2 g,
F: 0 g, KH: 18 g, Ba: 4 g, Chol: 0 mg*

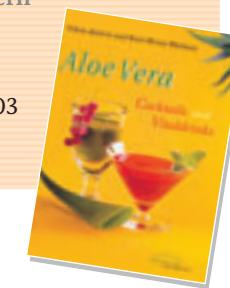
Wirkung

Kiwis gelten als natürliches Antibiotikum und gemischt mit dem Aloe-vera-Gel verstärkt sich diese Wirkung. Der regenerierende Energie-Cocktail »Forever Living« unterstützt das Immunsystem und reduziert so die Infektionsgefahr. Er vertreibt wirkungsvoll die Müdigkeit und verbessert die Blutzirkulation im Körper. Sie fühlen sich erfrischt und voller neuer Energie.

Zubereitungszeit
ca. 10 Min.

Buchtipps

Weitere Rezepte in:
Yrkia-Astrid/Karl-Heinz Mattern
Aloe Vera
Cocktails und Vitaldrinks
128 Seiten, 65 Rezepte
Umschau-Verlag, Frankfurt 2003
24,90 €
ISBN: 3-8295-6428-7



Waldcocktail

der Genoveva

Zubereitung für 1 Person pro Tag
50 ml Aloe-vera-Gel
200 g Waldbeeren-Mischung, frisch oder tiefgefroren

Zubereitung

Die Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren und Johannisbeeren mit dem Aloe-vera-Gel im Mixer vermengen.

*Pro Portion: kj: 287, kcal: 70, E: 2 g,
F: 0 g, KH: 10 g, Ba: 8 g, Chol: 0 mg*

Wirkung

Dieser Cocktail reinigt und vitalisiert den Körper, hilft beim Aufbau neuer Zellen und schützt auf effektive Weise das Immunsystem. Die Beeren haben einen hohen Anteil an Antioxidanzien und beugen damit vorzeitiger Alterung vor. Erdbeeren sind besonders günstig für die Haut. Johannisbeeren, Heidelbeeren und Brombeeren unterstützen die Blutzirkulation und verstärken unsere Energie.

Zubereitungszeit
ca. 15 Min.

Hinweis: Die Angaben zur Wirkung der Aloe-Drinks beruhen auf dem o.g. Buch.



VOLLWERTCENTER WERZ IN IHREM NATURKOST-FACHGESCHÄFT
WIR BLEIBEN BEI DER STANGE!

Vollkorn Dinkel Stangen
naturkorn mühle
Werz

Unsere **Vollkorn-Dinkel-Stangen** werden schonend bei niedrigen Temperaturen aus hochwertigem 100% Demeter-Ur-Dinkel gebacken, ohne Milch, Eier, Soja – also Cholesterin- und Laktose-frei. Daran werden wir nichts ändern, denn wir wissen, dass unsere Dinkel-Stange, für Qualität und Geschmack von der DLG ausgezeichnet, auch eines Ihrer Lieblingsprodukte ist!

naturkorn mühle
STAFFELSWIESEN 28 • 69522 HEIDENHEIM
TELEFON 07321-51018 • FAX 07321-55147
INTERNET: WWW.VOLLWERTCENTER.DE

DAVERT
Kulinarische Reisvielfalt

Bio Kontrollierte

DAVERT Arborio Reis

DAVERT Basmati Reis

DAVERT Wildreis

DAVERT Roter Reis

DAVERT Natur-Reis

DAVERT Reis-Trio

DAVERT Echter Basmati Reis

DAVERT Basmati Reis (Super-Soft)

DAVERT Roter Reis

DAVERT Natur-Reis

DAVERT Mühle - Rainer Welke GmbH & Co. KG - Ascheberger Straße 2 - D-48308 Senden
Weitere Informationen: info@davert.de - www.davert.de - hotline: 025 98 / 69 54



Abwechslung ist garantiert, wenn Sie neben Würstchen unsere Grill-Schmankerln anbieten. Außerdem kommen bei Tofu- und Gemüsespießen auch Vegetarier auf ihre Kosten.

