

Vitale Apfelkur

Die Tage werden wieder länger – ein idealer Zeitpunkt für eine Entschlackungskur. Die Ernährungsexpertin Evi Haaga schwört dabei auf die belebenden Kräfte des Apfels.



Mischlingshündin Aimee begleitet Evi Haaga gern bei ihren Radtouren im Bayerischen Wald (o.). Äpfel aus biologischem Anbau (M.) müssen nicht geschält, nur gewaschen werden (u.). Äpfel und frische Kräuter – Kresse, Petersilie, Schnittlauch, Oregano & Co. – wecken den Organismus aus dem Winterschlaf (gr. Foto)



Äpfel sind wahre Wunderwerke der Natur. „Schon die alten Ägypter wussten, wie wertvoll das Kernobst für den Erhalt und die Wiederherstellung der Gesundheit ist“, erklärt uns die Ernährungsexpertin Evi Haaga. „Und die Forschung hat inzwischen nachgewiesen, dass die Frucht eine einzigartige Zusammensetzung lebensnotwendiger Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe und vor allem wichtiger Bioaktivstoffe enthält. Wer natürlich fit und gesund sein will, hat mit dem Apfel ein ausgezeichnetes und obendrein auch noch ausgesprochen schmackhaftes Nahrungsmittel zur Hand, das die Verdauung auf schonende Weise reguliert, den Stoffwechsel anregt und ein völlig neues Körpergefühl verschafft.“

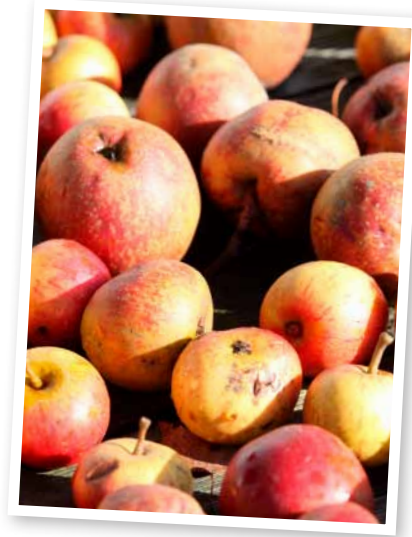
TÄGLICHER GENUSS

Die Hauswirtschaftsmeisterin, die im Bayerischen Wald an einer Berufsschule unterrichtet, hat für uns nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen einen zehntägigen Ernährungsplan aufgestellt, bei dem man täglich die Wirkstoffe von zwei bis drei Äpfeln zu sich nimmt. Dadurch ist gewährleistet, dass dem Körper stets eine ausreichende Menge an Pektinen zur Verfügung steht. Dieser lösliche Ballaststoff ist in der Lage, Wasser, Zerset-

zungsprodukte und verschiedenste Gifte bis zum Hundertfachen seines Eigengewichts zu binden, sodass sie dann über den Darm ausgeschieden werden können. Jeder Morgen beginnt mit einem Apflessigtrunk (siehe Kasten S. 32), der auf nüchternen Magen eingenommen wird. Dieses Getränk, das man auch jeweils eine Viertelstunde vor dem Mittag- und Abendessen trinken sollte, versorgt den Körper mit allen Mineralstoffen und Spurenelementen des Apfels in einer für den Organismus optimal aufgeschlossenen Form und unterstützt zusätzlich die Entschlackung und Entwässerung. „Das ist bei einer Frühjahrskur enorm wichtig. Außerdem steigert die Essigsäure die Zellatmung, regt den Stoffwechsel an und verstärkt den Grundumsatz, sodass sie dabei hilft, lästige winterliche Fettdepots abzubauen“, erklärt Evi Haaga. Die Autorin von Gesundheitsratgebern hat ihre umfangreichen Kenntnisse über die Wirkungsweisen verschiedener Heilessige von ihrem Vater übernommen: Der Heilpraktiker besaß eine große Hausapotheke mit Essigen, die mit Kräutern, Gewürzen, Obst und Gemüse angesetzt wurden.

