



Maronen-Zeit

KW 51 

WUSTEST DU SCHON...

...dass die Sättigungskaskade aus 4 Schritten besteht? Die Kaskade beschreibt den Ablauf von der Wahrnehmung des Essens, über die Einstellung gegenüber der Mahlzeit bis hin zu körperinternen Prozessen wie der Ausschüttung von Enzymen, Magensaft und Hormonen sowie der Nährstoffaufnahme.

DAS REZEPT GIBT'S AUF DER RÜCKSEITE

Mo 15. Dez

Di 16. Dez

Mi 17. Dez

Do 18. Dez

Fr 19. Dez

Sa 20. Dez

Notizen



So 21. Dez
3. ADVENT



Large empty box for notes, outlined in green.

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- o 250 g frische Tagliatelle
- o 1 Knoblauchzehe
- o 1 kleine Zwiebel
- o 100 ml trockenen Weißwein
- o 125 g Ricotta
- o 70 ml Sahne
- o 70 g Maronen
- o 1 Orange
- o 1 Zweig Thymian
- o Rapsöl
- o Chili, Salz & Pfeffer
- o Optional: 150 g Scampi küchenfertig ohne Schale



ORANGEN SIND IM WINTER EINE GUTE WAHL!

Je nach Sorte enthalten die Früchte pro 100g bis zu 50mg Vitamin C. Außerdem sind sie reich an Antioxidantien, welche vor Zellschädigung und Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen können.



ZUBEREITUNG TAGLIATELLE MIT MARONEN IN ORANGEN-RICOTTA-SAUCE

1. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Maronen in Scheibchen schneiden.
2. Orange halbieren, eine Hälfte auspressen und die andere filetieren.
3. Zwiebel und Knoblauch in Öl anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Thymianzweige dazugeben und mitköcheln lassen. Sahne und den Orangensaft hinzugeben und das Ganze ca. 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Danach den Ricotta vorsichtig unterrühren mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.
4. Optional: Die Scampis bei starker Hitze von beiden Seiten scharf anbraten, salzen und pfeffern und warm stellen.
5. Tagliatelle nach Packungsangabe kochen.
6. Thymianzweige aus der Pfanne entfernen, dann Nudeln, Maronen, Scampi und Orangenfilets unterheben und anrichten.

guten Appetit

DEINE ANPASSUNGEN:

SICHERE DIR DAS REZEPT FÜR SPÄTER