Zubereitung

(1) Grill vorheizen. Eine Grillpfanne mit Alufolie auskleiden. (2) Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Mit Sojasauce, Öl, Koriander und Pfeffer mischen. (3) Das Gemüse putzen und in Würfel schneiden. Rote Zwiebeln schälen und achteln. Evtl. Gemüse blanchieren und anschließend in der vorbereiteten Würzmarinade kurz marinieren. (4) Das Gemüse auf Spieße ziehen und auf die Grillpfanne legen. Unter dem heißen Grill je nach

Gemüse etwa 10 bis 15 Minuten rösten, dabei mehrmals wenden, bis das Gemüse gar ist.

Sesam-Dip

Tahin mit etwas Wasser glatt rühren, mit den restlichen Zutaten vermischen und abschmecken. Kalt reichen.

Pro Portion: kJ: 1820, kcal: 394, E: 10 g, F: 6 g, KH: 83 g, Ba: 5 g, Chol: 1 mg

Zubereitungszeit

45 Min.

Grillen im Kopf?

Kebab aus Fisch, Huhn oder Tofu

Zutaten für 1 Person

wahlweise
200–250 g festes, weißfleischiges Fischfilet
200–250 g Hühnerbrustfilet
200–250 g Tofu natur

Marinade

5 EL Oliven- oder Sonnenblumenöl
1 gestr. EL Grillgewürz (z.B. von Lebensbaum)
Natursalz
1–2 Knoblauchzehen
1 Prise Chilipulver (z.B. von Lebensbaum)
Schaschlikspieße

Zubereitung

(1) Fisch, Huhn oder Tofu in 2 x 2 cm große Würfel schneiden und auf Spieße

ziehen. (2) Aus Öl, Grillgewürz, Salz, Knoblauch und Chilipulver eine Marinade herstellen. (3) Die Spieße mit der Marinade bestreichen und in eine flache Schale legen. Die restliche Marinade darüber gießen. Mit Folie abdecken und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. (4) Die Spieße in einer Grillschale 15 Minuten grillen.

Pro Portion bei Tofu: kJ: 2765, kcal: 662, E: 22 g, F: 62 g, KH: 5 g, Ba: 1 g, Chol: 0 mg

Pro Portion bei Huhn: kJ: 2387, kcal: 582, E: 55 g, F: 65 g, KH: 0 g, BA: 0 g, Chol: 165 mg

Pro Portion bei Fisch: kJ: 2587, kcal: 620, E: 42 g, F: 50 g, KH: 0 g, BA: 0 g, Chol: 75 mg

Zubereitungszeit

35 Min.

Gemüsespieße mit Sesam-Dip

Zutaten für 4 Personen

Gemüsespieße
600–1000 g frisches Gemüse (z.B. Brokkoli, Zucchini, kleine Champignons, grüne und rote Paprika, Zwiebeln, Maiskölbchen, etc.) und Ananas
2 kleine rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 EL helle Sojasauce
2 EL Sesam- oder Erdnussöl, z.B. von Rapunzel
2 EL gehackter Koriander oder glatte Petersilie
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Sesam zum Bestreuen

Beilage

350 g Basmatireis

Sesam-Dip

5 EL Tahin (mit oder ohne Meer- oder Natursalz), z.B. von Rapunzel
2 EL Wasser
4 EL Joghurt
1 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
Meersalz
Pfeffer

Gegrillte Hähnchenbrust mit Fenchel

Zutaten für 4 Personen

3 mittelgroße Auberginen (etwa 800 g)
4 ausgelöste Hähnchenbrüste
2 Fenchelknollen
2 große Möhren, geschält
2 EL Olivenöl
40 g Butter
2 EL frische Fenchelsamen
Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Marinade

2 EL flüssiger Honig
Saft von 1/2 Zitrone
4 EL Olivenöl
1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung

(1) Die Zutaten für die Marinade mit etwas Salz in einer Schüssel verrühren. Die Hähnchenbrüste darin einlegen. Mit Frischhaltefolie bedecken und eine Stunde marinieren lassen. Nach der Hälfte der Marinierzeit wenden. (2) Den Fenchel längs in 5 mm dünne Scheiben schneiden, 5 Minuten blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Die Möhren schräg in 5 mm dünne Scheiben schneiden, 3 Minuten blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Den Fenchel und die Möhren mit dem Öl bestreichen. (3) Eine gusseiserne Grillpfanne sehr heiß werden lassen. Den Fenchel 2 Minuten grillen; die Möhren zugeben und weitere 3 Minuten grillen. Um 90 Grad drehen, so dass ein Gittermuster entsteht. Das Gemüse



von der anderen Seite ebenso grillen. Würzen und warm stellen. (4) Die Hähnchenbrüste mit der Haut nach unten in die heiße Pfanne legen. Sobald sich Streifen auf der Haut abzeichnen, so um 90 Grad drehen, dass ein Grillmuster entsteht. Die Brüste von der anderen Seite ebenso grillen. Die Garzeit beträgt insgesamt 12 bis 15 Minuten. (5) Die Hähnchenbrüste auf dem Gemüse anrichten, mit einem Stück Butter und Fenchelsamen garnieren.

