

# Fritzsche, D. / Kittler, M. Hafer Express-Rezepte

Leseprobe

[Hafer Express-Rezepte](#)

von [Fritzsche, D. / Kittler, M.](#)

Herausgeber: Gräfe und Unzer Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b32949>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<https://www.narayana-verlag.de>



GESUND  
ESSEN

# HAFER

## *Express-Rezepte*

*Die schnellsten Rezepte  
zur Regulierung von Gewicht,  
Cholesterin und Blutzucker*



**SPIEGEL**  
**Bestseller-**  
**Autorinnen**

**G|U**

# GEBALLTE HAFER-POWER

- 8 Hafer – das angesagte Getreide
- 10 Gute Gründe für regelmäßigen Haferkonsum
- 12 Hafer – ein hochwirksames Heilmittel
- 14 So geht's: Haferkur
- 16 Was Hafer sonst noch kann
- 18 Fragen, Mythen und Fakten
- 22 Werkzeugkiste für die Hafer-Express-Küche
- 24 Tipps für die Express-Küche





# HAFERGENUSS IM HANDUMDREHEN

## 28 Basics

Hier finden Sie Rezepte für Brote und den Müsli-Vorrat, aber auch Grundrezepte für Hafermehl und gegarte Haferkörner, für alles eben, was man in der Express-Haferküche immer wieder braucht.

## 46 20-Minuten-Blitzrezepte

Blitzschnell gezaubert. Das ist das Motto dieses Kapitels. Und trotzdem versorgen Sie die Frühstücks-Bowl mit Gewürzhafer, Rote-Bete-Hafer-Hummus und Hähnchen-Spinat-Hafer-Pfanne top mit Beta-Glucanen.

## 100 30-Minuten-Gerichte

Für Tage, an denen mal wieder der Zeiträuber zugeschlagen hat, gibt es Rettung mit Italienischem Haferpasta-Salat, Tomaten-Hafersotto mit Zander oder Gemüse-Hafer-Pfanne mit Mini-Mozzarella.

## 138 Gut vorzubereiten

In stressigen Zeiten ist es immer gut, wenn man den Meal-Prep-Joker ziehen kann. Am Vortag oder Morgen Zucchini-Hafer-Schiffchen oder ein Ofen-Porridge vorbereiten und bei Bedarf dann ratzfatz finishen.



154 Sachregister

155 Rezeptregister

160 Impressum

# GUTE GRÜNDE FÜR REGELMÄSSIGEN HAFERKONSUM

---

Hafer ist preisgünstig, punktet beim Thema Nachhaltigkeit, braucht nur kurze Transportwege und hat ein beachtliches präventives Potenzial für Stoffwechselfunktionen und Darmgesundheit.

Hafer hat eine wachsende Fan-Gemeinde und ist nach Weizen und Roggen unser wichtigstes Nahrungsgetreide. Laut Getreidebilanz 2021/22 lag der durchschnittliche jährliche Pro-Kopf-Verbrauch trotzdem nur bei 4 Kilogramm – das sind pro Tag knappe 11 Gramm (zum Vergleich: Der Jahres-Pro-Kopf-Verbrauch von Weizen lag bei 70 Kilogramm, das bedeutet einen täglichen Konsum von über 190 Gramm). Von ernährungsphysiologischer Seite wäre ein Tageskonsum von 75 Gramm Hafer top!

## KLEINER HAFER-FAKTEN-CHECK

### **Unkompliziert und preisgünstig erhältlich.**

Bioläden, Discounter, Drogeriemärkte, Reformhäuser und Supermärkte bieten Hafer und Hafererzeugnisse zu Preisen zwischen unter 2 und 6 Euro pro Kilogramm an.

### **Anbau ist gut für die Bodengesundheit.**

Hafer ist bestens geeignet für Fruchtfolgen, sein Anbau braucht nur wenig Stickstoffdünger und Pflanzenschutzmittel – Bio-Hafer noch weniger!

### **Gute Noten gibt's beim Thema Nachhaltigkeit.**

Je Kilogramm Haferflocken entstehen nur 0,6 Kilogramm CO<sub>2</sub>-Äquivalente – das ist auch bezogen auf den Proteingehalt eine gute Bilanz. Als heimisches Produkt braucht Hafer nur kurze Transportwege und der Materialeinsatz für die Verpackung ist gering.