RAUS INS FREIE

Mit viel Bewegung an der frischen Luft wird die Apfelkur sinnvoll unterstützt – am besten legt man damit noch vor dem Frühstück los. Evi Haaga hat sich angewöhnt, gleich nach dem Aufstehen in flottem Tempo eine große Runde mit ihren Hunden zu drehen: „Hier im Bayerischen Wald dauert es immer, bis der Frühling tatsächlich Einzug hält. Aber die Tage sind im Februar bereits spürbar länger und bald schon sieht man, wie die Natur stetig Fortschritte macht. Und dann macht es richtig Lust, rauszugehen, sich zu bewegen und neue Kraft und Energie zu tanken.“ Spaziergehen, radeln, wandern, walken, joggen – alles, was den Stoffwechsel ankurbelt, ist in Verbindung mit einer bewussten Ernährung dazu geeignet, den Organismus aus dem Winterschlaf zu we-



Äpfel besitzen so viele wertvolle Substanzen, dass sie uns mit den meisten lebensnotwendigen Stoffen versorgen können

cken. Ein Tipp der Expertin, die auch als Fitness- und Entspannungstrainerin arbeitet: Durch die Kombination von schnellem Gehen und einem aktiven Stockeinsatz, der den gesamten Schulterbereich miteinbezieht, ist Nordic Walking ideal zur Steigerung des körperlichen Gesamtumsatzes. Zusätzlich gehören Gymnastik, Dehnungs- und Entspannungsübungen – bevorzugt an der frischen Luft – zum „Frühjahrsputz“ für Körper und Geist. Das Frühstück hat man sich mit solchen Aktivitäten redlich verdient. Evi Haaga hat vier Varianten für die erste Mahlzeit des Tages (siehe Tag 1 bis 4) entwickelt, die keine tierischen Eiweiße enthalten und aus denen nach Belieben ausgewählt werden kann. Zwischen Frühstück und Mittagessen sowie Mittag- und Abendessen empfiehlt sie eine Pause von vier bis fünf Stunden – gänzlich ohne Nahrungsaufnahme: „Das hält den Blutzuckerspiegel auf einem verträglichen Niveau und die Bauchspeicheldrüse muss nicht permanent das Dickmacher-Hormon Insulin für die Speicherung der verzehrten Stoffe in den Körperzellen bereitstellen.“ Außerdem rät sie, viel zu trinken – mindestens zwei Liter Wasser oder Tee pro Tag, weil der Körper wegen der ballaststoffreichen Ernährung während der Apfelkur mehr Flüssigkeit braucht.



An die frische Luft – auch wenn das Thermometer Minusgrade zeigt: Mit flotten Spaziergängen, Radtouren und anderen Aktivitäten, die den Puls angemessen beschleunigen, wird die Apfelkur unterstützt. Nach dem Joggen oder Nordic Walken sind Dehnungsübungen sinnvoll



Sowohl das Mittagessen, zu dem es als Nachtisch immer einen Apfel gibt, als auch das Abendessen sollten möglichst mit reichlich frischen oder tiefgekühlten Kräutern zubereitet werden. Diese signalisieren dem Organismus, dass der Frühling naht und die wärmende Körperfetttschicht nicht mehr benötigt wird. Das Nachtmahl nimmt man am besten spätestens zwei Stunden vor dem Zubettgehen zu sich. Es enthält keine Kohlenhydrate, da diese nach neueren Erkenntnissen den nächtlichen Fettabbau blockieren. Evi Haaga: „Statt Brot, Nudeln und Reis gibt es Gemüse, Fisch und Salat. Auch auf Äpfel sollte man verzichten, da sie relativ viel Fructose besitzen. Aber dafür gibt es morgens wieder kleine Kohlenhydrat-Bomben, um Gehirn und Körper auf Trab zu bringen – mit Getreide, Obst und Trockenfrüchten.“ ●

Die Apfelkur

Jeder Kurtag beginnt mit einem belebenden Apfelessigtrunk: Dazu 1 EL Apfelessig in 1 Glas Wasser oder verdünnten Apfelsaft geben, evtl. mit Honig süßen. Fast täglich werden auch Getreide und Salatsauce benötigt. Daher lohnt sich hier die Zubereitung größerer Portionen.

Getreide

ZUTATEN: ½ Tasse Dinkel und ½ Tasse Buchweizen
ZUBEREITUNG: Getreide mit 2 Tassen Wasser aufkochen und danach auf kleinster Stufe quellen lassen, bis es die komplette Flüssigkeit aufgenommen hat. Hält sich gekühlt 1 Woche

Salatsauce

ZUTATEN: 100 ml Olivenöl, 120 ml Apfelessig, 80 ml Wasser, 6 TL Stevia, 10 g Salz, 2 TL scharfer Senf, ½ TL Paprikapulver, 1 gepresste Knoblauchzehe
ZUBEREITUNG: Alle Zutaten mit dem Mixer gut verrühren. Hält sich gekühlt 1 Woche



