

Um an heißen Tage leistungsfähig zu bleiben, sollten Sie Ihren Organismus nicht mit schwerer Kost überlasten. Wir schlagen Ihnen drei leichte, ausgewogene Rezeptbeispiele vor – mit Fisch, mit Fleisch und vegetarisch – die einfach zuzubereiten sind und lecker schmecken.

Auf seine Ernährung zu achten kann bedeuten, heute gesünder zu werden, aber es ist vor allem eine Investition in die Zukunft. Mit einer individuell angepassten Ernährungsumstellung kann man bestehende Befindlichkeiten und Krankheiten häufig lindern oder sogar heilen. Vor allem aber kann die richtige, individuell durchdachte Ernährung die Wahrscheinlichkeit späterer Erkrankungen senken.

### **Lachskotelett auf Kohlrabi-Salat mit Fenchel und Brunnenkresse**

Portionen: 2 | Zeitaufwand: etwa 25 min | Nährwert: ca. 330 kcal

Zutaten: 1 kleine Schalotte • 1 kleiner Kohlrabi • 1 kleine Knolle Fenchel • 50 g Brunnenkresse • 2 dünne Lachskoteletts • 4 TL Olivenöl • 3 EL Apfelessig • ½ TL Senf • 1 TL flüssiger Honig • Pfeffer und Salz

- Schalotte schälen, fein würfeln, in ein Sieb geben und mit kochendem Wasser überbrühen.
- Kohlrabi schälen und putzen, Fenchel waschen und putzen. Beides in feine Stücke schneiden.
- Brunnenkresse waschen, trockenschütteln und mundgerecht zerzupfen.
- Lachskoteletts abspülen, trockentupfen, mit Pfeffer würzen. 2 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Fisch darin von jeder Seite 3–4 Minuten braten und leicht salzen.
- Für das Salatdressing Essig, Senf, Honig und restliches Öl in einer kleinen Schüssel verrühren. Kohlrabi, Fenchel, Schalotte und Brunnenkresse mit der Sauce mischen. Zu den Lachskoteletts schön anrichten.

### **Bunter Kartoffelsalat**

Portionen: 4 | Zeitaufwand: etwa 30 min (plus Wartezeit) | Nährwert: ca. 210 kcal

Zutaten: 600 g festkochende Kartoffeln • 2 rote Zwiebeln • 3 EL Apfelessig • ½ TL getrockneter Majoran • 150 ml Gemüsebrühe • 1 EL Senf • 1 EL Apfeldicksaft • 2 EL Olivenöl • 1 Salatgurke • 2 Möhren • 1 roter Apfel • 1 Handvoll frische Petersilie • Pfeffer und Salz

- Kartoffeln garen, abgießen, abschrecken, noch heiß pellen und abkühlen lassen.
- Während die Kartoffeln kochen, wird das Dressing zubereitet: fein gewürfelte Zwiebeln mit Essig, Salz, Pfeffer, Majoran und Brühe einmal kurz aufkochen, dann Senf, Dicksaft und Öl unterquirlen.
- Abgekühlte Kartoffeln in Scheiben schneiden. Das Dressing über die Kartoffeln gießen und 30 Minuten ziehen lassen, dabei öfter behutsam umrühren.
- Inzwischen die Gurke putzen, waschen, längs halbieren, mit einem Teelöffel die Kerne herausschaben und Gurke in feine Scheiben schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und grob raspeln. Apfel putzen, waschen, halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
- Gurke, Möhren und Apfel unter die Kartoffeln heben, mit Salz und Pfeffer würzen und den Salat weitere zehn Minuten ziehen lassen.
- Direkt vor dem Servieren die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein schneiden und unter den Kartoffelsalat mischen.



### Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Couscous

Portionen: 4 | Zeitaufwand: etwa 30 min | Nährwert: ca. 530 kcal

Zutaten: 600 g Hähnchenbrustfilet • 1 große Karotte • 1 Stange Lauch • 300 g Brokkoli • 1 große Zucchini • 300 g Vollkorn-Couscous • 2 EL Olivenöl • 1 EL Sesam • Pfeffer und Salz

- Hähnchenbrust unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und grob würfeln.
- Karotte schälen, putzen und schräg in sehr feine Scheiben schneiden.
- Lauch waschen, putzen und in 1 cm breite Ringe schneiden.
- Brokkoli waschen, abtropfen lassen und in Röschen zerteilen.
- Zucchini waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und in 1 cm breite Scheiben schneiden.
- Brokkoli in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen, abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
- Couscous nach Packungsanleitung in Salzwasser garen.
- Inzwischen Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenwürfel darin bei starker Hitze rundherum etwa vier Minuten gar braten. Salzen, pfeffern, mit Sesam bestreuen und herausnehmen.
- Gemüse in die Pfanne geben und bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren etwa fünf Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Hähnchenwürfel untermengen.
- Couscous mit einer Gabel auflockern und auf vier Teller verteilen. Die Hähnchen-Gemüse-Mischung appetitlich darauf anrichten.