### **Glutenfreie Variante ist erhältlich.**

Hafer ist nicht verwandt mit glutenhaltigen Getreidesorten. Avenin, das arteigene Haferprolamin, ist nicht zöliakiewirksam. Dennoch ist »normaler Hafer« nicht glutenfrei. Nur sortenreine Anbaubedingungen und Weiterverarbeitung verhindern die Verunreinigung mit glutenhaltigen Getreidesorten. Dieser Hafer (Gluten unter 20 Milligramm pro Kilogramm) darf dann als glutenfrei bezeichnet werden. Ist die Qualitätsprüfung nach Standards der Vereinigung der europäischen Zöliakiegesellschaften (AOECS) erfolgt, kann die Lizenz für das Symbol »Durchgestrichene Ähre« der Deutschen Zöliakiegesellschaft beantragt werden, das dann auf der Verpackung abgedruckt ist (siehe auch »Was Hafer sonst noch kann«, Seite 17).

## UNENTBEHRLICHES KNOW-HOW

Unser Körper beantwortet jede Zufuhr von Kohlenhydraten mit der Ausschüttung des Hormons Insulin. Der kohlenhydratverursachte Blutzuckeranstieg wird dadurch gesenkt. Diese Insulinantwort ist physiologisch und völlig unschädlich, solange hohe Mengen an Insulin vermieden werden. Die Aufnahme schnell verfügbarer Kohlenhydrate durch den Konsum von Weißmehlprodukten, Softdrinks, Säften, Saftschorlen, Cappuccinos (wegen des enthaltenen Milchzuckers) und zuckerhaltigen Snacks erzeugt einen starken Blutzuckeranstieg und fordert eine hohe Insulinausschüttung. Häufige Zwischendurch-Snacks im Tagesverlauf wirken besonders ungünstig. Insulin ist nicht nur für die Senkung des Blutzuckers zuständig, es hemmt auch die Fettverbrennung. Ist zu viel Insulin im System, führt das unweigerlich zu einem Zuwachs an viszeralem Fett (Unterbauch-Fettgewebe). Die Folge sind zahlreiche unerwünschte Auswirkungen auf den Stoffwechsel. Regelmäßige Hafermahlzeiten erleichtern den Snacking-Verzicht, weil sie lang anhaltend sättigen.

## HAFER WIRKT PRÄVENTIV

Durch seinen hohen Anteil an Beta-Glucanen kann Haferkonsum gleich einer ganzen Reihe von Stoffwechselerkrankungen vorbeugen. Durch die Beta-Glucane werden die Kohlenhydrate zu »Slow Carbs«. Sie erreichen erst mit Verzögerung den Dünndarm und landen nach der enzymatischen Spaltung langsamer im Blut. Der Blutzuckeranstieg ist weniger steil und die Insulinantwort fällt entsprechend geringer aus. Diese Vermeidung von Hyperinsulinämie (überhohe Insulinspiegel) setzt in Bezug auf den Stoffwechsel eine wunderbare Positivspirale in Gang. Risiken, die eine Hyperinsulinämie zwangsläufig mit sich bringt, werden mindestens reduziert, in den meis-

ten Fällen sogar vermieden; der Entstehung von Übergewicht, Adipositas, einer Verfettung der Leber und dem unerwünschten Zuwachs des viszeralen Fettgewebes wird entgegengewirkt. Die positive Folge ist eine Reduzierung des Risikos für Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, erhöhte Harnsäurewerte sowie ernährungsbedingte Fettstoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ganz nebenbei schützt Hafer noch vor Verstopfung und dadurch vor der Ausbildung von Divertikeln (Darmausstülpungen) sowie der pathologischen Veränderung der Hämorrhoiden. Durch den Schutz der Schleimhäute des Magen-Darm-Trakts wirkt Hafer zusätzlich präventiv gegen Magen- und Darmkrebs.



# FRAGEN, MYTHEN UND FAKTEN

---

Hier finden Sie Stellungnahmen zu häufig gestellten Fragen und aufgestellten Behauptungen, die rund ums Thema Hafer kreisen.