Tag 1

MORGENS:

APFELESSIGTRUNK/VEGETARISCHES SANDWICH

ZUTATEN: 3 Scheiben Vollkornbrot, Soja- oder Olivenmargarine, vegetarischer Aufstrich (nach Geschmack) oder Apfelgelee, 1 Apfel (dünne Scheiben)
ZUBEREITUNG: Nach dem Aufstehen Apfelessigtrunk (siehe Kasten) einnehmen. Das Brot tosten, dünn mit Margarine und Aufstrich bestreichen und mit Apfelscheiben belegen. Dazu Kaffee oder Tee trinken.

MITTAGS:

PUTENBRUST MIT REIS UND APFELSOSSE

ZUTATEN: 150 g Putenschnitzel, Rapsöl, ½ Zwiebel (Würfel), ¼ Tasse Reis, ½ Tasse Brühe, 1 Apfel (Würfel), 100 g Lauch (Ringe), 125 ml Brühe, 1 TL Senf, 1 Msp. Estragon, Salz, Pfeffer, 1 EL Schmand
ZUBEREITUNG: Das Fleisch würzen und in der Pfanne durchbraten. Zwiebel in 1 TL Öl in einem kleinen Topf andünsten. Reis zugeben, kurz mitdünsten und die Brühe aufgießen. Aufkochen lassen und bei niedriger Hitze ca. 20 Min. garen. Apfel und Lauch in 1 EL Öl andünsten. Brühe dazugießen und beides weich kochen. Mit Gewürzen und Schmand abschmecken und pürieren.

ABENDS:

OMELETTE MIT SHRIMPS UND FRISCHKÄSE

ZUTATEN: 2 Eier, 2 EL Sahne, Salz, Pfeffer, Dill, 100 g Shrimps, 1 EL Frischkäse mit Meerrettich, 150 g Feldsalat
ZUBEREITUNG: Eier und Sahne verquirlen und würzen. Shrimps unterrühren und alles in einer beschichteten Pfanne ausbacken. Das Omelette mit Frischkäse bestreichen, aufrollen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Anrichten und mit Feldsalat servieren (Salatsauce dazu: siehe Kasten)



Tag 3

MORGENS:

APFELESSIGTRUNK/VITALTRUNK

ZUTATEN: 1 Apfel, 1 Orange (bzw. Obst der Saison), 1 Karotte, 1 Banane, 2 EL Haferflocken, 150 ml Apfelsaft
ZUBEREITUNG: Alle Zutaten im Mixer pürieren.

MITTAGS:

SCHWEINELENDE MIT APFELGEMÜSE UND KARTOFFELN

ZUTATEN: 3 Kartoffeln, 1 Scheibe Schweinelende, Salz, Pfeffer, Öl, 1 Apfel (Scheiben), geriebene Muskatnuss, Zucker, ½ Bund Lauchzwiebeln (Ringe)
ZUBEREITUNG: Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Das Fleisch würzen, in Öl beidseitig gut durchbraten und warm stellen. Die Apfelscheiben im heißen Öl anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zucker würzen. Die Lauchzwiebeln zugeben und kurz mitdünsten lassen.

ABENDS:

ÜBERBACKENE SELLERIESCHEIBEN MIT FELDSALAT UND WALNÜSSEN

ZUTATEN: 2 Selleriescheiben (etwa 1 cm), 2 Scheiben Schinken, 2 Scheiben Gouda, 150 g Feldsalat, 1 Handvoll Walnüsse
ZUBEREITUNG: Die Selleriescheiben in Salzwasser bissfest garen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit Schinken und Käse belegen. Bei 180 Grad Heißluft überbacken, bis der Käse zerläuft. Dazu den Feldsalat mit Nüssen servieren (Salatsauce siehe S. 32)

Tag 2

MORGENS:

APFELESSIGTRUNK/GETREIDEMÜSLI

ZUTATEN: 3 EL vorgekochtes Getreide (siehe Kasten Seite 32), 1 Banane oder Obst der Saison bzw. Trockenfrüchte, 1 Apfel, 150 g Sojajoghurt, 1 EL Nüsse

ZUBEREITUNG: Das Getreide evtl. kurz erwärmen. Obst klein schneiden und mit den übrigen Zutaten zum Getreide geben.

