

Ein Bedarfsorientiertes Nachtessen

Abends sollten Sie möglichst oft ein schonend gedämpftes Gemüse mit vollwertigen Kohlenhydraten essen.

So ein Nachtessen hilft Ihnen, sich über Nacht zu regenerieren und morgens voller Elan den neuen Tag anzugehen.

Spargeln an Safransauce

1 kg grüne Spargeln	evt. unterer Teil schälen und kürzen, in 6 cm lange Stücke schneiden
wenig Butter	in der Bratpfanne warm werden lassen
1 kleine Zwiebel	fein hacken, im Butter zusammen mit den Spargeln anbraten,
Salz	salzen, Deckel auf die Pfanne und bei kleiner Hitze knackig garen.
2 EL weissen Vermouth	(nicht unbedingt nötig aber gibt den speziellen Geschmack)
1 dl Rahm	beides dazugeben, ganz kurz etwas einköcheln lassen
1 Brieflein Safran	daruntermischen, servieren

Tipp:

Dazu servieren Sie weissen Reis mit roten Linsen (dies sieht farblich wunderschön aus) oder Vollreis.



Rezept von Gaby Stampfli

Linsen aus der Bratpfanne

ganze rote Linsen	waschen, die doppelte Menge kaltes Wasser dazugeben und 8 –12 Std. einweichen, danach Linsen in eine Bratpfanne geben, auf hohem Feuer während 3–5 Min. das restliche Wasser verdampfen lassen
Butter, Salz	zu den Linsen geben, so servieren oder mit dem weissen Reis mischen.

Tipp:

Linsen nicht länger als 5 Min. anbraten, da Vitamin B6 hitzeempfindlich ist.



Rezept von Heinrich Tönnies

Rezept von: www.boe-verein.ch

Vollreis

1 Tasse Vollreis	waschen, 2 - 12 Stunden einweichen, danach absieben. In einer nicht zu heissen Pfanne das restliche Wasser verdampfen lassen.
1 EL Olivenöl	beigeben, kurz umrühren, Hitze reduzieren
wenig Zwiebel	hacken, beigeben, kurz andämpfen
2 Tassen Wasser	ablöschen
Bouillon oder Salz	beigeben, je nach Reissorte 20 - 40 Min. köcheln lassen. Wenn möglich nachher noch etwas nachquellen lassen.