



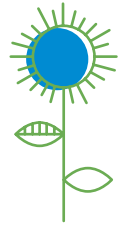
Heimisches Powerfood im Frühling



vividabkk

Ihre Krankenkasse

Heimisches Powerfood im Frühling



Bewusst und nachhaltig leben

Die Zubereitung von Speisen mit überwiegend saisonalen und regionalen Lebensmitteln leistet durch kurze Transportwege einen entscheidenden Beitrag für unsere Umwelt. Gleichzeitig profitieren wir von einer besseren Qualität, da keine geschmacklichen Einbußen durch lange Kühlketten und künstliche Reifephasen entstehen. Eine schonende Zubereitung der Lebensmittel leistet darüber hinaus die ideale Voraussetzung für den Erhalt möglichst vieler Nährstoffe. Wer dann noch gezielt die jeweiligen Lebensmittel auswählt, kann sich über besondere Gesundheitswirkungen freuen. Der Stoffwechsel kommt in Schwung, die Verdauung verbessert sich, das Immunsystem wird gestärkt und man hat mehr Energie für den Alltag.

Passend dazu bietet das vorliegende Rezeptheft leckere Gerichte mit wenigen und größtenteils natürlichen Zutaten für eine einfache gesunde Ernährung. Es wird jeweils ein regionales und saisonales pflanzliches Lebensmittel (Gemüse, Obst, Kräuter) als sogenannter „Main Player“ pro Rezept herausgestellt und Wissenswertes zu dessen speziellen Gesundheitseffekten erläutert.

Viel Spaß beim Genießen – lassen Sie es sich schmecken!

Ihre vivida bkk

Heimisches Powerfood im Frühling



Die Main Player

6	Kohlrabi
10	Blumenkohl
14	Spargel
18	Grüne Bohnen
22	Lauch
26	Bärlauch
30	Rhabarber
34	Radieschen
38	Spinat
42	Pimpinelle

Die Rezepte

Auflauf aus Kohlrabi mit Kräuter-Hirse	8
Gebackener Schafskäse auf Blumenkohlsalat	12
Gebratenes Lachsfilet an Spargel-Linsen-Salat	16
Grüne Bohnen in Tomatensugo mit Tofuwürfeln und Basmatireis	20
Lauch-Quiche mit Schinken	24
Gedämpfte Karotten mit Bärlauch und Quinoa	28
Spinatsalat mit Rhabarber und Feta	32
Erfrischender Radieschen-Fenchel-Salat mit Orangen	36
Eintopf aus Frühlingsgemüse	40
Kabeljaufilet an Frankfurter Grüner Sauce, dazu gedämpfte Kartoffeln und grüner Spargel	44

Main Player Kohlrabi

Kohlrabi ist mild im Geschmack und aus dem Freiland fester und würziger. Er ist zart genug, um ihn roh zu essen und außerordentlich bekömmlich.

Top Gesundheitswirkungen

- Kohlrabi liefert reichlich Senföle, welche die Immunzellen im Darm unterstützen und die Abwehrkräfte stärken.
- Im Gegensatz zu seinen Kohlgemüsekollegen ist er leicht verdaulich. Für alle mit empfindlichem Magen und Darm daher genau richtig.

Einkaufstipp

Ein frischer Kohlrabi hat eine wachsartige Schale und sollte nicht verholzt oder aufgeplatzt sein. Das Grün ist bestenfalls frisch und nicht welk.

Lagerung

Im Gemüsefach des Kühlschranks hält Kohlrabi vom Freiland bis zu 3 Wochen.

Saison

Mai bis Oktober

Nährwertangaben pro 100 g

23 kcal; 1,9 g Eiweiß; 0,1 g Fett; 3,7 g Kohlenhydrate;
1,4 g Ballaststoffe

Wissenswertes

Die zarten Kohlrabiblättchen nicht wegwerfen. Diese können Sie waschen, trocken tupfen und als Salat-, Suppen- oder Smoothie-Zutat verwenden.



Zutaten

für 4 Personen

Kohlrabi mit Kräuter-Hirse

150 g Hirse
 350 ml Gemüsebrühe
 600 g Kohlrabi
 3 Stangen Frühlingszwiebeln
 1 TL Rapsöl
 2 Eier
 250 ml Kuhmilch oder
 pflanzliche Alternative
 je 4 Stängel Petersilie
 Schnittlauch
 Basilikum
 Oregano
 50 g Gouda, gerieben
 1 EL Sonnenblumenkerne
 Salz
 Pfeffer
 Muskatnuss

Tipps

Hirse hält aufgrund ihres hohen Eiweißgehaltes und der komplexen Kohlenhydrate lange satt.