MITTAGS:

LINGUINE MIT TOMATEN-APFEL-SOSSE

ZUTATEN: 150 g Vollkornlinguine, 1 kleine Zwiebel (Würfel), 1 kleiner Apfel (Raspel), 1 EL Olivenöl, 200 g Tomaten (Würfel), italienische Kräuter, ¼ TL Salz, ½ TL Zucker, Pfeffer, ein Spritzer Tabasco, Parmesan

ZUBEREITUNG: Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Zwiebel und Apfel in Öl andünsten und Tomaten zugeben. Mit den Gewürzen abschmecken und etwa 20 Min. köcheln lassen. Mit Parmesan servieren.

ABENDS:

TOFU MIT BRUSCHETTA-AUFLAGE

ZUTATEN: 200 g Mandel-Nuss-Tofu, Salz, 1 Frühlingszwiebel, 2 grüne Oliven, 1 Tomate, 50 g Mozzarella, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Olivenöl, Kräutersalz, Kräuter der Provence, Pfeffer, 1 Tomate (Scheiben), ½ kleiner Eissalat

ZUBEREITUNG: Tofu waagrecht halbieren, auf beiden Seiten anbraten und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Zutaten für die Auflage im Mixer zerkleinern und mit Gewürzen abschmecken. Auf den Tofu streichen und mit Tomatenscheiben belegen. Im Ofen bei 200 Grad etwa 12 Min. überbacken. Dazu Salat servieren (Salatsauce siehe S. 32)



Tag 4

MORGENS:

APFELTRUNK/GETREIDE MIT OBST ODER GEMÜSE

ZUTATEN: 1 Apfel, 150 g Obst oder Gemüse der Saison, 1 Msp. Vanille, etwas Agavendicksaft, Koriander, 1 Msp. Zimt, etwas Zitronensaft, 1 Msp. Kakao, 3–4 EL vorgekochtes Getreide (siehe S. 32)
ZUBEREITUNG: 100 ml Wasser erhitzen, Gewürze und klein geschnittenes Obst bzw. Gemüse dazugeben und weich dünsten. Nach Belieben pürieren und das Getreide zugeben.
MITTAGS:

HÄHNCHENCURRY

ZUTATEN: 1 Hähnchenbrust (Würfel), Rapsöl, 1 Karotte (schräge Scheiben), 1 rote oder gelbe Paprika (Würfel), ½ Stange Lauch (Ringe), ½–1 EL rotes Thai-Curry, 5 EL Kokosmilch, 1 Apfel (Würfel)
ZUBEREITUNG: Das Fleisch in der Pfanne anbraten. Gemüse dazugeben und kurz mitbraten. Mit Currypaste abschmecken und Kokosmilch zugeben. Apfelwürfel unterheben und kurz mitgaren. Dazu passt Reis (siehe Tag 1).

ABENDS:

BOHNEN MIT SCHINKEN UND EI

ZUTATEN: 350 g grüne Bohnen, 100 g Kochschinken (Würfel), Olivenöl, 2 Eier, Thymian, Salz, Pfeffer, 2 Tomaten (Achtel), 1 Zwiebel (halbe Ringe), Stevia, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Balsamico-Essig
ZUBEREITUNG: Bohnen in Salzwasser bissfest garen. Schinken in Öl anbraten. Bohnen zugeben und kurz mitbraten. Eier dazugeben. Alles verrühren und so lange braten, bis das Ei gestockt ist. Würzen. Tomaten mit Zwiebel und restlichen Soßenzutaten marinieren und dazu servieren

Getreide mit Obst oder Gemüse



DANKE

Ambiente & Location:
Grandsberger Hof, Grandsberg 3, 94374 Schwarzach
Tel.: 0 99 62/2 00 04 70, www.grandsbergerhof.de
Zubereitung Speisen:
Gasthof – Hotel Neuwirt, Tölzer Straße 112, 83607 Großhartpenning
Tel.: 0 80 24/76 54, www.hotel-gasthof-neuwirt.de

Tag 5

MORGENS:

SIEHE TAG 1 BIS 4

MITTAGS:

APFEL-MÖHREN-SUPPE

ZUTATEN: 1 Apfel, 2 Karotten, 2 Kartoffeln, 1 kleine Zwiebel, Öl, Brühe, Salz, Pfeffer, frische Kräuter, 1 Scheibe Vollkornbrot
ZUBEREITUNG: Obst und Gemüse in kleine Stücke schneiden. In Öl kurz andünsten und so viel Brühe aufgießen, dass die Zutaten bedeckt sind. Alles weich kochen und pürieren. Mit Gewürzen und frischen Kräutern abschmecken. Dazu passt Vollkornbrot.
ABENDS:

