

# Gut fürs Herz. Mediterrane Küche.

Wenn aromatische Tomaten, Olivenöl und Knoblauch auf den Tisch kommen, freut sich nicht nur der Gaumen. Die leckere Küche des Mittelmeeres ist vor allem gut fürs Herz. Denn viel frisches Gemüse, Salat, Fisch und Obst sind die beste Basis für gesunde und elastische Gefäße. Hand aufs Herz: Wann haben Sie das letzte Mal richtig lecker mediterran gekocht?

Mit unseren Rezepten auf den folgenden Seiten machen wir Appetit – auf Mittelmeer.

**Von uns, für uns: Audi BKK.**

**Mehr zur Aktion Herzgesund unter:  
[www.audibkk.de/herzgesund](http://www.audibkk.de/herzgesund)**

Das Beste  
für Ihre  
Gesundheit.

**Audi** BKK





## Darf's ein bisschen Mittelmeer sein?

Mediterrane Küche – was ist das eigentlich? Italienische Pizza oder Grillteller vom Griechen? Ein kurzer Überblick über die wichtigsten Zutaten.



### Dreifacher Hochgenuss für Herz und Gefäße

**Tomaten:** Ihre rote Farbe verdanken Tomaten dem Wirkstoff Lycopin, der vor Herzinfarkt schützen kann, indem er das schädliche LDL-Cholesterin reduziert.

**Olivenöl:** Olivenöl ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, die u. a. den Fettstoffwechsel regulieren und am Aufbau von Zellstrukturen beteiligt sind.

**Knoblauch:** Knoblauch enthält Allicin, das das Blut verdünnt. Durch seine gefäßerweiternde Wirkung verbessert sich außerdem die Durchblutung.

### In der traditionellen Mittelmeerküche braucht es nicht viel für ein wohlschmeckendes und gesundes Gericht.

Auf diese Zutaten kommt es an:

- ▶ viel Obst und Gemüse
- ▶ Brot, Pasta und Reis (bevorzugt aus Vollkorn), Kartoffeln und Hülsenfrüchte
- ▶ Oliven- und Rapsöl
- ▶ magere Milchprodukte
- ▶ mehr Fisch, weniger Fleisch
- ▶ Gewürze und frische Kräuter

Holen Sie sich auch unsere Broschüre zum Thema Herzgesundheit. Sie können sie einfach im Service-Center abholen oder unter [www.audibkk.de](http://www.audibkk.de) anfordern.



## Vorspeisen



### Auberginen-Tomaten-Salat mit Knoblauch

#### Für 4 Personen:

- 2 kleine Auberginen
- Salz, Pfeffer
- 6 EL Olivenöl
- 6 Strauchtomaten
- 6 Knoblauchzehen
- 2 weiße Zwiebeln
- 6 rote, 4 gelbe Cocktailtomaten
- 2 rote Chilischoten
- 1 Bd. Basilikum
- 2 EL Kapern

#### Zubereitungszeit: 35 Min.

- 1.) Die Auberginen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Auberginen in stark gesalzenes kaltes Wasser legen und 20 Minuten ziehen lassen. Anschließend herausnehmen, abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
- 2.) 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier etwas entfetten, mit Salz und Pfeffer würzen, dann warm stellen.
- 3.) Strauchtomaten waschen, halbieren, von Stielansätzen befreien, entkernen und in Viertel schneiden. Knoblauch schälen und halbieren. Zwiebeln schälen und in große Spalten schneiden. Cocktailtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren, dabei Stielansätze entfernen. Chilis waschen und trocken tupfen.
- 4.) In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Zwiebelspalten und Knoblauch unter Rühren goldbraun anbraten, Cocktailtomaten und Chilischoten dazugeben und kurz mitbraten. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen.
- 5.) Auberginen, Strauchtomaten, Zwiebelspalten, Knoblauch, Cocktailtomaten, Chilischoten und reichlich Basilikumblätter in einer flachen Schüssel anrichten. Die Kapern darüberstreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit 2 EL Öl beträufeln. Lauwarm servieren.

