

ERNÄHRUNG IM ALTER

FIT UND GESUND MIT DIESEN REZEPTEN!

TREPPENLIFT

RATGEBER



FISCH MIT GURKEN-KARTOFFELGEMÜSE FÜR GESUNDE KOHLEHYDRATE

4 PORTIONEN, ZUBEREITUNG 45 MINUTEN, PRO PORTION 316 KCAL

ZUTATEN

- 700 G KARTOFFELN
- 450 G ROTBARSCH
- ETWAS ZITRONENSAFT
- KRÄUTERSALZ
- 45 G ZWIEBEL
- 1 EL BUTTER
- 500 G GURKE
- PFEFFER
- 3 EL CREMÈ FRAICHE
- 1/2 BUND DILL

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln zunächst waschen und sauber bürsten. In einem großen Topf garkochen. Währenddessen den Fisch mit dem Zitronensaft, etwas Kräutersalz marinieren. Die Zwiebel kleinwürfeln und mit der zerlassenen Butter in einer Pfanne glasig dünsten. Die Gurke schälen, dicke Scheiben schneiden und ebenfalls in der Pfanne andünsten.

Das Gemüse Kräutersalz würzen. Crème fraiche unterrühren und alles abschmecken. Den Fisch ebenfalls Kräutersalz würzen und auf das Gemüse geben. Jetzt den Deckel auf die Pfanne legen und für 10 Minuten dünsten bis er gar ist. Den Dill hacken und über den Fisch streuen. Bei Bedarf, gerne etwas mehr. Alles zusammen auf Teller anrichten und servieren.

GEWÜRZREIS FÜR EINEN FRIEDLICHEN BAUCH

TREPPENLIFT

RATGEBER

4 PORTIONEN, ZUBEREITUNG 45 MINUTEN, PRO PORTION 316 KCAL



ZUTATEN

- 160 G BASMATIREIS
- 50 G SCHALOTTE
- 1 EL BUTTER
- 2 KARDAMOMKAPSELN
- 3-4 NELKEN
- 6 PFEFFERKÖRNER
- SALZ
- 1/2 TL KREUZKÜMMEL

ZUBEREITUNG

Die Schalotte würfeln und in einem Topf mit etwas Öl braten. In der Zeit die Kardamomkapseln mit einem Messer andrücken. Die Kardamomkapseln mit dem Pfeffer, den Nelken und dem Kreuzkümmel zu den Zwiebeln geben und kurz mitbraten lassen.

Den Reis und 320 ml Salzwasser mit in den Topf geben und zugedeckt aufkochen lassen. 10 Minuten bei mittlerer Hitze weiter köcheln lassen. Danach nochmals auf abgeschalteter Herdplatte 10 Minuten quellen lassen. Reis mit zwei Gabeln auflockern und beispielsweise mit gedünstetem Gemüse servieren.

TIPP: OPTIMAL UND SICHER GELINGT IHNEN REIS IN EINEM REISKOCHER.

VEGANE PASTA VERDURE – BALLASTSTOFFE PUR!

TREPPENLIFT

RATGEBER

2 PORTIONEN, ZUBEREITUNG 33 MINUTEN, PRO PORTION 535 KCAL



ZUTATEN

- 2 GROSSE MÖHREN (120 G)
- 160 G LAUCH
- 1 ZUCCHINI
- 1 ZWIEBEL
- 1 BUND SCHNITTLAUCH
- 60 ML GEMÜSEBRÜHE
- 175 G VOLLKORNSPAGHETTI
- SALZ, PFEFFER
- 1 EL ÖL
- 175 ML SOJACREME

ZUBEREITUNG

Die Möhren und den Lauch waschen und schälen. Das restliche Gemüse ebenfalls waschen und alles in kleine Würfel schneiden. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Gemüsebrühe vorbereiten und auf Seite stellen.

Die Nudeln nach Packungsangabe kochen, bis sie bissfest sind. Währenddessen das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin dünsten. Nun bis auf den Schnittlauch auch das andere Gemüse hinzugeben und fünf Minuten mitgaren. Die Gemüsebrühe zum Gemüse geben und aufkochen lassen.

Jetzt die Sojacreme ebenfalls unterrühren und zwei Minuten köcheln. Die Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Mit dem Schnittlauch zusammen unter die Sauce rühren. Die Gemüse Pasta auf Teller geben, mit Schnittlauch dekorieren und servieren.

