
Buchweizen-Bowl mit Birne

Reich an Mangan, Magnesium, Phosphor, Kupfer, Zink,
Eisen, Vitamin B₁, B₂, B₃, B₆ und Folsäure

Für 1 Person

10 Min. Zubereitung

15 Min. Garen

50 g Buchweizen

250 ml ungesüßte Hafermilch

1 reife, aber feste Birne

(ca. 150 g; ersatzweise Apfel)

1 EL Walnusskerne

(nach Belieben)

2 EL Kürbiskerne

1 TL Leinöl

¼ TL Zimtpulver

1 TL Honig

Nährwert pro Portion:

ca. 365 kcal, 13 g E, 15 g F,
50 g KH

1. Buchweizen in einem Sieb waschen, bis das Wasser klar ist. 200 ml Hafermilch in einem Topf aufkochen. Buchweizen einrühren und bei mittlerer Hitze 12–15 Min. köcheln lassen. Wenn die Buchweizen-Hafermilch-Mischung zu trocken ist, noch 50 ml Hafermilch nachgießen.

2. In der Zwischenzeit die Birne waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Falls verwendet, die Walnusskerne grob hacken.

3. Buchweizen in eine Schale geben. Mit Birnenwürfeln, Kürbiskernen, Leinöl und nach Belieben Walnusskernen toppen. Mit Zimt bestäuben und mit Honig beträufeln.

TIPP: Den Buchweizen können Sie bereits am Vorabend einweichen, das verkürzt die Garzeit um die Hälfte. Dazu den Buchweizen in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und zugedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Ful Medames mit Favabohnen

Reich an Eisen, Magnesium, Kalium, Zink,
Folsäure, Vitamin B₁ und B₆

Für 1 Person

20 Min. Zubereitung

150 g gekochte Favabohnen
(aus der Dose)
1 Knoblauchzehe
4 Stängel Petersilie
½ Zitrone
2 EL Olivenöl
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 EL Tahin
(Sesampaste; nach Belieben)
¼ TL Chiliflocken
(nach Belieben)
¼ TL Salz
¼ TL schwarzer Pfeffer
(frisch gemahlen)
1 kleines Fladenbrot (50 g)

Nährwert pro Portion:

ca. 350 kcal, 15 g E, 18 g F,
48 g KH

1. Die Favabohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Anschließend aus der Zitronenhälfte ca. 25 ml Saft auspressen.

2. Die Bohnen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 3–4 Min. erwärmen. 1 EL Olivenöl, Knoblauch, Kreuzkümmel und nach Belieben Tahin und Chiliflocken zugeben und kurz erwärmen. Die Mischung in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab zu einer cremigen Masse pürieren. Bei Bedarf 2–3 EL warmes Wasser zugeben. Das Püree mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Bohnenpüree in eine Servierschale geben, mit restlichem Olivenöl (1 EL) beträufeln und mit der Petersilie garnieren. Mit warmem Fladenbrot servieren. Für eine Extraportion Eiweiß das Frühstück noch mit 1 hart gekochten Ei ergänzen.

TIPP: Das Bohnenpüree können Sie bereits am Vorabend zubereiten. Morgens nur noch mal erwärmen und garnieren.





Hähnchen-Gemüse-Pfanne

Reich an Zink, Selen, Vitamin B₆ und Niacin

Für 1 Person

45 Min. Zubereitung

150 g Kartoffeln

½ TL Salz

200 g Wurzelgemüse

(z. B. Möhren, Sellerie und
Pastinaken)

1 kleine Zwiebel (ca. 60 g)

100 g Champignons

4 Zweige Thymian (ersatzweise
Rosmarin und/oder Salbei)

150 g Hähnchenbrustfilet
(ersatzweise Tofu)

schwarzer Pfeffer
(frisch gemahlen)

1 EL Rapsöl

50 g Sahne (ersatzweise Crème
fraîche; nach Belieben)

Nährwert pro Portion:

ca. 450 kcal, 38 g E, 20 g F,

30 g KH

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. 300 ml Wasser und ¼ TL Salz zum Kochen bringen und die Kartoffelwürfel darin 5 Min. vorkochen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. Inzwischen das Wurzelgemüse putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Champignons putzen, bei Bedarf trocken abreiben und vierteln. Thymian waschen, trocken tupfen und die Blätter von den Zweigen streifen. Das Hähnchenbrustfilet trocken tupfen, in 2–3 cm große Würfel schneiden und mit dem restlichen Salz (¼ TL) und Pfeffer würzen.

3. ½ EL Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch darin in 5–7 Min. goldbraun anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.

