

SUSANNE KUTTNIG-URBANZ

MEEHR DAVON

GESUNDE ERNÄHRUNG
MIT OMEGA-3-ÖL
IN JEDER MAHLZEIT





IMPRESSUM

Copyright: Mag. Susanne Kuttnig-Urbanz (Die Dampfgarerin)

Foto: Mag. Susanne Kuttnig-Urbanz

Cover- und grafische Gestaltung: Mag. Nicole Turner

Druck und Vertrieb im Auftrag des Autors: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.at - Folge deinem Bauchgefühl!

ISBN: (Paperback)

..... (E-Book)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

DER TAG, AN DEM ICH BEGANN, MICH VON INNEN ZU PFLEGEN.

Ich lege Wert auf meine Gesundheit und tue dafür auch einiges. Dazu gehört für mich das tägliche Kochen mit frischen Zutaten. Bis vor zwei Jahren dachte ich, diese Art der Ernährung reiche völlig aus, um mich mit allem zu versorgen.

Warum erwähne ich das? Weil es wichtig ist, einen genauen Blick auf das zu werfen, was wir unserem Körper geben und ob er ausreichend von allem zur Verfügung hat. Es liegt allein in unserer Hand, wie gesund wir altern.

Ich begann damit, mich von innen zu pflegen und bemerkte an mir selbst, was für erstaunliche Möglichkeiten die Natur bietet, mich und meinen Körper zu unterstützen.

Für meine innere Pflege gönnte ich mir ab diesem Moment ein hochwertiges Omega-3-Öl, das ich einfach über mein Essen goss. Ich genoss den Geschmack, die Aufwertung, die Leichtigkeit und die Energie, die Schritt für Schritt wieder in mein Leben einzog. Ich fragte mich, warum ich nicht schon früher damit begonnen hatte.

Sie kennen das: Alles braucht seine Zeit.

Nun habe ich, um Ihnen den Schritt in ein gesünderes Leben leichter zu gestalten, diese Rezeptbroschüre entwickelt.



CHRISTINE WÖSTNER | FOTOGRAFIE

Sie soll Ihnen zeigen, wie einfach es sein kann, die tägliche Portion Omega-3 zu sich zu nehmen. Sie werden erkennen, was dieses Extra in Ihnen und Ihrem Essen auslösen wird.

Ich persönlich gewann an Lebensqualität, meine Stimmung besserte sich und mein Essen schmeckte sprichwörtlich nach Mee(h)r.

Essen ist Genuss und Essen verbindet. Lassen Sie auch Ihre Familie daran teilhaben, denn es gibt kaum etwas Wichtigeres als unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Ich wünsche Ihnen den allerbesten Appetit!

Ihre Susanne



WIE FISCH, NUR FLÜSSIG.

Es braucht eine ausgewogene Ernährung, um sich kraftvoll mit den wertvollen Omega-3-Fettsäuren zu unterstützen. Die Frage, ob das ausreicht, hängt von verschiedenen Faktoren ab, einschließlich Ihrer individuellen Essgewohnheiten, Ihrer Vorlieben bei Lebensmitteln und Ihrem Gesundheitszustand.

Die Konzentration von Omega-3-Fettsäuren in Lebensmitteln variiert je nach Quelle. Fetter Fisch hat tendenziell höhere Mengen an Omega-3-Fettsäuren als pflanzliche Quellen.

Wenn Sie Bedenken haben, ob Sie ausreichend Omega-3-Fettsäuren zu sich nehmen, könnte es hilfreich sein, sich mit einem Ernährungsberater oder Arzt für eine maßgeschneiderte Lösung oder eine individuelle Empfehlung auszutauschen.

Ich verwende in dieser Rezeptbroschüre ein Omega-3-Öl. Es ist für mich ein Lebensmittel und eine Art „flüssiger Fisch“, das unseren Körper und unsere Gesundheit auf mehreren Ebenen unterstützt:

Von der Stärkung unseres Herzens bis hin zur Förderung einer klaren geistigen Verfassung, von der Unterstützung gesunder Gelenke bis zur Erhaltung einer strahlenden Haut, haben Omega-3-Fettsäuren das Potenzial, einen positiven Einfluss auf nahezu jeden Aspekt unseres Wohlbefindens zu nehmen.

Diese Broschüre lädt Sie ein, Ihre tägliche Omega-3-Portion in Ihren Speiseplan zu integrieren. Beginnen auch Sie eine Reise der inneren Pflege, die nicht nur Ihren Körper, sondern auch Ihr ganzheitliches Wohlbefinden fördern wird. Denn wahre Pflege beginnt von innen.

SCHON GEWUSST?

