

Essen wie die Profis!

Leckere Rezepte vom medizinischen Leiter der 96- Akademie

Dominik Suslik und Praktikant Jonah Pfingsten

zum Nachkochen!

Blaubeersmoothie

2 Person

Zutaten

- 200 ml Hafermilch
- 100 g Blaubeeren gefroren
- 1 Banane

Zubereitung

Alles in einen Mixer geben und cremig rühren.

Wenn du magst, kannst du deinen Smoothie noch mit Lein- oder Chiasamen aufpeppen.

Diese liefern dir viele wichtige Nähr- und Ballaststoffe und sind außerdem gut für dein Immunsystem.



Bolognese

für 2 Personen

Zutaten

- 250 g Rinderhack mager
- 200 g Nudeln
- 1 Möhre
- 1 Stangensellerie
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 200 g Tomaten stückig
- 100 ml Traubensaft
- 50 ml Milch
- Salz und Pfeffer
- 12 Blätter Basilikum
- 50 g Parmesan



Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Sellerie in möglichst kleine Würfel schneiden.
2. Die Möhre durch eine Reibe fein zerkleinern und den Knoblauch fein hacken.
3. Alles in einem Topf mit etwas Olivenöl für etwa 4-5 min anschwitzen.
4. Gemüse aus dem Topf nehmen und das Fleisch scharf anbraten.
5. Nach 3-4 Minuten das Gemüse wieder hinzugeben und mit Tomaten, Traubensaft und Milch ablöschen.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und für ca. 45 min auf niedriger Hitze köcheln lassen.
7. In der Zwischenzeit Nudeln al dente kochen und mit der Bolognese, dem Parmesan und dem Basilikum anrichten

Mango-Sorbet mit Joghurt

Für 2 Personen

Zutaten

- 300 g Mango gefroren
- große Banane
- 150 ml Orangensaft
- 300 g Joghurt fettarm
- 2 TL Honig

1. Die Mango und die Banane in einen Mixer geben.
2. Nach und nach den Saft nachfüllen, bis die Mango zerkleinert ist, die Konsistenz aber nicht zu flüssig ist.
3. Den Joghurt in einer Schüssel anrichten, das Sorbet auf dem Joghurt platzieren und mit etwas Honig übergießen.

