



Gewürz-Rhabarber-Kompott mit Grießbrei

(496 kcal/15 g Fett/3 g ges. Fett/15 g Eiweiß)*

Zutaten für 1 Portion

250 ml	Milch mit 1,5 % Fett
½ Päck.	Vanillezucker
1 Prise	Salz
Abrieb einer ½ Bio-Orange und ½ Bio-Zitrone	
20 g	Weichweizen-Grieß
100 g	Rhabarber (frisch oder tiefgefroren)
2 TL	Zucker
1	daumengroßes Stück Ingwer, gerieben
½ TL	Zimt
1 EL	Mandeln, gehobelt

* Angaben jeweils für eine Portion

Zubereitung

- Die Mandeln in einer beschichteten Pfanne leicht anrösten.
- Grießbrei: Milch mit Vanillezucker, Salz und dem Abrieb der Zitrusfrüchte zum Kochen bringen. Den Grieß einstreuen, 2 Minuten unter Rühren weiterkochen, dann zum Quellen vom Herd nehmen.
- Kompott: Den Rhabarber schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Den Rhabarber in einem Topf zuckern. Solange ziehen lassen, bis sich Saft bildet.
- Gewürze dazugeben und Kompott kurz aufkochen, bei niedriger Hitze 5 Minuten dünsten lassen.
- Grießbrei und Kompott in eine Schüssel geben und mit den Mandeln bestreuen.

Tipp: Außerhalb der Rhabarbersaison schmecken auch Beerenfrüchte, Pflaumen und Apfel mit den Gewürzen zum Grießbrei.



Würziges Knoblauch-Kräuter-Öl

Dafür benötigen Sie

Sauberes (dunkles) Glasgefäß mit einem Metallverschluss
Frische oder getrocknete Kräuter (z.B. Thymian, Rosmarin)
1-2 Zehen Knoblauch
Hochwertiges geschmacksneutrales Öl (z.B. kaltgepresstes Rapsöl, Olivenöl)

Zubereitung

- Die Knoblauchzehen mit der flachen Seite eines Messers andrücken, schälen und in das saubere Glasgefäß geben.
- Kräuter waschen, vollständig abtrocknen und ebenfalls in das Glas legen. Je mehr Kräuter verwendet werden, desto intensiver und aromatischer wird das Kräuteröl.
- Die Kräuter mit dem Öl übergießen, bis alle gut bedeckt sind.
- Die Flasche luftdicht verschließen und für mindestens 4 Wochen an einem dunklen Ort ziehen lassen.
- Nach dem ersten Öffnen die Kräuter entfernen (ggf. ein Sieb benutzen), um Schimmel vorzubeugen.

Tipp: Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Probieren Sie auch Öle mit Chili, Ingwer, Salbei oder Zitronenschalen (Bio-Qualität) oder, oder ...



Mediterrane Kohlrouladen in Tomatensauce

(560 kcal/38 g Fett/17 g ges. Fett/26 g Eiweiß)*

Zutaten für 2 Portionen

1	kleiner Weißkohl
1	mittelgroße Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
100 g	Champignons
20 g	Kalamata-Oliven
180 g	Schafskäse
30 g	Mandeln, gehobelt
150 g	Karotte
150 g	Staudensellerie
1 Dose	Tomaten
1 EL	Tomatenmark
	Rosmarin und Thymian
100 g	Kartoffeln

* Angaben jeweils für eine Portion

Zubereitung

- Weißkohl waschen, Strunk herausschneiden und 8 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, bis sich die Blätter lösen. Mit kaltem Wasser abschrecken.
- Für die Füllung: Zwiebeln, Knoblauch, Champignons und Oliven fein würfeln (die Hälfte der Zwiebeln und Knoblauch zur Seite stellen) und in 1 TL Rapsöl scharf anbraten. Schafskäse fein zerbröseln, Kräuter grob hacken und mit den Mandeln zur Masse geben.

- In einem Weißkohlblatt (ohne Strunk) 2 TL Füllung im unteren Bereich verteilen. Das Kohlblatt links und rechts über die Füllung klappen und von unten kompakt aufrollen. Mit der glatten Seite nach oben in eine Auflaufform legen. Die Füllung in weiteren Kohlblättern verarbeiten.
- Für die Sauce: Möhre und Sellerie schälen und fein würfeln. Zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch (aus Schritt 1) in 1 TL Rapsöl scharf anbraten und mit 1 EL Tomatenmark anrösten. Mit 100 ml Wasser ablöschen. Die Dosentomaten dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.
- Kartoffeln schälen, in daumengroße Würfel schneiden und in die Sauce geben. Diese über die Kohlrouladen verteilen und bei 200 Grad ca. 30 Minuten im Ofen schmoren.

Tipp: Auch andere Kohlsorten eignen sich für dieses Rezept, z.B. Wirsing.

Guten Appetit!

wünschen die Ernährungsexperten
der Nordseeklinik Westfalen
Wyk auf Föhr



li. Roxana J. Jochheim
re. Britta Ziebarth, MSc