Kräuterwechsel: Statt Petersilie Liebstöckel, Borretsch oder Bärlauch verwenden.

Dazu schmeckt auch eine kross gebratene Bio-Hähnchenbrust.

Auflauf aus Kohlrabi mit Kräuter-Hirse

Zubereitung

- Hirse in einem Sieb heiß abspülen.
- In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen, Hirse hinzufügen und bei geringer Hitze zugedeckt 5 Minuten garen. Herdplatte ausschalten und Hirse 15 Minuten nachquellen lassen.
- Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden.
- Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.
- In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und Frühlingszwiebeln darin vorsichtig andünsten.
- Die Kohlrabistifte dazugeben und etwa 8 Minuten bissfest dünsten.

Hirse-Eier-Kräuter-Masse

- Eier mit Milch in einer Schüssel glatrühren und mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss würzen und abschmecken.
- Kräuter waschen, trocken tupfen und klein hacken.
- Zwei Drittel der Kräuter gemeinsam mit der Hirse unter die Eiermilch rühren.

Auflauf

- In eine Auflaufform die Kohlrabistifte mit den Frühlingszwiebeln geben und mit Pfeffer und Salz bestreuen.
- Die Hirse-Eier-Kräuter-Mischung darüber geben.
- Geriebenen Käse und Sonnenblumenkerne darauf verteilen.
- Bei 180 °C etwa 15 Minuten überbacken.

Anrichten

- Den Auflauf heiß auf Tellern verteilen und zum Schluss mit den restlichen Kräutern bestreuen.



Main Player Blumenkohl



Blumenkohl ist eine richtig gute Ballaststoffquelle – wertvoll für die Verdauung und die Darmgesundheit. „Blumenkohlreis“ erweist sich als eine wunderbare Alternative zu klassischem Reis.

Top Gesundheitswirkungen

- Blumenkohl enthält wichtige Vitamine wie Folsäure und ist außerdem reich an Kalium, welches sich positiv auf Herz und Blutdruck auswirken kann.
- Blumenkohl gilt auch als starkes Antioxidans, welches durch Abwehr der freien Radikale die Zellen schützt, die Gesundheit sowie die Schönheit der Haut fördert.

Einkaufstipp

Bei einem guten Blumenkohl ist der Blumenkohlkopf fest geschlossen und hell. Die Anschnitte und Blätter wirken frisch und grün. Er duftet angenehm.

Lagerung

Blumenkohl bleibt in eine Folie gewickelt im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu einer knappen Woche frisch.

Saison

Mai bis November

Nährwertangaben pro 100 g

22 kcal; 2,5 g Eiweiß; 0,3 g Fett; 2,3 g Kohlenhydrate;
2,9 g Ballaststoffe

Wissenswertes

Blumenkohl kann vielseitig zubereitet werden: gedünstet, geschmort, mit Knoblauch, Kräutern und Gewürzen verfeinert und ergänzt durch Schinken, Nüsse oder Käse. Auch Curry und Sojasauce passen hervorragend.

Zutaten

für 4 Personen

Gebackener Schafskäse

400 g Schafskäse
45 g Haselnüsse
1 große Karotte
½ rote Zwiebel
2 TL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Blumenkohlsalat

600 g Blumenkohl
20 g Petersilie
1 EL Zitronensaft

Gebackener Schafskäse auf Blumenkohlsalat

Zubereitung

Gebackener Schafskäse

- Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 180 °C) vorheizen.
- Schafskäse in vier Stücke teilen und in eine mit einem Teelöffel Olivenöl ausgepinselte Auflaufform setzen.
- Haselnüsse grob hacken.
- Karotte putzen, waschen und auf einer groben Reibe raspeln.
- Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Gehackte Haselnüsse mit Karottenraspeln, Zwiebelwürfeln und Öl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Masse auf den Schafskäsestücken verteilen und im Backofen ca. 10 Minuten backen.

Blumenkohlsalat

- Währenddessen Blumenkohl putzen, waschen, vierteln und auf einer großen Reibe raspeln.
- Petersilie waschen, trocknen und hacken.
- Blumenkohlraspeln mit gehackter Petersilie und Zitronensaft mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten

- Blumenkohlsalat auf die Teller verteilen, je ein Schafskäsestück daraufsetzen und die Flüssigkeit aus der Auflaufform darübergeben.

Tipps

Wer Rohkost nicht gut verträgt, kann die Blumenkohlraspeln für einige Minuten in einer Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze dünsten.

Mit geröstetem Vollkornbaguette servieren um eine Hauptmahlzeit zu gestalten.



Main Player Spargel



Spargel ist ein wahrer Figurschmeichler. Er besteht bis zu 94 % aus Wasser und zählt zu den kalorienärmsten Gemüsesorten.

