

# 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.

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



## Bohnensalat mit Rindfleischstreifen (4 Portionen)

1 Gemüsezwiebel · 600 g Rindfleisch · 3 EL Senf  
2 EL Speiseöl · Salz · Pfeffer · 125 ml Gemüsebrühe  
2 Knoblauchzehen · 2 EL Tomatenketchup  
Zucker · Chilipulver · 2 rote Spitzpaprika  
1 Glas grüne Bohnen (= 720 g)

Zwiebel in Ringe, Rindfleisch in Streifen schneiden, mit Senf vermischen und in Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Bratensatz mit Brühe ablöschen, Knoblauch abziehen, zerdrücken und dazugeben. Ketchup unterrühren und kräftig mit Salz, Pfeffer, Zucker und Chilipulver würzen. Paprika putzen, waschen und in Ringe schneiden, Bohnen abtropfen lassen. Alle Zutaten mit dem Dressing vermischen, ca. 2 Stunden marinieren lassen und nochmals pikant abschmecken. Nach Wunsch mit frischem Bohnenkraut garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten · Marinierzeit: ca. 2 Stunden  
Pro Portion: kJ/kcal: 1345 / 321 · EW: 36,8 g · F: 13 g · KH: 13 g · BE: 0,5

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



## Kartoffel-Rotkohl-Topf mit Hackbällchen (4 Portionen)

1,5 Liter Gemüsebrühe · 4 Nelken  
4 Wacholderbeeren · 4 Pimentkörner  
600 g Kartoffeln · 250 g Hackfleisch  
1 Ei · Salz · Pfeffer · 1 EL Speiseöl  
800 g Rotkohl (Konserven) · 2 Birnen

Brühe mit Nelken, Wacholderbeeren und Pimentkörnern aufkochen. Kartoffeln schälen, waschen, würfeln, in die Brühe geben, zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Hackfleisch mit Ei verkneten, salzen und pfeffern, zu kleinen Kugeln formen. Hackbällchen in einer Pfanne rundherum braten. Rotkohl zu den Kartoffeln geben, weitere ca. fünf Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Birnen waschen, entkernen, in Stücke schneiden, zufügen und kurz erhitzen. Kartoffel-Rotkohl-Topf mit Hackbällchen nach Wunsch mit Kräutern garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
Pro Portion: kJ/kcal: 1445 / 345 · EW: 19,3 g · F: 15 g · KH: 32 g · BE: 2,2

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

REZEPTE OBST+GEMÜSE  
GESUNDE ERNÄHRUNG

# mit REZEPTIDEEN OBST + GEMÜSE



**Gesunder Genuss mit Obst + Gemüse.** Täglich werden fünf Portionen dieser Vitamin- und Mineralien-Lieferanten empfohlen. Schmackhafte Rezepte helfen Ihnen dabei, die knackigen Fitmacher auf einfache Art in Ihren Speiseplan zu integrieren.

**MARKANT**

GESUND HANDELN.

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



Exotisch-frisches Dessert



### Obstsalat (4 Portionen)

1 Karambole · 1 kleine Ananas  
 2 Äpfel · 1 Birne · 1 Orange · 2 Bananen  
 Saft 1 Zitrone · 1 EL Honig  
 4 cl Orangenlikör · 2 EL Kokosflocken  
 1 EL gehackte Pistazien · 12 Cocktailkirschen

Karambole putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Ananas putzen, in Stücke schneiden. Äpfel waschen, Birne schälen, beides vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Orange schälen und filetieren. Bananen schälen, in Scheiben schneiden. Obst in einer Schüssel miteinander vermengen. Zitronensaft mit Honig und Likör verrühren, über das Obst geben und alles ca. 30 Minuten ziehen lassen. Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett rösten. Obstsalat anrichten, mit Pistazien und Kokosflocken bestreuen und mit Cocktailkirschen garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten · Marinierzeit: ca. 30 Minuten  
 Pro Portion: kJ/kcal: 1320 / 315 · EW: 3,2 g · F: 5 g · KH: 53 g · BE: 4,4