Nährwertangaben pro Person: 198 kcal (828 kJ), 3g Eiweiß, 16g Fett, 10g Kohlenhydrate, 6g Ballaststoffe



EatSmarter!

[eatsmarter.de/westermannstudios](http://eatsmarter.de/westermannstudios)

### Schnelle Minestrone

#### Für 2 Personen:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig Thymian
- 1 TL Olivenöl
- 300g Suppengemüse (TK)
- 600ml klassische Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer
- 1 kleine Tomate
- ½ Bund Rucola (ca. 30 g)

#### Zubereitungszeit: 30 Min.

- 1.) Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Thymian waschen und trocken schütteln.
- 2.) Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Thymian darin unter Rühren 2 Minuten andünsten.
- 3.) Suppengemüse, Brühe und Lorbeerblatt in den Topf geben, salzen und pfeffern. Alles aufkochen und zugedeckt etwa 20 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen.
- 4.) Inzwischen die Tomate waschen, den Stielansatz keilförmig ausschneiden und die Tomate würfeln.
- 5.) Rucola waschen und trocken schütteln. Grobe Stiele entfernen. Die Blätter quer in Streifen schneiden.
- 6.) Tomaten und Rucola in die Minestrone geben, 2 Minuten darin ziehen lassen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwertangaben pro Person: 70 kcal (293 kJ), 4g Eiweiß, 2g Fett, 8g Kohlenhydrate, 5,5g Ballaststoffe





## Hauptspeisen (vegetarisch)



### Linsensuppe mit Rucola

#### Für 4 Personen:

150 g grüne Linsen (Puylinsen)  
750 ml Gemüsebrühe  
2 Lorbeerblätter  
Salz  
½ Bd. Rucola  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
3 EL hitzebeständiges Olivenöl  
2 EL weißer Balsamicoessig

**Zubereitungszeit: 25 Min., Garzeit: 40 Min.**

- 1.) Linsen mit Gemüsebrühe, Lorbeerblättern und ein wenig Salz in einen Topf geben und aufkochen. Deckel auflegen und die Linsen bei mittlerer Hitze in 30–40 Minuten bissfest kochen.
- 2.) In der Zwischenzeit Rucola waschen und trocken tupfen. Die Stiele großzügig abschneiden und diese dann fein hacken. Den übrigen Rucola grob hacken und für die Garnitur beiseitelegen.
- 3.) Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. 2 EL Olivenöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Rucolastiele darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. In die Linsensuppe geben und einmal aufkochen.
- 4.) Die Suppe mit dem restlichen Olivenöl und dem Balsamicoessig abschmecken. Linsensuppe auf vorgewärmte Teller verteilen und mit den beiseitegelegten Rucolablättern bestreuen. Dann heiß servieren.

*Nährwertangaben pro Person: 194 kcal (812 kJ) und 10g Eiweiß, 9g Fett, 20g Kohlenhydrate, 4g Ballaststoffe*



### Rustikale Bohnenpfanne mit Rosmarinkartoffeln

#### Für 4 Personen:

*für die Rosmarinkartoffeln:*

1 kg kleine Kartoffeln  
2 EL hitzebeständiges Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

*für die Bohnenpfanne:*

800 g grüne Bohnen  
Salz, Pfeffer  
ca. 20 Cocktailtomaten  
1 Zwiebel  
2 EL hitzebeständiges Olivenöl  
ca. 20 entsteinte schwarze Oliven  
Basilikum und Oregano, jeweils frisch oder getrocknet  
300 g fettarmer Feta (Schafskäse)  
*außerdem:*  
2 Zweige Rosmarin

