



Leichte und köstliche Rezepte

Mit «5 am Tag» durchs Jahr!

Saisonzepete

.. Frühling

Geschmorter Renden-Orangen-Salat	4
Rhabarber-Poulet sweet and sour	6
Gegrillter grüner Spargel mit Cherry-Tomaten	8

.. Sommer

Gemüse-Gazpacho mit Früchten	10
Dorade vom Grill mit Apfel-Gurken-Mango-Salsa	12
Gegrillter Wassermelonensalat mit Tomaten, Zwiebeln, Estragon und Hüttenkäse	14

.. Herbst

Fruchtiger Chinakohlsalat	16
Fettuccine mit Physalis, Kürbis, Marroni und Thymian	18
Granatapfel-Couscous mit geschmortem Wurzelgemüse	20

.. Winter

Gebatener Rosenkohl mit Grapefruit und Sternanis	22
Ebly-Wintersalat mit Federkohl, Kürbis, Cranberries und Feta	24
Karotten-Blutorangen-Suppe mit Ingwer	26



René Schudel

hat für «5 am Tag»
zwölf feine saisonale
Rezepte kreiert.

«5 am Tag» – tut einfach gut

Warum «5 am Tag»?

Gemüse und Früchte enthalten viele Nahrungsfasern, praktisch kein Fett und Cholesterin und meist nur wenig Kalorien. Die enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe sind nicht nur gesund, sondern lebenswichtig: Unser Körper braucht sie für den Stoffwechsel und zum normalen Wachstum. Zudem sind sie an der Bildung von Hormonen und Blutzellen sowie an der Funktion des Nervensystems beteiligt.

Was zählt?

- Alle Gemüse und Früchte zählen – egal, ob roh, gekocht oder tiefgefroren.
- Mindestens eine Portion sollte täglich roh verzehrt werden, da beim Kochen hitzeempfindliche Vitamine verloren gehen.
- Eine der Portionen kann durch ungezuckerten Saft (2 dl) oder Trockenfrüchte (20 – 30 g) ersetzt werden.

Wie viel?

- Essen Sie täglich fünf Portionen Gemüse und Früchte – ganz nach Lust und Laune. Ideal sind drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Früchte.
- Eine Portion entspricht etwa einer Handvoll Gemüse oder Früchte.
- Achten Sie auf Abwechslung, denn in jedem Gemüse und in jeder Frucht stecken andere Stoffe, die unserem Körper Gutes tun. Je farbenfroher, desto besser!



Karotten-Blutorangen-Suppe mit Ingwer



Für 4 Personen



60 min

Winter



ZUTATEN

2 Knoblauchzehen	2 dl Gemüsebouillon
½ kleine Chilischote	2 Lorbeerblätter
3 Frühlingszwiebeln	Salz
600 g Karotten	Pfeffer aus der Mühle
1 Stück Ingwer	4 EL Crème fraîche
1 EL Rapsöl	
2 Blutorange, Abrieb und Saft	

Zubereitung

1. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Chilischote entkernen und fein hacken.
3. Frühlingszwiebeln gut waschen und den weissen Teil fein hacken, den grünen Teil in feine Ringe schneiden und für die Garnitur beiseitelegen.
4. Karotten schälen und klein schneiden.
5. Ingwer schälen und fein reiben.
6. Rapsöl in einem Topf heiss werden lassen.
7. Knoblauch, Chili, Zwiebeln und Ingwer glasig dünsten.
8. Karotten begeben und kurz anbraten.
9. Orangenschale in den Topf reiben, Saft auspressen und zusammen mit der Gemüsebouillon und den Lorbeerblättern begeben.
10. Alles aufkochen, Hitze reduzieren und bei mittlerer Temperatur so lange köcheln, bis die Karotten gar sind.
11. Lorbeerblätter entfernen und die Suppe fein pürieren.
12. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Suppe auf Teller verteilen und mit einem Klecks Crème fraîche, einigen Orangenzesten und Frühlingszwiebelringen garnieren.



Tipp: Sind gerade keine Frühlingszwiebeln zur Hand, kann man auch etwas Lauch in der Suppe in Ringe geschnittenen Schnittlauch verwenden.

«5 am Tag» ist eine Kampagne der Krebsliga Schweiz zur Förderung des Gemüse- und Fruchtekonsums.

KLK / 02.2017 / 4000 D / 01164401 11 42

«5 am Tag»
Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach
3001 Bern

Tel. 031 389 91 00
info@5amtag.ch



www.5amtag.ch