LACHS MIT GEMÜSESALAT

ZUTATEN: ½ Aubergine (Würfel), 1 Zucchini (Würfel), 1 Knoblauchzehe (durchgepresst), 1 Rosmarinzweig (fein gehackt), Salz, Pfeffer, 1 Lachsfilet, ½ kleiner Eissalat (Stücke), ½ gelbe Paprika (Würfel), 1 EL Pinienkerne, 30 g Parmesan
ZUBEREITUNG: Aubergine und Zucchini in Öl anbraten. Würzen, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Lachsfilet mit wenig Öl braten. Gemüse mit Salat und Paprika vermischen und marinieren (Soße siehe S. 32). Die Pinienkerne ohne Öl in der Pfanne rösten und mit Parmesan unterheben



Apfel-Möhren-Suppe



Sellerieschnitzel mit Apfel-Kartoffel-Salat

Tag 6

MORGENS:

SIEHE TAG 1 BIS 4

MITTAGS:

SELLERIESCHNITZEL, PANIERT MIT APFEL-KARTOFFEL-SALAT

ZUTATEN: 2 Selleriescheiben, Mehl, 1 Ei, Semmelbrösel (gemischt mit Sesam), 200 g Kartoffeln, 1 Apfel (gewürfelt), 50 g Edamer (gewürfelt), 2 Lauchzwiebeln (feine Ringe), 1 TL Senf, ¼ TL Zucker, 3 EL Apfelessig, 2 EL Wasser, Salz, Pfeffer, 2 EL Rapsöl
ZUBEREITUNG: Selleriescheiben in Salzwasser bissfest garen und wie gewohnt panieren. In einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl knusprig braun braten. Für den Salat Kartoffeln garen, schälen und in Scheiben schneiden. Mit Apfel, Edamer und Lauchzwiebeln in eine Schüssel geben. Aus den restlichen Zutaten ein Dressing zubereiten, den Salat marinieren und gut abschmecken.
ABENDS:

MARINierter THUNFISCH MIT SALAT

ZUTATEN: 150 g Thunfischfilet, Sojasoße, 1 gelbe Paprika, 150 g Chinakohl, 1 kleine Zwiebel
ZUBEREITUNG: Den Fisch mindestens 3 Stunden in reichlich Sojasoße einlegen – er muss bedeckt sein. In einer Pfanne braten und aus den übrigen Zutaten den Salat (Soße siehe S. 32) zubereiten



Tag 7

MORGENS:

SIEHE TAG 1 BIS 4

MITTAGS:

LINSENEINTOPF MIT APFELESSIG

ZUTATEN: 2 Kartoffeln, 1 Karotte, 1 kleine Zwiebel, 1 kleines Stück Sellerie, Rapsöl, 75 g Linsen, 2 EL Apfel-essig, Brühe, Salz, Pfeffer, ½ Scheibe magerer Schinken (ca. 1 cm dick), 1 kleiner Apfel, Petersilie

ZUBEREITUNG: Das Gemüse klein würfeln und in etwas Öl andünsten. Linsen einweichen (nach Packungsangabe) bzw. gleich zugeben. 250 ml Wasser und Essig zugeben und alles weich kochen. Erst zum Ende mit Brühe, Salz und Pfeffer abschmecken.

Schinken und Apfel würfeln, in einer beschichteten Pfanne mit wenig Fett braten und zu dem Eintopf geben. Etwas ziehen lassen und mit Petersilie verfeinern.

ABENDS:

GRILLKÄSE MIT BAUERN Salat

ZUTATEN: 2 Scheiben Grillkäse, ½ Salatgurke (dickere halbe Scheiben), 2 Tomaten (Achtel), 1 Zwiebel (halbe Ringe), Salz, Oregano

ZUBEREITUNG: Grillkäse in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl braten. Gemüse leicht salzen, Oregano dazugeben, etwas ziehen lassen und mit der Soße (siehe S. 32) marinieren



Tag 9

MORGENS:

SIEHE TAG 1 BIS 4

MITTAGS:

APFEL-BOHNEN-TOPF MIT KASSELER

ZUTATEN: 150 g Kasseler (Würfel), 2 EL Öl, 1 kl. Zwiebel (Würfel), 1 Knoblauchzehe (durchgepresst), 250 g Brechbohnen, ½ TL Bohnenkraut, Pfeffer, 2 EL Apfelsaft, 150 ml Brühe, 1 Apfel (Spalten)

ZUBEREITUNG: Kasseler in Öl anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Bohnen, Gewürze und Flüssigkeiten zugeben und ca. 20 Min. garen. Kurz vor Ende der Garzeit Apfelspalten unterheben. Pikant abschmecken.