Die essenziellen Nährstoffe kommen in unserer Nahrungskette in folgenden Hauptquellen vor:

- fetter Fisch wie Lachs, Makrele, Hering, Sardinen und Thunfisch
- in Algen
- in pflanzlichen Omega-3-Quellen wie Leinsamen-, Walnuss-, Rapsöl und Chiasamen
- in Nüssen und Samen wie Walnüssen, Hanf- und Leinsamen sowie Kürbiskernen



INHALTSVERZEICHNIS

APPETITANREGER

BUNTER SALAT MIT HAFERSPROSSEN	9
WEISSE TOMATENAUFSTRICH MIT HAFERFLOCKENFLADEN	11
ZUCCHINI-PAPRIKA-GEMÜSE MIT SPIEGELEI	
UND RADIESCHENSPROSSEN	13
GURKENKALTSCHALE	15
SPINAT-ERBSEN-FRITTATA MIT BLAUKRAUTSPROSSEN	17
GEBRATENE POLENTA MIT GORGONZOLA UND	
LAUWARMER CHILI-MANDEL-ZUCCHINICREME	19

SATTMACHER

HIRSE MIT TOMATEN-MELANZANI-RAGOUT UND CHILIBUTTER	21
LACHSFORELLENLAIBCHEN AUF CREMPOLENTA	
MIT GESCHMORTEN DATTERINITOMATEN	23
GERÖSTETER GEMÜSEMIX MIT FRITTIERTEN ZUCCHINIBLÜTEN	25
SCHWARZER REIS MIT ROTEN ZWIEBELN UND EI	27
MELANZANITORTE	29
KICHERERBSEN-TANDOORI MIT DUFTREIS	31



SÜNDEN

MARILLEN-POWIDL	33
POCHIERTER PFIRSICH MIT VANILLEEIS UND GRANOLA	35
ORANGENGUGELHUPF	37
APFELMUS MIT MANDELSTIFTEN	39
PFIRSICH-MANGO-SMOOTHIE	41
HEIDELBEER-JOGHURT-MINZ-SMOOTHIE	43



BUNTER SALAT MIT HAFERSPROSSEN

• • •

Die Radieschen vom Grün schneiden und waschen. Das Radieschengrün gemeinsam mit dem Blattspinat in kaltes Wasser legen und sorgfältig durchwaschen. Die Tomaten vom Strunk befreien und ebenso waschen. Das Grün leicht zerpfückt in eine große Salatschale füllen. Die Radieschen in Scheiben schneiden, die Tomaten halbieren und beides darüber verteilen. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und darüber streuen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und mittig platzieren. Für das Dressing die Bio-Zitrone waschen und die Zesten abreiben. Den Saft auspressen. Gemeinsam mit dem Zitronensalz, Pfeffer und Olivenöl verrühren und über den Salat gießen. Mit Haferflocken bestreut servieren.

TIPP

Die Haferflocken lassen sich ganz leicht selbst ziehen. Dazu 2 bis 3 EL ganze Haferkörner in ein Sprossenglas füllen. Mit Wasser auffüllen und ca. 2 Stunden im Wasser stehen lassen. Danach nochmals durchschwemmen und das Wasser vollständig entleeren. Das Glas am Kopf gestellt auf ein Abtropfgestell geben und über Nacht stehen lassen. Die nächsten zwei Tage

ZUTATEN FÜR

4 PERSONEN:

- 2 Bund Radieschen
- Das Grün der Radieschen
- 125 g Babyspinat Blätter
- 300 g Cocktailtomaten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Mozzarella
- 2 – 3 EL Haferkörner ganz
- Saft einer Bio-Zitrone
- Zesten der Bio-Zitrone
- Zitronensalz
- Frisch gemahlener Pfeffer
- 5 – 6 EL Olivenöl

PRO PERSON
MIT JE 1 EL
OMEGA-3-ÖL
ZITRONE
SERVIEREN

zweimal täglich mit Wasser spülen, entleeren und wieder am Kopf gestellt abtropfen lassen. Am dritten Tag sollten die Körner zu Sprossen geworden sein. Diese lassen sich über nahezu jeden Salat garnieren. Die Zugabe von Haferflocken am Salat halten länger satt, beinhalten ein wertvolles pflanzliches Protein und sind außerdem ein echtes Beauty-Food.



WEISSE TOMATENAUFSTRICH MIT HAFERFLOCKENFLADEN

• • •

In einem Küchenblender die Soft-Tomaten und die gewaschenen und grob geschnittenen Frühlingszwiebeln verrühren, so lange, bis sie fein geschnitten sind. Danach den Topfen, Salz, Pfeffer und Olivenöl einfüllen und gemeinsam nochmals verrühren. Sollte der Aufstrich zu fest sein, mit 1 EL Sauerrahm ergänzen und nochmals durchrühren. Für die Haferflockenfladen das Hafermehl, die Sprossen, das Salz und das Sodawasser miteinander verrühren. Etwa 5 Minuten zum Ziehen stehen lassen. Ein Backblech mit Backpapier auskleiden und jeweils ca. 2 EL pro Flade auf das Blech aufstreichen. Aus der Masse sollten etwa 8 Fladen entstehen. Im Backrohr bei 200° Celsius 15 bis 20 Minuten backen. Die Fladen gemeinsam mit dem Tomatenaufstrich servieren.

