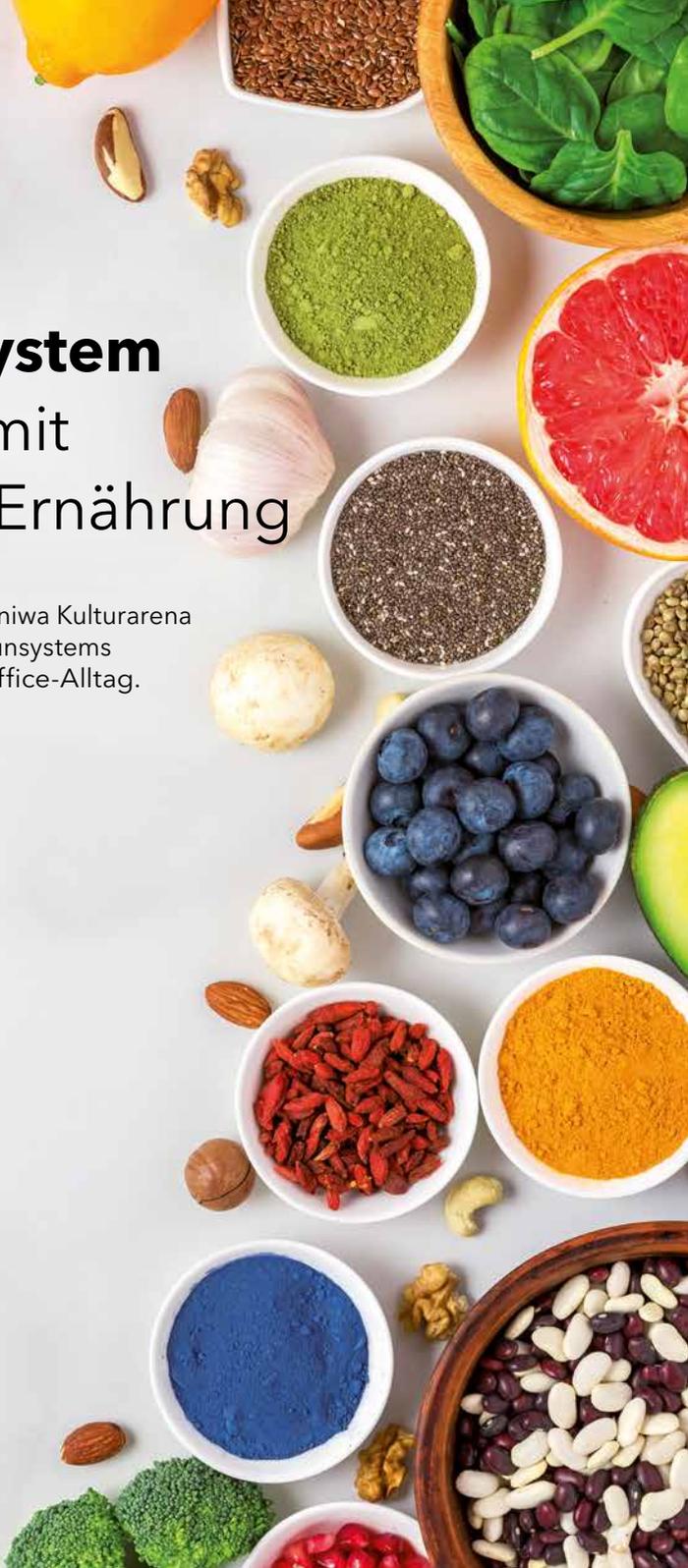


Immunsystem stärken mit richtiger Ernährung

Rezeptideen aus der Eniwa Kulturarena
zur Stärkung des Immunsystems
und für den Home-Office-Alltag.



Grüner Smoothie

Smoothies sind fein pürierte Zauberdrinks aus einem Standmixer.
Sie bestehen aus Früchten, Gemüse und Wasser.
Weil sie aus rohen, frischen Zutaten zubereitet werden,
gehen kaum Vitamine und Mineralstoffe verloren.
Ein Smoothie kann auch mal eine Mahlzeit ersetzen, wenn's pressiert.