## Menschen mit Typ-2-Diabetes wird zu Low-Carb-Ernährung geraten – wie passt das zu den Haferempfehlungen?

Kohlenhydrate sind nicht gleich! Der Begriff ist eine Sammelbezeichnung für Stärke sowie die verschiedenen Zuckerarten und sagt noch nichts darüber aus, ob es sich um komplexe »gute Kohlenhydrate« mit positiver Wirkung oder um schnell verfügbare »schlechte Kohlenhydrate« handelt. Die Kohlenhydrate im Hafer sind begleitet durch Ballaststoffe, allen voran Beta-Glucanen. Dadurch bewirken Hafermahlzeiten einen geringen Blutzuckeranstieg mit gemäßigter Insulinausschüttung, was auch Leber und Bauchfett entlastet. Mit initial zwei bis drei Hafertagen lässt sich eine Insulinresistenz sogar durchbrechen (siehe Seite 14/15).

## Hafer ist gut für die Blutbildung.

Haferflocken enthalten reichlich Folsäure und Eisen (s. hintere Klappe). Folsäure ist (zusammen mit Vitamin B<sub>12</sub>) für die Bildung und Reifung der roten Blutkörperchen nötig. Eisen trägt zur Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin (Blutfarbstoff) im Körper bei.

## GUT ZU WISSEN

Pflanzliches Eisen wird im Dünndarm schlechter absorbiert als tierisches Eisen. Durch Vitamin C in derselben Mahlzeit lässt sich die Absorption von pflanzlichem Eisen verbessern. Zum Beispiel durch Vitamin-C-reiche Gemüse wie rote Paprika bei herzhaften Hafergerichten oder durch Vitamin-C-reiche Früchte wie Erdbeeren und Zitrusfrüchte bei süßen Haferspeisen.

## Hafer ist gut für Haut und Nägel.

Haferprodukte enthalten reichlich Biotin und Zink (s. hintere Klappe). Biotin trägt zur Erhaltung von Haut und Schleimhäuten und zur Neubildung von Haarwurzeln und Nagelbett bei. Zink braucht man zum Erhalt normaler Nägel.

## Hafer löst weniger Allergien aus.

Hafer ist nicht verwandt mit Weizen und Roggen. Er enthält viel geringere Mengen an Proteinen, die im Zusammenhang mit einer

Unverträglichkeit gegenüber Weizen stehen. Daher führt Hafer seltener zu Allergien und Unverträglichkeiten.

### Profitieren auch Sportler vom Haferkonsum?

Hafermahlzeiten halten durch ihre Ballaststoffe und den hohen Anteil löslicher Beta-Glucane den Blutzucker schön lange stabil. Ganz besonders vor anstrengenden Trainingseinheiten oder Wettkämpfen sind Müslis, Porridges oder Hafer-Smoothies perfekt – natürlich auch als herzhafter Variante. Testen Sie aus, welche Hafermengen und welcher Abstand zwischen Mahlzeit und Sport (eine oder zwei Stunden) für Sie individuell perfekt sind, um volle Leistung bringen zu können, ohne sich vollgestopft zu fühlen. Zusätzlich punktet Hafer mit einem Proteinanteil von 13 Prozent, den B-Vitaminen B<sub>1</sub>, Niacin, Biotin und Folsäure sowie den Mineralstoffen Magnesium, Eisen und Zink, die alle dazu beitragen, Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern.

#### GUT ZU WISSEN

Besonders bei lang andauernden Bewegungseinheiten wird viel Magnesium gebraucht. Ein Topping mit magnesiumreichen Samen (Hanf, Leinsamen, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne) ist eine prima Ergänzung.

### Profitieren Schwangere vom Hafer?

Frauen mit Kinderwunsch und Schwangeren wird zusätzlich zu den täglichen Folsäure-Präparaten (400 Mikrogramm/Tag) zu einer insgesamt folsäurereichen Ernährungsweise geraten. Mit dem täglichen Genuss von Haferflocken, ergänzt durch weitere Folsäure-Quellen (Gemüse, Vollkornprodukte Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen), lässt sich das gut erreichen.

Auch so hilft Hafer während der Schwangerschaft: Schwangerschaftshormone (Cortisol, HCG, humanes Plazentalaktogen, Östriol, Progesteron, Prolaktin) bewirken eine physiologische Insulinresistenz und der Bedarf an Insulin steigt bis zum Vierfachen. Kann die werdende Mutter den Insulinmehrbedarf nicht herstellen, kommt es zum behandlungsbedürftigen Schwangerschaftsdiabetes. Hafermahlzeiten lassen den Blutzucker nur sehr langsam ansteigen (siehe Seite 11) und wirken dadurch blutzuckerentlastend. Das bestätigt auch eine Studie mit 112 Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes. Bei gleicher Diät bewirkte der Zusatz von 30 Gramm Haferkleie/Tag eine bessere Senkung des Blutzuckers als in der Kontrollgruppe.