TIPP

Beim Aufstreichen der Fladenmasse auf das Blech, den Esslöffel zuvor in Wasser tauchen. So lässt sich die Fladenmasse leichter verteilen.

ZUTATEN FÜR

4 PERSONEN:

125 g Cremetopfen
50 g ungeschwefelte, getrocknete Soft-Tomaten ohne Öl
2 Frühlingszwiebeln
Salz
Frisch gemahlener Pfeffer
2 bis 3 EL Olivenöl
250 g Hafermehl
100 g Hafersprossen
½ TL Salz
300 ml Sodawasser
1 EL Sauerrahm
bei Bedarf

MIT 2 – 3 EL
OMEGA-3-ÖL
ZITRONE ODER
ORANGE
AUFWERTEN





ZUCCHINI-PAPRIKA-GEMÜSE MIT SPIEGELEI UND RADIESCHENSPROSSEN

• • •

Die Zucchini und Paprika waschen.
Die Zucchini vom Strunk befreien und in 0,5 mm lange Scheiben schneiden.
Die Paprika vierteln, entkernen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Beides in Tranchen in Olivenöl anbraten, so lange, bis es etwas Farbe genommen hat. Zeitgleich die Radieschen vierteln.

Das fertig gebratene Zucchini- und Paprikagemüse auf Teller verteilen.
Die Radieschen kurz in derselben Pfanne in Olivenöl schwenken und darüberlegen.

Nun die Spiegeleier anbraten und über das Gemüse platzieren. Mit den Radieschensprossen garnieren und mit Salz bestreut servieren.

ZUTATEN FÜR
4 PERSONEN:
8 junge Zucchini
2 große rote Paprika
1 Bund Radieschen
4 Eier
Radieschensprossen
Salz
Frisch gemahlener
Pfeffer
Olivenöl

PRO PERSON
MIT JE 1 EL
OMEGA-3-ÖL
ZITRONE ODER
ORANGE
ÜBERGIESSEN



GURKENKALTSCHALE

Die Gurke schälen und die Kerne in der Mitte entfernen. Die Gurke grob würfelig schneiden.
Die Minz- und Petersilienblätter abzupfen.
Die Zwiebeln schälen und ebenso grob würfeln.
Alles zusammen in einen Standmixer geben und mit der Gemüsesuppe auffüllen. Gut durchmixen.
Danach das Joghurt hinzufügen und nochmals kurz durchmixen.
Mit Zitronensalz und Pfeffer abschmecken und für mindestens 2 Stunden kühl stellen.
Nach Lust und Laune pur oder als Zuspeise servieren.

TIPP

Brennnessel-Samen macht sich als Blickfang oben auf immer gut!

ZUTATEN FÜR
4 PERSONEN:
1 Gurke
2 Frühlingszwiebeln
6 – 8 Zweige frische Pfefferminze
1 Bund frische Petersilie
100 ml gut gewürzte Gemüsebrühe
300 g griechischer Joghurt (10% Fett)
Zitronensalz
Frisch gemahlener Pfeffer
Minzblätter zum Servieren
Evtl. Brennnesselsamen





SPINAT-ERBSEN-FRITTATA MIT BLAUKRAUTSPROSSEN

Die Spinatblätter waschen und trocken-schütteln. Den Lauch waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Erbsen aus dem Tiefkühler nehmen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken.

Für den Guss das Schlagobers, die Milch, die Eier, das Eiklar, Salz, Pfeffer und geschnittene Petersilie verrühren.

In einer ofenfesten Pfanne das Olivenöl erwärmen und den Lauch darin anschwitzen. Den Spinat darin zusammenfallen lassen. Die Erbsen hinzufügen und 2 bis 3 Minuten erwärmen. Den Guss darübergeben und etwas anstocken lassen. Den Schafskäse darüberbröseln und dann im Backrohr bei 180° Celsius für 25 Minuten goldbraun backen.

Zum Anrichten mit Blaukrautsprossen bestreuen.

