Gesundes Weihnachtsmenü

Du bist nicht allein.

R+V

Tomaten-suppe

ZUTATEN:
(Mengenangabe für 4 Personen)

1 kg Tomaten
2 Zwiebeln
3 Zehen Knoblauch
Olivenöl
¾ Liter Gemüsebrühe
(Kräuter)salz
Pfeffer, weiß
Thymian, getrocknet
3 TL Tomatenmark
Petersilie

Zubereitung

Die Tomaten an der Unterseite kreuzweise anritzen, in eine große Schüssel legen und mit kochendem bzw. heißem Wasser übergießen. Nach 10 Minuten vorsichtig die Haut und den Strunk der Tomate entfernen und die geschälten Tomaten klein schneiden.

Anschließend die Zwiebeln klein würfeln und den Knoblauch pressen. Beides in Olivenöl anbraten und nach ca. 3 Minuten die Tomatenstücke hinzugeben.

Nach ein paar Minuten die Gemüsebrühe und die Gewürze (ohne die Petersilie) hinzugeben und auf niedriger Temperatur 20 Minuten kochen. Das Tomatenmark unterrühren und die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren. Nach Belieben mit den Gewürzen abschmecken und mit ein wenig frischer Petersilie servieren.

Unser Tipp:

Tomaten sind wahre Alles-Könner: zahlreiche Vitamine wie A, B1 und C. Zudem besteht Tomaten zu 95 % aus Wasser, also eine sehr kalorienarme Vitaminbombe.

Grünkern-burger

ZUTATEN:
(Mengenangabe für 4 Personen)

4 (Burger)Vollkornbrötchen
50 g. Grünkern (geschrotet)
1 Tasse Gemüsebrühe
½ Zwiebel
30 g. Schmelzkäse (30% Fett)
1 Ei
20 g Semmelbrösel
½ TL Basilikum
Salz / Pfeffer
1 TL Sonnenblumenöl (o. Olivenöl)
1 Tomate, Gurke, Senf, Ketchup ....

Zubereitung

Den Grünkern in der Gemüsebrühe 10 – 15 Minuten bei mäßiger Hitze in einem Topf unter Umrühren köcheln lassen. Feingehackte Zwiebel, Schmelzkäse, Ei und Semmelbrösel unter Grünkernmasse heben und mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken.

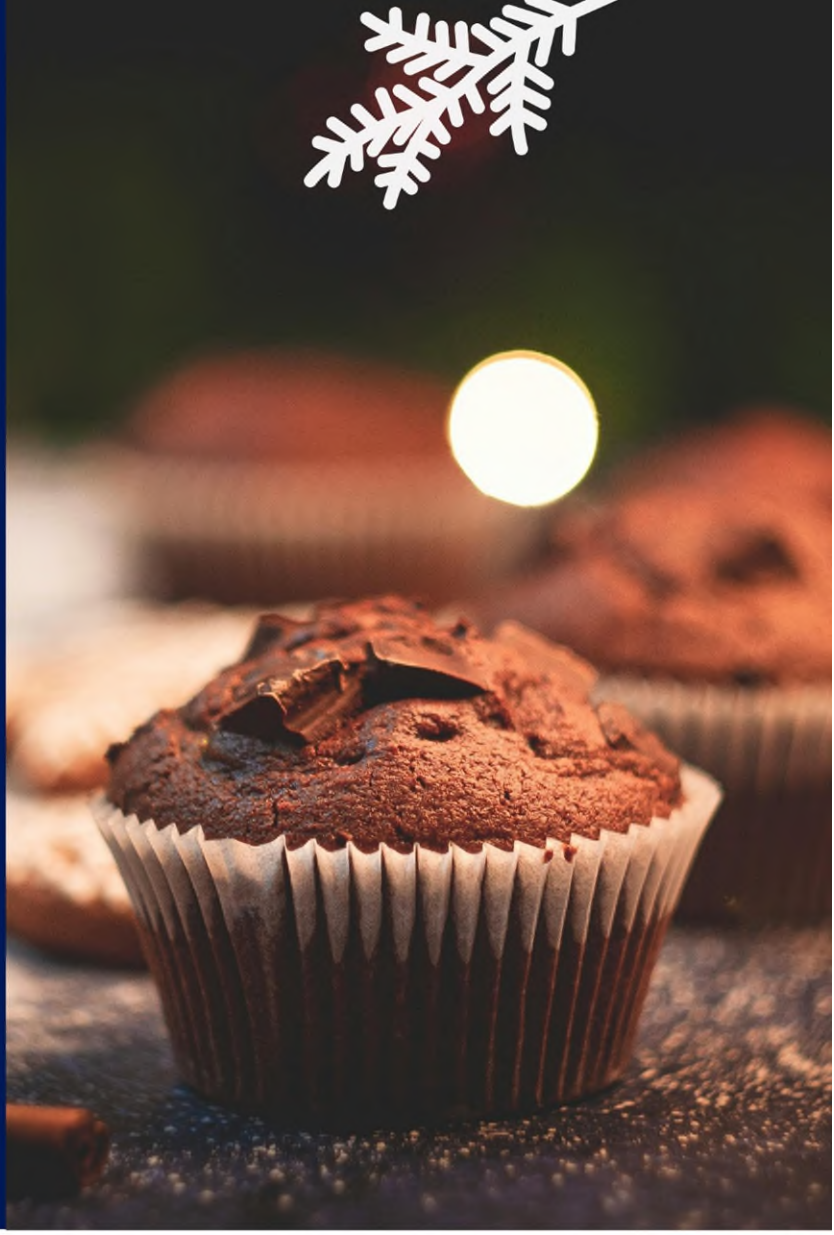
Anschließend mit feuchten Händen vier Burger-Patties formen und in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl anbraten.

Die Burger-Brötchen gegebenenfalls im Ofen anwärmen und anschließend mit einem Pattie sowie Tomatenscheiben, Gurkenscheiben, Senf, zuckerreduziertem Ketchup o.ä. belegen.

Unser Tipp:

Was ist eigentlich Grünkern: Dabei handelt es sich um das Korn des Dinkels, das halbreif geerntet und daraufhin künstlich getrocknet wird.

Schoko-Muffins



ZUTATEN:
(Mengenangabe für 12 Muffins)

250g Dinkelmehl 630
50g Dinkelmehl Vollkorn
2 TL Backpulver
40g Kakao
1 Prise Salz
60g Rapsöl
2 Eier
70g Kokosblütenzucker
300 ml Milch

Zubereitung

Das Mehl mit dem Backpulver, Kakao und dem Salz in einer Schüssel vermengen.
In einer weiteren Schüssel die Eier mit dem Rapsöl und dem Kokosblütenzucker schaumig rühren und anschließend die Milch unterrühren.

Die Masse aus Mehl Backpulver, Kakao und Salz dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten und anschließend den Teig in 12 Muffinförmchen füllen.

Die Muffins im vorgeheizten Backofen bei 170° Umluft ca. 18 – 20 Minuten backen.

Unser Tipp:

Das Vollkornmehl lässt den Insulingehalt im Blut weniger stark ansteigen, als Weißmehl. Zudem hält es durch die enthaltenden Ballaststoffe länger satt. Wählen Sie wenn möglich Vollkornmehl statt Weißmehl.