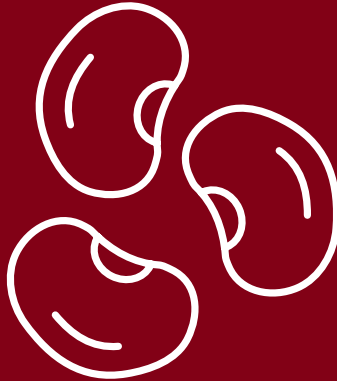




Dein Superfood „Kidneybohnen“

Ballaststoffe | Eiweiß | Magnesium | Eisen | Vitamin B1 und B6 | Folsäure



Kidneybohnenaufstrich

 6 Portionen  15 - 20 Minuten

- 1** Kidneybohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken.
- 2** Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Gehackte Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Den Knoblauch dazugeben und mit den Zwiebeln kurz anbraten.
- 3** Die Kidneybohnen in einem Mixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren. Das Bohnenpüree mit der Zwiebel-Knoblauch-Mischung in der Pfanne vermischen.
- 4** Mit Zitronensaft oder hellem Balsamicoessig sowie Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mit der gehackten Petersilie bestreut servieren.



Viele weitere Rezepte und Informationen zu einer gesunden Ernährung finden Sie auf www.zentrum-fuer-kardiologie-augsburg.de oder einfach QR-Code scannen.



Zutaten / Einkaufsliste

1 Dose Kidneybohnen
(Abtropfgewicht: 250 g)
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL fein gehackte Petersilie
1 TL Rapsöl
1 TL Zitronensaft oder
heller Balsamicoessig
Gewürze: Salz, Pfeffer



Nährwerte pro Portion

Energie [kcal]	42 kcal
Fett	1,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,1 g
Kohlenhydrate	7,3 g
davon Zucker	0,7 g
Eiweiß	2,5 g
Ballaststoffe	2,5 g



Kennzeichnungspflichtige Allergene und Zusatzstoffe:

Keine bekannt
Bitte beachten Sie die jeweiligen Angaben der Zutatenhersteller



Dein Superfood „Kichererbsen“

Ballaststoffe | Eiweiß | Magnesium | Calcium | Vitamin B6 | Folsäure



Orientalischer Kichererbsensalat



4 Portionen



15 - 20 Minuten

- 1 Kichererbsen im Sieb abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel abziehen, würfeln. Spitzpaprika halbieren, Stielansatz und Kerngehäuse heraus-schneiden, abbrausen und in ca. 5 cm lange Streifen schneiden. Die Tomaten abbrausen, Stielansatz herausschneiden und würfeln.
- 2 Nun die Granatapfelkerne aus ihren Kammern lösen und in eine Schüssel geben. Dann die Kerne in einem Sieb abtropfen lassen. Nach Belieben Saft für das Dressing aufbewahren.
Unser Tipp: lesen Sie auf unserer Webseite, wie Sie Kerne aus einem Granatapfel lösen.
- 3 Petersilie, Koriander und Minze abbrausen und trockenschütteln. Petersilie und Koriander hacken, Minzblätter von den Stielen zupfen und ebenfalls hacken.
- 4 Alle Zutaten gut miteinander vermischen, das Dressing unterheben und nach Belieben nochmals abschmecken. Der Salat schmeckt sowohl frisch als auch als vorbereitetes Meal-Prep.



Viele weitere Rezepte und Informationen zu einer gesunden Ernährung finden Sie auf www.zentrum-fuer-kardiologie-augsburg.de oder einfach QR-Code scannen.



Zutaten / Einkaufsliste

2 Dosen Kichererbsen
(Abtropfgewicht / Dose: 240 g)
1 Zwiebel, Spitzpaprika, Zitrone
1 Granatapfel
2 Tomaten
½ Bund Petersilie, Koriander, Minze
1 TL Honig
2 TL Olivenöl
Gewürze: Jodsalz, Pfeffer



Nährwerte pro Portion

Energie [kcal]	272 kcal
Fett	8,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,4 g
Kohlenhydrate	42,1 g
davon Zucker	12,5 g
Eiweiß	10,6 g
Ballaststoffe	8,2 g



Kennzeichnungspflichtige Allergene und Zusatzstoffe:

Keine bekannt

Bitte beachten Sie die jeweiligen Angaben der Zutatenhersteller



Dein sommerlicher Nudelsalat mit Linsen

Ballaststoffe | Eiweiß | Magnesium | Vitamin B1 und B6 | Omega-3-Fettsäuren



Nudelsalat mit Linsendressing

 4 Portionen  15 - 30 Minuten

- 1 Nudeln in Salzwasser al dente kochen. Zwiebel würfeln und salzen. Zucchini waschen und auf der groben Seite der Gemüsereibe reiben. Bio-Zitrone waschen, Schale reiben, Saft auspressen. Petersilie hacken. Tomaten in Stücke schneiden. Ein paar Stücke zur Garnierung beiseite stellen.
- 2 Für das Linsendressing die Linsen in ungesalzenem Wasser gar kochen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zusammen mit 150 ml Wasser, dem Walnussöl, 1 TL Zitronensaft und einer Prise Salz im Mixer oder mit einem Pürierstab zu einer glatten Soße mixen.
- 3 Nun alles in einer großen Salatschüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken. Mit den restlichen Tomaten garnieren. Frisch servieren.

Unser Tipp: Schwarze Oliven können Nudeln nach einer Weile verfärben. Geben Sie daher sowohl Oliven als auch Tomaten erst kurz vor dem Servieren dazu.



Viele weitere Rezepte und Informationen zu einer gesunden Ernährung finden Sie auf www.zentrum-fuer-kardiologie-augsburg.de oder einfach QR-Code scannen.



Zutaten / Einkaufsliste

150 g kleine Nudeln
200 g Zucchini
300 g Cocktailtomaten
50 g gelbe Linsen
1 kleine Zwiebel
8 schwarze Oliven (entsteint)
½ Bio-Zitrone (Schale und Saft)
2 EL gehackte Petersilie
3 TL Walnussöl
Gewürze: Jodsalz, Pfeffer



Nährwerte pro Portion

Energie [kcal]	117 kcal
Fett	2,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	20,1 g
davon Zucker	2,4 g
Eiweiß	4,6 g
Ballaststoffe	3,0 g



Kennzeichnungspflichtige Allergene und Zusatzstoffe:

Oliven geschwärzt
Bitte beachten Sie die jeweiligen Angaben der Zutatenhersteller



Grüner Reissalat mit Gurke und Minze

Ballaststoffe | Eiweiß | Folsäure | Vitamin B1 und E | Omega-3-Fettsäuren



Grüner Reissalat mit Gurke und Minze

Ballaststoffe | Eiweiß | Folsäure | Vitamin B1 und E | Omega-3-Fettsäuren



Grüner Reissalat mit Gurken-Dip

 20 Portionen  15 - 30 Minuten

- 1 Natur-Reis in 1300 ml Wasser bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln, bis der Reis das Wasser aufgesogen hat. Abkühlen lassen, leicht salzen. Erbsen in kochendem Wasser ca. 5 Minuten garen, im Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.
- 2 Gurke waschen, halbieren. Eine Hälfte beiseite legen, die andere in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, in Ringe schneiden. Spinat und Minze waschen, in Streifen schneiden. Einige Minzestreifen beiseite legen.
- 3 Erbsen, Gurkenscheiben, Frühlingszwiebeln, Spinat, Minzestreifen in einer Schüssel mit Öl, Essig, Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer würzen. Reis mit Gemüse und Dressing vermischen.
- 4 Für den Dip die übrige Gurkenhälfte in feine Stifte schneiden. Mit den übrigen Minzestreifen, Saft und Schale der Bio-Zitrone sowie Joghurt, Salz, Pfeffer und Zimt würzen. Cashewkerne hacken. Gurken-Joghurt-Dip darüber geben und mit den Cashewkernen bestreut servieren.



Viele weitere Rezepte und Informationen zu einer gesunden Ernährung finden Sie auf www.zentrum-fuer-kardiologie-augsburg.de oder einfach QR-Code scannen.



Zutaten / Einkaufsliste

625 g	Natur-Reis (Vollkornreis)
750 g	Erbsen (tiefgekühlt)
200 g	Frischer Babyspinat
20 g	Minze
2 Bund	Frühlingszwiebeln
2	Salatgurken
1	Bio-Zitrone (Schale und Saft)
8 EL	Rapsöl
3 EL	Apfelessig
2 TL	Senf
100 g	Joghurt (1,5 % Fett)
150 g	Cashewkerne
Gewürze: Jodsalz, Pfeffer, Zimt	



Nährwerte pro Portion

Energie [kcal]	202 kcal
Fett	9,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,7 g
Kohlenhydrate	23,6 g
davon Zucker	7,0 g
Eiweiß	7,8 g
Ballaststoffe	3,8 g



Kennzeichnungspflichtige Allergene und Zusatzstoffe:

Nüsse (Cashew)
Milchprodukt / Lactose (Joghurt)