ZUTATEN FÜR

4 PERSONEN:

250 g junge Spinatblätter
250 g Erbsen
½ Stange Lauch
1 Bund Petersilie
200 g Schafskäse
Blaukrautsprossen
150 ml Schlagobers
150 ml Milch
2 Eier
2 Eiklar (wenn zufällig übrig)
Salz
Frisch gemahlener Pfeffer
Olivenöl

PRO PERSON
MIT JE 1 EL OMEGA-3-ÖL ZITRONE ODER ORANGE ÜBERGIESSEN





ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

500 ml Gemüsebrühe
125 g Instant Polentagrieß
2 EL Butter
5 Zucchini
1 Knoblauchzehe
150 g Joghurt (10% Fett)
1 Ei

200 g Gorgonzola
Salz
Frisch gemahlener Pfeffer
50 g gestifte Mandeln
1 EL Butter
1 EL Zitronensaft
¼ TL Chiliflocken
Olivenöl

GEBRATENE POLENTA MIT GORGONZOLA UND LAUWARMER CHILI-MANDEL-ZUCCHINICREME

• • •

Die Gemüsebrühe aufkochen und den Polentagrieß einrieseln lassen. Mit 2 EL der Butter verrühren und ca. 2 Minuten ziehen lassen. Die Polenta in eine flache Form streichen, mit Klarsichtfolie abdecken und in den Kühlschrank stellen. Die Zucchini auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 225° Celsius für 45 Minuten grillen. Immer wieder wenden. Das Ei in einem kleinen Kochtopf gut verrühren. Das Joghurt und 100 g vom Gorgonzola zum Ei geben und bei sehr niedriger Temperatur lauwarm erwärmen.

Die gestiften Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten, 1 EL Butter hinzufügen und schmelzen lassen. Mit Zitronensaft ablöschen und die Chiliflocken unterrühren. Die Polenta aus dem Kühlschrank nehmen und gemeinsam mit dem restlichen Gorgonzola in Streifen schneiden. Die Zucchini aus dem Backrohr nehmen und auskühlen lassen. Die Haut abziehen und das

Fruchtfleisch der Zucchini in einem Sieb abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und klein würfeln. Das abgetropfte Zucchinifruchtfleisch auf einen großen Teller verteilen und den geschnittenen Knoblauch hinzufügen. Salzen und Pfeffern und alles locker vermengen. In einer Grillpfanne Olivenöl erhitzen und die Polentascheiben auf beiden Seiten anbraten. Mit dem in Streifen geschnittenen Gorgonzola belegen und für 5 Minuten im Backrohr schmelzen lassen. Das lauwarme Joghurtgemisch über das Zucchinifruchtfleisch verteilen und die Chili-Mandelstifte darüberstreuen. Alles gemeinsam anrichten. Dazu passt Weißbrot.

BEIM SERVIEREN
MIT 2 - 3 EL
OMEGA-3-ÖL
ZITRONE
AUFWERTEN



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

250 g Hirse
500 ml Gemüsesuppe
500 g Fleischtomaten (ersatzweise
1 Dose geschälte Tomaten)
3 Melanzani

1 weiße Zwiebel
Olivenöl
100 g Butter
1 frische Chilischote
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

HIRSE MIT TOMATEN-MELANZANI-RAGOUT UND CHILIBUTTER

• • •

Die Melanzani schälen und der Länge nach in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Melanzani drauf verteilen und für 25 Minuten bei 180° Celsius braten. Die Fleischtomaten mit heißem Wasser übergießen, 5 Minuten warten und die Haut der Tomaten abziehen. Die abgekühlten Tomaten würfelig schneiden. Die Hirse waschen und in einen Kochtopf mit der Gemüsebrühe geben. Aufkochen und auf kleiner Temperatur ca. 25 bis 30 Minuten mit halb geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist. Die Zwiebel schälen und würfelig schneiden. In einer Pfanne das

Olivenöl erhitzen und die Zwiebel anschwitzen. Die Tomatenwürfel hinzufügen und auf kleiner Stufe köcheln lassen. Die Melanzani aus dem Backrohr nehmen, würfeln und zu dem Tomatenragout geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 5 bis 10 Minuten einkochen. Für die Chilibutter die Butter zerlassen und den klein gehackten Chili hinzufügen. Etwa 5 Minuten ziehen lassen und die Chilibutter durch ein Sieb über das Tomaten-Melanzani-Ragout gießen und alles miteinander vermischen. Die Goldhirse auf Teller verteilen und das Tomaten-Melanzani-Ragout darübergeben.

TIPP

Dieses Essen bereichert geschmacklich auch ein Petersilienpesto. Dazu von 4 Bund Petersilie die Blätter abzupfen und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einer öligen Paste rühren.

PRO PERSON
MIT JE 1 EL
OMEGA-3-ÖL
ZITRONE
SERVIEREN



ZUTATEN FÜR

4 PERSONEN:

2 Lachsforellenfilets

(ca. 350 bis 400 g)

40 g Semmelbrösel

3 EL Schlagobers

3 Frühlingszwiebeln

2 EL Zitronensaft

1 Eigelb

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Olivenöl

500 ml Milch

500 ml Wasser

200 g Instant Polentagrieß

2 Zweige Rosmarin

1 TL Salz

500 g Datterinitomaten

LACHSFORELLENLAIBCHEN AUF CREMEOLENATA MIT GESCHMORTEN DATTERINITOMATEN

• • •

Die Lachsforellenfilets waschen und trocken tupfen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit Olivenöl bestreichen.

