

ERIMA-GRÜNES GRÜNDONNERSTAG MENÜ



happy eating
VITAL.GESUND.DIÄTOLOGIE



happy eating

VITAL.GESUND.DIÄTOLOGIE

Viktoria Grims, BSc
Freiberufliche Diätologin
Mobil: +43 677 623 823 65
info@happy-eating.at
www.happy-eating.at

Grüner Hummus

Zutaten:

- 300 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 150 g Kichererbsen vorgegart
- 1 Zitrone oder Limette
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehen oder Bärlauch
- einige Petersilienblätter
- Salz und Pfeffer
- Kreuzkümmel



Zubereitung:

- ♥ Die tiefgekühlten Erbsen kurz in einem Topf mit Salzwasser und etwas Zitronensaft garen. In einem Sieb abseihen und mit kaltem Wasser abspülen. Auskühlen lassen.
- ♥ Die Kichererbsen aus der Dose oder dem Glas geben und gut abspülen.
- ♥ Den Knoblauch sowie die Petersilie klein hacken.
- ♥ Erbsen, Kichererbsen, Petersilie, Knoblauch, Olivenöl und den Saft der restlichen Zitrone/Limette in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer cremig mixen.
- ♥ Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Wer es gern schärfer mag, kann noch etwas Chili hinzugeben. Mit etwas Kräutern dekorieren.
- ♥ Fertig ist ein besonders leckerer und farblich wunderschöner Aufstrich. Dazu passt perfekt ein g'schmackiges Vollkornbrot, Fladen- oder Knäckebrötchen.
- ♥ Anstatt des Knoblauchs kann im Frühling auch Bärlauch verwendet werden.



happy eating

VITAL.GESUND.DIÄTOLOGIE

Viktoria Grims, BSc
Freiberufliche Diätologin
Mobil: +43 677 623 823 65
info@happy-eating.at
www.happy-eating.at

Bärlauch-Erdäpfelnudeln

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Erdäpfel mehlig
- 150 g Bärlauch (optional Spinat)
- 120 g Mehl
- 50 g Weizengrieß
- 2 TL Salz
- Pfeffer
- Rapsöl oder Butter
- 8-12 Stangen grüner Spargel



Zubereitung:

- ♥ Die Erdäpfel in einem Topf weichkochen. Anschließend schälen und durch eine Erdäpfelpresse drücken oder mit einer Reibe fein reiben. Danach die Masse auskühlen lassen.
- ♥ Den Bärlauch waschen und ca. 1 Minute in kochendem Wasser blanchieren. Mit eiskaltem Wasser abschrecken und noch tropfnass mit dem Stabmixer pürieren (für Spinat gilt die gleiche Vorgehensweise).
- ♥ Die Erdäpfelmasse mit dem Mehl, Grieß, Salz und Pfeffer verkneten. Zum Schluss den Bärlauch untermengen. Sollte der Teig zu weich oder klebrig sein, noch etwas Mehl hinzugeben.
- ♥ Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig zu einer Rolle formen, kleine Teigstücke abteilen und jedes mit bemehlten Händen zu Nudeln „wutzeln“.
- ♥ Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, 1 EL Öl und Salz dazugeben. Die Nudeln nach und nach ins Wasser geben und vorsichtig umrühren. Einmal kurz aufkochen und die Temperatur danach reduzieren. Ein paar Minuten ziehen lassen bis die Nudeln an der Oberfläche schwimmen. Danach abtropfen lassen und in eine Pfanne mit Butter oder Öl geben und knusprig braten.
- ♥ Den Spargel waschen und ev. holzige Stellen entfernen. In kleine Stücke schneiden und in der Pfanne ebenfalls anbraten. Danach noch mit Parmesan oder Kräutern abschmecken.
- ♥ Verwendet man nur Öl und lässt den Parmesan weg, dann ist das Gericht sogar vegan.

Gutes Gelingen!



happy eating

VITAL.GESUND.DIÄTOLOGIE

Viktoria Grims, BSc
Freiberufliche Diätologin
Mobil: +43 677 623 823 65
info@happy-eating.at
www.happy-eating.at

Grüner Kuchen

Zutaten für 1 Blech:

- 4 Eier
- 150 g Zucker
- 2 TL Vanillezucker
- 150 ml Rapsöl
- 3 EL Milch
- 200 g Cremespinat aufgetaut
- 100 g Vollkornmehl
- 150 g Mehl glatt
- ½ Pkg. Backpulver

- 250 g Topfen
- 250 ml Schlagobers
- 1 Zitrone
- 3 EL Staubzucker



Zubereitung:

- ♥ Das Backrohr auf 170°C Heißluft vorheizen und das Backblech mit Backpapier und Rahmen auslegen. Die Eier trennen und das Eiweiß mit 50 g Zucker steif schlagen.
- ♥ Die Dotter schaumig schlagen und den restlichen Zucker sowie Vanillezucker hinzugeben und weiter aufschlagen. Das Öl unter ständigem Rühren langsam in die Ei-Zucker-Masse leeren. Den aufgetauten Cremespinat einrühren.
- ♥ Das Mehl sowie das Backpulver in die Schüssel geben und gut durchmischen. Zum Schluss den Eischnee vorsichtig unterrühren und den Teig in die Backform leeren. Danach für 30 Minuten backen.
- ♥ Das Schlagobers aufschlagen. Den Topfen mit der Schale einer Zitrone sowie dem Saft einer halben Zitrone und dem Staubzucker verrühren. Das Schlagobers vorsichtig unterrühren.
- ♥ Bei dem fertig gebackenen Teig die Ränder wegschneiden und mit den Fingern zerbröseln. Danach die Creme auf den ausgekühlten Kuchen geben und die Brösel darüberstreuen. **Viel Spaß beim Backen!**