



# REZEPTE FÜR SENIOREN



Für den gesunden Start in den Tag

## Gurken-Kresse-Brot



### Zutaten für 2-3 Personen

6 Scheiben Vollkornbrot / 3 Gewürzgurken / 1 Kästchen Kresse / 6 EL Frischkäse (körnig) / Gewürze: Salz und Pfeffer aus der Mühle, Paprikapulver / Dazu: Kaffee oder Tee

### Zubereitung

Zupfen Sie die Kresse und schneiden Sie die Gewürzgurken in kleine Würfel. Füllen Sie den körnigen Frischkäse in ein Gefäß und mischen Sie Gurke und Kresse unter. Im Anschluss schmecken Sie die Masse mit Salz, Pfeffer und Paprika nach Belieben ab. Vollkornbrot mit Frischkäse bestreichen - und gesund in den Tag starten.

Die gesunde Mittagsrunde

## Murde on Klees (Möhren und Klöße)



### Zutaten für 2-3 Personen

750 g Möhren, 1 Zwiebel, Petersilie / 1 El Butter / ca. 250 ml / Gemüsebrühe / Gewürze: schwarzer Pfeffer, Muskat / 750g fertiger Kloßteig (Achten Sie auf den Vermerk: von frischen Kartoffeln) / optional Schinken

### Zubereitung

Formen Sie aus dem Kloßteig bis zu 6 Klöße in länglicher Form. Dünsten Sie im nächsten Schritt die gewürfelte Zwiebel in etwas Butter an. Die Möhren schälen, in feine Scheiben schneiden und ebenfalls zu den Zwiebeln geben. Füllen Sie den Topf mit der Gemüsebrühe auf und würzen Sie nach persönlichem Geschmack. Geben Sie nun auch die kleingeschnittene Petersilie hinzu.

Mit der Gemüsebrühe auffüllen, würzen und die Petersilie hinzugeben. Sollten Sie sich für die fleischhaltige Variante entschieden haben, so legen Sie zunächst den Schinken auf das Gemüse - und im Anschluss die Klöße. Verschließen Sie den Schnellkochtopf fest und garen Sie die Speise bei Stufe 2 ca. 15 Minuten. Unser Tipp: Geben Sie vor dem Servieren braune Butter über die Klöße - Ihre Feinschmecker werden es Ihnen danken.

.

Der knackig-runde Abschluss

## Eisbergsalat mit Buttermilch



### Zutaten für 2-3 Personen

halber Eisbergsalat / eine gelbe Paprikaschote / 120 Gramm Möhren / 75 g Champignons / 0,10 Liter Buttermilch / 30 Gramm saure Sahne / Saft aus einer halbe Zitrone / Gewürze: Salz, Pfeffer, Zucker

### Zubereitung

Putzen Sie das Gemüse und schneiden Sie alle gewaschenen Zutaten in gleichmäßig große Stücke. Geben Sie alles in eine große Schüssel mit genügend Platz zum Vermengen und umrühren. Geben Sie nun die frische Buttermilch, saure Sahne und den Zitronensaft in ein separates Gefäß, vermischen Sie die Zutaten gründlich und schmecken Sie die Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker ab. Servieren Sie die Soße extra, so bleibt der Salat knackig und jeder kann sich nach Belieben bedienen.  
Gut zum Salat: Camembert und Brühwurst.