



Rezept des Tages:

OFENKARTOFFEL mit Kräuterquark, Leinöl und Salat

✓ Zutaten für 2 Portionen:

- 1 TL Olivenöl
- 1-2 EL Kümmel, ganz
- 600 g Kartoffeln
- 250 g Magerquark
- 5 EL Milch, (1,5 % Fett)
- 1 EL Leinöl
- 3 EL frische Kräuter,
gehackt (z. B. Kerbel, Petersilie, Schnittlauch, Zitronenmelisse)
- Kräutersalz
- Salatblätter nach Wahl
(Feldsalat, Lollo, Endivie etc.)

Zubereitung:

1. Backblech mit Öl einfetten und mit Kümmel bestreuen. Die Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten, der Länge nach halbieren und mit der Schnittfläche auf das Blech setzen. 30 bis 40 Min. bei 200 Grad backen.
2. Quark, Milch und Leinöl glattrühren, die gehackten Kräuter zum Quark geben und mit etwas Salz abschmecken. Die Ofenkartoffeln zum Leinölquark servieren.

Variante: Ersetzen Sie den Kümmel durch Sesam, Kräuter der Provence oder frischen Rosmarin.



Eiweiß



Gesunde Fette

Nährstoffe pro Portion:

395 kcal | 9 g Fett | 52 g Kohlehydrate | 25 g Eiweiß

CADISS

Catering - Dienstleistung - Service - Systeme

Fit mit: UNGESÄTTIGTEN FETTSÄUREN

Was können sie?

Ungesättigte Fettsäuren leisten einen wichtigen Beitrag für die Zellerneuerung. Sie halten die Zellmembran durchlässig und flexibel und sind so an wichtigen Stoffwechselprozessen im Körper, wie beispielsweise bei der Produktion von Hormonen, der Regeneration der Muskeln und der Unterstützung des Immunsystems beteiligt.

Gutes Fett, schlechtes Fett

Essenzielle Fettsäuren, die der menschliche Körper nicht selbst herstellen kann, müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Sie werden unterteilt in gesättigte und ungesättigte – Zweitgenannte leisten einen wichtigen Beitrag für unsere Gesundheit. Ungesättigte Fettsäuren, Omega-3 und Omega-6, kommen vor allem in Pflanzen und Pflanzenölen vor, aber auch in einigen Fischarten wie Lachs und Makrele.

Tendenziell sollten mehr Omega-3- als Omega-6-Fettsäuren aufgenommen werden: Das optimale Verhältnis besteht aus 5:1.

Aha!

Dies sind pflanzliche Lebensmittel, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind: Leinöl, Rapsöl, Olivenöl, Walnussöl, Walnüsse, Spinat, Leinsamen (geschrotet), Avocado, Oliven, Rosenkohl und Soja.

Übrigens: Es muss nicht immer Leinöl sein – Rapsöl und Olivenöl sind gute Alternativen für den etwas schmaleren Geldbeutel.

Nüsse sind übrigens eine geeignete Knabberalternative für zwischendurch, um hochwertige Fette zu sich zu nehmen. Also ruhig auch mal in die naturbelassene Nussmischung anstatt **zu Süßigkeiten** greifen.

