

ÜZ-Rezept des Monats

Januar 2012

Winterzeit ist Erkältungszeit – das muss nicht sein. Füttern sie ihren Körper mit einer Extra Portion Vitamin C.

Obst und Gemüse – die Hauptlieferanten von Vitamin C – sollten möglichst roh verzehrt werden. Je länger die Lagerung und die Lieferwege, desto mehr baut sich das Vitamin ab. Zerkleinern und Erwärmen fördert den Abbau ebenfalls.

Die ÜZ Lülsfeld hat für Sie Rezepte die

„Frisches für's neue Jahr“

bringen. Vom Tee über Salat bis hin zu Fleisch, Gemüse und Dessert ist für jeden Geschmack hoffentlich etwas dabei.

- *Vitaminbombe – ein köstlicher Tee*
- *Zitrussalat mit Scampi*
- *Orangenhähnchen aus dem Ofen*
- *Nudeln mit Erbsen und Pilzen*
- *Sellerieschnitzel mit Remoulade*
- *Waldorfsalat*
- *Zitronengrütze mit Walnusseis*

Verwenden Sie möglichst Obst und Gemüse der Jahreszeit entsprechend. Salate, die vorgeschnitten und abgepackt in Plastikbeuteln in den Supermärkten liegen, enthalten meist mehr Keime, Schad- und Giftstoffe als Vitamine.

Vitaminbombe

Ein köstlicher, wärmender Tee nach einem Winterspaziergang !

Zutaten

für ca. 1 Liter = 4 Punschgläser

3 EL Rooibostee	1 Vanilleschote
4 EL Kandiszucker	1 Orange
1 Zimtstange	4 TL Zitronensaft
2 Kapseln Sternanis	Granatapfelkerne

Zubereitung

- Rooibosteeblätter, Honig, Zimtstange, Sternanis und Vanilleschote mit einem Liter kochendem Wasser aufgießen und 10 Min. ziehen lassen.
- Orange schälen und sämtliches Weiße entfernen. Anschließend filetieren. Filets klein schneiden und in 4 Gläser verteilen. In jedes Glas einen TL Zitronensaft und einige Granatapfelkerne geben. Tee durch ein Sieb geben und in die Gläser füllen.

Zitrussalat mit Scampi

Ingwer wird mittlerweile in jedem Supermarkt frisch angeboten. Der Geruch ist angenehm aromatisch, der Geschmack brennend, scharf und würzig. Ingwer war im Mittelalter Pfefferersatz.

Zutaten:

für 4 Personen

50 g frischen Ingwer	1 Grapefruit
2 TL Curry	2 Clementinen
Rapsöl	2 Chicorée
12 küchenfertige Garnelen	Salz und Pfeffer aus der Mühle
2 Orangen	2 EL Koriandergrün

Zubereitung:

- Ingwer schälen und fein würfeln mit Curry und 2 EL Rapsöl verrühren. Garnelen in der Ölmarinade mindestens 10 Min. marinieren.
- Orangen, Grapefruit und Clementinen schälen. Die weiße Haut völlig entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Chicorée der Länge nach halbieren, den Strunk entfernen. In längliche Streifen schneiden.
- Chicorée und Obst auf Tellern anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Öl beträufeln.
- In einer beschichteten Pfanne die Garnelen 2 – 3 Min. rundherum goldbraun anbraten und salzen. Auf dem Salat anrichten. Mit frischem Koriandergrün bestreuen und sofort servieren.

Orangenhähnchen aus dem Ofen

Frühlingszwiebeln haben eine stärkende Wirkung, vor allem auf die Verdauung. Sie wirken antibakteriell, antibiotisch und cholesterinsenkend. Orangen und Kartoffeln haben einen hohen Vitamin-C Gehalt

Zutaten:

für 4 Personen

600 g festkochende Kartoffeln
600 g Gelbe Rüben
1 Bio-Saftorange
3 EL Öl
8 EL süße Chilisauce

4 Hähnchenbrüste
8 dünne Scheiben geräucherten Speck
½ Bund Frühlingszwiebeln
Salz aus der Mühle
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

- Kartoffeln waschen, und in Würfel schneiden. Gelbe Rüben schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. 1 Orange auspressen, die zweite ungeschält in Spalten schneiden.
- Orangensaft, 2 EL Öl und Chilisauce mischen und Gemüse damit marinieren. Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Bei 180 °C, Umluft, 20 Min. garen.
- In der Zwischenzeit die Hähnchenbrüste salzen und pfeffern, mit Speck umwickeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchen bei mittlerer Hitze darin goldbraun anbraten.
- Die Hähnchenbrüste auf das Gemüse legen und nochmal 10 Min mit garen. Frühlingszwiebeln putzen und in schräge Streifen schneiden.
- Vor dem Servieren Fleisch schräg aufschneiden. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den aufgeschnittenen Frühlingszwiebeln bestreuen.

