

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



Achten Sie auf dieses Zeichen!

Glutenfreie Lebensmittel sind
am Regal in Ihrem familia Markt
deutlich zu erkennen.

➤ www.familia-nordwest.de



Lecker
Winter-
gericht



Bolognese-Kartoffeln mit Chinakohlsalat (4 Portionen)

1 kg Kartoffeln (z. B. NaturWert Bio) · Salz · 2 EL Öl · 500 g Hackfleisch
2 Zwiebeln · 2 Knoblauchzehen · 500 g Möhren
500 g passierte Tomaten · Pfeffer · 1 EL italienische Kräuter
Salat: 300 g Joghurt · 200 ml Orangensaft
1 Prise Zucker · 1 Chinakohl

Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Öl erhitzen und Hackfleisch anbraten. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Möhren schälen und in Stifte schneiden. Beides zum Hackfleisch geben und ca. 5 Min. mitdünsten. Tomaten zugeben, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern abschmecken. **Salat:** Joghurt und Saft verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Chinakohl in Streifen schneiden und mit dem Dressing vermischen. Hackfleischsauce und Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit Chinakohlsalat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pro Portion: kJ/kcal: 2434/582 · EW: 32,8 g · F: 28 g · KH: 45 g · BE: 3,5

Gesund & vital durch den Tag ➤ www.familia-nordwest.de



Asia Linsensalat (4 Portionen)

1 Zwiebel · 2 Knoblauchzehen · 1 Stück Ingwer, walnussgroß
1 EL Rapsöl · 1 rote Chilischote · 300 g rote Linsen
2 rote Paprikaschoten · 450 ml glutenfreie Gemüsebrühe
3 Frühlingszwiebeln · 180 g passierte Tomaten · Zucker
Salz · Currypulver

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden. Ingwer fein reiben. Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Linsen waschen und gut abtropfen lassen. Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer andünsten. Linsen zugeben, mit Brühe ablöschen und ca. 15 Minuten garen. Paprikaschoten und Lauchzwiebeln putzen. Paprika in Streifen und Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Tomaten zu den Linsen geben, Gemüse untermischen, mit Zucker, Salz und Currypulver abschmecken und lauwarm servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion: kJ/kcal: 1578/374 · EW: 22,7 g · F: 7 g · KH: 54 g · BE: 4,0

Gesund & vital durch den Tag ➤ www.familia-nordwest.de

REZEPTE GLUTEN-ALLERGIE
GESUNDE ERNÄHRUNG

REZEPTIDEEN *speziell* GLUTEN-FREI



Schmackhafte Rezepte für Gluten-Allergiker.

Sie sind Allergiker und müssen das Getreide-Eiweiß Gluten in Ihrer Ernährung vermeiden? Dann sind diese leckeren Gerichte genau das Richtige für Sie.

familia
sympathisch. nordisch. frisch.



Fisch „Yangtze“ (4 Portionen)

200 g Basmatireis (z. B. NaturWert Bio)
 4 Rotbarschfilets · 2 EL Limettensaft · Salz
 1 Mango · 1 rote Chilischote · 2 EL Sesamöl
 2 EL gehackter Petersilie · 1 Dose Kokosmilch (440 ml)
 1 TL Currypulver

Reis kochen. Fisch waschen, trocken tupfen, mit Limettensaft beträufeln, salzen und in Stücke schneiden. Mango schälen und würfeln. Chilischote entkernen und fein hacken. Öl in einem Wok erhitzen, Fischstücke mit Petersilie und Chili ca. 3-4 Minuten anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Bratensatz mit Kokosmilch ablöschen, kurz einkochen und mit Salz und Currypulver abschmecken. Fischstücke und Mangowürfel in die Sauce geben und kurz darin erwärmen. Fisch nach Wunsch mit Chilischoten und Limettenscheiben anrichten und mit Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Pro Portion: kJ/kcal: 1703/405 · EW: 26,8 g · F: 11 g · KH: 50 g · BE: 4,5

Mehr Rezepte unter > www.famila-nordwest.de



Puten-Käse-Rolle mit Backofenkartoffeln (4 Portionen)