### Warum sollte man Hafer nicht zusammen mit Milchprodukten essen?

Hafer ist eine sehr gute Quelle für pflanzliches Eisen. Die Absorption kann durch eine Reihe von Lebensmittelinhaltsstoffen (Lignin, Oxalsäure, Phytat, Phosphat, Tannine aus Tee, Kaffee und Rotwein, Kalziumsalze



# VITAL-BEEREN-MÜSLI






## mit Bananenjoghurt

1 kleine Banane  
2 TL Zitronensaft  
300 g Joghurt (1,5 % Fett)  
200 g gemischte Beeren  
(z. B. Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren; frisch oder TK)  
100 g Müsli-Mischung mit Cranberrys (s. S. 28; ersatzweise gekaufte zuckerarme Nuss-Müsli-Mischung ohne Zuckerzusatz; s. Tipp)

Für 2 Personen

15 Min. Zubereitung

### Nährwert pro Portion:

	350 kcal
	13 g E
	10 g F
	47 g KH
	1,2 g Beta-Glucan

**1** Die Banane schälen, grob in Stücke schneiden, mit dem Zitronensaft und der Hälfte des Joghurts in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren, übrigen Joghurt untermischen.

**2** Die Beeren verlesen, kurz abbrausen und abtropfen lassen. Tiefgekühlte Beeren auftauen lassen – am besten abgedeckt über Nacht im Kühlschrank.

**3** Den Bananenjoghurt in zwei Schalen geben. Erst die Müslimischung auf den Joghurt geben, dann die Beeren darauf verteilen und servieren.

### TIPP

Mischen Sie Ihr Müsli selbst! Dann wissen Sie genau, was in der gesunden Kraftmischung steckt: kein Zuckerzusatz, der einen Anstieg des Blutzuckerspiegels provoziert, und jede Menge Haferflocken, Nüsse, Kerne und Samen, die neben wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen reichlich Ballaststoffe und ungesättigte Fettsäuren liefern. Dank seiner hohen Nährstoffdichte isst man von dem Mix weniger und bleibt länger satt. Achten Sie bei einem fertig gekauften Müsli auf ein zuckerarmes Produkt, das höchstens 3–4 Gramm natürlichen Zucker pro 100 Gramm enthält und ganz ohne zugesetzte Süßmittel auskommt.



VOLLWERTIGER  
TURBO-  
START





# HAFERFLOCKEN-FRISCHKÄSE-AUFSTRICH

60 g kernige Haferflocken | ½ Beet Kresse |  
100 g Frischkäse (mind. 20 % Fett i. Tr.) |  
2 EL Joghurt (1,5 % Fett) | 2 TL dunkles Mandelmus | 2 TL Zitronensaft | Salz | Pfeffer  
Für 2 Personen | 15 Min. Zubereitung

**1** Die Haferflocken in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Kresse vom Beet schneiden, abbrausen und fein hacken.

**2** Frischkäse, Joghurt und Mandelmus glatt rühren. Die Haferflocken und die Kresse bis auf ein Büschel zum Garnieren unterheben. Den Frischkäse mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und in einem Schälchen mit Kresse garniert servieren. Der Aufstrich hält sich mindestens 3 Tage im Kühlschrank.

## TIPP

Den Aufstrich auf Vollkornbrot streichen und mit Gurken- und Tomatenscheiben belegen oder als Dip zu Pellkartoffeln servieren.

## Nährwert pro Portion:

230 kcal	22 g KH
12 g E	1,2 g Beta-Glucan
9 g F	





# HAFER-TOMATEN-NUSS-PASTE

30 g zarte Haferflocken | 20 g Haferkleieflocken | 100 ml Tomatensaft | 1 Schalotte | 20 g getrocknete Tomaten (in Öl) | 20 g Walnusskerne | 1 TL Tomatenmark | 1 EL Walnussöl | Salz | Pfeffer | einige Basilikumblätter

**Für 2 Personen | 15 Min. Zubereitung**

**1** Die Hafer- und Haferkleieflocken mit dem Tomatensaft übergießen und ca. 5 Minuten quellen lassen. Inzwischen die Schalotte schälen und fein würfeln. Die Tomaten abtropfen lassen und fein hacken. Die Walnüsse hacken.

