

1. NIEDERLEISER GESUNDHEITSTAG

Linsenaufstrich mit Tofu



Zutaten:

50 g getrocknete braune Linsen
120 g Tofu geräuchert
10 Stk. getrocknete Tomaten
1 – 2 EL Rahm
1 TL Öl
½ Stk. Zwiebel
Salz
Majoran
Thymian

Zubereitung:

Linsen ohne Salz weich kochen, mit Tofu und den Gewürzen pürieren und mit Rahm verrühren. Die Tomaten fein schneiden und untermischen. Zwiebel fein schneiden, in Öl anbraten und unter den Aufstrich mischen. Mit Salz abschmecken.

Gesundheitlicher Nutzen:

Linsen sowie alle andere Hülsenfrüchte sind wahre Nährstoffbomben. Sie liefern wertvolles pflanzliches Eiweiß, gute Kohlenhydrate und sehr viele Ballaststoffe, welche für eine gesunde Verdauung notwendig sind, eine lange Sättigung veranlassen und als Nahrung für die Darmbakterien dienen. Außerdem liefern sie B-Vitamine, Eisen, Kalzium, Magnesium und Phosphor.

Tofu wird aus Sojabohnen hergestellt, welche ebenfalls zu den Hülsenfrüchten zählt. Er stellt eine wichtige pflanzliche Eiweißquelle dar und kann statt Fleisch verwendet werden (gleiche Eiweißqualität für den Körper).

1. NIEDERLEISER GESUNDHEITSTAG



Thunfischaufstrich

Zutaten:

250 g Frischkäse fettarm
125 g Thunfisch (in eigenem Saft)
1 Schalotte / kleine Zwiebel oder rote Zwiebel
1 roter Paprika
1 TL Sardellenpaste
2 Essiggurken
Paprikapulver
Pfeffer
ev. Zitronensaft
Petersilie

Zubereitung:

Frischkäse cremig rühren. Schalotte oder rote Zwiebel schälen, diese und die Essiggurken fein hacken, dem Frischkäse beifügen. Den Paprika in kleine Würfel schneiden und untermischen. Sardellenpaste und den abgetropften Thunfisch dazugeben und mit einer Gabel alles gut durchmischen. Mit Paprikapulver, Pfeffer, Zitronensaft und fein gehackter Petersilie würzen.

Gesundheitlicher Nutzen:

Thunfisch liefert wertvolles Eiweiß und gesunde Fette. Diese Omega-3-Fettsäuren wirken sich positiv auf den Körper aus, indem sie Entzündungen im Körper hemmen, die Gefäße schützen und das Immunsystem stärken. Darüber hinaus enthält der Fisch Jod, Zink sowie Vitamin D.

1. NIEDERLEISER GESUNDHEITSTAG



Frühlingsaufstrich

Zutaten:

100 g Frischkäse fettarm
200 g Hüttenkäse
1 TL Senf
1 TL Zitronensaft
1 Frühlingszwiebel
1 Karotte
3 Radieschen
Schnittlauch
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Frischkäse und Hüttenkäse cremig rühren. Die Frühlingszwiebel, Karotte und Radieschen fein hacken und gemeinsam mit den anderen Zutaten zu der Käsemasse mischen. Mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch abschließend würzen.

Gesundheitlicher Nutzen:

Frischkäse ist vielseitig einsetzbar – als Aufstrich, für Saucen oder auch Aufläufe. Je nach gesundheitlicher Absicht sollte die fettarme oder die normalfette Variante gewählt werden.

Hüttenkäse ist von Natur aus sehr fettarm und liefert sowie der Frischkäse viel Eiweiß und Kalzium, welches für die Knochengesundheit eine wichtige Rolle spielt.

Die in der **Zwiebel** enthaltenen ätherischen Öle wirken antibakteriell, schleimlösend und entzündungshemmend. Auch auf das Herz-Kreislauf-System haben Lauchgewächse, wo auch der Knoblauch dazuzählt, eine schützende und unterstützende Wirkung.

1. NIEDERLEISER GESUNDHEITSTAG



Avocadoaufstrich

Zutaten:

2 Avocados
4 Stk. Knoblauchzehen
1 kleine Zwiebel
Zitronensaft
1 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Die Avocado der Länge nach halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und zur Avocado geben. Alle Zutaten mit einer Gabel vermengen und bei Bedarf pürieren. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.

Gesundheitlicher Nutzen:

Die **Avocado** ist eine sehr fette Frucht, welche jedoch sehr viele gesunde einfach ungesättigte Fettsäuren enthält. Diese wirken sich generell positiv auf Fettstoffwechselstörungen aus und senken auch den Cholesterinspiegel. Sie enthält neben den gesunden Fetten auch Vitamin A, Beta-Carotin, Biotin und Vitamin E.

Olivenöl enthält wie die Avocado gesunde einfach ungesättigte Fettsäuren. Olivenöl ist, wie Rapsöl, deshalb auch sehr gut zum Kochen geeignet (Achtung auf den niedrigen Rauchpunkt!).