

Rezeptbeispiele zum Thema Ernährung 60 plus

Die folgenden drei Rezepte stehen zur freien Verfügung. Bitte geben Sie als Quelle an:
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, www.sge-ssn.ch

1 Kichererbsen-Curry

Zutaten für 4 Personen

- 1 Esslöffel Öl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 20 g Ingwer frisch, fein gehackt
- 1 Chilischote rot (nach Bedarf), entkernt und fein gehackt
- 300 g Rüebli, halbiert und in dünnen Scheiben
- 2 Esslöffel Currypulver
- 2.5 dl Gemüsebouillon
- 2.5 dl Kokosmilch
- 400 g Kichererbsen gut abgetropft, aus der Dose (entspricht 160 g getrockneten Kichererbsen)
- 300 g Blattspinat tiefgefroren
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

In einer weiten Pfanne das Öl erhitzen. Zutaten bis und mit der Chilischote dünsten. Die Rüebli begeben und das Currypulver darüber stäuben, gut mischen und mit andünsten. Mit der Gemüsebouillon ablöschen und die Kokosmilch begeben, alles aufkochen. Zuletzt die Kichererbsen sowie den Blattspinat dazugeben und alles zugedeckt so lange köcheln lassen, bis die Rüebli knapp weich sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Dazu passt (Wild-)Reis.

Quelle: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, www.sge-ssn.ch

2 Eier-Frittata

Zutaten für 4 Personen

- 1 Esslöffel Öl
- 400 g Gemüse (z.B. Spargel, Lauch, Spinat, Brokkoli, Kürbis, etc.), in ca. 2 mm dicke Scheiben
- 3 Frühlingszwiebeln mit dem Grün, in Ringen
- 8 frische Eier
- 1 TL Salz
- Wenig Pfeffer

Zubereitung

In einer Bratpfanne das Öl erhitzen. Gemüse und Frühlingszwiebeln ca. 5 Minuten dämpfen. Währenddessen die Eier verklopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eiermasse über das Gemüse giessen. Bei kleiner Hitze zugedeckt 10-15 Minuten fest werden lassen. Einen flachen Teller auf die Pfanne legen und die Frittata auf den Teller stürzen. Zurück in die Pfanne gleiten lassen und offen ca. 5 Minuten fertig backen. Dazu passt ein Stück Brot.

Quelle: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, www.sge-ssn.ch

3 Ofengemüse mit Raclette-Käse

Zutaten für 4 Personen

800 g Raclette-Kartoffeln, in Schnitzen
200 g Rüebli, in Scheiben
200 g rohe Randen, in Scheiben
300 g Kürbis, in Würfel
1 Kohlrabi, in Würfel
1-2 Zwiebeln, in Scheiben
2 EL Öl
1 TL Salz
Wenig Pfeffer
1-2 Zweige Rosmarin
8 Scheiben Raclette-Käse
Wenig Pfeffer und Paprika

Zubereitung

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Kartoffeln und alle Zutaten bis und mit Pfeffer in einer Schüssel gut mischen. Alles auf einem mit Backpapier belegtem Blech verteilen und Rosmarinzweige dazu geben.

In der Mitte des Ofens ca. 30 Minuten backen, Gemüse zwischendurch durchmischen.

Blech herausnehmen und Raclette-Käse auf dem Gemüse verteilen. Ca. 10 Minuten fertig backen, herausnehmen, würzen

Anstelle von Raclette-Käse kann auch ein Stück Lachs mitgebacken werden.

Quelle: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, 2020