

HABEN SIE NOCH FRAGEN?

Unsere Ernährungsberaterin hilft gern.



Franziska Gimmler,
Ernährungswissenschaftlerin



ernaehrung@familia-nordwest.de
Antwort per E-Mail innerhalb
von 2-3 Tagen.



familia Verbrauchermarkt
Einkaufsstätte GmbH & Co. KG
Ernährungsservice
Brunnenstraße 37, 26789 Leer



0491 / 808 - 940
Telefonische Beratung
mittwochs von 14.00 - 17.00 Uhr



In unregelmäßigen Abständen finden
Veranstaltungen zum Thema Ernäh-
rung in Ihrem Markt statt. Termine
können Sie im Internet einsehen.



Gemüsepfanne Siziliana (4 Portionen)

400 g Kartoffeln · Salz · 500 g Brokkoli · 500 g Champignons
2 Zwiebeln · 3 Knoblauchzehen · 2 EL Olivenöl · 1 Glas Tomatensauce
(z. B. NaturWert Bio) · 60 g schwarze Oliven · 1 kleines Glas Maiskölb-
chen · 100 g eingelegte, milde Peperoni · frisch gemahlener Pfeffer
1 Bund Basilikum · 200 g körniger Frischkäse

Kartoffeln in grobe Würfel schneiden, in Salzwasser ca. 10-15 Min. garen.
Brokkoli in Röschen teilen, ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit zu den Kartoffeln
geben. Champignons halbieren oder vierteln. Zwiebeln in Würfel schnei-
den, Knoblauch zerdrücken. Knoblauch, Zwiebelwürfel, Champignons ca.
5 Min. anbraten. Kartoffelwürfel, Brokkoliröschen mitdünsten. Tomatensau-
ce einrühren. Oliven, Maiskölbchen untermischen. Peperoni schneiden, dazu
geben, salzen und pfeffern. Basilikum in Streifen schneiden, mit Frischkäse
verrühren und die Gemüsepfanne mit Frischkäsetopping servieren.

Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten

Pro Portion: kJ/kcal: 1553/369 · EW: 20,1 g · F: 13,6 g · KH: 40,6 g



Hühnertopf leicht & frisch (4 Portionen)

1 große Fleischtomate · 2 Frühlingszwiebeln · ½ Fenchelknolle
2 Stangen Staudensellerie · 1 Möhre · 1 Zwiebel · 1 EL Rapsöl
1 Glas Hühnerfleisch in Brühe (680 g) · 1 Liter Gemüsebrühe
125 g Hörnchen-Nudeln · 1 EL Zitronensaft · 1 TL geriebene
Zitronenschale · Salz · Pfeffer · Paprikapulver · frische Minze

Tomate kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, abhäu-
ten, halbieren, Kerne entfernen. Möhre schälen. Zwiebel abziehen. Fenchel
in Streifen, Frühlingszwiebeln, Sellerie, Möhre in Ringe bzw. in Scheiben,
Tomate, Zwiebel in Würfel schneiden. Zwiebel, Möhre, Fenchel, Sellerie
kurz in Öl dünsten. Hühner-, Gemüsebrühe angießen, aufkochen. Nudeln
zufügen, ca. 10 Min. garen. Kurz vor Ende der Garzeit Tomaten, Fleisch,
Frühlingszwiebeln mit erhitzen. Zitronensaft und -schale zugeben. Hüh-
nertopf pikant abschmecken und mit frischer Minze garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Pro Portion: kJ/kcal: 1146/274 · EW: 24,2 g · F: 7,5 g · KH: 27,3 g

REZEPTIDEEN *speziell* CHOLESTERIN- BEWUSST



Cholesterinbewusstes Essen kann so lecker sein! Unsere bunten Rezeptideen mit viel frischem Gemüse, Fleisch und Fisch machen der ganzen Familie Lust auf den gesunden Genuss.



