

Fruchtsaft- würfel

zum Aromatisieren von Getränken



Ingwer-Zitrone

70 g Ingwersaft (geschälten frischen Ingwer in Saftpresse entsaften)
200 ml Zitronensaft
100 ml frischen Apfelsaft
100 g Honig
Alle Zutaten vermischen und zu Eiswürfeln einfrieren.

Sauerkirsch mit Sternanis

300 g Sauerkirschen
200 ml Johannisbeersaft
5 Stk. Sternanis
Alle Zutaten vermischen und aufkochen. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Anis entfernen, Kirschen mit Saft gut mixen. Durch Sieb passieren und Saft zu Eiswürfeln einfrieren.

Brombeer-Pflaume

300 g Pflaumen (evtl. TK)
300 g Brombeeren (evtl. TK)
100 ml Früchtetee
50 ml Zitronensaft
1 Zimtstange
Alle Zutaten miteinander aufkochen und weich dünsten. Zimtstange entfernen, mixen und passieren. Über Nacht ziehen lassen und zu Eiswürfeln frieren.

Tipp

Diese Würfel kann man auf Vorrat machen und bei Bedarf in eine Thermoskanne geben. Mit Wasser aufgefüllt erhält man einen kühlen, fruchtigen Durstlöcher bei der Arbeit, Wanderung und Sport!



Hühnerfilet auf Matchanudeln

mit Tomatensoße



Hausgemachte Matchanudeln

5 g Bio Matcha for Cooking fein sieben und mit 40 g Wasser (80 °C) aufgießen und verrühren

225 g Weizenmehl Type 480 glatt

175 g Polentamehl

2 Eier

Mehl und Polentamehl mischen. Eier verquirlen und mit Matchatee-Konzentrat zu Mehlgemisch geben. Kneten, bis ein fester grüner Teig entsteht. Rasten lassen und mit Nudelmaschine zu breiten Nudeln verarbeiten.

Hühnerfilet mit Tomatensoße

640 g Hühnerfilet supreme mit Salz und Kräutern würzen, auf Fleischseite anbraten und auf Hautseite legen. In der Pfanne im Backrohr bei 160 °C durchbraten.

300 g Tomatenpulpe mit 100 g Tomatenmark und 100 g Gemüsebrühe aufkochen und mit Salz, italienischen Kräutern und Zucker würzen, bei Bedarf mit Stärke binden.

400 g gemischtes Gemüse der Saison kurz anbraten und als Beilage geben.

Schon gewusst?

Matchatee enthält dreimal so viel EGCG (Epigallocatechingallat; Antioxidans) als andere Grünteessorten. Er gilt als Gesundheitsförderer, Abnehmhilfe und Wachmacher.



Apfelbrot

mit Dörripflaumen



So wird's gemacht!

750 g Äpfel geschält, grob reiben
500 g Dinkelvollkornmehl, ohne Kleie
1 KL Backpulver, 1 gestrichener KL Trockenhefe
150 g Honig
150 g Dörripflaumen, klein schneiden
150 g Walnusskerne hacken

Alle Zutaten vermischen und mit einer Prise Salz, Nelken, Piment und Zimt würzen. Backpulver und Trockenhefe begeben, alles kurz vermischen. Mit Ei bestreichen und 30 Minuten rasten lassen. Bei 160 °C für 35 Minuten backen. Auskühlen lassen und je nach Gusto mit Schokolade glasieren.

Rezepttipp

von Hannes Zeininger,
Küchenchef am Klinikum-
Standort Grieskirchen