Zutaten

2-3 Handvoll (junger)
Spinat
2 süss-saure Äpfel,
entkernt
1 kleine reife Banane
¼ reife Avocado
Saft von ½ Zitrone
Wasser nach Belieben

Zubereitung

- 1 Den Spinat waschen, gut abtropfen lassen.
- 2 Die restlichen Zutaten in Stücke schneiden. Mit dem Spinat und dem Zitronensaft in den Standmixer füllen und alles zusammen sehr fein pürieren.
- 3 Je nach Geschmack den Smoothie mit etwas Wasser verdünnen.

Tipp

Das Wasser kann auch durch Apfel- oder Orangensaft ersetzt werden.

Broccoli al forno

Broccoli ist besonders reich an Vitaminen und ein wahrer Segen für das Immunsystem. Der Inhaltsstoff Sulforaphan ist für die positive Wirkung verantwortlich.

Zutaten

700g Broccoliröschen
5-6 getrocknete
Tomaten, in Streifen
geschnitten
5EL Paniermehl
4EL Olivenöl
70g geriebener
Gruyère
Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 1** Eine grosse Pfanne Salzwasser zum Kochen bringen. Die Broccoliröschen 10 Minuten kochen, herausnehmen, abtropfen lassen und in eine eingefettete Gratinform schichten.
- 2** Die Tomaten darüber verteilen.
- 3** Mit Paniermehl und geriebenem Käse bestreuen und das Olivenöl darüber träufeln.
- 4** Im auf 180°C vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten gratinieren.

Tipp

Wer mag, kann 1 Knoblauchzehe, fein gehackt, auf dem Gratinformboden verteilen.

Baumnuss-Pesto

Baumnüsse sind zwar kalorienreich, aber die enthaltenen Fette sind sehr wertvoll. Sie bestehen zum grössten Teil aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren. In der Nuss stecken zudem viele Vitamine und Mineralstoffe.

Zutaten

100g Baumnüsse,
gehackt
1 Bund Basilikum,
gewaschen und
grob geschnitten
2 Knoblauchzehen,
geschält, grob gehackt
70g Parmesan,
gerieben
1,5 dl Rapsöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 1** Alle Zutaten bis und mit Öl in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer zu einem Pesto verarbeiten.
- 2** Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3** Mit gekochten Teigwaren nach Wahl mischen.

Tipp

An einem sonnigen Frühlingstag einen Spaziergang im Wald machen, die gute Luft geniessen, Vitamin D von der Sonne tanken und Bärlauch sammeln. Statt Basilikum den Bärlauch fürs Pesto verwenden.

Das Pesto eignet sich auch als Brotaufstrich. Dafür verwendet man halb Öl, halb weiche Butter. Die bestrichenen Brotscheiben kurz im sehr heissen Ofen ein paar Minuten backen. Eine tolle Idee für den nächsten Apéro.

Schneller **Schokoladenkuchen**

Zu einem gestärkten Immunsystem
gehören auch Glückshormone.
Diese liefert uns die Schokolade. Einfach geniessen ...

Zutaten

200 g Butter
125 g Mehl
25 g Kakaopulver
100 g Mandeln,
gemahlen
1 Beutel Backpulver
175 g Rohrzucker
1 Prise Salz
175 g Frischkäse
(z. B. Philadelphia)
2 Eier

Zubereitung

- 1** Springform mit 26 cm Durchmesser, Boden mit Backpapier belegen, Rand einfetten.
- 2** Butter in einer Pfanne schmelzen und etwas abkühlen lassen.
- 3** Die übrigen Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Mixer kurz mischen, die flüssige Butter dazugeben, nochmals kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem Teig verarbeiten.
- 4** Den Teig in die Springform füllen und im auf 180°C vorgeheizten Backofen in der Mitte während ca. 30–40 Minuten backen.
- 5** In der Springform etwas auskühlen lassen, danach die Form lösen und entfernen.

Tipp

Für eine etwas leichtere Variante den Frischkäse durch Blanc battu ersetzen.
Den Kuchen vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.