

DAS REZEPT

Weizenpfanne mit Gemüse



Der Tipp der Bochumer Ernährungsberaterin Roswitha Damek, Ernährungsberaterin am AdipositasZentrum NRW der Augusta-Kranken-Anstalt Bochum

Zweifelloos beeinflusst eine vollwertige Ernährung unsere Gesundheit. Einen wichtigen Beitrag leisten hier Obst und Gemüse. Studien zeigen immer wieder, dass der Verzehr von täglich 5 Portionen Obst und Gemüse das Risiko für einige Krebserkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Übergewicht senken kann.

Schon mit dem Verzehr von zwei Stücken Obst und drei Händen voll Gemüse versorgen wir unseren Körper mit reichlich Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und so genannten sekundären Pflanzenstoffen.

Dies sind Farb-, Aroma-, Duft- und Bitterstoffe, die eine Vielzahl an gesundheitsförderlichen Effekten zeigen. So wirken beispielsweise die Flavonoide in rot bis violettfarbenden Früchten blutdrucksenkend, entzündungshemmend, antioxidativ und schützen so vor Herzinfarkt.

Nicht unbekannt ist der Ausspruch "Rotwein schützt das Herz". Carotinoide zeigen sich nicht nur im leuchtenden Orange der Möhren, sondern auch im Grün vieler Gemüsesorten oder dem Rot der Tomate.

Lauch und Zwiebeln haben eine antibiotische Wirkung. Gern lässt man sich von den Aromastoffen der Zitrone oder der Minze verführen. Aber auch der eher herbe Geschmack von Kohl, Rettich, Kresse und Senf beeinflusst positiv unsere Gesundheit.

Heute empfehle ich Ihnen deshalb die

Gemüsepfanne mit Weizen

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Zartweizen
500 ml Gemüsebrühe
250 g Champignons
1 Zucchini
1 rote und gelbe Paprika
2 Möhren
1 Bund Lauchzwiebeln
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauch

Für die Sauce:

100 g Saure Sahne
150 g Joghurt, 1,5 % Fett
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 EL gemischte Kräuter
Salz, Pfeffer

So geht's

Gemüsebrühe aufkochen und die Weizenkörner zufügen. Ca. 10 Minuten ohne Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Evt. bei Bedarf Brühe angießen.

Das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Dann in Olivenöl anbraten und würzen.

Die gegarten Weizenkörner unter das Gemüse heben und etwas Gemüsebrühe angießen. Den Inhalt der Weizenpfanne bissfest weitergaren und pikant abschmecken.

Für die Soße Joghurt, Saure Sahne, Knoblauch, Kräuter und Gewürze verrühren und zur Weizenpfanne reichen.