

Folatreiche Rezepte: **Salat**

Rucolasalat mit Riesengarnelen und Limettencreme

reich an Jod und Vitamin C, viel Folsäure
pro Portion etwa 420 Kalorien

 Zubereitungszeit

 Schwierigkeitsgrad

Zutaten für 2 Personen:

150 g Rucolasalat
4 tiefgekühlte Riesengarnelen (küchenfertig)
1 TL Zitronensaft
Öl zum Anbraten
2 EL Olivenöl
1 EL Aceto Balsamico
Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle

Für die Limettencreme:

1 Limette
1 EL Sauerrahm
2 EL Creme fraîche
1 TL Olivenöl
Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Zucker



1 Den Rucolasalat verlesen, waschen und trockenschütteln. Olivenöl, Aceto Balsamico, Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen verrühren und das Dressing mit dem Salat vermischen.

2 Die aufgetauten Riesengarnelen unter kaltem Wasser abbrausen, trockentupfen und mit Jodsalz und Zitronensaft würzen. Öl in der Pfanne erhitzen und die Garnelen etwa 4 Minuten von beiden Seiten anbraten.

3 Die Limette halbieren, den Saft ausdrücken und mit Sauerrahm, Creme fraîche und Olivenöl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

4 Den Salat auf Teller anrichten und die Garnelen sowie Häufchen der Limettencreme darauf verteilen.

Folatreiche Rezepte: **Salat**

Orangensalat mit Fenchel und Sardellenfilets

viel Vitamin C, Vitamin E und Folsäure
pro Portion etwa 412 kcal



Zubereitungszeit



Schwierigkeitsgrad

Zutaten für 2 Personen:

- 4 Orangen
- 1 rote Zwiebel
- 2 Fenchelknollen
- 5 grüne Oliven
- 4 Sardellenfilets im Glas
- 1/2 EL Weißweinessig
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

1 Orangen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Saft in einer kleinen Schüssel auffangen. Fenchel putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.

2 Oliven und Sardellen kleinschneiden.

3 Für das Dressing den aufgefangenen Orangensaft mit den Oliven und Sardellen vermischen, Weißweinessig und Olivenöl hinzugeben.

4 Alles garnieren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Folatreiche Rezepte: **Salat**

Rucolasalat mit angebratenem Carpaccio und Parmesan

reich an Eisen, Calcium, Folsäure und Vitamin B₁₂
pro Portion etwa 412 kcal



Zubereitungszeit



Schwierigkeitsgrad

Zutaten für 2 Personen:

180 g Rinderfilet
150 g Rucolasalat
1 Apfel
2 EL Mineralwasser
1 TL Waldhonig
1 EL Aceto Balsamico
2 EL Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle
etwas scharfer Senf
40 g Parmesankäse

- 1 Das Rinderfilet kalt abbrausen, trockentupfen und im Gefrierfach leicht anfrosten lassen.
- 2 Rucolasalat verlesen, waschen und trocken schütteln. Den Apfel schälen, vierteilen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- 3 Mineralwasser zusammen mit dem Honig leicht erwärmen, Aceto Balsamico und Rapsöl dazugeben und mit einem Schneebesen verrühren. Die Apfelwürfel dazugeben und das Dressing mit Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle und etwas Senf pikant abschmecken.
- 4 Eine beschichtete Pfanne mit Rapsöl ausreiben und erhitzen. Das Rinderfilet in hauchdünne Scheiben schneiden und in der heißen Pfanne rasch von beiden Seiten anbraten.
- 5 Inzwischen den Rucolasalat dekorativ auf zwei flache Teller verteilen. Die Carpaccio-Scheiben aus der Pfanne nehmen, dazulegen und mit dem Dressing beträufeln. Zum Schluss den Parmesankäse darüber hobeln und gleich servieren.

Folatreiche Rezepte: **Suppe**

Gelbe Paprikasuppe mit gebratenen Scampi

reich an Eisen und Jod, viel Vitamin C, Folsäure
pro Portion etwa 260 kcal

 Zubereitungszeit

 Schwierigkeitsgrad

Zutaten für 2 Personen:

2	gelbe Paprikaschoten
100 g	Kartoffeln
1	Zwiebel
1/2 l	Gemüsebrühe
1/4 TL	mildes Currypulver
1 Handvoll	gehackter Korianderblätter
	Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle
4	Scampi (à 35 g - 40 g)
1 TL	Zitronensaft
1/2 TL	Sonnenblumenöl



1 Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen, mit heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen und kleinschneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls kleinschneiden.