Top Gesundheitswirkungen

- Spargel wirkt antioxidativ, schützt so vor freien Radikalen, fördert die Zellreparatur und wirkt sich daher positiv auf die Haut- und Zellgesundheit aus.
- Er ist reich an Vitamin E, C, K und β -Carotin und enthält wertvolle Mineralstoffe wie Kupfer, Eisen, Zink und Schwefel.

Einkaufstipp

Perfekter Spargel hat feste, geschlossene Köpfe. Seine Schnittstellen sollten frisch sein und beim Zusammendrücken darf gerne ein wenig Saft austreten.

Lagerung

Ungeschälten Weiß- oder Grünspargel in ein feuchtes Tuch einschlagen und im Gemüsefach des Kühlschranks 3 – 4 Tage lagern.

Saison

April bis Juni

Nährwertangaben pro 100 g

18 kcal; 1,9 g Eiweiß; 0,2 g Fett; 2,0 g Kohlenhydrate;
1,3 g Ballaststoffe

Wissenswertes

Die Frage, ob weißer oder grüner Spargel bleibt Geschmacksache. Grüner Spargel schmeckt herzhafter als der Weiße und produziert weniger Abfall. Es reicht, wenn die Enden abgeschnitten werden. Spürt man beim Schneiden noch Widerstand, dann das untere Drittel der Stangen dünn schälen.

Zutaten

für 4 Personen

Spargel-Linsen-Salat

150 g Berglinsen

400 ml Gemüsebrühe

500 g weißer Spargel, alter-
nativ grüner Spargel

3 EL Weißweinessig

1 Orange

5 EL Olivenöl

2 EL Nussöl

1 Schalotte

1 Bund Rucola

Salz

Pfeffer

600 g Lachsfilet (4 Portionen)

Tipps

Beim Kauf von Fisch auf entsprechende Qualitätssiegel achten und über nachhaltigen Fischfang informieren. Als heimische Alternative empfiehlt sich die Forelle.

Als vegane Alternative bietet sich Tofu an, hier einfach bei der Zubereitung gleichermaßen vorgehen.

Grüner Spargel muss nicht geschält werden und hat eine etwas geringere Garzeit (ca. 10 Minuten).

Gebratenes Lachsfilet an Spargel-Linsen-Salat

Zubereitung

Spargel-Linsen-Salat

- Linsen in Gemüsebrühe etwa 30 Minuten kochen. Anschließend abgießen.
- Währenddessen Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in schräge, etwa 4 – 5 cm lange Stücke schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Spargel zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 12 Minuten dünsten.
- Orange auspressen. Schalotte schälen und fein würfeln.
- Essig mit Orangensaft, 3 EL Olivenöl, Nussöl, Salz und Pfeffer verrühren. Anschließend die Schalottenwürfel zugeben.
- Linsen und gebratenen Spargel mit der Marinade vermengen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.
- Rucola waschen, trockenschleudern und evtl. etwas kleinschneiden.

Gebratenes Lachsfilet

- 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen.
- Lachsfilet (mit der Haut nach unten) in die Pfanne setzen und bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten braten. Anschließend wenden und 2 weitere Minuten braten. (Je nach Filetstärke variiert die Garzeit.)

Anrichten

- Rucola unter den Spargel-Linsen-Salat heben und anschließend auf die Teller verteilen.
- Lachsfilet (mit der Haut nach oben) auf den Salat setzen.



Main Player Grüne Bohnen

Kaum ein Gemüse ist so vielseitig – es gibt gelbe und grüne Bohnen, runde und breite, dünne und dicke. Es gibt Bohnenkerne in rot, weiß, gelb, grün, schwarz, braun oder sogar gemustert.

Top Gesundheitswirkungen

- Bohnen liefern wertvolles pflanzliches Eiweiß. Ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und ein Schutz vor der nächsten Heißhungerattacke sind damit garantiert.
- Grüne Bohnen enthalten bis auf Vitamin B12 alle B-Vitamine. Besonders hoch ist der Gehalt an Riboflavin (B2), welches eine wichtige Rolle für den Glukose- und den Fettstoffwechsel spielt.

Einkaufstipp

Bestenfalls duften grüne Bohnen nach Gras, sind grün und glatt, sie brechen knackig und haben keine gelben oder dunklen Flecken.

Lagerung

Frische Bohnen mögen keine Nässe, Druck und Enge. In einem verschließbaren Behältnis oder in einer Tüte (vor dem Verschließen aufblasen) im Gemüsefach des Kühlschranks bleiben sie dort 1 – 3 Tage frisch.

