

Ernährung ALS Medizin

Rezepte
So kochen
Sie sich
**GESUND &
SCHLANK**



Saibling-Avocado-Tartar

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

200 g Saiblingsfilet, 200 g reife Avocado, ¼ Zwiebel, 1 Limette, 1 Bd. Thymian oder Dill, 1 TL grober Senf, 1 TL Apfelessig, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Zwiebel, Dill und Thymian fein hacken, Avocado in Würfel schneiden und Limette auspressen. Avocado mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und Olivenöl marinieren und zu einer nicht zu feinen Masse verarbeiten. Danach salzen und die Zwiebeln untermischen. Saibling direkt aus dem Kühlschrank nehmen und grob in Würfel hacken. Vorsichtig mit Salz, Pfeffer, ein wenig grobem Senf, Essig, Öl und den gehackten Kräutern marinieren – hier sind Gefühl und persönlicher Gusto gefragt! Mit einem Löffel übereinandergeschichtet anrichten.

KREIERT VON: GEBRÜDER WRENKH

Die Gebrüder Wrenkh vermitteln im neuen Ratgeber „Med-Kitchen“ Ernährungsgrundsätze bei Herz-Kreislauf-Problemen und vereinen dabei gekonnt Genuss und Gesundheit.





Kürbis-Apfel-Kren-Suppe



**KREIERT VON:
BARBARA BOGNER**

Die Ernährungstrainerin teilt Rezepte, die nicht nur gut schmecken, sondern auch unserer Psyche wohl tun.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 kleine Hokkaido-Kürbisse, 1 Apfel, 1 Zwiebel, 200 ml Apfelsaft naturtrüb, 500 ml Gemüsesuppe, 1 EL Mandelmus, 3 EL Kren, 1 TL Oregano gerebelt, 1 TL Basilikum gerebelt, 1 TL Chiliflocken, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer;

Passend dazu: Kürbiskernöl, Nusskernmischung, Nori-Chips

ZUBEREITUNG:

Kürbisfruchtfleisch mit einem Messer oder einem Esstlöffel aus den Hälften stechen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Apfel schälen, vierteln und entkernen. Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Apfel, Zwiebel sowie Kürbiswürfel 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Suppe und Apfelsaft aufgießen, mit Oregano und Basilikum würzen und 30 Minuten köcheln lassen. Danach das Mandelmus und den Kren zur Suppe geben, alles mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kräutern, Meersalz und Chiliflocken bestreuen. Mit etwas Kürbiskernöl und der zuvor vorbereiteten Nusskernmischung sowie den Nori-Chips servieren.

GESUNDER GENUSS Im neuen Ratgeber „Med-Kitchen“ tischen Österreichs renommierte Köche heilsame und wohltuende Gourmetküche auf. Ein Einblick.



**KREIERT VON:
JACQUELINE PFEIFFER & RENÉ WENZL**

Die beiden Köche setzen in ihren Rezepten auf die heilende Wirkung von Kräutern, Wurzeln und Blüten.

Gebackene Holunderblüten

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

12 Holunderblütendolden, 180 g Erdbeeren inkl. Blätter, 2 Eier, 80 g Mehl universal, 40 g Milch, 4 cl Grüner Veltliner, 2 cl Himbeerschnaps, 2 cl Angosturabitter, 1 Pr. brauner Zucker, Salz, Frittieröl

ZUBEREITUNG:

Eier, Mehl, Milch, Veltliner und Salz zu einem Teig vermengen. Erdbeeren putzen und in Stücke schneiden. Die Holunderblüten gegebenenfalls von Schmutz befreien. Frittieröl in einem breiten Topf auf ca. 160 °C erhitzen. Die Blüten durch den Teig ziehen, leicht abtropfen lassen und im Fett schwimmend backen. Sobald die Blüten goldgelb sind, aus dem Topf nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die gebackenen Dolden und Erdbeeren am Teller anrichten, mit Zucker bestreuen und mit den Erdbeerblättern dekorieren.



Gebratene Garnelen mit Ayran und Curry Ceylon

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

12 Garnelen 13/15 mit Schale, 2 Minigurken, 1 Limette, 300 ml Ayran, 1 TL Curry Ceylon, 1 TL schwarzer Sesam, 2 EL Olivenöl, Fleur de sel

ZUBEREITUNG:

Garnelen schälen und Darm entfernen. Gurken waschen und in kleine Würfel schneiden. Garnelen leicht salzen und in Olivenöl bei wenig Temperatur glasig braten. Danach die gebratenen Garnelen in ein Gefäß umsetzen und mit Limettensaft, Limettenzesten und Olivenöl marinieren. Ayran mit Curry Ceylon und Fleur de sel gut verrühren. Ayran in tiefen Tellern anrichten, die Garnelen hineinsetzen und die Gurken sowie den schwarzen Sesam darüberstreuen.

Tipp: Dazu passt Nuss-Eiweiß-Brot vom Bäcker Ihres Vertrauens (in Scheiben geschnitten).

KREIERT VON:
JACQUELINE PFEIFFER &
RENÉ WENZL

„Unsere Ernährung hat eine immense Bedeutung für unser Leben. Vergessen wir dabei nicht, dass sie auch therapeutisch genutzt werden kann.“



PRÄVENTION & THERAPIE Richtige Ernährung kann nicht nur Krankheiten vorbeugen, sie unterstützt auch die Heilung. „Med-Kitchen“ verrät, wie.



NOCH MEHR KÖSTLICHE REZEPTE!
„Med-Kitchen. Gesund und Genuss“ fasst die zubereiteten Gerichte von elf Kochabenden der Ärztekammer Wien zusammen und gibt ernährungsmedizinische Informationen zu den behandelten Themen. Verlagshaus der Ärzte; 24,90 Euro



Labneh mit Granatapfelkernen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

500 g Naturjoghurt oder griechisches Joghurt, 1–2 EL Granatapfelkerne, 1–2 EL Granatapfelmelasse, 1 EL Pistazienkerne, 2 g Anissamen, 1–2 Zw. Oregano, 2 EL Olivenöl, Salz

ZUBEREITUNG:

Ein Sieb mit einem sauberen Geschirrtuch oder einer Stoffwindel auslegen. Joghurt gut mit Salz verrühren und im Sieb mindestens 4 Stunden (wenn der Labneh cremig und weich sein soll) oder über Nacht (wenn er fester werden soll) abtropfen lassen. Pistazienkerne blanchieren und schälen. Oregano waschen, trocknen und die Blätter von den Zweigen zupfen. Pistazienkerne und Anissamen in einer Pfanne ohne Fett duftend rösten und klein hacken oder in einem Mörser zerstoßen. Joghurt anrichten, glatt streichen und kreisförmige Mulden eindrücken.

Alle übrigen Zutaten darauf verteilen und mit Granatapfelmelasse und Olivenöl beträufeln.

Tipp: Labneh schmeckt auch mit Koriander und Tomatenstücken (statt Granatapfelkernen und Oregano) hervorragend.

KREIERT VON: OLIVER HOFFINGER
Sein Hauptaugenmerk liegt auf der levantinischen Küche und damit auf viel Gemüse und tollen Gewürzen, die für den Körper viele gesundheitsfördernde Aspekte aufweisen.