**Zubereitungszeit: 40 Min.**

- 1.) Kartoffeln waschen und schälen. Im Dämpfer in ca. 18 Minuten bissfest (!) garen.
- 2.) 2 EL Olivenöl in einer Pfanne leicht erhitzen. Kartoffeln hineingeben und rundum goldbraun anrösten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Rosmarinnadeln abzupfen, in die Pfanne geben und kurz mit anrösten.
- 3.) Bohnen putzen und ca. 10 Minuten in kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
- 4.) Tomaten waschen. Zwiebel schälen und fein würfeln.
- 5.) Das Olivenöl in einem Topf oder in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Cocktailtomaten zugeben und andünsten. Die Bohnen und die Oliven hinzufügen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Deckel auflegen und 3 Minuten weitergaren. Etwas Basilikum und Oregano unterrühren.
- 6.) Feta in mittelgroße Würfel schneiden. Kurz vor dem Servieren mit den heißen Bohnen vermengen oder mittig darüberstreuen.
- 7.) Bohnen und Rosmarinkartoffeln auf Tellern anrichten und nach Belieben mit Rosmarin garnieren.

*Nährwertangaben pro Person: ca. 560 kcal (2.343 kJ) und 27g Eiweiß, 25g Fett, 54g Kohlenhydrate, 10g Ballaststoffe*

## Hauptspeisen (vegetarisch)



### Wildreisrisotto mit Erbsen

#### Für 4 Personen:

2 Knoblauchzehen  
1 Stange Lauch  
2 junge Möhren  
8 Stangen Spargel (Dose)  
200 g Mandelblättchen  
800 ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer  
2 EL hitzebeständiges Olivenöl  
250 g Naturreis  
140 g Wildreis  
200 g Erbsen

**Zubereitungszeit: 35 Min.**

- 1.) Knoblauch schälen und hacken. Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in dünne Streifen schneiden. Möhren putzen, waschen und würfeln. Den Spargel abgießen und in ca. 2 ½ cm lange Stücke schneiden.
- 2.) Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Anschließend herausnehmen.
- 3.) Brühe mit wenig Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze in einem Kochtopf erhitzen und zum Kochen bringen. Anschließend die Hitze reduzieren.
- 4.) Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Knoblauch und Lauch hinzufügen und ca. 4 Minuten dünsten. Beide Reissorten und Möhren unterrühren.
- 5.) Etwas heiße Gemüsebrühe angießen und das Ganze umrühren. Sobald die Flüssigkeit verkocht ist, Brühe schöpflöffelweise unter Rühren nachgießen.
- 6.) Spargel und Erbsen dazugeben, wenn nur noch ca. 200 ml Brühe übrig sind. Sobald der Reis gar ist, die Mandelblättchen unterrühren und sofort servieren.

*Nährwertangaben pro Person: ca. 610 kcal (2.562 kJ) und 22g Eiweiß, 30g Fett, 68g Kohlenhydrate, 11g Ballaststoffe*



### Vollkornnudeln mit Rucola-Walnuss-Pesto

#### Für 4 Personen:

150 g Rucola  
1 Bd. Basilikum  
40 g Walnüsse  
40 g Parmesan  
2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
6 EL kalt gepresstes Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
500 g Vollkornspaghetti  
ca. 25 Cocktailtomaten  
1 EL hitzebeständiges Olivenöl

**Zubereitungszeit: 20 Min.**

- 1.) Rucola waschen, trocken schütteln und putzen. Etwa die Hälfte davon beiseitelegen, den Rest grob hacken.
- 2.) Basilikum waschen, trocken tupfen und Blätter abzupfen. Walnüsse grob hacken und Parmesan reiben. Schalotten und Knoblauch abziehen und hacken.
- 3.) Rucola, Basilikum, Nüsse, Parmesan, Schalotten und Knoblauch mit kalt gepresstem Olivenöl in ein Gefäß geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann das Ganze mit dem Stabmixer fein pürieren.
- 4.) Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen. Inzwischen Cocktailtomaten waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne hitzebeständiges Öl erhitzen und die Tomaten darin andünsten.
- 5.) Fertig gegarte Nudeln abgießen und sofort mit dem Pesto vermengen. Auf tiefen Tellern Spaghettinester anrichten. Jede Portion mit dem beiseitegestellten Rucola und den gedünsteten Tomaten garnieren.