Pro Portion: kJ: 1840, kcal: 441, E: 38 g, F: 24 g, KH: 14 g, Ba: 11 g, Chol: 99 mg

Zubereitungszeit

30 Min. 1 Std. Marinierzeit

SANTAVERDE
Organic Aloe



„Ich will keine leeren Versprechen, sondern garantierte Spitzenqualität.“

Sie wollen ein wirklich gutes Aloe Vera Produkt? Dann achten Sie jetzt auf das Aloverose-Garantie-Zeichen. Denn hier sind garantiert pro Liter durchschnittlich 1000 mg Aloverose enthalten, dem wichtigsten Wirkstoff der Aloe Vera.

Wir sind stolz, dass unsere Aloe Vera Produkte das Garantie-Zeichen tragen. Dies verdanken wir dem streng ökologischen Anbau und der hohen Bodenqualität unserer andalusischen Felder. Mit SANTAVERDE treffen Sie die richtige Wahl – mit Sicherheit.

GARANTIE
Aloverose
1000 mg/l
durchschnittlicher
Mindestgehalt p./l.



Erhältlich bei Ihrem Naturkosthändler!

SANTAVERDE · Klärchenstraße 11 · 22299 Hamburg
Tel. 040/46099111 · Fax 040/46099199 · www.santaverde.de

100 % SANTAVERDE. 100 % ALOE VERA.

Der Sommer ist da!

Michel Roux, Drei-Sterne-Koch aus England, empfiehlt Confits. Sie schmecken kalt zu geröstetem Bauernbrot, als Tapa oder Vorspeise. Kurz erwärmt ergeben sie eine schnelle Pasta-Sauce. Im Kühlschrank bleiben Confits bis zu zwei Wochen frisch.

Tomaten-Confit

Zutaten für ca. 1 Kilo

1 kg sehr reife Tomaten (möglichst aromatische Strauchtomaten)
1 l mildes Olivenöl
2 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt (von Sonnentor oder Lebensbaum)
2 Knoblauchzehen, geschält und halbiert
1 TL weiße Pfefferkörner, zerstoßen
Natur- oder Meersalz

Zubereitung

(1) Die Tomaten häuten, halbieren oder vierteln und die Samen entfernen. (2) Das Öl in einem Schmortopf stark, aber nicht bis zum Rauchpunkt erhitzen und die Tomaten, den Thymian, Lorbeer, Knoblauch und Pfeffer hineingeben. (3) Die Hitze herunterstellen und die Tomaten bei etwa 70 °C je nach Reifegrad 15 bis 20 Minuten sanft schmoren. (4) Die Tomaten im Topf abkühlen lassen und anschließend in ein Glas füllen. Mit Öl auffüllen, bis die Tomaten vollständig bedeckt sind. Mit Frischhaltefolie verschließen und bis zum Gebrauch in den Kühlschrank stellen. (5) Kurz vor dem Servieren die Tomaten aus dem Öl nehmen, mit Salz abschmecken.

Pro Glas ca. 250 g: kj: 9567 kcal: 2285,
E: 2 g, F: 249 g, KH: 6 g, BA: 2 g, Chol: 2 mg

Zubereitungszeit
ca. 60 Min.



