Gemüsesalat grün/weiß (8 Portionen)

350 g	**Broccoli**
350 g	**Blumenkohl**
250 ml	**Gemüsebrühe Hefe Frei**
150 g	**Joghurt 1,5 % Fett**
20 g	**saure Sahne**
20 g	**Essig**

20 ml	**Zitronensaft frisch**
10 g	**Honig**
40 g	**Frühlingszwiebel**
20 g	**Schnittlauch**
5 g	**Ingwer**
2 g	**Currypulver**
	Salz, Pfeffer

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
51 kcal	**1,3 g**	**4,1 g**	**5,1 g**	**0,4**	**74 mg**	**2,6 mg**	**3,2 g**	**-**	**66,8 mg**

KH = Kohlenhydrate
Bst. = Ballaststoffe
Ca = Calcium
BE = Broteinheiten
AS = Arachidonsäure
Chol. = Cholesterin
HS = Harnsäure

Rezept geeignet für: rheumatische Erkrankungen, Reduktionskost, cholesterinarme Kost, Diabetes, purinarme Kost

Zubereitung:

1. Alle Zutaten abwiegen.

2. Broccoli und Blumenkohl in kleine Röschen teilen, waschen und in der Gemüsebrühe zugedeckt bei mäßiger Hitze ca. 5 – 10 Minuten bissfest garen. Das Wasser abgießen, (evtl. zur weiteren Verarbeitung aufbewahren) und das Gemüse abkühlen lassen.

- bei Verwendung von Tiefkühlgemüse ca. die doppelte Menge verwenden und die kürzere Garzeit beachten.

3. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, und in feine Ringe schneiden. Schnittlauch putzen und waschen, trocken tupfen und in Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein reiben.

4. In einer ausreichend großen Schüssel (2 l) Joghurt, Essig, saure Sahne, Ingwer, Zitronensaft und Honig mit dem Schneebesen gut verrühren. Alles mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken und die Frühlingszwiebeln zufügen.

5. Das Gemüse zum Dressing geben, alles vorsichtig vermengen und ca. 1 Stunde marinieren lassen.

6. Salat portionieren und mit den Schnittlauchröllchen bestreuen

Vanillequark mit Erdbeermus (8 Portionen)

60 g Agavendicksaft

600 g Erdbeeren tiefgefroren

600 g Magerquark Vanille gemahlen

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
kcal	g	g	g		mg	mg	g	-	mg

KH = Kohlenhydrate
Bst. = Ballaststoffe
Ca = Calcium
BE = Broteinheiten
AS = Arachidonsäure
Chol. = Cholesterin
HS = Harnsäure

Rezept geeignet für: rheumatische Erkrankungen, Reduktionskost, cholesterinarme Kost, Diabetes, purinarme Kost

Zubereitung:

1. Alle Zutaten abwiegen.
2. Die gefrorenen Erdbeeren leicht antauen lassen und mit 4 Teelöffel Agavendicksaft im Mixer pürieren.
3. Den Quark mit 8 Teelöffel Agavendicksaft und mit etwas Vanille verrühren.
4. Die Quarkmasse in Schälchen füllen und das Erdbeermus darauf verteilen