ABENDS:

GEMÜSEPFANNE NACH GRIECHISCHER ART

ZUTATEN: je ½ rote und gelbe Paprika (Streifen), 1 Fenchelknolle (Streifen), 1 kl. Zucchini (Scheiben), 1 Stange Bleichsellerie (Streifen), 1 Tomate (Achtel), 1 Zwiebel (Scheiben), 1 Knoblauchzehe (durchgepresst), Olivenöl, 100 ml Brühe, Rosmarin, Thymian, Oregano, 3 EL schwarze Oliven, 100 g Feta (Würfel)

ZUBEREITUNG: Das Gemüse in wenig Öl andünsten. Brühe und Kräuter zugeben und alles bissfest garen. Oliven und Feta zugeben und kurz miterhitzen

Tag 10

MORGENS:

SIEHE TAG 1 BIS 4

MITTAGS:

FISCHRAGOUT MIT ÄPFELN

ZUTATEN: 200 g Seelachsfilet (Würfel), Zitronensaft, Öl, 1 Apfel (Würfel), ½ Stange Lauch (Ringe), 150 ml Brühe, 4 EL Kokosmilch, Curry, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Fisch mit Zitronensaft säuern und vorsichtig in Öl anbraten. Apfel und Lauch zugeben. Kurz mitdünsten und Brühe angießen. Hitze reduzieren und den Fisch ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Mit Kokosmilch und Gewürzen abschmecken. Als Beilage schmeckt das vorgegarte Getreide (siehe S. 32).

ABENDS:

ZUCCHINI-GRATIN

ZUTATEN: 250 g kleine Zucchini, Olivenöl, 1 TL weiche Butter, 100 g Tomaten (Würfel), 50 g Schafkäse (Brösel), 60 ml Milch, 1 Ei, Salz, Pfeffer, 1 EL Sonnenblumenkerne, ½ Eichblattsalat

ZUBEREITUNG: Zucchini in Scheiben schneiden. Eine kleine Auflaufform mit Öl fetten. Scheiben dicht nebeneinander hineinlegen und mit Butter bepinseln. Den Auflauf 15 Min. in den auf 225 Grad vorgeheizten Ofen stellen. Tomatenwürfel und Käse über der Zucchini verteilen. Milch, Ei, Salz und Pfeffer verquirlen und darübergießen. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen und ca. 15 Min. weiterbacken. Dazu schmeckt Eichblattsalat (Soße siehe S. 32)

Tag 8

MORGENS:

SIEHE TAG 1 BIS 4

MITTAGS:

APFEL-CHAMPIGNON-OMELETTE MIT Salat

ZUTATEN: 2 Eier, 2 EL Sahne, Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence, 1 kleiner Apfel (Viertel in Scheiben geschnitten), ½ kleine Zwiebel (Würfel), 2 Champignons (Scheiben), 50 g Gouda (gerieben), Tabasco, ½ kleiner Blattsalat

ZUBEREITUNG: Eier mit Sahne verrühren und würzen. Apfel, Zwiebel und Pilze unterheben. Gouda dazugeben und mit einem Spritzer Tabasco verfeinern. Öl in einer Pfanne erhitzen und Eimasse bei geschlossenem Deckel stocken lassen. Dazu schmeckt Blattsalat (Soße siehe S. 32).

ABENDS:

BUNTE SALATSCHÜSSEL MIT EI, KäSE UND SCHINKEN

ZUTATEN: 1 Ei, ¼ Eissalat, ½ Gurke (dicke Scheiben), 1 Karotte (Raspel), 1 Tomate (Achtel), 1 Zwiebel (Würfel), 50 g Bergkäse (Würfel), 100 g magerer Schinken (Würfel), frische Kräuter (z. B. Kresse, Schnittlauch, Petersilie)

ZUBEREITUNG: Ei hart kochen und vierteln. Salat und Gemüse marinieren (Soße siehe S. 32) und auf einem großen Teller anrichten. Käse, Schinken und Ei darauf verteilen und mit Kräutern bestreuen



KONTAKT

Evi Haaga

E-Mail: info@evis-dreiklang.de

Internet: www.evis-dreiklang.de

1/2 hoch