Den Fisch mit der Hautseite nach oben auf das Blech legen. Mit Klarsichtfolie abdecken. Im Backrohr bei 80° Celsius ca. 10 Minuten ziehen lassen. Den Fisch danach entnehmen und die Haut abziehen. Etwas abkühlen lassen.

Nun die Datterinitomaten waschen und halbieren. In eine Auflaufform füllen und großzügig mit Olivenöl begießen und salzen. Im Backrohr bei 180° Celsius für 30 Minuten schmoren lassen.

Den abgekühlten Fisch gemeinsam mit den Semmelbröseln, dem Schlagobers, den Frühlingszwiebeln, dem Eidotter, Zitronensaft, Salz und Pfeffer, in einen Blender geben und zu

einer feinen Paste verrühren. Mit feuchten Händen aus etwa 1 EL Masse kleine Bällchen formen. Die Fischbälle in Olivenöl goldbraun anbraten.

Die Milch und das Wasser aufkochen und den Polentagrieß einrieseln lassen. Den Rosmarin hinzufügen und 2 Minuten bei sehr niedriger Temperatur ziehen lassen. Immer wieder durchrühren.

Die Polenta auf Teller verteilen und mit den Lachsforellenlaibchen und den geschmorten Datterinitomaten servieren.





GERÖSTETER GEMÜSEMIX MIT FRITTIERTEN ZUCCHINIBLÜTEN

Das Gemüse waschen, die Paprika entkernen und die Melanzani, Paprika und Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Gemüse darauf verteilen. Die hart gekochten Eier in Scheiben schneiden und über die Melanzani geben. Die Zwiebel schälen und über die Paprika legen. Den Ricotta löffelweise über das Gemüse verteilen. Salzen, pfeffern und etwas Olivenöl darüber geben.

Die panierten Tomaten mit dem geschälten und klein geschnittenen Knoblauch sowie den Blättern des Basilikums und Salz mit einem Stabmixer verrühren. Über das Gemüse träufeln und im Backrohr bei 200° Celsius für 25 bis 30 Minuten braten.

Die Eier mit dem geriebenen Parmesan vermengen, etwas salzen und pfeffern. Knapp vor dem Servieren die Zucchiniblüten durch die Ei-Parmesan-Masse ziehen und in Olivenöl kurz anbraten.

Alles gemeinsam anrichten.

ZUTATEN FÜR

4 PERSONEN:

3 Melanzani
2 gelbe Paprika
4 Zucchini
4 hart gekochte Eier
1 weiße Zwiebel
250 g Ricotta
500 ml passierte Tomaten
2 Knoblauchzehen
1 Bund Basilikum
8 bis 10 Zucchiniblüten
2 Eier
50 g Parmesan
Salz
Frisch gemahlener Pfeffer
Olivenöl

PRO PERSON
MIT JE 1 EL OMEGA-
3-ÖL ZITRONE ODER
ORANGE
BEREICHERN





SCHWARZER REIS MIT ROTEN ZWIEBELN UND EI

• • •

Den schwarzen Reis gut waschen und gemeinsam mit der Gemüsesuppe in einen Kochtopf einfüllen. Zum Kochen bringen und mit halb geöffnetem Deckel für 30 Minuten bissfest kochen.

Die roten Zwiebeln schälen und halbieren. In eine Backform geben, salzen und mit Olivenöl beträufeln. Im Backrohr bei Heißluft und 200° Celsius 20 Minuten braten.

Zwischenzeitlich den Burrata in vier Teile teilen. Die Eier trennen und die Dotter in den halben Eierschalen belassen.

Den schwarzen Reis auf die Teller verteilen. Die roten Zwiebeln in einzelnen Schichten auf den Reis setzen und mit der Haselnussgranola* bestreuen. Den zerteilten Burrata und die Dotter in der Halbschale dazulegen. Mit Zitronensalz und Radieschensprossen bestreuen.

Der Dotter wird direkt am Tisch unter den Reis gemischt.

ZUTATEN FÜR

4 PERSONEN:

250 g schwarzer Reis
500 ml Gemüsesuppe

4 rote Zwiebeln
2 Burratas (Käse)
4 sehr frische Eier
Salz und Zitronensalz
Olivenöl
Radieschensprossen

100 g Haselnusskerne fein gehackt
25 g Kokosöl
30 g Honig

PRO PERSON
MIT JE 1 EL OMEGA-
3-ÖL ZITRONE
GESCHMACKLICH
INTENSIVIEREN

TIPP

*Für eine extra Geschmacksexplosion sorgt die Haselnussgranola. Dazu in einem Kochtopf das Kokosöl mit Honig verflüssigen. Die gehackten Haselnusskerne dazugeben und gut verrühren. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und die letzten 15 Minuten zu den roten Zwiebeln ins Backrohr geben.



