PVE Böheimkirchen
Zentrum für medizinische und soziale Nahversorgung

BÖ Rezept des Monats

*„Drei*erlei“ Aufstriche für den Osterbrunch

April 2023

BÖ-GUACAMOLE (4 Personen)

Zutaten:

400 g TK Erbsen, 5 EL Kürbiskernöl, 6 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Erbsen weich kochen, kalt abschrecken, mit einem Stabmixer pürieren und mit oben genannten Zutaten fein abschmecken und mit gehackten Kürbiskernen servieren.

KAROTTENHUMMUS (4 Personen)

Zutaten:

350 g Karotten, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 150 g Kichererbsen aus der Dose, 3 EL Zitronensaft, 1 EL Sesam, ½ TL Kreuzkümmel, 1 Msp Chili, Salz

Zubereitung:

Karotten und Knoblauch schälen, halbieren und klein schneiden. 2 EL Olivenöl erhitzen und beides anbraten. Die Karotten mit etwas Wasser aufgießen und zugedeckt weich dünsten. Die Kichererbsen abspülen, mit den überkühlten Karotten und oben genannten Gewürzen mit dem Mixstab pürieren, danach mit Sesam servieren.

RADIESCHENAUFSTRICH (4 Personen)

Zutaten:

1 Bund Radieschen (ca. 300 g), Salz, 125 g Feta, 150 g Ricotta, Pfeffer, 1 Msp Chili

Zubereitung:

Radieschen putzen, waschen, fein reiben, mit Salz vermischen und 10 Minuten stehen lassen. Feta mit einer Gabel fein zerdrücken, Frischkäse zufügen und mit den ausgedrückten Radieschen vermischen, mit Salz, Pfeffer und etwas Chili abschmecken.

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!

Diätologin in der PVE Böheimkirchen

GESUNDES BÖHEIMKIRCHEN | Tut gut!