Taboulleh

Zutaten für 6 Personen

300 g mittelfeiner Bulgur
225 ml kaltes Wasser
300 g sehr feste, reife Tomaten
300 g Salatgurke
6 kleine Frühlingszwiebeln (auch die hellgrünen Blätter verwenden), in Scheiben geschnitten
40 g krause Petersilie, gehackt
20 g Minzeblätter, in feine Streifen geschnitten
100 ml Olivenöl
Saft von 3 Zitronen
Natur- oder Meersalz
frisch gemahlener Pfeffer

Zum Garnieren

1 grüne Paprikaschote
6 Wirsingkohlblätter (oder Chinakohl)
12 schwarze Oliven, entsteint, in Scheiben geschnitten
2 Limetten, in Spalten geschnitten, plus 6 Limettenfilets
6 Zweige Minze, plus eine Hand voll in Streifen geschnittene Minze
6 Zweige glatte Petersilie
4 EL gehackte krause Petersilie

Zubereitung

(1) Den Bulgur mit dem Wasser bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. 10 Minuten garen, den Bulgur über ein Sieb abgießen und 30 Sekunden unter fließendem Wasser abschrecken. 30 Minuten abtropfen lassen. (2) Inzwischen die Tomaten von den Samen befreien und in feine Würfel schneiden.

(3) Die Gurke schälen und fein würfeln. Mit Salz bestreuen, 5 Minuten ziehen lassen, anschließend abtropfen lassen und trockentupfen. (4) Den Bulgur in einem Küchentuch vorsichtig trockenreiben und in eine Salatschüssel geben. Sämtliche andere Zutaten zugeben und vorsichtig durchheben. Abschmecken. Mit Frischhaltefolie bedecken und an einem kühlen Ort mindestens 2 Stunden durchziehen lassen. (5) Zum Servieren die grüne Paprika mit einem Sparschäler schälen, dann vom Fruchtfleisch lange, dünne Streifen abschälen. Die Teller mit den Kohlblättern auskleiden. Das Taboulleh darauf aufschichten.

Buchtipps

Weitere Rezepte in:

Michel Roux
Der Meisterkoch, Nur das Beste
192 Seiten mit 375 Farbfotos,
Christian Verlag München 2003
34,90 €
ISBN: 3-88472-536-X



Mit Olivenscheiben, Paprikastreifen, einem Limettenfilet und etwas Minze garnieren. (6) Für jeden Gast einen Beisteller mit einer Limettenspalte, einem Minze- und Petersilienzweig und etwas gehackter Petersilie zum individuellen Würzen dazu servieren.

Pro Portion: kj:3458, kcal: 826, E: 14 g, F: 54 g, KH: 66 g, Ba: 8 g, Chol: 0 mg

Zubereitungszeit

30 Min., und 2 Std. durchziehen lassen

Anzeigen

Gesund Grillen - wie die Profis!
SICHER und SAUBER anzünden!
PATENTIERTER SICHERHEITS-VERSCHLUSS!

Grilly Willy®
wird aus Alkohol und Holz hergestellt und ist auf dem neuesten Stand der Technik:

- patentierte Sicherheitsflasche
- TÜV/IGT-geprüft
- DIN NORM 66358
- raffiniertes Aroma
- zusätzlicher Kindersicherheitsverschluss

Grilly Willy
GRILLKOHLE-ANZUNDRIEGEL

Grilly Willy
GRILLKOHLE-ANZUNDRIEGEL

Grilly Willy
Grill-Kohle und Kamin-Grill-Gründel

Grilly Willy®
...macht an!

BERKEL AHK Verbraucherschutzprodukte GmbH & Co KG • Tel.: 02941/6099-0 • Fax: +4969933
www.grilly-willy.de

grillissimo

GESÜNDER GRILLEN!

- HOCHREINE QUALITÄT
- AUS ÖKOL.-WALDNUTZUNG
- LANGE BRENNDAUER

Unbeschwerter Grillgenuss für Groß und Klein!
Grillissimo ist eine hochreine Grillkohle, die nach dem Grill-Safe-Verfahren hergestellt wird. Das verarbeitete Laubholz stammt vorwiegend aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern.