MELANZANITORTE

Die Fleischtomaten mit heißem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen und danach die Haut abziehen. Ersatzweise Tomaten aus dem Glas verwenden. Die Melanzani waschen, trockentupfen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Melanzani darauf verteilen. Mit Olivenöl bestreichen und bei 200° Celsius 30 Minuten rösten. Danach entnehmen und etwas auskühlen lassen. Den Knoblauch schälen und würfelig schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erwärmen und den Knoblauch darin anschwitzen. Die Tomaten und den abgerebelten Thymian hinzufügen, salzen und pfeffern und bei niedriger Temperatur köcheln lassen. So lange köcheln, bis eine schöne cremige Tomatensauce entstanden ist und die Flüssigkeit nahezu verkocht ist. Nochmals abschmecken. Den Parmesan reiben. In einer Tortenform den Boden mit Melanzani auslegen, dann eine Schicht Tomatensauce und danach Parmesan einstreuen. Diesen Vorgang 3 bis 4-mal wiederholen. Mit Tomatensauce und Parmesan enden. Bei 180° Celsius 1 Stunde backen. Danach die Melanzanitorte entnehmen und vor dem Anschneiden etwa 15 Minuten rasten lassen.

ZUTATEN FÜR

4 PERSONEN:

4 große feste Melanzani
6 bis 8 Fleischtomaten
oder 750 ml Tomaten
im Glas
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Thymian
200 g Parmesan
Olivenöl
Salz
Pfeffer

PRO PERSON
MIT JE 1 EL
OMEGA-3 ÖL ZITRONE
ODER ORANGE
ÜBERGIESSEN





KICHERERBSEN-TANDOORI MIT DUFTREIS

• • •

Die Kichererbsen abseihen und waschen. Den Knoblauch und den Ingwer schälen. Den Ingwer in Scheiben schneiden.

Die Datterinitomaten waschen und halbieren. Die Chilischoten der Länge nach aufschlitzen.

In einen Schmortopf mit Deckel die Kichererbsen, 10 ganze Knoblauchzehen, den Ingwer, die Datterinitomaten, die Chilischoten, das Tomatenmark, die Gewürze, das Olivenöl und etwas Salz einfüllen.



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 Dosen Kichererbsen
11 Knoblauchzehen, 10 ganz gelassen und 1 zerdrückt
30 g frischer Ingwer
400 g Datterinitomaten
3 rote Chilischoten, mild oder scharf
1 Esslöffel Tomatenmark
2 Teelöffel Kreuzkümmelsamen, grob mit einem Mörser zerstoßen
2 Teelöffel Koriandersamen, mit einem Mörser grob zerkleinert
1/2 Teelöffel gemahlener Kurkuma
1/2 Teelöffel Chiliflocken
200 ml Olivenöl

250 g Basmatireis, 500 ml Wasser,
3 Zweige Zitronenmelisseblätter,
1 Bio-Zitrone, Salz

4 Hühnerfilets, 1 Bio-Zitrone, Zitronensalz, Olivenöl

180 g griechisches Joghurt (10%),
4 Zweige Minzblätter, 1 Limette, Salz

PRO PERSON
MIT JE 1 EL
OMEGA-3-ÖL
ZITRONE
AUFWERTEN

Mit Deckel abdecken und bei 150° Celsius 75 Minuten schmoren. Nach etwa der Hälfte der Schmorzeit umrühren.

Nun den Reis waschen, mit Wasser, Salz, Zitronenmelisseblättern und der gewaschenen und in Scheiben geschnittenen Bio-Zitrone in einen Kochtopf geben. Bei halb geschlossenem Deckel ca. 25 bis 30 Minuten garen.

Das Hühnerfleisch waschen und etwas zerkleinern. In Olivenöl anbraten und mit dem Saft einer Zitrone ablöschen. Mit Zitronensalz würzen. Das Joghurt mit den Blättern der Minze, einer gehackten Knoblauchzehe, dem Saft ½ Limette und Salz mit einem Stabmixer verrühren.

Den Reis auf Teller verteilen, mit dem Tandoori, dem Huhn und dem Minzjoghurt servieren.



MARILLEN-POWIDL

Die Marillen waschen, entkernen, grob würfeln und in einen Kochtopf geben. Die getrockneten Marillen halbieren und dazugeben. Die Vanilleschote aufschneiden, das Mark herauskratzen und sowohl die Schote als auch das Mark zu den Marillen geben. Mit Dessert- oder Weißwein aufgießen und 30 Minuten köcheln lassen. Wenn die Marillen weich sind, die Mischung über einen weiteren Kochtopf in ein Lochsieb abgießen. Abtropfen lassen und die Vanillestange entfernen. Den aufgefangenen Saft ca. 1 Stunde sirupartig einkochen. Die im Sieb verbliebenen Marillen pürieren. Jetzt das Marillenpüree mit dem Sirup vermengen und in eine ofenfeste Form füllen. Im Backrohr bei Heißluft und 150° Celsius ca. 2 Stunden einkochen. Immer wieder umrühren. Danach in sterilisierte Gläser einfüllen. Das Marillen-Powidl hält sich so mehrere Monate.

