

Hausmannskost gesund - es geht!

Wer denkt, dass die typische österreichische Kost immer ungesund sein muss, der irrt. Mit ein paar einfachen Tricks kann diese ohne schlechtem Gewissen genossen werden!

Gesunde Rindsuppe mit gesunden Frittaten - Ideal für den Winter und unser Immunsystem So geht's:

Zutaten für die Suppe:

- mageres Rindfleisch zum Kochen (400g)
- Rindfleischknochen 2 - 3 große Stück
- Suppengemüse (Karotten, Sellerie, Petersilie) mindestens ca. 500g
- 2 Knoblauchzehen geschält
- 1 Zwiebel geschält und halbiert
- 2 Lorbeerblätter
- Salz, Pfeffer
- Petersilie zur Dekoration

Zubereitung: Alle Zutaten in einen Topf geben und mit kaltem Wasser aufgießen. im Kelomat ca. 40 Minuten kochen.

Tipp: Man kann einen Teil des Gemüses auch erst später dazu geben, dann bleiben die Vitamine besser erhalten. Wenn das Fleisch sehr fett ist, dann lässt man die Suppe gleich an der frischen Luft erkalten und hebt das feste Fett von der Oberfläche einfach ab!

Eine Suppe mit magerem Rindfleisch und viel Gemüse stärkt das Immunsystem und wärmt uns in der kalten Winterzeit. Sie ist reich an Kalium und Vitamin A, sowie kalorienarm.

Für die Frittaten:

- 500ml Milch
- 2 Eier
- 4 Esslöffel (Weizen)kleie
- Salz
- Mehl

Zubereitung: Zuerst die Milch mit den Eiern und der Kleie versprudeln. Danach Mehl bis zur gewünschten Konsistenz unterrühren. Salz zufügen.

Tipp: Man kann auch zur Hälfte Vollkornmehl verwenden. Geschmacklich fällt die Kleie allerdings kaum auf und liefert uns eine riesen Menge an Ballaststoffen die wichtig für unseren Darm sind, was wieder unser Immunsystem stärkt!

Mahlzeit!



Abbildung 1 gesunde Rindsuppe, Rezept von Julia Emberger