



Pierre Fabre
Pharma



AKTIV GEGEN EISENMANGEL

Leckere Eisenrezepte

www.eisenmangel-hilfe.ch



Für 2 Personen

ZUTATEN:

- 150 g Bresaola
- 10 schwarze Oliven ohne Stein
- 1-2 Gewürzgurken
- 1 kleine Schalotte
- ½ Bund glatte Petersilie
- 50 g saurer Halbrahm (saure Sahne) (I)
- 30 g grober Senf
- 100 g Beluga Linsen
- 1 Rüebli (Karotte)
- ½ kleiner Fenchel
- 50 g saurer Halbrahm (saure Sahne) (II)
- 2 EL Granatapfelkerne
- etwas Limettensaft
- Aceto Balsamico
- Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 50 g Nüsslisalat (Feldsalat),
gewaschen & gerüstet
- 20 g Kürbiskerne, geröstet

Dinner for two -

TATAR-DUO MIT NÜSSLISALAT (FELDSALAT)

Zubereitung:

- Bresaola in sehr feine Streifen schneiden
- Oliven und Gewürzgurken klein hacken
- Schalotte schälen und fein würfeln
- Petersilie fein hacken
- Alles mit saurem Halbrahm (I) und Senf vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Linsen im Wasser ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen
- Rüebli und Fenchel in Brunoise schneiden und während den letzten 5 Minuten mit den Linsen mitköcheln. Abgiessen und abkühlen lassen
- Abgekühlte Linsen mit saurem Halbrahm (II) und Granatapfelkernen mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Für das Dressing etwas Limettensaft, Aceto Balsamico und Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit den gerösteten Kürbiskernen über den Salat geben
- Tatar mit Salat anrichten

Eisengehalt: Ca. 25 mg



Wie Gott in Frankreich –

SOCCA DE NICE MIT SARDELLENPASTE

Zubereitung:

- Mehl mit Salz, 2 EL Olivenöl und 6 dl Wasser zu einem glatten Teig verrühren und 30 Minuten ziehen lassen
- Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden
- Petersilie grob hacken
- Für die Sardellenpaste Sardellen, Limettenabrieb und etwas -saft, Knoblauch und Öl (I) in der Küchenmaschine zu einer Paste verarbeiten. Mit Pfeffer abschmecken
- Ofen auf 200°C vorheizen
- 2 runde Backbleche gut ölen (II), Teig nochmals durchrühren und in die beiden Bleche giessen, Zwiebeln darauf verteilen
- Im vorgeheizten Ofen 7–10 Minuten goldgelb backen. Evtl. am Schluss noch kurz unter dem Grill „rösten“
- Socca mit etwas Sardellenpaste bestreichen, mit Petersilie und den restlichen Zwiebelringen bestreuen und sofort servieren

TIPP:

- Sardellen vor dem Verarbeiten mit Wasser abspülen und trocken tupfen, damit sie nicht zu salzig sind
- Socca in der gut gefetteten Bratpfanne ausbacken

Eisengehalt: Ca. 25 mg

Für 2 Personen

ZUTATEN:

- 300 g Kichererbsenmehl
- 1 Prise Salz
- 2 EL Olivenöl
- 1 rote Zwiebel
- ½ Bund Petersilie
- 2 Dosen Sardellen in Olivenöl, abgetropft (180 g)
- Limette, Abrieb & Saft
- ca. 1 dl Olivenöl (I)
- 1 Knoblauchzehe, geschält & grob gehackt
- Pfeffer aus der Mühle
- 3–4 EL Olivenöl (II)



Für 2 Personen

ZUTATEN:

- 100 g Kichererbsen
- 100 g Quinoa rot
- 1 Rande (Rote Bete), gekocht
- 1 Apfel
- 1 Birne
- ½ Bund Pfefferminze (I)
- 40 g Mandeln
- 1 dl Apfelsaft
- ½ dl Kokosmilch
- ½ Bund Pfefferminze (II)
- ½ Limette, Saft
- Salz, Pfeffer

Vegetarischer Lunch –

POWERSALAT IM GLAS

Zubereitung:

- Kichererbsen über Nacht in Wasser einlegen. Abgiessen und in Wasser ca. 1 Stunde weichkochen. Abgiessen und abkühlen lassen
- Quinoa kalt abspülen und mit der doppelten Menge Wasser aufkochen. Hitze reduzieren, 15 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und noch 10 Minuten quellen lassen. Abkühlen lassen
- Rande klein würfeln
- Apfel und Birne waschen und klein würfeln
- Mandeln hacken
- Für die Sauce Apfelsaft, Kokosmilch und Pfefferminzblätter (II) in ein hohes Gefäss geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Sauce in zwei Gläser verteilen und die restlichen Zutaten einfüllen. Mit Deckel verschliessen und bis zum Verzehr kaltstellen.

TIPP:

- Anstelle von getrockneten Kichererbsen Dosenkichererbsen verwenden
- Salat lässt sich gut am Vorabend zubereiten

Eisengehalt: Ca. 25 mg



GEGRILLTE LAMMRACKS MIT QUINOA-GRANATAPFELSALAT & PETERSILIEN-PESTO

Zubereitung:

- Grill vorheizen
- Für die Marinade Kräuter, Senfkörner, Meersalz und Pfeffer im Mörser zerreiben. Olivenöl und Pfeffer begeben und gut verrühren
- Lammracks mit der Marinade bestreichen
- Lammracks auf den heißen Grill geben rundum grillieren (Kerntemperatur 53 °C), vom Grill nehmen und in Alufolie gewickelt 5 Minuten ziehen lassen
- Für den Salat Quinoa gut waschen, anschliessend mit Gemüsebouillon aufkochen, ca. 15 Minuten köcheln lassen
- Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen
- Granatapfel halbieren und Kerne herauslösen
- Petersilie und Minze waschen, gut trocken schütteln und hacken
- Für die Sauce die Orange auspressen, mit Olivenöl verrühren und mit Meersalz abschmecken
- Alle Zutaten mit der Sauce mischen
- Für das Pesto alle Zutaten in einen hohen Mixbecher geben und kurz pürieren
- Lammracks aufschneiden und mit Quinoa-Salat und Petersilien-Pesto servieren

Eisengehalt: Ca. 25 mg

Für 2 Personen

ZUTATEN LAMMRACKS:

1 Lammrack à 400 g
 1 Knoblauchzehe, grob gehackt
 1 Zweig Rosmarin, abgezupfte Nadeln
 1 Zweig Thymian, abgezupfte Blätter
 einige Blätter frischer Salbei
 ½ TL Senfkörner
 grobes Meersalz
 Pfeffer
 Olivenöl

ZUTATEN SALAT:

100 g Quinoa
 2.5 dl Gemüsebouillon
 1 Granatapfel
 2 EL glatte Petersilie
 2 EL Pfefferminze
 1 Orange
 Olivenöl
 Meersalz

ZUTATEN PESTO:

20 g glatte Petersilie
 2 EL Mandeln, gemahlen
 3–4 EL Olivenöl
 2 EL Parmesan
 Meersalz
 Pfeffer



Pierre Fabre
Pharma

Pierre Fabre Pharma AG | Hegenheimermattweg 183 | 4123 Allschwil
www.pierre-fabre.ch | eisen.ch@pierre-fabre.com