TIPP

Marillen-Powidl ist eine super Ergänzung zu hellem Fleisch, macht sich gut in Aioli, lässt sich perfekt zu Vanilleeis servieren und ist auch am Butterbrot oder pur ein Genuss.

ZUTATEN FÜR CA.
600 - 700 ML:
2 kg Marillen
1 Vanilleschote
2 Pkg. zu á 200 g
getrocknete Marillen
250 ml Dessertwein
oder fruchtiger
Weißwein

PRO PERSON
MIT JE 1 EL
OMEGA-3-ÖL
ORANGE ZUM
GLÄNZEN
BRINGEN



POCHIERTER PFIRSICH MIT VANILLEEIS UND GRANOLA

•••

Für das Granola die Erdmandeln, die grob gemahlenen Mandeln, die Sonnenblumenkerne, die Kokosflocken, den Zimt, den Vanillezucker und die Prise Salz in einer Schüssel vermengen. Das Kokosöl erwärmen, den Honig hinzufügen und bei kleiner Temperatur verflüssigen. Das Gemisch über die trockenen Zutaten gießen und gut miteinander vermengen. Ein Backblech mit Backpapier auskleiden und die Mischung darauf verteilen. Im Backrohr bei 180° Celsius für 10 bis 15 Minuten backen. Für die gleichmäßige Bräunung, die Mischung dazwischen einmal wenden. Dann auskühlen lassen und in ein gut schließendes Behältnis füllen. Das Granola hält sich 14 Tage. Die Pfirsiche in eine große Schüssel geben und mit heißem Wasser übergießen. Etwa 3 Minuten ziehen lassen und danach die Haut der Pfirsiche abziehen. Die Pfirsiche halbieren, entkernen und am Teller platzieren. Je eine Kugel Vanilleeis in die Mitte setzen und mit Granola bestreut servieren.

TIPP

Für die Granola eignen sich auch Zutaten wie Haferflocken, Nüsse oder Mandeln. Die Zubereitung bleibt wie gehabt. Granola eignet sich perfekt zum Aufbrauchen von Resten.

ZUTATEN FÜR

4 PERSONEN:

4 Pfirsiche
(nicht überreif)
Vanilleeis
100 g Erdmandeln
gebrauchsfertig
100 g Mandeln grob
gemahlen
100 g Sonnenblumen-
kerne
100 g Kokosflocken
100 g Kokosöl
125 g Honig
2 TL Vanillezucker
1/4 TL Zimt
1 Prise Salz

PRO PERSON
MIT JE 1 EL
OMEGA-3-ÖL
ZITRONE ODER
ORANGE
ANGIESSEN



ORANGENGUGELHUPF

• • •

Die sehr weiche Butter mit Backzucker, Vanillezucker und 1 Msp. Salz cremig rühren. Die Eier einzeln unterheben (nicht schlagen, locker unter die Masse ziehen bis sich alles verbunden hat). Das Mehl in eine Schüssel sieben und mit der Stärke und dem Weinsteinbackpulver vermengen und unter die Buttermasse heben. Den Saft von zwei Orangen auspressen und ebenso unterziehen.

Eine Gugelhupfform ausbuttern und bemehlen. Die Masse einfüllen. Im Backrohr bei 155° Celsius 45 Minuten backen.

Den Saft von einer Orange auspressen und mit dem Staubzucker glattrühren.

Den Gugelhupf entnehmen und auskühlen lassen. Mit Hilfe eines Spießes Löcher in den Gugelhupf stechen und diese Löcher mit der Orangen-Zucker-mischung auffüllen.

Mit Puderzucker bestreut servieren.

ZUTATEN FÜR

4 PERSONEN:

200 g weiche Butter
200 g Backzucker
7 g Vanillezucker
1 Msp. Salz
5 Eier (M)
250 g Mehl
100 g Maisstärke
2 TL Weinsteinbackpulver
Saft von 2 Orangen
(oder Blutorangen)

weiters:

Saft 1 Orange (oder
Blutorange)
3 EL Staubzucker
Staubzucker zum
Bestreuen

PRO STÜCK
MIT JE 1 EL
OMEGA-3-ÖL
ORANGE
ÜBERGIESSEN





APFELMUS MIT MANDELSTIFTEN

Die Äpfel schälen und den Strunk entfernen. Äpfel würfelig schneiden. Die Würfel in einen Kochtopf geben und mit Zitronensaft, Zucker und Zimt vermengen. Mit etwas Wasser (je nach Obstsorte mit 25 bis 50 ml Wasser) auffüllen und 15 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Danach fein pürieren.

Mit Zimt und gestiffteten Mandeln servieren.