Nudeln mit Erbsen und Pilzen

Zutaten:

für 4 Personen

300 g frische Champignons
2 EL Olivenöl
300 g TK-Erbsen
400 g Nudeln (Farfalle oder Rigatoni)
frisch geriebenen Parmesan
2 kleine Zwiebeln
2 Knoblauchzehen

1 Dose Tomaten in Stücken (400 g EW)
2 EL Olivenöl
2 getrocknete Chilischoten
Oregano
Salz aus der Mühle
Pfeffer aus der Mühle
etwas Zucker

Zubereitung:

- Champignons vierteln und in Olivenöl kräftig anbraten.
- Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Tomaten durch ein Sieb geben, Saft auffangen. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten. Tomatensaft, zerriebene Chilischote und Oregano zugeben. Sauce ca. 25 Min. leise köcheln lassen.
- Tomatenstücke und Erbsen zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. nochmals 2 – 3 Min. kochen. Zum Schluss Pilze unterheben.
- Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Abgießen, mit der Sauce und frisch geriebenen Parmesan servieren.

Sellerieschnitzel mit Remoulade

Sellerie enthält viele Vitamine wie Vitamin B1, B2, B12, C und E, wertvolle Mineralstoffe wie Calcium und Eisen. Der hohe Kaliumgehalt fördert die Entwässerung und wirkt stoffwechselanregend.

Zutaten:

für 4 Personen

1 kleine Sellerieknolle	½ Beet Kresse
100 g Remoulade aus dem Glas	100 g Mehl
150 g Schmand	100 g Semmelbrösel
1 EL Gewürzgurkensud	2 Eier
150 g Gewürzgurken	2 EL Milch
Salz, Pfeffer aus der Mühle	Öl zum Ausbacken

Zubereitung:

- Sellerie schälen, halbieren und in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser ca. 5 Min. garen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
- Remoulade, Schmand, Gurkensud, Salz und Pfeffer vermischen, Gewürzgurken klein schneiden, 2/3 der Kresse klein schneiden und unter die Remoulade mischen.
- Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Selleriescheiben mit Mehl, Ei und Semmelbröseln panieren und gut andrücken.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3 – 4 Min. goldbraun ausbacken. Mit der Remoulade und der restlichen Kresse servieren.

Waldorf-Salat

Gut durchgezogen schmeckt er am besten. Ein idealer, gesunder Büro-Snack

Zutaten:

für 4 Personen

200 g Sahnejoghurt	8 Walnusskerne
50 ml Sahne	2 EL getr. Cranberries
50 ml Orangensaft	½ Sellerieknolle
Salz und Pfeffer aus der Mühle	2 säuerliche Äpfel

Zubereitung:

Joghurt, Sahne und Orangensaft vermischen. Sellerie schälen. Äpfel warm abwaschen, vierteln und entkernen. Sellerie und Äpfel in den Sahnejoghurt raspeln und sofort vermischen, abschmecken. Gehackte Nüsse und Cranberries unterheben und gut durchziehen lassen.

Zitrusgrütze mit Walnusseis

Der hohe Vitamin-C Gehalt von Zitrusfrüchten ist allgemein bekannt. Die Grütze lässt sich wunderbar vorbereiten und hält gut gekühlt bis zu 4 Tagen.

Zutaten:

für 4 Personen

250 ml Orangensaft

20 g frischen Ingwer

½ P. Vanillesaucenpulver

1 EL Zucker

2 Mandarinen

1 rosa Grapefruit

1 Orange

Abrieb einer Bio-Limette

1 – 2 TL Limettensaft

4 Kugeln Walnusseis

Zubereitung:

- 200 ml Orangensaft in eine Topf geben. Ingwer schälen in Scheiben schneiden und mit dem Zucker in den Saft geben. Alles aufkochen.
- Restlichen Orangensaft mit dem Vanillesaucenpulver verrühren, in den kochenden Saft geben und einmal aufkochen lassen.
- Mandarinen schälen und die Segmente halbieren. Grapefruit und Orange mit einem scharfen Messer schälen. Die weiße Haut muss vollständig entfernt sein. Über einer Schüssel die Trennhäute entfernen. Den dabei entstehenden Saft auffangen. Fruchtsegmente ebenfalls halbieren.
- Ingwer aus der noch lauwarmen Grütze entfernen, aufgefangenen Saft kräftig unterrühren und vorsichtig mit dem Obst vermischen. Mit Limettenschale und Limettensaft abschmecken. Mindestens über Nacht durchziehen lassen.
- Die Grütze zimmerwarm mit dem Eis und Schokoladensticks servieren.