*Nährwertangaben pro Person: 700 kcal (2.929 kJ) und 26g Eiweiß, 29g Fett, 85g Ballaststoffe*



## Hauptspeisen (mit Fleisch)



### Putengyros mit Tsatsiki und rotem Vollkornreis

#### Für 4 Personen:

##### für die Beilage:

200 g Vollkornreis  
mildes Paprikapulver

##### für das Gyros:

500 g Pute, geschnetzelt  
200 g Lauch  
2 gelbe Paprikaschoten  
4 EL Rapsöl  
1–2 TL Gyrosgewürz

##### für das Tsatsiki:

200 g Joghurt (1,5 % Fett)  
100 g Magerquark  
1 EL kalt gepresstes Olivenöl  
1 kleine Gurke  
2 Knoblauchzehen  
½ Bd. Dill  
Salz, Pfeffer

##### für die Garnitur:

einige Salatblätter, Gurken- und Tomatenscheiben

#### Zubereitungszeit: 30 Min.

- 1.) Vollkornreis in 400 ml Wasser gar kochen. Nach Belieben mit dem Paprikapulver rot färben.
- 2.) Das Putenfleisch kalt abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Lauch und Paprikaschoten waschen, putzen und in feine Streifen schneiden.
- 3.) Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Gemüsestreifen zugeben und ca. 5 Minuten mit andünsten. Gyrosgewürz dazugeben und alles gut durchmischen.
- 4.) Für das Tsatsiki Joghurt mit Magerquark und Olivenöl glatt verrühren. Die Gurke schälen und raspeln. Mithilfe eines Siebs überschüssiges Wasser herausdrücken und Gurke abtropfen lassen.
- 5.) Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Dill abbrausen, trocken schütteln und ohne die groben Stiele fein hacken. Gurke, Knoblauch und Kräuter zur Quarkmischung geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6.) Gyros, Fleisch und Tsatsiki auf Tellern anrichten. Mit Salatblättern, Gurken und Tomaten garnieren und dann servieren.

Nährwertangaben pro Person: 533 kcal (2.230 kJ) und 43 g Eiweiß, 17 g Fett, 51 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe



### Torta del pastore

#### Für 4 Personen:

1 große Zwiebel  
4 Möhren  
2 Zucchini  
50 g Champignons  
2 EL hitzebeständiges Olivenöl  
300 g Rinderhackfleisch (besser Rindertatar)  
400 g geschälte Tomaten (Dose)  
Salz, Pfeffer  
getrockneter Thymian  
Paprikapulver edelsüß  
800 g Süßkartoffeln (oder mehligkochende Kartoffeln)  
80 ml Milch (1,5 % Fett)  
80 g Parmesan  
frisches Basilikum

#### Zubereitungszeit: 40 Min., Garzeit: 30 Min.

- 1.) Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Möhren und Zucchini waschen, putzen und raspeln. Champignons säubern und würfeln.
- 2.) Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin ca. 5 Minuten anbraten. Zwiebelwürfel zugeben und nach weiteren 5 Minuten das restliche Gemüse dazugeben. Gemüse soll bissfest sein.
- 3.) Tomaten hacken und zum Hackfleisch geben. Bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren ca. 15 Minuten ohne Deckel weiter köcheln lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Thymian und Paprikapulver würzen. Das Ganze in eine Auflaufform geben.
- 4.) Die Süßkartoffeln in Salzwasser weich kochen. Anschließend abgießen und schälen. Dann in Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Die Milch erhitzen und dazugießen. Die Kartoffeln gut zerstampfen. Den Backofen auf 160 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 5.) 40 g Parmesan reiben und unter die Kartoffeln rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und dann über die Hack-Gemüse-Mischung geben. Glatt streichen und mit der Gabel kleine Löcher einstechen. Zuletzt den übrigen Käse reiben und darüberstreuen.
- 6.) Die Auflaufform in den heißen Ofen schieben und auf der mittleren Schiene in ca. 15 Minuten goldbraun backen. Mit frischem Basilikum garnieren.

