



Gesundes Essen

Von Nils und Nilay 2b

Man sollte sich gesund ernähren. Etwas gesundes wäre Gemüse, Obst, Salat und Sauerteigbrot.

Gemüse und Obst sollte man auf jeden Fall mit in die Schule mitnehmen.

Man sollte auf jeden Fall genug trinken und essen. Mann soll sich zwar gut ernähren aber man kann auch mal Süßes essen.

Hier 2 leckere Rezepte:

Schnelle Quarkbrötchen

Für 10 Stück

130 g feines Vollkornmehl

120 g gemahlene Mandeln

1 Päckchen Backpulver

1 TL Salz

300 g Magerquark

ca. 50 ml Milch

2 EL Sahne

3 EL Kerne und Samen

1. Den Backofen auf 220 °C vorheizen.
2. Mehl, Mandeln, Backpulver, Kerne oder Samen und Salz in einer Schüssel gut mischen.
3. Quark und Milch beifügen.
4. Alles zu einem glatten, elastischen Teig kneten.
5. Den Teig in ca. 10 Stücke teilen und aus jedem Teigstück eine Kugel formen.
6. Mit etwas Abstand voneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und leicht flach drücken.
7. Mit der Sahne bestreichen und mit Kernen beziehungsweise Samen bestreuen.
8. Die Brötchen im heißen Ofen auf der zweiten Schiene von unten ca. 25 Minuten backen.

Hähnchen-Sesam-Salat

4 Hähnchenbrustfilets

1 Eiweiß

3/4 Tasse Sesam

1 EL Olivenöl

1-2 Kopfsalate, gewaschen

4 Frühlingszwiebeln, gehackt

Für das Dressing

1 EL Honig

100 ml Sojasauce

50 ml Wasser

1. Die Hähnchenbrustfilets dünn mit verschlagenem Eiweiß bestreichen und anschließend rundum im Sesam wälzen.
2. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, das Öl hineingeben und die Hähnchenbrustfilets auf jeder Seite 2 Minuten goldbraun braten.
3. Die Hitze reduzieren und das Fleisch ganz durchbraten.
4. Für das Dressing Honig und Sojasauce verrühren.
5. Vor dem Servieren jedes Hähnchenbrustfilet vierteln und auf dem zerzupften Kopfsalat anrichten.
6. Mit den Frühlingszwiebeln bestreuen und mit dem Dressing beträufeln.