

HABEN SIE NOCH FRAGEN?

Unsere Ernährungsberaterin hilft gern.



Franziska Gimmler,
Ernährungswissenschaftlerin



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



Ernährungsservice:
familia Verbrauchermarkt
Einkaufsstätte GmbH & Co. KG
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.



Leichtes
Sommer-
gericht



Hähnchen-Tandoori auf Salat (4 Portionen)

4 Hähnchenbrustfilets · 1 Zwiebel · 2 Knoblauchzehen · 2 EL Öl
1 EL Tandoori-Masala (ind. Gewürz) · 200g Joghurt · Salz
Für den Salat: 400 g gemischte Blattsalate · 2 Tomaten · 1 rote Paprika
1 Knoblauchzehe · 1 kl. Gurke · 4 EL Joghurt · 4 EL Brühe
2 EL Zitronensaft · 2 EL gehackten Schnittlauch · Pfeffer

Filets waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken, mit Öl in einer Pfanne anbraten. Mit Tandoori-Masala und Joghurt verrühren und salzen. Hähnchenstücke einreiben und im Kühlschrank, abgedeckt über Nacht ziehen lassen. Auf 8 Spieße stecken und auf ein gefettetes Backblech ca. 15 Minuten im vorgeheizten Backofen garen (Elektro 220°, Umluft 200°). Salate, Paprika, Tomaten waschen, Gurke schälen und klein schneiden. Knoblauch, Joghurt, Brühe, Zitronensaft und Schnittlauch verrühren, salzen und pfeffern und mit Salat vermischen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten · Marinierzeit: ca. 12 Stunden
Pro Portion: kJ/kcal: 1071 / 256 · EW: 34,7 g · F: 9 g · KH: 9 g · BE: 0,4



Maistopf „Rustikal“ (4 Portionen)

2 EL Speiseöl · je 250 g Rinder- und
Schweinegulasch · 2 Zwiebeln · je 1 grüne
und rote Paprikaschote · Salz, Pfeffer
Cayennepfeffer · 250 g Erbsen (TK)
2 Dosen Mais (à 285 g)

Speiseöl in einer Kasserolle erhitzen und das Rinder- und Schweinegulasch darin anbraten. Zwiebeln abziehen und in Würfel, Paprikaschoten putzen, waschen, in Streifen schneiden, mit den Zwiebelwürfeln zum Fleisch geben, ¼ Liter Wasser angießen und ca. 1 Stunde abgedeckt garen. Erbsen und Mais zugeben, weitere ca. 10 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken und nach Wunsch mit feingehackter Petersilie bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde, 30 Minuten
Pro Portion: kJ/kcal: 1588 / 379 · EW: 32,8 g · F: 15 g · KH: 27 g · BE: 1,8

mit REZEPTIDEEN FLEISCH + GEMÜSE



Gesunder Genuss mit Fleisch + Gemüse.
Fleischgerichte können leicht und kalorien-
arm sein, besonders in Begleitung
von viel knackigem Gemüse.
Wir wünschen guten
Appetit!



Rinderroulade mit Ratatouille-Gemüse (4 Portionen)

4 Rinderrouladen (à 150 g) · Salz/Pfeffer · 2 EL Senf · 4 getrocknete Tomaten in Öl · 3 Zwiebeln · 1 Möhre · 1 Aubergine
1 Zucchini · 3 Tomaten · 2 EL Speiseöl · 2 EL Tomatenmark
250 ml trockener Rotwein · 500 ml Fleischbrühe · 1 Lorbeerblatt
2 TL Thymian · 2 EL Crème fraîche · 1 Prise Zucker

Fleisch würzen, mit Senf bestreichen. Getrocknete Tomaten würfeln, 1 Zwiebel würfeln, Rest vierteln. Möhre in Stifte, Aubergine, Zucchini u. Tomaten in Stücke schneiden. Rouladen mit getrockneten Tomaten-, Zwiebelwürfeln, Möhre belegen, aufrollen, befestigen. Mit Öl im Bräter scharf anbraten, restl. Gemüse, Tomatenmark, Rotwein, Brühe, Lorbeer u. Thymian zufügen, alles im vorgeheizten Backofen 1 Std. garen (Elektro 180°, Umluft 160°). Lorbeer entfernen. Rouladen u. die Hälfte des Gemüses warm halten. Restl. Sauce pürieren, Crème fraîche einrühren, mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde, 30 Minuten
kJ/kcal: 1505 / 359 · EW: 35 · F: 16 · KH: 10 · BE: 0,1

