

Rezept des Monats

Juni 2024

Kalte Gurkensuppe

Zutaten (4 Portionen):

- 2 Gurken
- 500g Naturjoghurt
- 1 Handvoll Dille
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer



So wird's gemacht:

1. Die Gurken schälen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel von den Kernen befreien. Diese dann in grobe Stücke schneiden und in einen Mixer geben. Den Joghurt dazugeben.
2. Die Dille waschen, Spitzen abzupfen, hacken und den Großteil in den Mixer geben.
3. Knoblauch und Zwiebel schälen, sehr fein würfeln und ebenfalls in den Mixer geben.
4. Etwas Zitronenschale abreiben, zu den übrigen Zutaten geben, alles kräftig mindestens 2 Minuten mixen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einem geeigneten Gefäß für etwa 1 Stunde kühlen, zwischendurch immer mal wieder umrühren. Mit der restlichen Dille garniert servieren.

Guten Appetit wünschen die Diätologinnen

Angelika Straka und Leonie Meil

Rezept des Monats

Juni 2024

Gefüllte Paprika

Zutaten (4 Portionen):

Für die Füllung:

- 1 Esslöffel Rapsöl
- 80g Couscous
- 300ml Gemüsebrühe
- 400g Feta
- ½ Zucchini
- 2 TL Zitronensaft

Für die Tomatensauce:

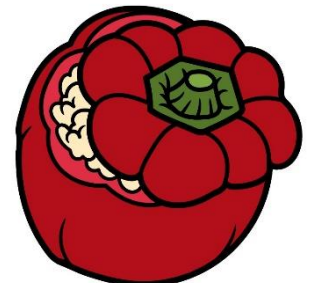
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 1 rote Zwiebel
- 500g passierte Tomaten
- 2 Teelöffel italienische Kräuter

Außerdem:

- 4 Stück Paprika
- frische Petersilie, Salz und Pfeffer

So wird's gemacht:

1. Für die Füllung: 1 Esslöffel Öl in einem kleinen Topf erhitzen, Couscous zugeben und kurz andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und einmal aufkochen lassen. Herdplatte ausschalten, den Deckel auflegen, den Couscous 10 min quellen lassen.
2. Inzwischen Paprika und Zucchini waschen. Paprika am Stielansatz halbieren, das Kerngehäuse entfernen und nochmals abbrausen. Zucchini putzen und mit dem Feta in feine Würfel schneiden.
3. Den Couscous mit einer Gabel auflockern, in eine Schüssel geben und mit Zucchini- und Fetawürfeln mischen. Die Füllung mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit Zitronensaft abschmecken.
4. Backofen auf Ober- und Unterhitze 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Für die Tomatensauce Zwiebel putzen und fein würfeln.
5. 1 Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin einige Minuten glasig dünsten, mit passierten Tomaten ablöschen und alles für 10 Minuten einkochen. Mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen.
6. Tomatensauce in die Auflaufform geben, Paprikahälften hineinsetzen. Je 2-3 Esslöffel der Füllung in eine Paprikahälfte füllen, bis diese voll sind. Im vorgeheizten Ofen für ca. 30-40 Minuten backen. Petersilie abbrausen, abtropfen und fein hacken. Gefüllte Paprika mit Petersilie bestreuen.



Guten Appetit wünschen die Diätologinnen

Angelika Straka und Leonie Meil

Rezept des Monats

Juni 2024

Himbeer-Crumble

Zutaten (4 Portionen):

- 100g Mehl
- 50g Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 EL gehackte Pistazien
- 50g Butter
- 350g frische oder TK-Himbeeren
- Evtl. 1 Kugel Eis pro Portion



So wird's gemacht:

1. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.
2. Mehl mit Zucker und einer Prise Salz in einer Schüssel mischen.
3. Weiche Butter würfeln und mit Pistazien zu der Mehl-Zucker-Mischung geben. Mit den Händen kurz zu einem krümeligen Teig verkneten.
4. Wenn frische Himbeeren verwendet werden, diese waschen und trocken tupfen. 4 Auflaufförmchen oder Gläser (Durchmesser ca. 8cm) einfetten. $\frac{1}{4}$ der Streusel auf dem Boden verteilen. Beeren auf die Streusel verteilen, üppig mit den übrigen Streuseln bedecken.
5. Ca. 20 Minuten backen. Am besten warm servieren. Nach Belieben mit Eis und weiteren Pistazien servieren.

Guten Appetit wünschen die Diätologinnen

Angelika Straka und Leonie Meil