



Grünes Fischcurry mit Quinoa

(Nährwerte pro Portion: 422 kcal, 31,9 g Eiweiß, 11,7 g Fett, davon 2,89 g gesättigt)

Zutaten für 2 Portionen:

200 g	Fisch, z.B. Rotbarsch
100 g	Quinoa
400 g	Kokosmilch
150 ml	Gemüsefond
75 g	Brokkoliröschen
75 g	Spargel grün in Streifen
75 g	grüne Bohnen
50 g	Paprika in daumengroßen Würfeln
1	mittelgroße Zwiebel in Streifen
1	daumengroßes Stück Ingwer gerieben
½	Chilischote in Streifen
1-2 TL	grüne Currypaste
1 El	Rapsöl
	Ingwer, Anis, Salz

Zubereitung

- Die Chilischote zusammen mit dem Ingwer und der Currypaste in etwas Rapsöl anrösten, mit Kokosmilch ablöschen und den Gemüsefond hinzugeben.
- Fisch in einer Pfanne glasig braten und zur Seite stellen.
- In einem Wok/Pfanne das Gemüse anrösten. Mit der Curry-Kokossauce ablöschen und reduzieren lassen.
- Den Fisch hinzugeben und garziehen lassen.
- Quinoa nach Packungsanleitung garen und mit dem Curry servieren.

TIPP: Je nach Saison eignen sich auch viele andere bunte Gemüsesorten für dieses Curry.

L.: Roxana J. Nolte-Jochheim,
B.Sc. Ernährungstherapie & Köchin
Leitende Ernährungstherapeutin
Nordseeklinik Westfalen

R.: Cindy Maréchal
Dipl. oec. troph. (FH)
Ernährungstherapeutin



Gebratener Chicorée mit Camembert, Granatapfelkernen und Walnuss

(Nährwerte pro Portion: 366 kcal, 10,5 g Eiweiß, 29,6 Fett davon 8 g gesättigt)

Zutaten für 2 Portionen:

300 g	Chicorée
100 g	Granatapfelkerne
60 g	Camembert
40 g	Walnüsse
25 g	Heidel-/ oder Preiselbeerkonfitüre
1 TL	Rapsöl

Zubereitung

- Chicorée halbieren. In einer Pfanne mit etwas Rapsöl ca. 5 Minuten braten.
- Chicorée in eine Auflaufform geben und ca. 6 Minuten bei 200 °C im Ofen garen.
- Camembert in Streifen schneiden und auf den Chicorée geben, diesen dann ca. 6 Minuten bei 200 °C gratinieren.
- Walnüsse rösten.
- Chicorée zusammen mit der Konfitüre, den Granatapfelkernen und gerösteten Walnüssen anrichten.

Guten Appetit!

wünschen die Ernährungstherapeutinnen
der Nordseeklinik Westfalen
Wyk auf Föhr

www.PRAEGRESS.de

