

# HABEN SIE NOCH FRAGEN?

Unsere Ernährungsberaterin hilft gern.



Franziska Gimmler,  
Ernährungswissenschaftlerin



ernaehrung@mein-markant.de  
Antwort per E-Mail innerhalb  
von 2-3 Tagen.



**Ernährungsservice:**  
Markant Nordwest  
Handels-GmbH & Co. KG  
Brunnenstraße 37, 26789 Leer



**0491 / 808 - 940**  
Telefonische Beratung  
mittwochs von 14.00 - 17.00 Uhr



In unregelmäßigen Abständen  
finden Veranstaltungen zum  
Thema Ernährung statt.  
Fragen Sie in Ihrem Markt nach.



**Achten Sie auf dieses Zeichen!**

Laktosefreie Lebensmittel sind  
am Regal in Ihrem MARKANT Markt  
deutlich zu erkennen.

➤ [www.mein-markant.de](http://www.mein-markant.de)



Blitz-  
rezept für  
Genießer



## Vollkornnudeln mit Nusspesto und Tomaten (4 Portionen)

4 Zweige Basilikum · 1 Knoblauchzehe  
150 g Walnüsse · 50 ml Olivenöl · Salz  
frisch gemahlener Pfeffer · 400 g Vollkornspaghetti  
(z. B. NaturWert Bio) · 200 g Kirschtomaten  
2 TL brauner Zucker

Basilikum waschen, abtupfen und Blättchen abzupfen. Knoblauch abziehen und mit Basilikumblättchen und Walnüssen in einem Mixer fein pürieren. Nach und nach Öl zugeben, zu einem Pesto verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vollkornnudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Eine Pfanne erhitzen und Zucker darin karamellisieren lassen. Kirschtomaten zugeben und kurz garen. Vollkornnudeln mit Walnusspesto und karamellisierten Tomaten servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Pro Portion: kJ/kcal: 3021/722 · EW: 21,9 g · F: 39 g · KH: 72 g · BE: 6,0

Gesund & vital durch den Tag ➤ [www.mein-markant.de](http://www.mein-markant.de)



## Tomatenreis-Schinken-Auflauf (4 Portionen)

250 g Tomaten · 1 Zwiebel · 4 EL Öl · 150 g Langkorn- oder Risottoreis  
Salz · 300 g Riesenchampignons · 100 g laktosefreier Emmentaler  
1 Bund Basilikum · 1 Knoblauchzehe · Öl für die Formen  
200 g Schinkenwürfel (z. B. Küstengold)  
100 g schwarze Oliven ohne Stein · 50 g Sonnenblumenkerne

Tomaten kreuzweise einritzen, blanchieren, häuten, klein schneiden. Zwiebel würfeln. 2 EL Öl erhitzen, Zwiebeln und Reis glasig dünsten, mit 300 ml Wasser ablöschen. Salz, Tomaten zugeben, zugedeckt bei milder Hitze ca. 20 Min. garen. Pilze putzen. Stiele herausdrehen, zerkleinern. Käse reiben. Basilikum in Streifen schneiden, Knoblauch zerdrücken. Beides mit Öl, Pilzstielen, Schinken mischen, in die Pilze füllen. Tomatenreis und Oliven in Auflaufform geben. Pilze auf den Reis setzen, mit Käse und Sonnenblumenkernen bestreuen. Im Ofen bei 200°C ca. 25-30 Min. (Umluft: 180°C) überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten · Backzeit: ca. 25-30 Minuten

Pro Portion: kJ/kcal: 2602/621 · EW: 24,3 g · F: 43 g · KH: 36 g · BE: 2,5

Gesund & vital durch den Tag ➤ [www.mein-markant.de](http://www.mein-markant.de)

REZEPTE LAKTOSE-INTOLERANZ  
GESUNDE ERNÄHRUNG

## REZEPTIDEEN speziell LAKTOSE-FREI



### Leckere Rezepte für Laktose-Intolerante.

Sie vertragen keinen Milchzucker? Dann sind diese Rezeptideen eine leckere Alternative für Sie und Ihre Gäste. Lassen Sie es sich schmecken – für einen Genuss ohne Reue.

