

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.



Pastasalat mit Zucchini (4 Portionen)

240 g Tortellini · Salz · 1 Bund Basilikum
4 EL Weinessig (ersatzweise Obstessig)
2 EL Speiseöl · Pfeffer
2 Zucchini · 250 ml Gemüsebrühe
5 Tomaten

Tortellini bissfest garen. Basilikum waschen, trocknen, fein hacken, mit Essig verrühren. Öl unterschlagen, salzen, pfeffern. Tortellini abgießen, heiß mit der Marinade mischen, ca. 30 Minuten ziehen lassen. Zucchini waschen, mit Sparschäler längs in feine Scheiben schneiden. Brühe aufkochen, Zucchinischeiben zufügen, ca. 3 Minuten blanchieren. Abgießen, Kochflüssigkeit auffangen. Tomaten einritzen, überbrühen, häuten, entkernen, in Würfel schneiden. Zucchini und Tomaten unter den Salat heben, mit ca. 100 ml Brühe vermengen. Salat 30 Minuten ziehen lassen und abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten · Marinierzeit: ca. 60 Minuten
Pro Portion: kJ/kcal: 1220 / 292 · EW: 9,9 g · F: 8 g · KH: 46 g · BE: 3,5



Paprika-Reispfanne (4 Portionen)

1 Knoblauchzehe · 2 rote Chilischoten
1 Bund Frühlingszwiebeln · je 2 rote und gelbe Paprikaschoten
2 EL Olivenöl · 300 g Hackfleisch · Salz · Pfeffer
Paprikapulver · 320 g gegarter Naturreis (z. B. Naturwert Bio)
200 g Mais · 400 g geschälte Tomaten · Kurkuma

Knoblauchzehe abziehen, zerdrücken. Chilischoten entkernen, in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in Ringe schneiden. Paprikaschoten waschen, putzen, in Rauten schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch mit Knoblauch und Chilistreifen zufügen, krümelig anbraten und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen. Frühlingszwiebelringe, Paprikastücke zufügen und ca. 5 Minuten garen. Reis, Mais zugeben, kurz anbraten und mit Tomaten ablöschen. Reispfanne ca. 5 weitere Minuten garen, mit Paprikapulver und Kurkuma abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Pro Portion: kJ/kcal: 1360 / 324 · EW: 19,6 g · F: 14 g · KH: 29 g · BE: 1,8

REZEPTIDEEN *mit* GETREIDE, KARTOFFELN & CO.



Gesunder Genuss mit Kohlenhydraten.
Getreideprodukte und Kartoffeln sind die Basis gesunder Ernährung. In Form von Stärke liefern sie uns Energie sowie wichtige Mineralien, Vitamine und Ballaststoffe.



Polenta-Rauten mit Salat (4 Portionen)

2 TL Gemüsebrühe · 200 g Polenta · 2 Knoblauchzehen · 2 EL ital. Kräuter · Salz · Pfeffer · Muskatnuss · 10 Schalotten · 4 EL Olivenöl
4 TL Honig · 80 ml Balsamicoessig · 150 g Feldsalat · 2 kl. Salatherzen
1 kl. Radicchio · Friséesalat Blätter · 1 Möhre · 1 Apfel · 50 g Walnüsse
1 TL Senf · 2 EL Walnussöl · Saft ½ Orange · 4 EL Brühe

600 ml Wasser mit Brühe kochen, Maisgrieß einrühren, unter Rühren ca. 10 Minuten garen, ziehen lassen. 1 Knoblauchzehe zerdrücken, mit Kräutern unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss würzen. Polenta auf Platte streichen, erkalten lassen. Schalotten achteln, in 1 EL Olivenöl und 3 TL Honig anbraten. 50 ml Essig angießen, ca. 10 Minuten schmoren. Salat in Stücke zupfen. Möhre in Streifen, Apfel in Spalten schneiden. Walnüsse hacken. Knoblauch zerdrücken, mit restlichen Zutaten verrühren, salzen, pfeffern. Polenta in ca. 16 Rauten schneiden, in restlichem Öl goldgelb anbraten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion: kJ/kcal: 1923 / 459 · EW: 9,7 g · F: 24 g · KH: 49 g · BE: 3,9