Saison

Mai bis Oktober

Nährwertangaben pro 100 g

33 kcal; 2,4 g Eiweiß; 0,2 g Fett; 5,1 g Kohlenhydrate;
1,9 g Ballaststoffe

Wissenswertes

Beim Kochen bereits Kümmel, Fenchel oder Anis zum Kochwasser hinzufügen. Dies hilft, Verdauungsbeschwerden zu reduzieren.



Zutaten

für 4 Personen

Grüne Bohnen in Tomaten- sugo mit Tofuwürfeln und Basmatireis

280 g Basmatireis

400 g grüne Bohnen

600 g Tofu

2 Knoblauchzehen

2 mittelgroße Zwiebeln

800 g Cherrytomaten

2 EL Rapsöl

2 EL Honig

6 EL Sojasauce

1 Zitrone

½ - 1 Chilischote (nach persön-
lichem Geschmack)

½ Bund glatte Petersilie

Pfeffer

2 EL weißer Sesam

Grüne Bohnen in Tomaten- sugo mit Tofuwürfeln und Basmatireis

Zubereitung

- Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und Reis nach Packungsanweisung aufkochen .
- Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Tomaten waschen, je nach Größe vierteln oder halbieren.
- Knoblauch und Zwiebeln schälen. Knoblauch fein hacken und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.
- ½ Chilischote klein schneiden.
- Tofu in Küchenpapier legen und Flüssigkeit damit aufsaugen.
- Papier entfernen und Tofu in 1,5 cm große Stücke schneiden.
- Zitrone auspressen.
- Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken.
- Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Bohnen ca. 10 Minuten garen.
- 2 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Tofu hinzugeben und bei mittlerer Hitze etwa 6 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.
- Knoblauch und Zwiebeln in die noch heiße Pfanne geben und dünsten.
- Tomaten, Honig und Sojasauce in die Pfanne dazugeben und für etwa 3 Minuten köcheln lassen.
- Den Zitronensaft sowie die Chilischote hinzugeben.
- Zum Schluss Bohnen, Tofuwürfel und Petersilie hinzufügen, umrühren und für eine Minute leicht köcheln lassen. Mit Pfeffer würzen und abschmecken.

Anrichten

- Reis auf vier Teller verteilen, die Bohnen-Tofu-Pfanne hinzugeben.
- Mit weißem Sesam bestreuen und servieren.



Main Player Lauch



in ganzer Länge eine herzhafte Würze – Lauch, welcher auch Porree genannt wird, ist ein vielseitiges und gesundes Gemüse. Er kann beispielsweise als Pfannengemüse oder Suppe verarbeitet, in Form einer Quiche serviert oder als schmackhafte Salatzutat verwendet werden.

Top Gesundheitswirkungen

- Lauch enthält neben dem Provitamin A reichlich Polyphenole, Sulfide und Ballaststoffe. Sie steigern die Immunabwehr und beugen Atemwegserkrankungen vor.
- Die Sulfide im Lauch sind nicht nur verantwortlich für den Geruch und den Geschmack, sondern tragen zur Krankheitsprävention bei.

Einkaufstipp

Frischer Lauch fühlt sich nicht schlapp und locker an, sondern kompakt mit festen Blattspitzen. Er leuchtet weiß und grün.

Lagerung

Herbst- und Winterlauch ist lange haltbar, im Gemüsefach des Kühlschranks bleibt er bis zu 7 Tage frisch.

Saison

Juli bis April

Nährwertangaben pro 100 g

25 kcal; 2,2 g Eiweiß; 0,3 g Fett; 3,3 g Kohlenhydrate;
2,3 g Ballaststoffe

Wissenswertes

Auch die grünen Enden des Lauchs dürfen verzehrt werden. Dafür diese in feinere Streifen schneiden und etwas länger garen lassen. Lauch schmeckt herzhaft als Hauptzutat oder als würzende Zutat in vielen Speisen.

Zutaten

für 4 Personen

für eine Spring- oder Quicheform (Ø 28 – 30 cm)

Quark-Öl-Teig

220 g Dinkel-Vollkornmehl

250 g Magerquark

1 Ei

4 EL Rapsöl

¼ TL Salz

Belag

3 Lauchstangen

1 EL Rapsöl

100 g gekochter Schinken

100 g Crème fraîche

100 g saure Sahne

2 Eier

1 gestrichener TL gemahlener Bockshornklee

Salz

Pfeffer

Cayennepfeffer

Lauch-Quiche mit Schinken

Zubereitung

Quark-Öl-Teig

- Mehl, Quark, Ei, Rapsöl und Salz zu einem geschmeidigen Teig kneten. Bei Bedarf etwas Wasser oder Mehl hinzufügen.
- Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt für ca. 15 Minuten in den Kühlschrank legen.

