



1 Hähnchen-Ei-Curry-Aufstrich*

(91 kcal/5 g Fett/1,8 g ges. Fett/10 g Eiweiß)*

200 g	Hähnchenbrust
2	Eier
75 g	saure Sahne
3 kl.	Gewürzgurken
½ TL	Currypulver
¼ TL	Salz

Zubereitung

- Die Eier 10 Minuten lang in Wasser garkochen. Danach pellen und fein würfeln.
- Das Hähnchenfilet abwaschen und in einem weiteren Topf in gesalzenem Wasser 15-20 Minuten kochen. Anschließend fein würfeln.
- Die Gewürzgurken ebenfalls fein würfeln.
- Alles mit der sauren Sahne vermengen und mit Curry und Salz abschmecken.

2 Lachs-Frischkäse-Aufstrich*

(94 kcal/5 g Fett/2,3 g ges. Fett/10 g Eiweiß)*

300 g	Frischkäse (30% Fett)
100 g	Lachs, geräuchert
½ TL	Pfeffer
	Dill (frisch oder getrocknet), gehackt

Zubereitung

- Lachs fein würfeln und mit dem Frischkäse cremig rühren.
- Mit Pfeffer und gehacktem Dill abschmecken.

* In kleinen Einmachgläsern sind die Aufstriche ca. 3 Tage im Kühlschrank haltbar. Rezeptmengen gelten für 6-8 Portionen. Die Nährwertangaben beziehen sich auf jeweils 1 Portion.

**Das Rezept für das „Kernige Nuss-Brot“ finden Sie in Ausgabe 27.

3 Kürbiskern-Aufstrich*

(93 kcal/6 g Fett/1,2 g ges. Fett/8 g Eiweiß)*

250 g	Magerquark
3 EL	Kürbiskernöl
30 g	Kürbiskerne
¼ TL	Salz
½ TL	Pfeffer
	Schnittlauch (frisch oder getrocknet), gehackt

Zubereitung

- Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
- Quark mit dem Kürbiskernöl cremig rühren.
- Kürbiskernölquark mit Kernen, Schnittlauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Rote Beete-Feta-Aufstrich*

(81 kcal/5 g Fett/3,3 g ges. Fett/5 g Eiweiß)*

300 g	Rote Beete, vorgegart
150 g	Feta
70 g	Frischkäse
½ TL	Pfeffer

Zubereitung

- Alle Zutaten mit dem Pürierstab oder Mixer fein pürieren.

Guten Appetit!

wünschen die
Ernährungsexperten der
Nordseeklinik Westfalen
Wyk auf Föhr



Roxana J. Jochheim (li.),
Britta Ziebarth, MSc