TIPP: MIT EINEM SPIRALSCHEIDER LASSEN SICH IM HANDUMDREHEN AUS ZUCCHINI-SPAGHETTI ZAUBERN.

VOLLWERT-MÖHREN-WAFFELN – FÜR DEN ENERGIEKICK

TREPPENLIFT

RATGEBER

4 PORTIONEN, ZUBEREITUNG 30 MINUTEN, PRO PORTION 550 KCAL



ZUTATEN

- 500 G MÖHREN
- 1 KNOBLAUCHZEHE
- 1 KG KARTOFFELN
- 200 G WEIZENMEHL
- 300 ML MILCH
- 100 G HAFERFLOCKEN
- KRÄUTER
- SALZ, PFEFFER
- 2 EIER
- 400 G QUARK

ZUBEREITUNG

Die Möhren und die Kartoffeln schälen und beides in eine Schüssel raspeln. Den Knoblauch schälen und beiseitelegen. Die Haferflocken und das Mehl in einer Rührschüssel vermengen. Die Eier, die Milch und das geraspelte Gemüse hinzugeben und gut verrühren.

Mit Kräutern und etwas Salz würzen. Das Ganze mit ca. 50 ml Wasser mischen und nebenbei das Waffeleisen aufheizen lassen. Aus dem Teig vier Waffeln portionieren und im heißen Waffeleisen backen. Den Quark mit frischen Kräutern, Salz und Pfeffer würzen und die fertigen Waffeln damit servieren.

GRIESNOCKERLN AN ERDBEERSOSSE – GESUNDE DESSERTALTERNATIVE

TREPPENLIFT

RATGEBER

2 PORTIONEN, ZUBEREITUNG 20 MINUTEN, PRO PORTION 135 KCAL



ZUTATEN

- 1 EIGELB
- 100 G ERDBEEREN
- 1 TL HONIG
- 35 G VOLLKORNGRIES
- 125 ML MILCH

ZUBEREITUNG

Den Gries in der kochenden Milch bei kleiner Hitze garen. Solange auf dem Herd lassen, bis der Gries dick wird. Den Topf von der Platte nehmen und das Eigelb unterrühren. Den Gries im zugedeckten Topf nochmals 10 Minuten quellen lassen.

Die Erdbeeren waschen und die Stielansätze entfernen. Mit dem Honig in eine hohe Schüssel geben und pürieren. Die Erdbeersoße in zwei Dessertschalen füllen. Mit einem Teelöffel Nockerl aus dem Gries formen und auf die fruchtige Soße legen.

TIPP: GARNIEREN SIE DIE NOCKERLN MIT EINZELNEN ERDBEEREN, MINZE- ODER BASILIKUMBLÄTTCHEN.

MINZIGER FRUCHT-EISTEE – NATÜRLICHER DURSTLÖSCHER

2 PORTIONEN, ZUBEREITUNG 20 MINUTEN, PRO PORTION 135 KCAL

TREPPENLIFT

RATGEBER



ZUTATEN

- 1 BUND FRISCHE PFEFFERMINZE (ALTERNATIV 2-3 BEUTEL PFEFFERMINZTEE)
- TRAUBENSAFT (UNGESÜSST)

ZUBEREITUNG

Für den Pfefferminztee eine gute Handvoll Minzeblätter von den Stengeln zupfen und diese mit ca. 1 Liter kochendem Wasser überbrühen. Gut ziehen lassen, je länger, desto intensiver der Geschmack. Den abgekühlten Tee durch ein Sieb in einen Krug gießen. Alternativ mit den Teebeuteln einen kräftigen Pfefferminztee aufbrühen.

Den Tee im Verhältnis 2/1 mit Traubensaft auffüllen und somit nach Belieben süßen. Über Nacht kaltstellen. Schmeckt besonders gut mit einigen Eiswürfeln!

TIPP: TESTEN SIE IHR EIGENES MISCHUNGSVERHÄLTNISS: JE WENIGER TRAUBENSAFT, DESTO INTENSIVER SCHMECKEN SIE DIE MINZE HERAUS UND DESTO BEKÖMMLICHER IST DIESES FRISCHE GETRÄNK.