Belag

- Lauch putzen, längs aufschneiden und unter fließendem Wasser auswaschen. Dann quer in feine Streifen schneiden.
- Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Lauchstreifen bei mittlerer Hitze dünsten, bis sie anfangen weich zu werden. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Bockshornklee würzen.
- Backform mit Backpapier auslegen. Backofen auf 180 °C Heißluft vorheizen.
- Schinken in 1 cm breite Streifen schneiden.
- Eier mit Crème fraîche und saurer Sahne verquirlen, Lauch und die Hälfte der Schinkenstreifen untermischen und mit den Gewürzen abschmecken.

Quiche

- Backform mit dem dünn ausgerollten Teig auskleiden, Belag darauf geben und die restlichen Schinkenstreifen auf der Masse verteilen.
- Für ca. 30 Minuten auf der untersten Schiene backen.

Tipp

Dazu passt ein grüner oder buntgemischter Salat.



Main Player Bärlauch



Bärlauch gehört zu den heimischen Wildkräutern, ist ein typisches Frühlingskraut und ein Gesundheits-Booster mit knoblauchähnlichem Geschmack.

Top Gesundheitswirkungen

- Bärlauch ist ein Heil- und Gewürzkräut. Er enthält reichlich Sulfide und Flavonoide. Er wirkt verdauungsfördernd sowie antiseptisch und hilft bei Magen- und Darmbeschwerden.

Einkaufstipp

Bärlauch ist perfekt, wenn er grün, frisch und kraftvoll ist und feste Stängel und Blätter hat. Er duftet sehr intensiv. Das Bundesinstitut für Risikobewertung warnt vor einer gefährlichen Verwechslungsgefahr. Die giftigen „Maiglöckchen“ sehen ähnlich aus wie Bärlauch, riechen allerdings nicht nach Knoblauch.

Lagerung

Wer selbst ernten kann, pflückt Bärlauch bestenfalls erst kurz vor dem Kochen. Ansonsten diesen luftdicht in Folie, Tüte oder Dose packen und im Gemüsefach des Kühlschranks 2 – 3 Tage aufbewahren.

Saison

Februar bis Mai

Nährwertangaben pro 100 g

25 kcal; 1,5 g Eiweiß; 0,5 g Fett; 4,0 g Kohlenhydrate;
2,2 g Ballaststoffe

Wissenswertes

Bärlauch einfrieren: Lose Blätter auf einem Teller für etwa 4 Stunden vorgefrieren und anschließend den Bärlauch luftdicht in eine Dose verpacken und in das Gefrierfach geben. Bärlauch schmeckt frisch schärfer als gekocht und wird wie Knoblauch Salaten, Saucen und Gemüse hinzugefügt.

Zutaten

für 4 Personen

Bärlauch-Karotten

800 g junge Karotten

100 g Bärlauch

Quinoa

600 ml Gemüsebrühe

200 g Quinoa

40 g Sesam

Salz

Pfeffer

grobes Meersalz

300 g Joghurt (3,5 % Fett)

Gedämpfte Karotten mit Bärlauch und Quinoa

Zubereitung

- Karotten schälen. Bärlauch waschen und putzen.
- Sesam in einer beschichteten Pfanne kurz rösten und anschließend in einem Mörser zerstoßen.

Quinoa

- Gemüsebrühe aufkochen, Quinoa unter Rühren einstreuen und aufkochen.
- Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 25 Minuten garen lassen.

Bärlauch-Karotten

- Karotten mit je 2 – 3 Bärlauchblättern umwickeln und in einen Dampfeinsatz legen. Etwa 10 Bärlauchblätter für den Joghurt übriglassen.
- In einen breiten Topf 2 – 3 cm hoch Wasser füllen und aufkochen. Dampfeinsatz hineinstellen und Karotten bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten zugedeckt dämpfen.

Joghurt-Dip

- Übrigen Bärlauch in feine Streifen schneiden und unter den Joghurt heben.
- Mit Salz abschmecken.

Anrichten

- Etwa die Hälfte des Sesams zur Quinoa geben, mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen.
- Bärlauch-Karotten auf der Quinoa anrichten, mit grobem Meersalz und übrigem Sesam bestreuen und mit dem Joghurt-Dip servieren.

Tipp

Um den Eiweißgehalt zu erhöhen, TK-Erbsen zur Quinoa zugeben.



Main Player Rhabarber

Rhabarber – ein fruchtiger Start in den Frühling. Dabei ist Rhabarber in Wahrheit ein Gemüse.

Top Gesundheitswirkungen

- Rhabarber weist einen hohen Gehalt an Vitamin C auf, ebenso wie Kalium, Eisen und Phosphor.
- Bringt die Verdauung in Schwung durch die reichlich enthaltene Apfel- und Oxalsäure.
- Mit nur 13 kcal pro 100 Gramm gehört der säuerlich, grünliche Rhabarber zu den kalorienärmsten Gemüsesorten überhaupt.