Nährwertangaben pro Person: 557 kcal (2.330 kJ) und 31 g Eiweiß, 22 g Fett, 57 g Kohlenhydrate, 11 g Ballaststoffe

## Hauptspeisen (mit Fisch)



### Gebratene Dorade auf Gemüsebett

#### Für 4 Personen:

800 g festkochende Kartoffeln  
5 Möhren  
1 Fenchelknolle  
hitzebeständiges Olivenöl  
1 Schuss trockener Weißwein  
200 ml Fischfond  
Salz, Pfeffer  
4 küchenfertige Doraden (à ca. 400 g)  
je 1 Handvoll Basilikum und Thymian

#### Zubereitungszeit: 40 Min.

- 1.) Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Möhren schälen und klein schneiden. Fenchel waschen, putzen und klein würfeln.
- 2.) 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das vorbereitete Gemüse darin anschwitzen und mit Weißwein sowie Fischfond ablöschen. Salzen, pfeffern und zugedeckt ca. 15 Minuten gar schmoren.
- 3.) In der Zwischenzeit die Fische innen und außen gründlich waschen und trocken tupfen. Auf jeder Seite zwei- bis dreimal einschneiden. Kräuter von den Stängeln bzw. Zweigen zupfen und grob hacken.
- 4.) Doraden innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem gehackten Kräutern füllen. In einer großen Grillpfanne ein wenig Olivenöl erhitzen und die Fische portionsweise hineingeben. Doraden darin von jeder Seite 6–8 Minuten braten.
- 5.) Deckel vom Gemüse nehmen und die Flüssigkeit noch ein wenig einköcheln lassen. Anschließend das Gemüse nochmals mit Gewürzen abschmecken. Dann auf 4 Teller verteilen und die Fische darauf anrichten. Mit ein wenig Olivenöl beträufeln und danach die gebratenen Doraden rasch heiß servieren.

Nährwertangaben pro Person: ca. 625 kcal (2.615 kJ) und 81 g Eiweiß, 17 g Fett, 34 g Kohlenhydrate, 10 g Ballaststoffe



### Mediterranes Seelachsfilet

#### Für 4 Personen:

600 g Seelachsfilet  
Fett für die Form  
2 EL Zitronensaft  
2 kleine Auberginen  
2 Zucchini  
2 Zwiebeln  
3 EL hitzebeständiges Olivenöl  
8 getrocknete Tomaten  
8 getrocknete Aprikosen  
150 ml Tomatensaft  
2 TL Parmesan, gerieben  
Salz, Pfeffer  
2 Vollkornknäckebrote  
1 TL Sesam  
100 g fettarmer Käse, gerieben (z. B. Gouda)  
180 g Vollkornbulgur  
frischer Koriander

#### Zubereitungszeit: 30 Min., Garzeit: 30 Min.

- 1.) Seelachsfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Auflaufform fetten, Fisch hineinlegen und mit Zitronensaft beträufeln.
- 2.) Auberginen und Zucchini waschen, putzen und klein würfeln. Zwiebeln schälen und fein hacken. 2 EL Öl in einem Topf leicht erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Übriges vorbereitetes Gemüse zugeben und ca. 5 Minuten leicht anrösten.
- 3.) Getrocknete Tomaten und Aprikosen klein hacken. Mit Tomatensaft zum Gemüse geben und unterrühren. Topf vom Herd nehmen und das Ganze fein pürieren. Parmesan unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Über die Fischstücke geben und verteilen.
- 4.) Den Backofen auf 160 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Knäckebrote in einem Gefrierbeutel mit einem Nudelholz zu Bröseln zerkleinern. Sesam und geriebenen Käse unter die Brösel mengen und dann das Ganze über den Fisch streuen.
- 5.) Den Fisch ca. 30 Minuten backen.
- 6.) Inzwischen als Beilage Bulgur mit übrigem Öl in einem kleinen Topf verrühren. Mit ca. 350 ml kochendem Wasser überbrühen und 2 Minuten köcheln, dann 15–20 Minuten ausquellen lassen.
- 7.) Fisch nach Wunsch mit Koriander garnieren.