Backofenkartoffeln: 2 EL Olivenöl · Salz
 2 EL Rosmarinadeln · 1 kg Kartoffeln
Puten-Käse-Rolle: 2 Knoblauchzehen · 100 g Frischkäse natur
 abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
 1 EL Kräuter der Provence · Pfeffer · 600 g Putenbrustfilet

Ofenkartoffeln: Blech mit Öl bestreichen, mit Salz und Rosmarin bestreuen. Kartoffeln waschen, halbieren und mit der Schnittfläche auf das Blech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C ca. 45 Minuten garen (Umluft 160°C).
Puten-Käse-Rolle: Knoblauch fein hacken und mit Frischkäse, Zitronenschale und Kräutern mischen, salzen, pfeffern. Putenbrust waschen, abtupfen, vorsichtig einschneiden, aufklappen und mit Käsemasse bestreichen. Fleisch aufrollen, mit Aluminiumfolie umwickeln und im Ofen ca. 30 Minuten garen. Puten-Käse-Rolle in Scheiben schneiden, mit Kartoffeln und Salat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Pro Portion: kJ/kcal: 1633/390 · EW: 35,6 g · F: 12 g · KH: 33 g · BE: 3,0

Mehr Rezepte unter > www.famila-nordwest.de



Rinderfilet mit Pfeffersauce und Kartoffelgratin (4 Portionen)

Kartoffelgratin: 800 g Kartoffeln · 2 Knoblauchzehen
 Fett für die Form · 300 g Sahne · 150 g geriebener Käse · Salz · Pfeffer
Pfeffersauce: 3 Schalotten · 2 EL Öl · 2 EL eingelegte grüne Pfefferkörner · 1 TL Tomatenmark · 200 ml Weißwein · 4 EL Crème fraîche
 getrockneter Thymian · Zucker · 4 Rindermedaillons (à 100 g)

Gratin: Knoblauch zerdrücken, Kartoffeln schälen, in Scheiben hobeln, in eine gefettete Auflaufform legen. Sahne mit etwas Knoblauch und Käse verrühren, würzen, darüber gießen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 45 Min. (Umluft 180°C) backen. **Sauce:** Schalotten abziehen, würfeln, mit restlichem Knoblauch anbraten. Pfefferkörner, Tomatenmark dazugeben, anrösten. Mit Weißwein ablöschen, kurz aufkochen lassen. Crème fraîche unterrühren, mit Thymian, Zucker, Salz, Pfeffer abschmecken. Medaillons abtupfen, von beiden Seiten braten, würzen. Mit Pfeffersauce zum Kartoffelgratin servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten · Backzeit: ca. 40-50 Minuten

Pro Portion: kJ/kcal: 3110/744 · EW: 37,9 g · F: 48 g · KH: 28 g · BE: 2,5

Mehr Rezepte unter > www.famila-nordwest.de



Kubanisches Schweinecurry (4 Portionen)

2 mittelgroße Zwiebeln (z. B. Küstengold) · 4 Knoblauchzehen
 1,5 kg magerer Schweinebraten
 1 EL Piment · 4 EL Butterfett · 3 EL brauner Zucker
 1 TL Thymian · Salz · frisch gemahlener Pfeffer
 250 g Basmatireis · 2 EL frische Petersilie

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln würfeln, Knoblauch zerdrücken. Schweinebraten trocken tupfen, in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Piment zerstoßen. Fett erhitzen und Zucker unter ständigem Rühren karamellisieren. Zwiebeln und Fleisch dazugeben, bei geringer Hitze knusprig braten. Knoblauch, Thymian, 100 ml Wasser dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Piment würzen. Ca. 1 Stunde bei geringer Hitze schmoren. Nach und nach weitere 150 ml Wasser dazugießen. Reis kochen. Petersilie klein schneiden, unter den Reis mischen und mit Schweinegulasch servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten · Garzeit: ca. 1 Stunde, 10 Minuten

Pro Portion: kJ/kcal: 4017/961 · EW: 85,7 g · F: 41 g · KH: 61 g · BE: 5

Mehr Rezepte unter > www.famila-nordwest.de