Einkaufstipp

Frischer Rhabarber besitzt glänzende feste Stangen. Je grüner der Rhabarber, desto säuerlicher schmeckt er, je roter seine Farbe, desto süßer.

Lagerung

Den Rhabarber in ein feuchtes Tuch einwickeln und im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. Alternativ kann Rhabarber in Stücke geschnitten auch eingefroren werden.

Saison

April bis Juni

Nährwertangaben pro 100 g

13 kcal; 0,6 g Eiweiß; 0,1 g Fett; 1,4 g Kohlenhydrate;
3,2 g Ballaststoffe

Wissenswertes

In Rhabarber steckt der lösliche Ballaststoff Pektin, der auf natürliche Weise Flüssigkeiten zum Gelieren bringt. Kombinieren Sie daher öfter Beeren und Rhabarber zur Herstellung von Konfitüren.



Zutaten

für 4 Personen

Rhabarber

600 g Rhabarber
1 EL Rapsöl
2 TL Ahornsirup

Spinatsalat

160 g junger Spinat
2 EL Olivenöl
2 TL Honig
2 TL Apfelessig
Salz
Pfeffer

4 EL Cashewkerne
120 g Feta

Spinatsalat mit Rhabarber und Feta

Zubereitung

- Cashewkerne bei kleiner bis mittlerer Hitze anrösten, diese anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Rhabarber

- Rhabarber waschen, putzen, die Fasern am unteren Teil der Staupe längs abziehen und in 1 – 2 cm breite Stücke schneiden.
- 1 EL Rapsöl in der Pfanne erhitzen und die Rhabarberstücke bei mittlerer Hitze 2 – 3 Minuten braten.
- 2 TL Ahornsirup zugeben und für 2 – 3 Minuten karamellisieren.

Spinat-Salat

- Spinat waschen und schleudern. 2 EL Olivenöl mit 2 TL Honig und Apfelessig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Spinat zum Dressing geben und schwenken.

Anrichten

- Rhabarber und Cashewkerne auf dem Spinatsalat verteilen und zerbröselten Feta drüber geben.



Main Player Radieschen



Radieschen, das verkannte Gemüse ist ideal für die leichte Frühlingsküche.

Top Gesundheitswirkungen

- Die Senföle verleihen den Radieschen nicht nur ihre Schärfe, sondern unterstützen die Immunabwehr und beugen so Atemwegserkrankungen vor.
- Die kleinen Powerpakete versorgen den Körper mit Vitamin C und K sowie reichlich Mineralstoffen wie Kalium und Eisen.

Einkaufstipp

FrISChe Radieschen lassen sich an ihren prallen, saftigen Knollen ohne Risse sowie an ihrem frischen Grün erkennen.

Lagerung

In ein feuchtes Tuch gewickelt sind Radieschen im Gemüsefach des Kühlschranks 2 bis 3 Tage haltbar.

Saison

Mai bis Oktober

Nährwertangaben pro 100 g

14 kcal; 1,1 g Eiweiß; 0,1 g Fett; 2,1 g Kohlenhydrate;
1,6 g Ballaststoffe

Wissenswertes

Radieschen am besten ohne Grün lagern, denn sie werden dadurch nicht so schnell runzelig. Das entfernte Grün verfeinert gewaschen und kleingeschnitten Salate, Suppen und Gemüsepfannen.

Zutaten

für 4 Personen

Erfrischender Radieschen- Fenchel-Salat mit Orangen

1 Fenchel
1 rote Zwiebel
1 Gurke
1 Bund Radieschen mit Grün
2 EL Rotweinessig
6 EL Olivenöl
4 Orangen
Salz
Pfeffer

Erfrischender Radieschen- Fenchel-Salat mit Orangen

Zubereitung

- Fenchel waschen, zartes Fenchelgrün entfernen und beiseite legen. Anschließend den Strunk entfernen. Fenchel halbieren und in feine Scheiben schneiden.
- Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.
- Gurke waschen und in feine Scheiben schneiden.
- Radieschen mit Grün waschen. Radieschengrün entfernen und fein hacken. Radieschen putzen und in feine Scheiben schneiden.
- Orangen schälen, filetieren und gleichfalls in feine Scheiben schneiden. Den Saft dabei auffangen.

Dressing

- In einer Salatschüssel Rotweinessig und Olivenöl und den aufgefangenen Orangensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Orangen, restliches Gemüse sowie Radieschengrün dazugeben und den Salat kurz durchmischen.