**2** Eingeweichte Haferflocken, Schalotte, Tomaten, Nüsse, Tomatenmark und Walnussöl in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab erst auf kleiner, dann auf höchster Stufe fein pürieren.

**3** Den Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einem Schälchen mit Basilikumblättern garnieren. Die vegane Paste hält sich gekühlt mindestens 1 Woche.

## TIPP

Servieren Sie den Brotaufstrich zur Abwechslung mal wie eine Art Pesto zur Pasta.

## Nährwert pro Portion:

240 kcal	19 g KH
6 g E	1,3 g Beta-Glucan
15 g F	

# SCHARFE HAFERBÄLLCHEN






## mit Avocado-Feta-Salsa

125 g zarte Haferflocken  
1 rote Pfefferschote  
(Peperoni)  
6 Stängel Petersilie  
1 Ei (M)  
2 EL Dinkelvollkornmehl  
½ TL edelsüßes  
Paprikapulver  
Salz  
Pfeffer  
2 EL Olivenöl  
2 EL Limettensaft  
1 Avocado  
1 rote Spitzpaprika  
100 g Schafskäse (Feta;  
mind. 45 % Fett i. Tr.)

Für 2 Personen

20 Min. Zubereitung

### Nährwert pro Portion:

	660 kcal
	22 g E
	39 g F
	49 g KH
	2,5 g Beta-Glucan

**1** Für die Bällchen die Haferflocken mit 100 ml kochendem Wasser übergießen und ca. 5 Min. quellen lassen. Inzwischen die Pfefferschote waschen, längs halbieren, von Kernen und weißen Trennwänden befreien und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

**2** Gequollene Haferflocken, Pfefferschotenwürfel, Petersilie, Ei, 1 EL Mehl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zu einer formbaren Masse vermengen, falls nötig, noch etwas Mehl zufügen. Aus der Masse mit feuchten Händen zehn bis zwölf Bällchen formen.

**3** Inzwischen in einer großen beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Die Haferbällchen darin rundum bei mittlerer bis großer Hitze in 5–6 Min. goldbraun braten. Anschließend auf Küchenpapier kurz entfetten.

**4** Inzwischen Limettensaft, Salz, Pfeffer und restlichen EL Öl in einer Schüssel verquirlen. Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und ca. 1 cm groß würfeln. Die Paprika waschen, längs halbieren, von Kernen und weißen Trennwänden befreien und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Den Feta ebenfalls würfeln. Avocado, Paprika und Feta vorsichtig unter das Dressing mischen. Die Bällchen auf Tellern mit der Avocado-Salsa anrichten und servieren.



PFLANZLICHE  
EWEISS-  
POWER  
IN KUGELFORM








# BUNTER HAFER-GEMÜSE-EINTOPF

500 g TK-Suppengemüse  
(z. B. Möhren, Erbsen,  
Lauch, Sellerie)  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
1 TL Tomatenmark  
600 ml Gemüsebrühe  
200 g stückige Tomaten  
(aus der Dose)  
250 g gegarte Haferkörner  
(s. S. 44; ersatzweise  
vorgegarter, vakuumierter  
Nackthafer)  
1 TL getrockneter Thymian  
Salz | Pfeffer  
½ Bund Petersilie  
½ Bio-Zitrone  
20 g Parmesanspäne

**Für 2 Personen**  
**20 Min. Zubereitung**

## Nährwert pro Portion:

	530 kcal
	19 g E
	22 g F
	53 g KH
	2,5 g Beta-Glucan

**1** Das Suppengemüse antauen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in ca. 2 Min. glasig dünsten. Suppengemüse dazugeben, Tomatenmark einrühren und mit der Brühe auffüllen. Tomaten und Haferkörner hinzufügen, mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Den Eintopf aufkochen und bei mittlerer Hitze mit halb geöffnetem Deckel ca. 10 Min. garen.

**2** Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Petersilie und Zitronenschale mischen.

**3** Den Hafereintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Schalen oder tiefen Tellern anrichten. Mit dem Petersilien-Zitronen-Mix und den Parmesanspänen bestreut servieren.

