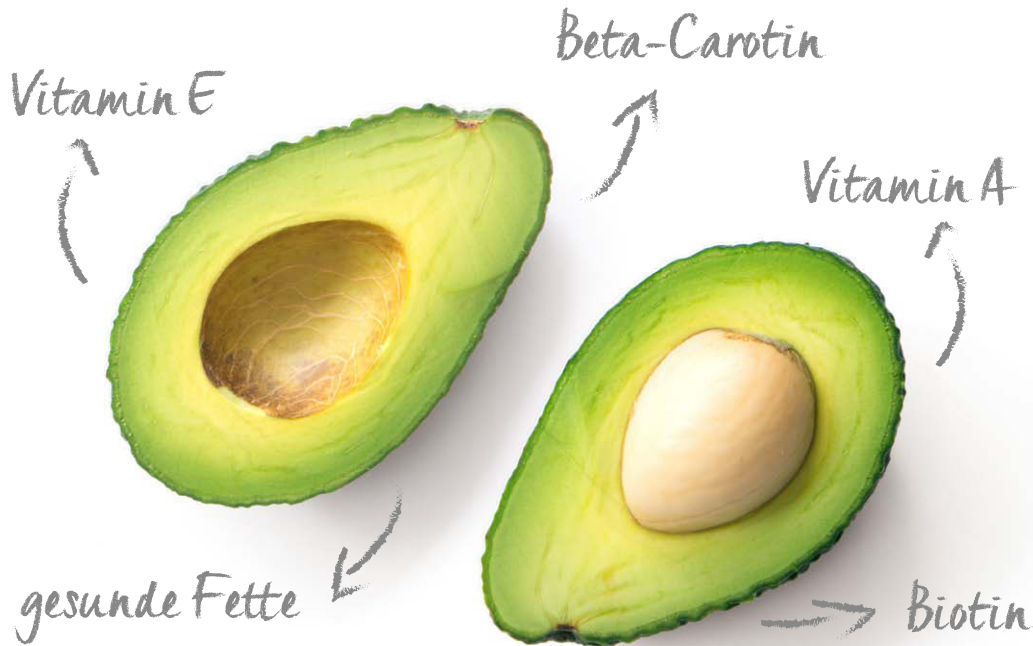


Gesunde Ernährung

Iss was Gutes!

Mit unserer neuen Rezeptreihe wollen wir dazu beitragen, dass Sie sich bewusst ernähren und Ihre Gesundheit fördern. Und das bei vollem Genuss! In dieser Ausgabe haben wir ein leckeres Rezept mit der Superfrucht Avocado für Sie.



Die Avocado gilt bei Superfood-Fans als Schlankmacher, Beauty-Wunder und gesundheitsförderndes Kraftpaket zugleich. Sie enthält eine große Menge an lebenswichtigen Vitaminen, wie z. B. Vitamin A, Alpha- und Beta-Carotin, Biotin sowie Vitamin E, aber auch gesunde pflanzliche Fette. Gemeinsam mit der Olive ist die ovale Frucht aus Zentralamerika sogar die fettreichste Frucht überhaupt: Ein einzelner Avocado enthält 21 g Fett bei etwa 140 g Gewicht.

Dieses Fett besteht jedoch zu 71 % aus einfach und zu 13 % aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die sich positiv auf die Blutfettwerte auswirken. Avocados können z. B. das LDL-Cholesterin bei Übergewichtigen und damit auch deren Arteriosklerose-Risiko senken. Auch wenn die grüne Butterfrucht das Kalorienkonto ganz schön belastet, enthält sie doch einen gesunden Nährstoff-Mix und ist ein Leckerbissen für alle, die es exotisch lieben.



AVOCADO- BRUSCHETTA MIT SESAM-GARNELEN

GELINGT LEICHT
30 Minuten

Für 6 Portionen:

2 EL Sesam
1 Ciabatta
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
500 g rohe, geschälte und entdarmte Garnelen
Salz und schwarzer Pfeffer
½ EL gewürfelte Schalotten
1 TL fein gehackte rote Chili
¼ Tasse gehackte Frühlingszwiebeln
½ Bund gehackter Koriander
2 EL Sojasoße
1 EL Sesamöl
2 große, reife Avocados
1 EL frischer Zitronensaft

- 1 Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.
- 2 Ciabatta in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und beidseitig mit Olivenöl bestreichen. In einer Pfanne rösten, bis es an den Rändern goldbraun und knusprig ist. Scheiben mit Knoblauch einreiben und beiseitestellen.
- 3 Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen. Garnelen andünsten, bis sie eine rosa Farbe bekommen haben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Garnelen in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Schalotten, Chili, Frühlingszwiebeln, Koriander, Sojasoße und Sesamöl hinzufügen. Alles vermengen.
- 5 Avocados halbieren und den Kern entnehmen. Mit Olivenöl bestreichen und mit der flachen Seite nach unten anrösten.
- 6 Avocado-Fleisch auslösen, in eine weitere kleine Schüssel geben und grob zerkleinern. Zitronensaft hinzufügen und gut vermengen.
- 7 Avocado-Mischung auf die Brotscheiben streichen, Garnelen-Mischung daraufgeben und leicht andrücken. Mit dem gerösteten Sesam garnieren und noch lauwarm servieren.