Mehr Rezepte unter > www.famila-nordwest.de



Kartoffelsalat mit Rucola (4 Portionen)

800 g Kartoffeln (z. B. Naturwert) · 100 g Rucola
1 Bund Radieschen · ½ Salatgurke · 3 EL Kapern
150 ml heiße Gemüsebrühe · 4 EL Weißweinessig
4 EL Nussöl · 2 TL Senf · ½ TL Honig
einige Spritzer Worcestersauce · Salz · Pfeffer

Kartoffeln mit Schale ca. 20 Minuten garen, pellen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Rucola und Radieschen putzen, waschen, Rucola in mundgerechte Stücke zupfen, Radieschen in Scheiben schneiden. Gurke waschen, entkernen und würfeln. Vorbereitete Zutaten mit Kapern mischen. Brühe mit Essig, Öl, Senf, Honig, Worcestersauce, Salz und Pfeffer verrühren. Salat mit Dressing vermischen und mindestens 30 Minuten marinieren. Rucola zuletzt hinzugeben.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion: kJ/kcal: 1200 / 286 · EW: 4,6 g · F: 11 g · KH: 27 g · BE: 2,1

Mehr Rezepte unter > www.famila-nordwest.de



Spitze Schoten (4 Portionen)

125 g Zartweizen (z. B. Ebyl) · ⅜ Liter Gemüsebrühe
3 Möhren · 150 g Knollensellerie · 1 Zwiebel
1 EL Halbfettmargarine · Salz · Pfeffer · Currypulver
2 EL Sonnenblumenkerne · Je 4 rote und gelbe spitze Paprika
2 EL Schmand · 1 TL mittelscharfer Senf · 2 EL Saure Sahne

Zartweizen in Brühe garen. Abtropfen, Brühe auffangen. Möhren, Sellerie, Zwiebel fein würfeln. Margarine erhitzen, Gemüse hinzufügen, mit Salz, Pfeffer, Curry würzen, unter Rühren ca. 4 Minuten dünsten. Zartweizen, Sonnenblumenkerne zugeben, kurz mitdünsten. Backofen auf 180°C vorheizen. Paprika auf einer Seite längs aufschneiden, entkernen, waschen, mit Mischung füllen. Rest warm stellen. Brühe und Schoten in Auflaufform ca. 40 Minuten abgedeckt backen. Warm stellen. Fond mit Schmand, Senf einkochen, abschmecken. Saure Sahne einrühren, nicht mehr kochen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten · Backzeit: ca. 40 Minuten

Pro Portion: kJ/kcal: 976 / 231 · EW: 7,6 g · F: 9 g · KH: 30 g · BE: 1,9

Mehr Rezepte unter > www.famila-nordwest.de



Kartoffeltürmchen mit Ahornsirup (4 Portionen)

600 g Kartoffeln · 2 Eier · 2 EL Speisestärke
3 EL Zucker · 1 Prise Zimt
1 Prise Salz · 3 EL Speiseöl
4 EL Pinienkerne (z. B. Küstengold) · 6 EL Ahornsirup
Puderzucker zum Bestäuben

Kartoffeln schälen, grob raspeln und mit Eiern, Stärke, Zucker, Zimt und Salz vermischen. Öl in einer Pfanne erhitzen, nacheinander 20 kleine Rösti braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Je 5 Rösti übereinander auf einem Teller anrichten. Pinienkerne mit Ahornsirup mischen, über die Kartoffeltürmchen geben, mit Puderzucker bestäuben und mit Erdbeere garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten · Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Portion: kJ/kcal: 1526 / 364 · EW: 9,1 g · F: 15 g · KH: 48 g · BE: 4,1

Mehr Rezepte unter > www.famila-nordwest.de