## TIPP

Haben Sie gerade keine vorgegarten Haferkörner im Vorrat? Macht nichts! Dann nehmen Sie alternativ 75 Gramm Hafergrütze. Die grob geschroteten Haferkörner sind die perfekte Blitzalternative für den deftigen Eintopf. Einfach mit dem Gemüse in den Topf geben und wie beschrieben mitgaren, wenn nötig noch 100–150 Milliliter Brühe nachgießen.



**VOLLE  
VEGGIE-  
POWER**





**KNUSPER-  
STÜCKE**  
ALL'ITALIANA








# SEELACHS-HAFER-SCHNITZEL

## mit Walnuss-Spinat

300 g Seelachsfilet  
1 Ei (M)  
60 g kernige Haferflocken  
30 g geriebener Parmesan  
1 EL Dinkelvollkornmehl  
Salz  
Pfeffer  
500 g junger Blattspinat  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Olivenöl  
20 g Walnusskerne  
½ TL getrockneter Thymian  
2 TL Zitronensaft  
4 Bio-Zitronenspalten

**Für 2 Personen**  
**30 Min. Zubereitung**

### Nährwert pro Portion:

	650 kcal
	52 g E
	35 g F
	25 g KH
	1,2 g Beta-Glucan

**1** Das Fischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in acht Stücke schneiden. Das Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Die Haferflocken im Blitzhacker zerkleinern und in einem tiefen Teller mit dem Parmesan mischen. Das Dinkelmehl auf einen dritten Teller geben.

**2** Die Fischstücke mit Salz und Pfeffer würzen, nacheinander im Mehl, im Ei und zum Schluss in der Hafer-Parmesan-Mischung wenden und die Panade andrücken.

**3** Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Schalotte und Knoblauch schälen und würfeln. 1 EL Öl in einem breiten Topf erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze kurz andünsten. Spinat dazugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt 2–3 Min. dünsten, bis er zusammengefallen ist. Die Nüsse grob hacken und untermischen. Den Walnuss-Spinat mit Salz, Pfeffer, Thymian und Zitronensaft abschmecken.

**4** Gleichzeitig in einer großen beschichteten Pfanne die restlichen 2 EL Öl erhitzen, die Fischstücke darin auf beiden Seiten in ca. 5 Min. goldgelb braten. Den Walnuss-Spinat zusammen mit den Fischschnitzeln und je 2 Zitronenspalten auf zwei Tellern anrichten.

### TIPP

Seelachs ist eine gute Quelle für Proteine, die B-Vitamine B<sub>2</sub>, Niacin und B<sub>12</sub> sowie für das Spurenelement Jod.

# HAFERGENUSS IM HANDUMDREHEN!



Hafer ist ein wahres Multitalent: Regelmäßig verzehrt verbessert das in Hafer enthaltene Beta-Glucan die Cholesterinwerte, reguliert den Blutzuckerspiegel und hilft so ganz nebenbei auch beim Abnehmen.

Dieses Buch zeigt, wie die gesunde Haferküche auch mit wenig Zeit gelingt: Leckere Alltagsrezepte mit Zubereitungszeiten von höchstens 30 Minuten.

Von köstlichen Bowls über Gebäck, Müslis und Shakes bis hin zu herzhaften Gerichten mit einem hohen Gehalt an Beta-Glucan.

Hier ist für jeden Geschmack und jede Mahlzeit etwas dabei.



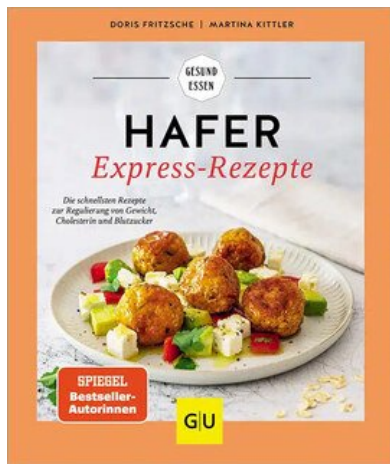
WG 456 Gesunde Küche  
ISBN 978-3-8338-9256-1



9 78 3833 892561

€ 17,99 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)



Fritzsche, D. / Kittler, M.

[Hafer Express-Rezepte](#)

Die schnellsten Rezepte zur Regulierung von Gewicht, Cholesterin und Blutzucker

160 Seiten, kart.  
erschienen 2024



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)