



BUNTES

aus der Mittagsküche

kurz & knackig notiert

Aber Hallo:

Eine dieser Regeln sagt:

Fünf am Tag

Was bedeutet:

Dass jedes Kind und auch jeder Erwachsene täglich 5 Portionen Gemüse und Obst essen sollte.

Genauer gesagt: 3 Portionen Gemüse (dazu zählt auch Rohkost) und 2 Portionen Obst.

Als Maßeinheit gilt deine eigne Hand = eine Handvoll entspricht einer Portion

Wusstest Du schon:



Die Paprikaschoten gehören zu den Beerenfrüchten. Diese wachsen an einem Busch. Es gibt sie in unterschiedlichen Farben. Wir kennen meist grüne, gelbe, orange und rote Paprika. Grüne Paprika sind unreif geerntete rote Paprika. Paprika kann kalt und warm gegessen werden. Die Schoten sind sehr gesund. Roter Paprika enthält besonders viel Vitamin C. Paprika kann man besonders gut im Sommer kaufen.

Quelle: Medienwerkstatt, Apotheken Umschau

Kurz erklärt:



Bulgur ist ein Hauptnahrungsmittel in der Türkei und im Orient. Dabei handelt es sich um Hartweizen, der bearbeitet und vorgegart ist. Bulgur ist schnell zubereitet. Man kann ihn kalt oder warm essen. Er enthält viele gute Nährstoffe und Ballaststoffe. Bulgur macht lange satt und liefert viel Energie. Gegerter Bulgur hat pro 100 Gramm 110 Kalorien.

Quelle: Essen&Trinken, Wikipedia

Saisonales Rezept:

Paprika Gemüsepfanne mit Bulgur und Kichererbsen, für 4-6 Personen

125 g Bulgur
250 ml Wasser
¼ Tl Salz

Wasser aufkochen, Bulgur und Salz zugeben, kurz aufkochen lassen und bei geschlossenem Deckel 10 min, bei geringer Hitze, quellen lassen.

400 g gewürfelte Paprika (2x2cm)
1 klein gewürfelte Zwiebel
2 Eßl Olivenöl
1 Eßl Tomatenmark
1 Tl Salz
2 Tl Zucker
1 Tl Gemüsebrühe
Pfeffer und Currypaste nach Geschmack
200 ml Wasser
1 kl Dose Tomaten gewürfelt
1 kl Dose Kichererbsen

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln anschwitzen. Paprika und Tomatenmark zugeben und leicht anrösten. Gewürze zugeben und Wasser und Dosentomaten angießen. Das Gemüse in 10 min bissfest garen. Die Kichererbsen im Sieb abspülen und in die Pfanne geben. Den gegarten Bulgur zufügen, alles einmal aufkochen lassen und abschmecken.