DEUTSCHE PREMIUM-QUALITÄT

www.holzkohle.de

Gemüse-Tajine mit Rotbarbenfilets



Zutaten für 6 Personen

3 Gemüsefenchel, senkrecht in 1 1/2 cm dicke Scheiben geschnitten
 3 Paprikaschoten (möglichst je eine rote, grüne und gelbe Schote), halbiert; Stängel und Samen entfernt
 200 ml Olivenöl
 12 junge weiße Zwiebeln, geschält
 6 ungeschälte Knoblauchzehen
 3 kleine Auberginen, in dicke Stäbe geschnitten
 3 Zucchini, in große »Mandeln« geschnitten
 12 mittelgroße Kirschtomaten
 2 Zweige Thymian
 1 Zweig Bohnenkraut
 24 vorzugsweise frische Saubohnen, geschält
 6 Rotbarbenfilets, je etwa 160 g
 Salz und frisch gemahlener Pfeffer
 Koriandergrün zum Garnieren

Zubereitung

(1) Das Gemüse vorbereiten: den Fenchel blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Die Paprika in 3 cm große Quadrate schneiden. (2) Ein Drittel des Olivenöls in die Tajine oder einen Schmortopf geben und auf mittlerer Stufe erhitzen (eine Tajine aus Steingut sollte nicht in direkten Kontakt mit der Gasflamme kommen). Die Zwiebeln hineingeben und bei mäßiger Hitze 5 Minuten anschwitzen. (3) Knoblauch und Paprika zugeben und 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren anschwitzen. Dabei das Gemüse allmählich in die Mitte der Tajine bewegen. (4) Die Auberginen und den blanchierten Fenchel zugeben, das Gemüse leicht salzen und ein weiteres Drittel des Olivenöls zugießen. Die Tajine mit ihrem konischen »Hut«

oder den Schmortopf mit einem Deckel verschließen und das Gemüse bei mittlerer Hitze 15 Minuten sanft schmoren lassen. (5) Das Gemüse ist jetzt halb gar und beginnt langsam zart zu werden. Durch vorsichtiges Umrühren das Gemüse in die Mitte der Tajine bewegen. Dann die Zucchini, Tomaten, den Thymian und das Bohnenkraut zugeben und bis auf 2 Esslöffel das restlichen Olivenöl zugießen. Den Topf wieder verschließen und je nach gewünschtem Gargrad weitere 30 bis 40 Minuten bei sehr geringer Hitze (am besten im Ofen bei 160 °C) garen. (6) Die Saubohnen über dem Gemüse verteilen. (7) Die Rotbarbenfilets mit Salz und Pfeffer würzen, auf das Gemüse legen, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Den Topf wieder verschließen und weitere 7 bis 8 Minuten schmoren, bis der Fisch gar ist. (8) Die Tajine in die Mitte des Tisches stellen, so dass die Gäste beim Abheben des Deckels den entweichenden Duft und das farbenprächtige Mosaik genießen können. Mit Koriandergrün bestreuen und servieren.

Tipp von Michel Roux

Gemüse-Tajine ist in Marokko ein allgegenwärtiges Gericht. Sie können das hier verwendete Gemüse natürlich auch durch andere Sorten ersetzen oder ergänzen. Verwenden Sie zum Garen möglichst einen speziellen Tajine-Topf (siehe S. 62). Ersatzweise ist auch ein schwerer Schmortopf geeignet.

Pro Portion: kj: 2241, kcal: 535, E: 33 g, F: 38 g, KH: 9 g, BA: 9 g, Chol: 57 mg

Zubereitungszeit

ca. 1 1/2 Std.

Profi-Rezept

von Gerd Tauber, St. Sigmund/Kiens, Italien

Vital mit Vollwert. Im Europa Wanderhotel

»Tauber's Vital« wird lecker vollwertig gekocht.

Hier ein erprobtes, sommerliches Gemüse Rezept vom Chef persönlich.

Gemüsestrudel

Zutaten für 4 Personen

Pesto

2 Bund Basilikum
 1 EL Pinienkerne
 3 Knoblauchzehen
 1/4 l kaltgepresstes Olivenöl (von Rapunzel)
 2 EL Parmesan
 Natur- oder Meersalz

Strudel

1 Zucchini
 1 Peperoni
 1 Melanzane (Aubergine)
 1 Zwiebel
 9–50 g Champignons
 500 g Blätterteig
 200 g Semmelbrösel
 Eigelb zum Bestreichen
 1 EL Olivenöl

Zubereitung

(1) Für den Pesto die Pinienkerne, den Knoblauch und die Hälfte des Olivenöls fein mixen und kalt stellen. (2) Das restliche Olivenöl mit dem Basilikum mixen und zur Pinienmasse geben, salzen und mit etwas Parmesan verfeinern. (3) Für den Strudel das Gemüse putzen, waschen und nach Belieben schneiden. In einer heißen Pfanne scharf anbraten, leicht würzen und dann zur Seite stellen. (4) Den Blätterteig dünn ausrollen, mit etwas Semmelbrösel bestreuen, mit dem gebratenen Gemüse belegen und dazwischen abwechselnd mit Pesto und Bröseln bestreuen. (5) Mit dem Blätterteig zudecken, mit Eigelb bestreichen und bei 180 °C ca. 20 Minuten im Ofen backen.

