

enthält ungesättigte
Fettsäuren



ungesättigte Fettsäuren wirken sich positiv auf unseren Cholesterinspiegel aus und wirken präventiv gegen Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems.

Feldsalat mit Hähnchen

PORTIONEN: 1

KCAL: 584 EIWEISS: 58 FETT: 33 KOHLENHYDRATE: 11

Zutaten

100 g Feldsalat	0.5 EL Honig
15 g Nüsse	1 EL Weißwein-Essig
200 g Hähnchen	1 EL Öl, nativ
Salz, Pfeffer	125 g Cherrytomaten
1 EL Öl, raffiniert	20 g Parmesan



Zubereitung:

1. Feldsalat waschen, trocken schütteln. Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten.
2. Hähnchenbrust in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Raffiniertes Öl in der Pfanne erhitzen und die Streifen rundherum goldbraun anbraten.
3. Für das Dressing Senf mit Essig und natives Öl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Tomaten waschen, halbieren, zum Feldsalat geben. Mit dem Dressing anmachen, Hähnchenstreifen dazugeben, Walnüsse darüber streuen und Parmesan darüber hobeln.

enthält Omega-3

Fettsäuren

Omega-3 Fettsäuren sind essenziell für unseren Körper und wirken entzündungshemmend. Sie gehören zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren.



Lachs-Sahne-Nudeln

PORTIONEN: 1

KCAL: 1.012 EIWEISS: 50 FETT: 46 KOHLENHYDRATE: 92

Zutaten

125 g Vollkornnudeln	1/2 Zwiebel	1 EL Öl, raffiniert
150 g Lachsfilet	1/2 Knoblauchzehe(n)	Zitronensaft
100 ml Sahne (15%)	1/2 EL Tomatenmark	1/2 Tomate
25 ml Weißwein	Salz und Pfeffer	



Zubereitung:

1. Die Zwiebel fein würfeln und in einem Topf mit Öl bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Den Knoblauch dazu pressen und etwa 30 Sekunden mit garen. Mit Weißwein ablöschen.
2. Das Tomatenmark einrühren und etwa 5 Minuten schwach köcheln lassen. Bei Bedarf einen kleinen Schuss Wasser dazugeben. Mit der Sahne aufgießen und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Topf vom Herd nehmen.
3. Den Lachs waschen, ggf. entgräten und häuten. In 1 cm große Würfel schneiden und in die Sauce geben. Der Lachs gart nun in der Restwärme der Sauce, den Deckel auf den Topf legen!
4. Währenddessen Salzwasser aufstellen und die Nudeln bissfest kochen. Wenn die Nudeln fertig sind, die Sauce nochmals aufkochen. Die Tomate klein würfeln und zur Sauce geben, 1 Minute ziehen lassen. Die Nudeln können unter die Soße gemischt oder separat serviert werden.



enthält ungesättigte
Fettsäuren



ungesättigte Fettsäuren wirken sich positiv auf unseren Cholesterinspiegel aus und wirken präventiv gegen Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems.

mediterranean Nudelsalat

-vegetarisch-

PORTIONEN: 1 KCAL: 623 EIWEISS: 35 FETT: 16 KOHLENHYDRATE: 83

Zutaten

80g Vollkornnudeln (z.B. Penne)	1 EL natives Olivenöl
125g Mini-Mozzarella light	2 EL Balsamicoessig
200g Cocktailtomaten	1/2 EL Honig
50g Rucola	Salz, Pfeffer
	opt. 10g Pinienkerne



Zubereitung:

1. Nudeln nach Packungsanleitung kochen, abgießen und abkühlen lassen (geht auch mit Nudeln vom Vortag)
2. Mini-Mozzarella und Tomaten halbieren
3. In einer Schüssel Öl, Essig, Honig und Gewürze verrühren und die restlichen Zutaten untermischen
4. Optional Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und unter den Salat mischen