TIPP

Anstatt der Äpfel lassen sich auch Birnen, Marillen oder Pfirsiche zu Mus verarbeiten.

ZUTATEN FÜR

4 PERSONEN:

6 Äpfel,
Saft 1/2 Zitrone,
2 EL brauner Zucker,
1/2 TL Zimt

weiters: Zimt zum
Bestreuen, gestifftete
Mandeln

PRO PERSON
MIT JE 1 EL
OMEGA-3-ÖL
ZITRONE
ÜBERGIESSEN





PFIRSICH-MANGO-SMOOTHIE

• • •

ZUTATEN FÜR
4 PERSONEN:
2 Pfirsiche
1 Mango
Ca. 500 ml Wasser

Die Pfirsiche mit einem Sparschäler abschälen, entkernen und mit einem Messer in Spalten schneiden. Die Mango schälen und vom Kern schneiden. Beides mit Wasser in einen Standmixer geben und aufmixen.

Auf 4 Gläser verteilt servieren.



TIPP

Smoothies sind besonders gut für den Start in den Tag. Sie versorgen den Körper mit ausreichend Energie. Hier lassen sich sowohl das Kollagenpulver als auch das Omega-3-Öl untermischen. Besonders gut schmeckt dieser Smoothie in Ergänzung mit je 1 EL Omega-3-Öl Gold. Nicht nur der Geschmack, auch die Farbe des Smoothies ist wunderschön und erinnert an Sonne.



HEIDELBEER-JOGHURT-MINZ-SMOOTHIE

Die Heidelbeeren waschen und in den Standmixer geben. Die Blätter der Minze abzupfen und dazugeben. Mit Wasser und Fru Fru Heidelbeere auffüllen. Zusammen aufmixen.

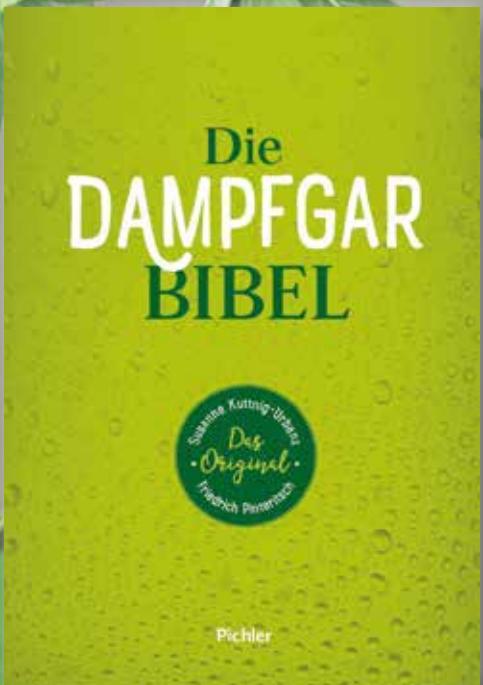
Auf 4 Gläser verteilt servieren.

TIPP

Dieser Smoothie schmeckt besonders erfrischend durch die Zugabe von Minze. Minze wirkt kühlend und schmeckt herrlich rein. Auch hier lassen sich sowohl das Kollagenpulver als auch das Omega-3-Öl untermischen. Besonders gut schmeckt dieser Smoothie in Ergänzung mit je 1 EL Omega-3-Öl Orange. Das unterstützt den Geschmack dieses Smoothies enorm.

ZUTATEN FÜR
4 PERSONEN:
250 g Heidelbeeren
1 Becher Fru Fru
Heidelbeere
400 ml Wasser
4 Zweige frische Minze





DIE DAMPFGAR BIBEL

Kochen und Geniessen mit Dampfgarer und Kombi-Dampfgarer

Die besten Rezepte für die moderne Art des Kochens: von den ersten Schritten in der unkomplizierten Alltagsküche bis hin zu mehrgängigen Menüs und flauigen Desserts.

EINFACH
SCANNEN &
ONLINE
BESTELLEN

DIE DAMPFGARERIN



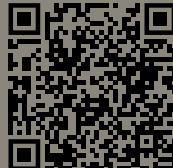
SHOP
„DIE DAMPFGARERIN
BÜCHER“

Edle Salze FÜR DEN BESONDEREN GESCHMACK

Das Bio-Zitronensalz und Bio-Tonka-Orange-Salz wird liebevoll in Handarbeit hergestellt und mit frisch geriebenen Zutaten verfeinert. Es sind Salze, gewonnen aus einer alten arthesischen Quelle, die reich an Mineralstoffen und Spurenelementen sind. Ein unraffiniertes Natursalz in besonders hoher Qualität.



DIE DAMPFGARERIN



SHOP
„DIE DAMPFGARERIN
BIO-ZITRONENSALZ“



SHOP
„DIE DAMPFGARERIN
BIO-TONKA-
ORANGE-SALZ“



DIE DAMPFGÄRERIN

ANNE SÜSNE