Pro Portion: kj: 5321, kcal: 1281, E: 14 g, F: 103 g, KH: 73 g, Ba: 4 g, Chol: 94 mg

Zubereitungszeit

ca. 60 Min.

Infos und Rezepte: www.taubers-vitalhotel.com

Feines Schichtwerk: So gelingt die Gemüsetajine

Damit alles gleichzeitig gar ist, beginnt man immer mit dem Gemüse, das die längste Garzeit benötigt, in diesem Fall sind das die Frühlingszwiebeln, gefolgt von Auberginen und Fenchel.

Zum Schluss kommt immer die zarteste Gemüsesorte. Gebrönt wird das Schichtwerk bei der Kreation von Michel Roux mit dem zarten Rotbarbenfilet.



Pflegen, verwöhnen, straffen.
 Aloe Vera Intensivpflege für den ganzen Körper.
 Hergestellt mit 100% Bio-Aloe Vera Frischpflanzensaft.
 Ohne Wasser, ohne Mineralöl.

Was macht La Vida Aloe Vera Trinksaft natur so hochwertig?
 • Kein Erhitzen
 • Kein Wasser zugesetzt
 • 100% Bio ohne chemische Konservierung

Teenie Bambini®
 Kinderserie
 Perfekte Pflege von Anfang an mit Aloe Vera und Ringelblumenöl

Vidasol®
 Sonnenkosmetik
 Schutz und Pflege in einem mit Aloe Vera und Mandelöl!

La Vida®
 Naturprodukte

Haben Sie noch Fragen?
 Nähere Informationen unter +43 662 620626
 oder im Internet:
www.LaVidaNaturprodukte.at

PURE PLANET® GREENFOODS

ohne Zusatzstoffe **BIO-GERSTENGRASSAFT**
BIO-KAMUT®-WEIZENGRASSAFT
 100% **SPIRULINA HAWAII** - als Presslinge oder Pulver

zur täglichen Nahrungsergänzung
 als grüner Wellness-Drink oder als Vegicaps

STARK BASISCH • ENZYMAKTIV • ROHKOSTQUALITÄT
 reich an Mineralien, Vitaminen, Phyto-Schutzstoffen & Chlorophyll

... auch **CHLORELLA, AMLA-C PLUS, GREENS PLUS** uvm.

Erhältlich im gut sortierten Naturkost-Fachhandel.
 Infos & Vertrieb: Roland Mellerowic Rosenstr. 29 D-84186 Vilsheim
 Tel: 08706-941943 Fax: 08706-941944 www.pureplanet.de

Leserrezepte

Pfannkuchentorte

von Lisa Lehnen, Gersheim

Zutaten für 4 Personen

Pfannkuchenteig
100 g Vollkornmehl
2-3 Eier
1/8 l Mineralwasser
1/8 l Milch

Füllung

250 g Lauch
750 g Blattspinat
200 g Möhren
1/8 l Sahne
6 EL Reibkäse, z.B. Emmentaler oder Gouda mittelalt
1 große Tomate
Natarsalz, Pfeffer



Zubereitung

(1) Einen Pfannkuchenteig zubereiten. (2) Den Backofen auf 200 °C vorheizen. (3) Möhren putzen, evtl. schälen und in ca. 2 mm dünne Stifte schneiden. Lauch putzen und in Ringe schneiden. Spinat waschen. (4) Möhren und Lauch dünsten, bis er zusammenfällt. Dann das Gemüse vermischen und mit Meer- oder Natursalz und Pfeffer abschmecken. (5) Die Sahne mit dem Käse vermischen. (6) Aus dem Teig 4 Pfannkuchen backen. Einen davon auf eine feuerfeste Platte geben und 1/3 der Gemüsefüllung darauf verteilen. Mit 2 Esslöffeln Käse-Sahne-Mischung übergießen. Diesen Vorgang 2 Mal wiederholen und den vierten Pfannkuchen auflegen. (7) Die Tomate in Scheiben schneiden, auf dem obersten Pfannkuchen verteilen und mit der restlichen Sauce übergießen. (8) Die Pfannkuchentorte in den Ofen geben und ca. 15 Minuten überbacken, bis der Käse goldbraun ist.