Anrichten

- Den Salat auf einzelne Teller verteilen und mit dem Fenchelgrün bestreuen. Zu Beginn eines Essens serviert erfrischt er herrlich den Gaumen!

Tipps

Gurke mit dem Gemüsehobel schneiden. Je dünner die Scheiben, desto gelungener der Salat.

Über den Salat ein wenig Ziegenfrischkäse bröseln – toll als sättigende Eiweißquelle.



Main Player Spinat

Spinat hat viel mehr zu bieten als den klassischen Rahmspinat – denn er gehört zum heimischen Superfood, mit ihm lassen sich viele kreative Gerichte zaubern. Zudem überzeugt das Gemüse mit seinem vollen, kräftigen Geschmack.

Top Gesundheitswirkungen

- In Spinat stecken Vitamine und Mineralstoffe, wie Vitamin C und E, Folsäure und Selen – all das stärkt das Immunsystem.
- Auch liefert Spinat reichlich β -Carotin, das im Körper in Vitamin A umgewandelt wird und u. a. vor Infektionen schützt und für die Augengesundheit eine essentielle Rolle spielt.
- Auch zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe sind im Spinat enthalten. Diese bringen Farbe ins Blatt und auf den Teller.

Einkaufstipp

Achten Sie beim Einkauf auf Bio-Qualität – weniger Düngung bedeutet weniger Nitrat.

Lagerung

Nach dem Einkauf den Spinat am besten sofort verwenden. Falls er doch aufbewahrt werden soll, hält er sich verpackt in einer Tüte im Gemüsefach des Kühlschranks etwa einen Tag. Für eine längere Haltbarkeit empfiehlt es sich, die Blätter zu blanchieren, kalt abzuschrecken, auszudrücken und einzufrieren.

Saison

März bis November

Nährwertangaben pro 100 g

16 kcal; 2,7 g Eiweiß; 0,3 g Fett; 0,6 g Kohlenhydrate;
2,6 g Ballaststoffe

Wissenswertes

1 Tasse frischer Spinat (30 g) deckt 20 % des täglichen Bedarfs an Vitamin A und 120 % des täglichen Bedarfs an Vitamin K.



Zutaten

für 4 Personen

Eintopf aus Frühlingsgemüse

1 Dose/Glas, ca. 240 g bunte

Bohnen

450 g tiefgekühlte Erbsen

200 g Blattspinat

1 Stange Lauch

1 kleiner Bund glatte Petersilie

etwas frische Minze

300 ml Gemüsebrühe

80 g roher Schinken
in Scheiben

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

grobes Meersalz

Pfeffer

2 EL Rapsöl

Parmesan

Eintopf aus Frühlingsgemüse

Zubereitung

- Knoblauch und Zwiebel schälen. Knoblauch fein hacken und Zwiebel in kleine Würfel schneiden.
- Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen.
- Blattspinat putzen und waschen.
- Lauch putzen und äußere beschädigte Blätter entfernen. Stange halbieren und unter fließendem Wasser waschen. Anschließend in feine Streifen schneiden.
- Rapsöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und dünsten.
- Lauch dazugeben und 3 – 4 Minuten anschwitzen. Anschließend die Erbsen sowie den Spinat hinzufügen. Ebenfalls kurz anschwitzen.
- Gemüsebrühe zufügen und zum Kochen bringen.
- Mit dem Schinken bedecken und etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken.
- Frische Minze waschen, trocken tupfen und gleichfalls fein hacken.
- Zum Schluss Kräuter und Bohnen hinzufügen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken sowie kurz sanft köcheln lassen.

Anrichten

- Den Frühlingsgemüse-Eintopf auf die Teller verteilen.
- Parmesan reiben und über den Eintopf streuen. Heiß servieren.

Tipps

Bohnen aus dem Glas oder der Dose sind eine gute Alternative. Ungewürzte und ungezuckerte Produkte aus der Dose bzw. tiefgekühlt sind dabei zu bevorzugen.

Schmeckt auch lecker als Sauce zu Vollkornpasta.



Main Player Pimpinelle

Pimpinelle, auch Wiesenknopf genannt, gehört im Frühling zum ersten Grün und ergänzt die klassische 7-Kräuter-mischung für die Frankfurter Grüne Sauce, eine vitaminreiche Spezialität in Hessen.

Top Gesundheitswirkungen

- Pimpinelle enthält reichlich Vitamin C, Gerbstoffe, Flavonoide, Bitterstoffe und ätherische Öle, die allesamt einen positiven Effekt auf die Körpergesundheit haben.
- Ihr hoher Anteil an Bitterstoffen fördert die Verdauung sowie die Nierentätigkeit und ist daher auch als Tee geeignet.