4. Restliches Öl (½ EL) in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin in 2–3 Min. glasig dünsten. Wurzelgemüse und vorgekochte Kartoffeln zugeben und 10 Min. braten, dabei immer wieder wenden. Champignons und Thymian hinzufügen und 5 Min. mitbraten.

5. Hähnchenfleisch wieder in die Pfanne geben und in 3–5 Min. erhitzen. Nach Belieben die Sahne dazugeben. Die Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Pfeffer abschmecken.

TIPP: Gemüse und Hähnchen können am Vortag geschnitten und luftdicht verpackt im Kühlschrank gelagert werden. Die Kartoffeln sollten Sie dann erst kurz vor der Zubereitung schälen und schneiden.

Kichererbsen-Curry mit Kokosmilch

Reich an Eisen, Magnesium, Kalium, Zink, Kupfer und Mangan

Für 1 Person

15 Min. Zubereitung

20 Min. Garen

200 g Kichererbsen

(aus der Dose)

1 Zwiebel (ca. 80 g)

2 Knoblauchzehen

1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)

2 Stängel Koriandergrün

1 EL Kokosöl

1 TL Currypulver

½ TL gemahlene Kurkuma

¼ TL gemahlener Kreuzkümmel

¼ TL Chilipulver (nach Belieben;

je nach gewünschter Schärfe
gerne auch mehr)

100 g stückige Tomaten

(aus der Dose)

200 g Kokosmilch

½ TL Salz

¼ TL schwarzer Pfeffer

(frisch gemahlen)

1 EL Limettensaft

(nach Belieben)

1. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und fein hacken.

2. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin glasig dünsten. Currypulver, Kurkuma, Kreuzkümmel und nach Belieben Chilipulver hinzufügen und kurz anrösten.

3. Stückige Tomaten und Kokosmilch unterrühren. Die Kichererbsen hinzufügen und das Curry bei kleiner bis mittlerer Hitze zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist. Das Curry mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Limettensaft abschmecken, in eine Schale geben und mit Koriander bestreuen.

TIPP: Für eine cremigere Konsistenz können Sie einen Teil der Kichererbsen vor dem Kochen pürieren. Für zusätzliche Vitamine mehr Gemüse mit ins Curry geben, z.B. je 100 g Blumenkohl, Brokkoli, Spinat oder Paprika. Dazu das Gemüse nach dem Waschen in kleine Stückchen schneiden und zusammen mit den Tomaten hinzufügen.

Nährwert pro Portion:

ca. 450 kcal, 14 g E, 28 g F,
35 g KH



Quark-Bowl mit Apfel

Reich an Kalzium und Kalium

Für 1 Person

5 Min. Zubereitung

1 EL Leinsamen

(ersatzweise gehackte
Mandeln oder Walnusskerne)

½ Apfel (ca. 75 g; ersatzweise
Birne, Banane oder Beeren)

100 g Magerquark

1 TL Honig

1 Prise Salz

¼ TL Zimtpulver
(ersatzweise Vanille oder
Lebkuchengewürz)

1. Die Leinsamen frisch schroten. Die Apfelhälfte waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und anschließend in 1 cm große Würfel schneiden.

2. Quark, Honig und Salz in einer Schale cremig rühren. Leinsamen und Apfelwürfel unterheben. Mit Zimt bestreuen.

TIPP: Leinsamen immer frisch schroten, da die wertvollen Inhaltsstoffe sonst schnell verloren gehen. Den Apfel am besten erst kurz vor dem Verzehr schneiden, um zu verhindern, dass er durch Oxidation braun wird.

Nährwert pro Portion:

ca. 200 kcal, 14 g E, 6 g F,
20 g KH





Nährstoffpower mit Genuss

Das Leben ab 40 steckt voller neuer Möglichkeiten – und mit der passenden Ernährung lässt sich diese Lebensphase aktiv und energiegeladen genießen. Der weibliche Körper durchläuft in diesen Jahren natürliche Veränderungen, die mit einer gezielten Nährstoffzufuhr optimal unterstützt werden können.

Ernährungsexpertin Prof. Dr. Katja Lotz erklärt anschaulich, welche Nährstoffe jetzt besonders wichtig sind, um Vitalität, Wohlbefinden und Balance zu fördern.

Checklisten zur Selbsteinschätzung helfen, den eigenen Bedarf zu erkennen, während 60 alltags-taugliche Rezepte mit praktischen Hinweisen auf wichtige Nährstoffe die Umsetzung erleichtern.

**Der große GU-Ernährungsratgeber für Frauen
ab 40 – für mehr Energie, Ausgeglichenheit
und Genuss!**

WG: 461 Ratgeber
ISBN 978-3-8338-9683-5



9 783833 896835

€ 30,00 [D]

www.gu.de