Pro Portion: kj: 1887, kcal: 440, E: 19 g, F: 28 g, KH: 26 g, Ba: 9 g, Chol: 154 mg

Zubereitungszeit
60 Min.



Tomatenpenne

von Judith Bost, Bexbach

Zutaten für 3-4 Personen

1/4 l Bio-Schlagsahne
200 g Ziegenfrischkäse
150 g getrocknete Tomaten
70 g schwarze Oliven, ohne Stein von bio verde
einige Rosmarinnadeln, fein geschnitten
1 EL Olivenöl
500 g Penne
Pfeffer
Meersalz

Zubereitung

(1) Die Penne nach Anleitung kochen. (2) Die Schlagsahne und den Ziegenfrischkäse in einen Topf geben und unter Rühren erhitzen. (3) Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden und zusammen mit den Oliven, dem Rosmarin und dem Olivenöl zur Käse-Sahne-Sauce geben. (4) Die fertig gekochte Penne in der Sauce schwenken. Nach Belieben mit Pfeffer und Meersalz würzen.

Pro Portion: kj: 3654, kcal: 873, E: 29 g, F: 43 g, KH: 91 g, Ba: 5 g, Chol: 86 mg

Zubereitungszeit
35 Min.

Teilnahmebedingungen:
Teilnehmen können alle Leserinnen und Leser von »eve«. Als Dankeschön fürs Mitmachen erhalten Einsender, deren Rezept in der Zeitschrift »eve« veröffentlicht wird, 25 Euro pro Rezept. Alle Teilnehmer sind mit einer unentgeltlichen Veröffentlichung ihres Namens und ihres Rezeptes auf den Internetseiten von »eve« (www.eve-magazin.de) einverstanden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ihre personenbezogenen Daten werden von uns gespeichert, verarbeitet und für Marketingzwecke genutzt. Dieser Nutzung für Marketingzwecke können Sie jederzeit widersprechen.

Verraten Sie uns Ihr Lieblingsrezept!

Als Dank gibt es 25 Euro für jedes Rezept, das die Redaktion für die Veröffentlichung im Magazin »eve« auswählt. Bitte schicken Sie Ihren Rezeptvorschlag mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse an:

Magazin eve
medienfabrik Gütersloh GmbH
»Lieblingsrezept«
Postfach 90 12 10
33312 Gütersloh
E-Mail: redaktion@eve-magazin.de
Fax: 0 52 41/2 34 80-61

25 € für jedes
im Magazin eve
veröffentlichte Rezept

PROVAMEL

In Harmonie mit der Natur:

100% Genuss - 0% Cholesterin

Rein pflanzlich

Alle Provamel Produkte sind 100% pflanzlich und somit frei von tierischen Fetten oder anderen Zutaten tierischer Herkunft.



0% Laktose

Provamel Produkte sind garantiert frei von Laktose (Milchzucker) und somit im Rahmen einer laktosefreien Diät problemlos zu genießen.



Hochwertigste Eiweisse

Soja Produkte von Provamel liefern besonders viel hochwertiges, rein pflanzliches Eiweiß und zudem acht wesentliche Aminosäuren, die für den Zustand unseres Körpers besonders wichtig sind, aber von ihm nicht selber gebildet werden können.



Gesund und lecker

Provamel Produkte sind nicht nur gesund, sie gibt es auch in vielen leckeren Geschmacksrichtungen, wie zum Beispiel Drinks, Desserts oder Yofus.



0% Cholesterin

Ein zu hoher Cholesterinspiegel kann ein großer gesundheitlicher Risikofaktor sein. Provamel Produkte sind nicht nur garantiert cholesterinfrei, sondern zudem besonders reich an wertvollen mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die so wichtig für unsere Vitalität sind.



JETZT EINS VON 200 TEST-SETS ZU GEWINNEN!

Name	Alter
Vorname	Geschlecht <input type="checkbox"/> m <input type="checkbox"/> w
Strasse	
PLZ/ Ort	

Einfach Coupon ausfüllen und an Provamel, 51167 Köln schicken!