Nährwertangaben pro Person: 561 kcal (2.347 kJ) und 47 g Eiweiß, 16 g Fett, 55 g Kohlenhydrate, 12 g Ballaststoffe



# Nachspeisen



## Orangensalat mit Datteln

### Für 4 Personen:

2 Stängel Minze  
180 g Honig  
8 Gewürznelken  
4 große Orangen  
8 getrocknete Datteln  
1 EL Zitronenmelisseblättchen  
1 EL getrocknete Malvenblüten

**Zubereitungszeit: 20 Min.**

**Marinierzeit: 1 Std.**

- 1.) Minze kalt abbrausen und trocken schütteln. Honig mit 300 ml Wasser, Minze und Nelken in einen Topf geben und aufkochen. Das Ganze ca. 5 Minuten einkochen lassen. Sirup durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen.
- 2.) Orangen schälen und in Scheiben schneiden, dabei die weißen Innenhäute großzügig entfernen. Die Orangenscheiben in den Sirup geben und dann ca. 1 Stunde im Kühlschrank marinieren.
- 3.) Die getrockneten Datteln waschen, halbieren, entsteinen und nach Wunsch nochmals durchschneiden.
- 4.) Orangenscheiben aus dem Sirup nehmen und abtropfen lassen. Fächerförmig auf Tellern verteilen, Datteln darüberstreuen und mit wenig Honigsirup beträufeln.
- 5.) Melisseblättchen waschen, trocken tupfen und mit den Malvenblüten über die Orangen streuen. Dann servieren.

*Nährwertangaben pro Person: 310 kcal (1.297 kJ) und 3 g Eiweiß, 1 g Fett, 70 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe*



## Beerensalat mit rosa Pfeffer

### Für 4 Personen:

je 150 g Erdbeeren, Himbeeren, Rote Johannisbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren  
1 Vanilleschote  
Muskatnuss  
½ EL Zucker  
½ TL geschroteter rosa Pfeffer  
50 g kalifornische Walnüsse  
½ Bd. Minze

**Zubereitungszeit: 25 Min.**

- 1.) Erdbeeren mit kaltem Wasser abbrausen, abtropfen lassen und schlechte Stellen ausschneiden. Dann halbieren und die Stielansätze entfernen. Himbeeren waschen, abtropfen lassen und verlesen.
- 2.) Die Roten Johannisbeeren kalt waschen, abtropfen lassen und von den Rispen zupfen. Heidelbeeren und Brombeeren unter fließendem kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen und verlesen. Alle Beeren in eine große Schüssel geben.
- 3.) Vanilleschote längs aufschneiden. Das Mark mit dem Rücken eines Messers oder einem kleinen Löffel herauskratzen, in ein Schälchen geben. 1 Prise Muskatnuss reiben und dazugeben. Mit Zucker und rosa Pfeffer vermengen. Den gewürzten Zucker zu den Beeren geben und vorsichtig mischen.
- 4.) Walnüsse grob hacken. Eine kleine beschichtete Pfanne erhitzen und die Walnüsse darin ohne Zugabe von Fett rösten, dabei regelmäßig schwenken. Dann auf einem Teller abkühlen lassen.
- 5.) Die Minze mit kaltem Wasser abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Zusammen mit den gerösteten Walnüssen unter die Beeren mischen und servieren.

*Nährwertangaben pro Person: 159 kcal (665 kJ) und 4 g Eiweiß, 9 g Fett, 14 g Kohlenhydrate, 11 g Ballaststoffe*

### Nutzen Sie auch unsere weiteren Angebote zum Thema „Ernährung“:

- ▶ Ernährungscoach unter [www.audibkk.de/Ernaehrung](http://www.audibkk.de/Ernaehrung) (ein Online-Tool, das Sie einem gesunden Ernährungsalltag näherbringt)
- ▶ Ernährungsberatung bzw. -kurse in unseren Service-Centern
- ▶ Broschüre „Ernährung“ und das „Ernährungstagebuch“, beides online erhältlich oder in Ihrem Service-Center