Kartoffeln
mal
anders



Deftiger Kartoffelaufbau (4 Portionen)

1 kg Kartoffeln · 1 Stange Lauch
1 große Zucchini · 2 Gemüsetomaten
100 g leichter Emmentaler Käse (30 % Fett i. Tr.)
1 EL Olivenöl · 200 ml Kaffeesahne (10 % Fett)
2 Eier · Salz · weißer Pfeffer · Muskat

Kartoffeln schälen, garen und in Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen, in Streifen schneiden und einige Min. in Salzwasser blanchieren. Zucchini und Tomaten in Scheiben schneiden. Käse reiben. Zwei feuerfeste Auflaufformen mit Olivenöl ausstreichen. Kartoffeln, Lauch, Zucchini und Tomaten einschichten. Kaffeesahne und Eier verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat pikant würzen und über das Gemüse verteilen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen und bei 200° C im vorgeheizten Ofen 20 Min. überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
Pro Portion: kJ/kcal: 1637/391 · EW: 17 g · F: 13,3 g · KH: 45,5 g



Bohnen-Tomaten-Topf mit Rind (4 Portionen)

250 g weiße Bohnen, Glas (z. B. Küstengold) · 1 Bund Suppengrün
1 Zwiebel · ½ Knoblauchzehe · 500 g Tomaten
500 g mageres Rindfleisch z. B. Roastbeef · 1 Würfel Gemüsebrühe
Bohnenkraut · 3-4 Zweige Petersilie · Koriander · Salz
Pfeffer · 2 EL Tomatenmark · 1 Schuss Rotwein

Suppengrün waschen, grob zerkleinern. Zwiebel, Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. Tomaten häuten, würfeln. Das Fleisch in 2-3 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln, Knoblauch kurz andünsten. Fleisch zugeben, anbraten. Suppengrün, Suppenwürfel, etwas Wasser und Bohnenkraut bei geschlossenem Topf 15 Min. kochen. Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer, Tomatenmark und Rotwein würzen. Nochmals 15-20 Min. garen, bis das Fleisch weich ist. Zuletzt Bohnen zufügen, kurz heiß werden lassen. Mit Petersilie und Korianderkraut garnieren. Dazu schmeckt Fladen- oder Roggenbrot.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
Pro Portion: kJ/kcal: 1331/318 · EW: 42,7 g · F: 4 g · KH: 29,5 g



Nordisch
frisch &
lecker



Heringssalat Norderney (4 Portionen)

4 Salzheringsfilets (250 g) · ½ Knollensellerie
200 g gegarte rote Bete · 1 Apfel · 1 hartgekochtes Ei
2 Salzgurken · 200 g Joghurt 2,8 % Fett (z. B. NaturWert Bio)
1-2 EL Zitronensaft · Salz · Pfeffer · 1 TL Zucker
1 Msp. Senf · Dillfähnchen

Salzheringe wässern (über Nacht) oder in Buttermilch einlegen, in kleine Stücke schneiden. Knollensellerie schälen, in Scheiben schneiden, einige Min. weich kochen, in Stücke schneiden. Rote Bete in Scheiben, Apfel in Stifte schneiden. Hartgekochtes Ei fein hacken. Salzgurken in Scheiben schneiden. **Dressing:** Joghurt mit Zitronensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer, Zucker, Senf abschmecken. Mit Heringsstücken, rote Bete, Selleriestiften, Apfelstücken und Gurkenscheiben vermengen. Heringssalat mit Dillfähnchen und gehacktem Ei garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Pro Portion: kJ/kcal: 971/232 · EW: 10,3 g · F: 14,9 g · KH: 13,6 g



Gebratene Fischspieße (4 Portionen)

8 kleine Kartoffeln · Salz
600 g Kabeljaufilet (z. B. Küstengold)
Saft von 1 Zitrone · Pfeffer · 4 kleine Zucchini
16 Cocktailtomaten · 1 Bund Salbei
4 EL Olivenöl

Kartoffeln mit Schale in Salzwasser ca. 10-15 Min. garen. Fischfilet waschen, trockentupfen, würfeln, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz, Pfeffer würzen. Zucchini in Scheiben schneiden. Cocktailtomaten halbieren. Salbeiblättchen abzupfen. Gegarte Kartoffeln in dicke Scheiben schneiden. Abwechselnd Fischwürfel, Kartoffeln, Zucchini, Salbeiblättchen, Tomaten auf 8 Holzspieße stecken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Spieße rundherum ca. 6 Min. braten. Fisch-Spieße auf einem Teller anrichten. Nach Wunsch mit Salbeiblättchen garnieren und mit Ciabatta servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Pro Portion: kJ/kcal: 1429/341 · EW: 38,4 g · F: 12 g · KH: 19 g