



## Bauernfrühstück mit Lachs

### Zutaten für 1 Portion

(875 kcal /68 g Fett /36 g ges. FS /38 g Eiweiß)

100 g	rohe Kartoffeln (am besten kleine Drillinge)*
1 EL	Butter
½	kleine Zwiebel, gewürfelt
80 g	Räucherlachs
50 g	Crème fraîche
2	Eier
50 ml	Sahne
1 MSP	je Paprika, Muskat und Majoran Salz und Pfeffer

### Zubereitung

1. In einer Schüssel Eier, Sahne, Gewürze, Salz und Pfeffer gut verquirlen und abschmecken. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Kartoffeln mit einer Reibe in Scheiben raspeln. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Butter erhitzen und die dünnen Scheiben zum Anbraten auf den Pfannenboden verteilen.
3. Die Zwiebelwürfel dazugeben.
4. Die Eiermasse über die gegarten Kartoffeln und Zwiebeln geben. 1-2 Minuten anbacken lassen und die Pfanne 3-5 Minuten in den Ofen stellen (Vorsicht heiß!).
5. Das Bauernfrühstück mit Lachs und einigen Tupfen Crème fraîche garnieren.

\* Genauso gut können Kartoffeln vom Vortag verwendet werden.



## Leinsamen-Brot

### Zutaten für 6 Portion

(217 kcal /15 g Fett /4 g ges. FS /16 g Eiweiß)

250 g	Quark mit 40 % Fett
120 g	geschrotete Leinsamen
2	Eier
1	halbe Paprika
1 TL	Kräuter der Provence
½ TL	Pfeffer
½ TL	Salz
½ TL	Paprikapulver

Auch für glutenfreie Ernährung geeignet.

### Zubereitung

1. Die Paprika in feine Würfel schneiden.
2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.
3. 15 Minuten quellen lassen.
4. Sechs kleine Häufchen auf ein Backblech mit Backpapier setzen.
5. Backen bei Ober/Unterhitze 190 Grad auf mittlerer Schiene 25 Minuten. Fünf Minuten auf dem Blech abkühlen lassen.

### Und das passt gut dazu

Als Dip 200 g körnigen Frischkäse mit einem Tropfen Leinöl, 1 TL gehackter, frischer Petersilie, Salz und Pfeffer verrühren

**Guten Appetit!**

wünschen die  
Ernährungsexperten der  
Nordseeklinik Westfalen  
Wyk auf Föhr

### Nüsse essen wir leider oft nur als salzigen Snack vor dem Fernseher.

**Besser-Tipp:** Kurz ohne Fett in der Pfanne geröstet, ergänzen z.B. Walnüsse jedes leckere Gemüsegericht und jeden Salat und liefern dabei wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

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