**MARKANT**  
DER MARKT FÜR GUTES ESSEN UND TRINKEN

➤ [www.mein-markant.de](http://www.mein-markant.de)



### Putenfilet mit Apfelchutney (4 Portionen)

**Chutney:** 700 g säuerliche Äpfel · 2 Zwiebeln  
1 EL Öl · 1/8 l Apfelessig · 1/8 l Apfelsaft · Salz  
100 g Zucker · 1 EL fein gehackter Ingwer · 1/2 TL Kurkuma  
**frisch gemahlener Pfeffer · Putenfilet:**  
750 g Putenbrustfilet · 1 Zwiebel · 1 EL Öl · 1 EL Zucker

**Chutney:** Äpfel schälen, entkernen, würfeln. Zwiebeln abziehen, hacken und mit den Apfelstücken in Öl andünsten. Essig, Apfelsaft, 1/2 TL Salz und Zucker dazu geben und etwa 30 Min. köcheln lassen. Wenig umrühren, ggf. Wasser angießen. Ingwer und Kurkuma zufügen, mit Pfeffer abschmecken und auskühlen lassen. **Putenfilet:** waschen, abtupfen, in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden und in Öl andünsten. Fleisch dazugeben, kurz anbraten, mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Salzen und pfeffern. Putenfilet mit Apfelchutney auf Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Pro Portion: kJ/kcal: 1909/456 · EW: 39,3 g · F: 8 g · KH: 54 g · BE: 4,5



### Wirsingintopf mit Hackbällchen (4 Portionen)

**Hackbällchen:** 1 Zwiebel · 1 EL Öl  
300 g Hackfleisch · 1 Ei · 1 EL italienische Kräuter  
Salz · frisch gemahlener Pfeffer  
**Eintopf:** 1 kg Wirsing · 4 Tomaten · 250 g Kartoffeln · 2 EL Öl  
1 Liter Gemüsebrühe · 2 EL Tomatenmark

**Hackbällchen:** Zwiebel abziehen, würfeln. Zwiebeln in erhitztem Öl glasig braten. Mit Hackfleisch, Ei, italienischen Kräutern vermengen, salzen, pfeffern. Kleine Bällchen formen. **Eintopf:** Wirsing putzen, in Streifen schneiden. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, vierteln, entkernen. Kartoffeln schälen, würfeln. Öl in einem Bräter erhitzen, Kartoffelwürfel darin anschwitzen, Wirsingstreifen zugeben, kurz mitgaren. Brühe angießen, aufkochen lassen. Hackbällchen zugeben. Alles bei kleiner Hitze ca. 30 Min. ziehen lassen. Tomatenmark unterrühren, Tomaten unterheben, kurz erhitzen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Pro Portion: kJ/kcal: 1685/402 · EW: 24,2 g · F: 27 g · KH: 16 g · BE: 1,0



### Herzhafter Zwiebelkuchen (4 Portionen)

**Teig:** 300 g Mehl · 1 Pck. Trockenhefe · 1 Prise Zucker · 2 EL Öl  
200 ml Wasser · Salz · **Belag:** 1 Bund Petersilie · 2 Knoblauchzehen  
300 g laktosefreie Crème fraîche · Paprikapulver, rosenscharf  
1 kg Zwiebeln · 200 g Schinkenspeck · 50 ml trockener Weißwein  
Pfeffer · Thymian · 100 g laktosefreier geriebener Käse (z. B. Küstengold)

**Teig:** Alle Zutaten mit 1 TL Salz verkneten, abgedeckt 30 Min. gehen lassen. Teig in 4 Stücke teilen, dünn ausrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. **Belag:** Petersilie waschen, hacken, Knoblauch zerdrücken. Beides mit Crème fraîche verrühren, Salz, Paprikapulver zugeben. Creme auf Teigecken verteilen. Zwiebeln in dünne Ringe schneiden, mit Schinkenspeckwürfeln andünsten. Mit Wein ablöschen, einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Thymian würzen. Zwiebelmasse auf dem Teig verteilen, mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C (Umluft 180°C) ca. 15-20 Minuten backen.

Vorbereitung: ca. 25 Minuten · Gehzeit: ca. 30 Minuten · Backzeit: ca. 15-20 Minuten

Pro Portion: kJ/kcal: 3841/918 · EW: 28,8 g · F: 53 g · KH: 75 g · BE: 5,5



### Doradenfilet auf Gemüsebett (4 Portionen)

1/2 Staudensellerie · 1 Fenchel · 2 rote Zwiebeln  
1 unbehandelte Orange · 4 kleine frische Rote Bete  
125 g Cocktailtomaten · 1 TL Rosmarin · 2 TL Thymian  
1 EL Olivenöl · Salz · Pfeffer · 4 Doradenfilets  
1 EL Öl · 1 unbehandelte Zitrone (z. B. NaturWert Bio)

Sellerie und Fenchel in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen, vierteln, Orange schälen, filetieren. Rote Bete schälen, drei Rote Bete in Würfel, eine in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, halbieren. Rosmarin, Thymian fein hacken. Öl in der Pfanne erhitzen. Gemüse, Orangenfilets, Zwiebeln und die Hälfte der Kräuter ca. 10 Minuten andünsten. Salzen und pfeffern. Doradenfilets mit restlichen Kräutern einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen, Filets von jeder Seite ca. 5-7 Minuten anbraten. Zitronensaft auspressen, über den Fisch geben und mit dem Gemüse servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pro Portion: kJ/kcal: 1625/389 · EW: 43,8 g · F: 16 g · KH: 16 g · BE: 1,0