2 Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Wenig Gemüsebrühe erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Mit der restlichen Gemüsebrühe auffüllen und mit Curry, Jodsalz und Pfeffer würzen.

3 Die Suppe etwa 15 bis 20 Minuten bei mittlerer Hitze durchkochen lassen, vom Herd nehmen und mit dem Mixstab pürieren. Aufkochen lassen, gehackten Koriander zugeben und abschmecken.

4 Inzwischen die Scampi unter kaltem Wasser abbrausen, trockentupfen und mit Jodsalz, Zitronensaft und Pfeffer würzen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, wenig Sonnenblumenöl hineingeben und die Scampi darin rasch von allen Seiten braten bis sie durchgegart, aber nicht trocken sind.

5 Die Suppe auf Teller verteilen. Scampi mit Küchenkrepp abtupfen und darauf setzen.

Folatreiche Rezepte: **Suppe**

Ligurische Fischsuppe

reich an Jod, Folsäure
pro Portion etwa 520 kcal



Zubereitungszeit



Schwierigkeitsgrad

Zutaten für 2 Personen:

200 g Garnelen (TK)
400 g Fischfilet
2 EL Olivenöl zum Anbraten
0,75 l Fisch- oder Gemüsebrühe
300 g Mischgemüse (TK)
1 rote Paprikaschote
etwas frische Petersilie
2 Tassen Reis

- 1 Sollten Sie Tiefkühlware benutzen, nach Packungsangaben auftauen und waschen.
- 2 Brühe zum Kochen bringen. Reis wie gewohnt zubereiten.
- 3 Das Mischgemüse in die Brühe geben und ca. 8 Minuten köcheln lassen.
- 4 Inzwischen Fischfilets gut waschen, anschließend mit Küchenkrepp trocken tupfen und in Olivenöl ca. 3 Minuten anbraten; die Garnelen kurz dazu geben.
- 5 Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden, die Garnelen mit dem Bratöl in die Suppe geben und noch weitere 3 Minuten köcheln lassen, bis die Garnelen durchgegart, aber nicht trocken sind.
- 6 Den fertiggekochten Reis dazugeben.
- 7 Paprika in kleine Würfelchen schneiden, Petersilie hacken und Suppe garnieren.

Folatreiche Rezepte: **Hauptgericht / Pasta**

Pasta mit Spinat-Parmesan Sauce

reich an Calcium und Folsäure
pro Portion etwa 400 kcal

 Zubereitungszeit

 Schwierigkeitsgrad

Zutaten für 2 Personen:

250 g Nudeln ihrer Wahl
100 g Parmesan
1 Ei
1 Zwiebel
450 g Blattspinat (tiefgekühlt oder frisch)
1-2 EL Olivenöl zum Anbraten
Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle
1 Handvoll gehackter Basilikumblätter
2 EL geschälte Sonnenblumenkerne
1 Becher Sahne



- 1** Tiefkühlspinat auftauen oder frischen Spinat putzen und waschen.
- 2** Zwiebel zerkleinern und in Olivenöl anbraten.
- 3** Spinat hinzugeben und unter häufigem Umrühren ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, gehacktes Basilikum unterheben.
- 4** Inzwischen Nudeln in Salzwasser kochen. Beachten Sie die Kochzeiten auf der Packung. Zu der Spinatmasse ein Ei zugeben und weitere 5 Minuten auf kleiner Flamme köcheln.
- 5** Sahne erwärmen (nicht kochen) und den geriebenen Parmesan unter Rühren dazu geben. Spinatmasse, Nudeln und Parmesansauce vermischen.
- 6** Die Pasta mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Folatreiche Rezepte: **Hauptgericht / Pasta**

Spaghetti mit Pesto und Schafskäse

viel Folsäure und Calcium
pro Portion etwa 420 kcal

 Zubereitungszeit

 Schwierigkeitsgrad

Zutaten für 2 Personen:

250 g Spaghetti
1 EL Olivenöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g Schafskäse
10 Cocktailtomaten
½ Glas grünes Pesto
1 Handvoll Basilikumblätter
1 EL Pinienkerne
Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle

- 1** Spaghetti in Salzwasser nach Packungsangabe al dente kochen.
- 2** Die Zwiebel würfeln, in Olivenöl glasig andünsten und die zerdrückte Knoblauchzehe dazugeben.
- 3** Den Schafskäse in kleine Stücke schneiden, die Cocktailtomaten halbieren und die Basilikumblätter hacken.
- 4** Die fertiggekochten Spaghetti abseihen, dabei etwas Kochwasser in einer Tasse auffangen.
- 5** Pesto und Kochwasser mit den Nudeln verrühren, die Cocktailtomaten und den Schafskäse dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum und Pinienkerne darüber streuen.