Mehr Rezepte unter > [www.mein-markant.de](http://www.mein-markant.de)



### Zucchinischiffchen mit Hackfleischfüllung (4 Portionen)

8 kleine Zucchini · 1 Zwiebel · 2 Knoblauchzehen  
 je ½ rote und grüne Paprikaschote · 3 EL Speiseöl  
 250 g gemischtes Hackfleisch · 1 EL mittelscharfer Senf  
 Salz · Pfeffer · 100 g geriebener Käse  
 150 ml trockener Weißwein

Zucchini waschen, längs halbieren und zu kleinen Schiffchen schneiden, mit einem Löffel aushöhlen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Paprika putzen, waschen, mit ausgehohletem Zucchiniflesh fein würfeln. Zwiebeln, Knoblauch, Hackfleisch mit Öl in einer Pfanne anbraten. Gemüse zufügen, alles dünsten. Mit Senf, Salz, Pfeffer abschmecken. Backofen auf 180 Grad (Stufe 3, Umluft 160 Grad) vorheizen. Masse in die Schiffchen füllen, mit Käse bestreuen. Weißwein auf ein tiefes Backblech gießen, Schiffchen hineinsetzen und ca. 10 - 15 Minuten garen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten · Garzeit: ca. 20 - 30 Minuten  
 Pro Portion: kJ/kcal: 1570 / 375 · EW: 2,2 g · F: 26 g · KH: 6 g · BE: 0,0

Mehr Rezepte unter > [www.mein-markant.de](http://www.mein-markant.de)



Pfffig-pikantes Gericht



### Vollkorn-Gemüse-Spaghetti (4 Portionen)

500 g Vollkornspaghetti · Salz · 250 g kleine Romatomen  
 1 Bund Frühlingszwiebeln · 100 g Zuckerschoten  
 2 EL kaltgepresstes Olivenöl · 2 Knoblauchzehen  
 3 EL heller Balsamicoessig · 50 ml Gemüsebrühe  
 1 TL Zucker · Salz · Pfeffer · Cayennepfeffer

Spaghetti in reichlich Salzwasser garen und abtropfen lassen. Tomaten halbieren, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Zuckerschoten blanchieren und diagonal halbieren, Knoblauch abziehen und zerdrücken. Das vorbereitete Gemüse in erhitztem Öl ca. 5 Minuten andünsten und mit Essig und Gemüsebrühe ablöschen. Spaghetti abtropfen lassen, unterheben, kurz erhitzen und mit Zucker, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer pikant abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
 Pro Portion: kJ/kcal: 2106 / 498 · EW: 16,1 g · F: 8 g · KH: 91 g · BE: 7,5

Mehr Rezepte unter > [www.mein-markant.de](http://www.mein-markant.de)



Blitz-Rezept für Gäste



### Kerniger Apfelcrumble (4 Portionen)

2 säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)  
 Fett für die Förmchen · Saft von ½ Zitrone  
 2 EL Ahornsirup · ½ TL Zimt  
 2 EL Preiselbeeren, Konserve · 70 g Butter · 2 EL Mehl  
 2 EL kernige Haferflocken · 2 EL Zucker

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Äpfel waschen, entkernen, in dünne Spalten schneiden und 4 gefettete Auflaufförmchen (Ø ca. 12 cm) fächerartig damit auslegen. Apfelspalten mit Zitronensaft beträufeln. Ahornsirup, Zimt und Preiselbeeren verrühren und über die Apfelspalten geben. Restliche Zutaten verkneten, zerkrümeln, über die Äpfel streuen und im vorgeheizten Backofen (Elektro/Erdgasbackofen 200 Grad / Stufe 4, Umluft 180 Grad) backen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten · Backzeit: ca. 20 Minuten  
 Pro Portion: kJ/kcal: 1225 / 292 · EW: 1,6 g · F: 17 g · KH: 33 g · BE: 2,5

Mehr Rezepte unter > [www.mein-markant.de](http://www.mein-markant.de)