

Informationen des Ernährungs- und Diabetesteam

Rezepte zu „Leben mit Krebs“:

Liebe BesucherInnen der gestrigen Veranstaltung,

hier ein paar Rezept-Ideen für Sie.

Beste Grüße aus dem ED-Team

Birgit Tollkühn-Prött

Kichererbsen- / Erbsen -Aufstriche:

Grundmasse:

1 Packung getrocknete Kichererbsen oder rote Linsen oder andere Hülsenfrüchte

Außer die roten Linsen: Am Vorabend einweichen, dafür in eine Schüssel geben und abgedeckt in den Kühlschrank. **Wichtig:** Erbsen müssen gut mit Wasser bedeckt sein! Am nächsten Tag im Schnellkochtopf ca. 30 Minuten garen- falls das ganze Wasser aufgenommen wurde- noch 125 ml dazugeben!

Bitte kein Salz zum Garen, sonst wird ganz, ganz viel Zeit zum Garen benötigt.

Nachdem die Hülsenfrüchte / Kichererbsen gegart wurden- im heißen Zustand mit dem Mixer/Pürierstab zerkleinern. Es soll eine homogene Masse entstehen. Evtl. noch etwas Flüssigkeit dazu! Rote Linsen nur kurz ca. 15 Minuten garen ohne vorher einzuweichen! Masse in 3 oder 4 Teile zur Weiterverarbeitung trennen.

Variationen:

1. Variante: mit geraspelten Möhren, 1-2 EL Rapsöl, Zwiebeln, evtl. Honig , Salz verfeinern
2. Variante: mit Tomaten, Zwiebeln, 1-2 EL Olivenöl, Knoblauch, Basilikum oder mediterranen Gewürzen u. Balsamico-Essig abschmecken
3. Variante: Mit getrockneten Früchten wie Pflaumen, Datteln, Aprikosen, Rosinen vermengen und Zimt und Orangensaft
4. Variante: Mit Lauchstreifen , Joghurt, 1-2 El Öl, Zucchiniwürfel, Paprikawürfeln und Gewürzen abschmecken
5. Variante: Fantasie der Köchin/ Koch

Blumenkohl-Brotbelag:

1 kleiner Blumenkohl- fein raspeln

1 Packet Frischkäse oder Sojacreme

Gewürze: Salz, Pfeffer, frisches Kurkuma- Streifen(Bio) mit dem Sparschäler abschälen und in kleine Stücke schneiden. Alles vermischen Abschmecken nach Belieben.

Wer empfindlich ist... Blumenkohl kurz blanchieren! Und dann raspeln.

Viel Spaß beim Probieren und Bon Appetit!