Einkaufstipp

Die Pimpinelle ist eine kleine winterharte Staude mit einer Rosette aus langgestielten Grundblättern mit feingezähnten Blattfiedern und kommt an Wegrändern sowie auf feuchten Wiesen vor. Ihr Duft erinnert etwas an Gurken.

Lagerung

Das feine Gewürzkraut wird im Kühlschrank schnell welk. Daher gilt: schnell verbrauchen. Luftdicht in einer Dose verpackt oder in ein feuchtes Tuch eingeschlagen hält sich die Pimpinelle 1 – 2 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks.

Saison

April bis Oktober

Nährwertangaben pro 100 g

48 kcal; 3,5 g Eiweiß; 0,8 g Fett; 5,0 g Kohlenhydrate;
3,0 g Ballaststoffe

Wissenswertes

Neben dem Würzen von Gemüse und Saucen eignet sich die Pimpinelle auch sehr gut als Garnierung, für Salate mit Wildkräutern, Kräuterbutter, Quarkgerichte und Eierspeisen.



Zutaten

für 4 Personen

Frankfurter Grüne Sauce

150 g gemischte Kräuter
(Pimpinelle, krause Petersilie,
Schnittlauch, Kerbel, Sauer-
ampfer, Kresse und Borretsch)
200 g saure Sahne (10 % Fett)
200 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
1 EL Senf, mittelscharf

700 g festkochende Kartoffeln
800 g grüner Spargel
600 g (4 Portionen) Kabeljau-
filets mit Haut
2 EL Butter
Saft einer Zitrone
Salz
Pfeffer

Tipps

Während der Saison sind oftmals Kräutermischungen für Frankfurter Grüne Sauce im Einzelhandel erhältlich.

Sollte ein Kraut nicht erhältlich sein, dieses einfach weglassen oder durch ein anderes, wie z. B. Estragon ersetzen.

Kabeljaufilet an Frankfurter Grüner Sauce, dazu gedämpfte Kartoffeln und grüner Spargel

Zubereitung

Kartoffeln und Spargel

- Kartoffeln waschen, schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
- Grünen Spargel waschen und holzige Enden entfernen.
- Kartoffeln in einen Dampfeinsatz legen.
- In einen breiten Topf 2 – 3 cm hoch Wasser füllen und aufkochen. Dampfeinsatz hineinstellen und Kartoffeln bei mittlerer Hitze 20 – 25 Minuten zugedeckt dämpfen.
- Nach etwa 10 Minuten die Spargelstangen in einem zweiten Dampfeinsatz ebenfalls dämpfen, diese benötigen allerdings nur ca. 10 – 12 Minuten.

Frankfurter Grüne Soße

- Die Hälfte der Kräuter grob hacken und mit saurer Sahne, Joghurt, Senf und zwei EL Zitronensaft in einem Standmixer mixen, bis die Sauce eine schöne grüne Farbe bekommt. Alternativ kann auch ein Pürierstab verwendet werden.
- Die restlichen Kräuter fein hacken und zur Sauce geben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kabeljau

- Den Fisch kalt abwaschen und mit Küchentüchern trocknen. Anschließend von beiden Seiten salzen und pfeffern.
- Butter in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und den Fisch auf der Hautseite braten bis er fast durchgegart ist. Filet wenden und für weitere 30 – 60 Sekunden braten.

Anrichten

- Frankfurter Grüne Sauce, Kartoffeln, Spargel und Kabeljaufilets mit der knusprigen Haut nach oben auf den Tellern anrichten. Nach Geschmack ein wenig Zitronensaft über das Filet träufeln.





Impressum

Herausgeber: vivida bkk
 Rezepte: IDAG GmbH
 Küche: Backhaus Sallenbusch
 Fotos: www.tietge.com
 Layout: vivida bkk

#vividabkk #maches #ernährung
 #bewegung #gesunderlebensstil



**Gesund ernähren
 MACH ES!**

Besuch uns auf Instagram:
www.instagram.com/maches.gesund

☎ 07720 9727-0 . www.vividabkk.de



vividabkk

Ihre Krankenkasse

vivida bkk

78044 Villingen-Schwenningen

Kundencenter

T 07720 9727-0

F 07720 9727-100

info@vividabkk.de

www.vividabkk.de

Medizinische Beratung

MedHotline 0800 3755 3755 3

MedHotline international +49 7720 9727-11555

Digital und bundesweit ...

Ansbach · Arnstadt · Berlin · Bremen · Büdelsdorf · Emden

Fulda · Hamburg · Karlsruhe · Koblenz · Langenhagen · Mainz

München · Münster · Villingen-Schwenningen · Wächtersbach

Folgen Sie uns

www.facebook.com/vividabkk

www.twitter.com/vividabkk

www.instagram.com/maches.gesund