Mehr Rezepte unter > www.famila-nordwest.de



Fruchtig raffinierte Spieße



Rinderspieße mit Nektarine und Paprika (4 Portionen)

600 g Rinderfilet · 2 Knoblauchzehen · 3 EL Senf
6 EL Kräuteressig · 6 Nektarinen · 3 rote Paprikaschoten
4 EL Olivenöl · 2 EL Honig · 50 ml Gemüsebrühe
Salz · Pfeffer · 600 g frische Gnocchi (Kühlregal)
3 EL gehackte Kräuter

Filet waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und auf 8 Spieße ziehen. Knoblauch abziehen, zerdrücken, mit Senf und 2 EL Essig verrühren, Fleischspieße damit einreiben und ca. 20 Min. ziehen lassen. Nektarinen in Spalten und Paprika in feine Streifen schneiden. Zusammen in 1 EL Öl andünsten und Honig einrühren. Mit restlichem Essig ablöschen, Gemüsebrühe dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gnocchi zubereiten und 2 EL Öl und Kräuter unterheben. Spieße im restlichen Öl braten, salzen und mit Gemüse und Kräuter-Gnocchi servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten · Marinierzeit: ca. 20 Minuten
Pro Portion: kJ/kcal: 2696 / 644 · EW: 38,9 g · F: 18 g · KH: 82 g · BE: 6,5

Mehr Rezepte unter > www.famila-nordwest.de



Gurkensalsa mit Lammkoteletts (4 Portionen)

1 Salatgurke · 1 rote Paprikaschote · 2 Frühlingszwiebeln
1 Tomate · 1/2 Bund Koriander · 1 Avocado
2 Knoblauchzehen · 2 Chilischoten · 3 EL Sonnenblumenöl
4 EL Zitronensaft · Salz · Pfeffer · Zucker · 8 Lammkoteletts
Olivenöl zum Braten · 2 TL Rosmarin

Gurke, Paprikaschote und Tomate entkernen, würfeln. Das Grüne der Frühlingszwiebeln und den Koriander fein hacken. Avocado entsteinen, Fruchtfleisch auslösen und würfeln. Eine Knoblauchzehe abziehen und zerdrücken. Chilischoten entkernen und hacken. Alles mischen und mit Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer sowie einer Prise Zucker würzen. Koteletts salzen, pfeffern. Restliche Knoblauchzehe in Scheiben schneiden, Frühlingszwiebeln längs vierteln und mit dem Lamm in Öl braten. Rosmarin hinzufügen. Koteletts und Gurkensalsa mit Koriander und Gurkenscheiben garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten · Garzeit: ca. 5 Minuten
Pro Portion: kJ/kcal: 1823 / 435 · EW: 23,5 g · F: 35 g · KH: 5 g · BE: 0,1

Mehr Rezepte unter > www.famila-nordwest.de



Blitzrezept für Gäste



Gefüllte Hähnchenbrust mit Tomatensalat (4 Portionen)

4 Hähnchenbrustfilets · 4 Scheiben Salami
4 EL Paprika-Frischkäse · Salz
Pfeffer · 500 g Kirschtomaten · 1 Zwiebel
1 Bund Blatt Petersilie · 2 EL Speiseöl
2 EL Weinessig · Zucker

In jedes Hähnchenbrustfilet eine Tasche einschneiden. Salami in Würfel schneiden, mit Frischkäse vermischen und Hähnchenbrustfilets damit füllen. Mit kleinen Holzspießen verschließen und mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenbrust auf dem Grill ca. 10-15 Minuten garen. Tomaten putzen, waschen und halbieren, Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden, Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Alles mit Öl und Essig vermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Gefüllte Hähnchenbrust mit Tomatensalat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
Pro Portion: kJ/kcal: 1492 / 357 · EW: 54,3 g · F: 13 g · KH: 5 g · BE: 0

Mehr Rezepte unter > www.famila-nordwest.de