Folatreiche Rezepte: **Hauptgericht**

Gratinierte Brokkoli-Pilz-Pfanne mit Rindfleisch

reich an Jod, Calcium, Folsäure, Vitamin B₁₂ und Eisen,
viel Vitamin A und C
pro Portion etwa 664 kcal

 Zubereitungszeit

 Schwierigkeitsgrad

Zutaten für 2 Personen:

300 g Kartoffeln
Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL Kümmel
400 g Brokkoli
2 Möhren
250 g braune Champignons
240 g Rindfleisch (Roastbeef oder Hüfte)
1 TL Butterschmalz
2 EL geschälte Sonnenblumenkerne
1/4 l Gemüsebrühe
100 g geriebener Käse (z. B. Emmentaler)



1 Die Kartoffeln gründlich waschen und mit der Schale und dem Kümmel in Salzwasser nicht zu weich kochen. Abschütten, ausdampfen lassen, pellen und in Scheiben schneiden.

2 Inzwischen Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Das Rindfleisch kalt abrausen, trockentupfen, in kleine Würfel schneiden und mit Jodsalz und Pfeffer würzen.

3 Butterschmalz erhitzen und die Fleischwürfel darin rasch von allen Seiten anbraten. Sonnenblumenkerne, Gemüse und Pilze dazugeben. Mit Gemüsebrühe aufgießen und mit Pfeffer und Jodsalz würzen. Das Ganze etwa 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren lassen.

4 Zum Schluss die vorbereiteten Kartoffeln zufügen, abschmecken und in eine Auflaufform füllen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200° C 5-10 Minuten überbacken.

Folatreiche Rezepte: **Hauptgericht**

Spanische Paella „light“

viel Jod und Folsäure
pro Portion etwa 600 kcal



Zubereitungszeit



Schwierigkeitsgrad

Zutaten für 2 Personen:

2 Tassen Reis
1l Gemüsebrühe
450 g Meeresfrüchte (TK)
300 g Mischgemüse
2 Zitronen
5 EL Olivenöl
Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle
2 Tomaten
6 schwarze Oliven
1 Päckchen Safran
1 Ciabattabrot

- 1** Die Meeresfrüchte in einen Topf geben und mit wenig Wasser auf dem Herd bei geringer Hitze auftauen lassen.
- 2** Olivenöl in einem Topf erhitzen, den Reis zugeben (Vorsicht: spritzt) und umrühren, bis der Reis glasig ist.
- 3** Gemüsebrühe zum Kochen bringen und so viel Brühe in den Reis geben, dass er ganz bedeckt ist. Sobald die Flüssigkeit verdampft ist, wieder Gemüsebrühe zugeben. Unter Rühren ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- 4** Das Safranpulver, das Gemüse und die nun aufgetauten Meeresfrüchte unterrühren. Weitere 5 Minuten köcheln lassen und vorsichtig umrühren. Nach Bedarf salzen und pfeffern.
- 5** Paella portionsweise auf Teller anrichten, mit je 2 Esslöffel Olivenöl beträufeln und mit Zitronen- und Tomatenspalten garnieren. Zum Schluss die Oliven darüber streuen. Ciabattabrot dazu reichen.

Folatreiche Rezepte: **Hauptgericht**

Lammkoteletts mit Baked Beans und Tortillas

viel Calcium, Folsäure, Vitamin B₁₂ und Eisen
pro Portion etwa 700 kcal



Zubereitungszeit, zuvor 3 Stunden marinieren



Schwierigkeitsgrad

Zutaten für 2 Personen:

2 EL Olivenöl
1 EL herber Rotwein
1/2 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
1/2 TL Sojasauce
4 kleine Lammkoteletts
4 EL Öl zum Anbraten
Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL Kreuzkümmel
1 Dose Baked Beans (ca. 375 g)
1 Packung fertig gekaufte Tortilla oder Tortillachips
1 Bund frische Petersilie

- 1** Aus Olivenöl, Rotwein, Zitronensaft, der kleingeschnittenen oder durchgepressten Knoblauchzehe und Sojasauce eine Marinade rühren.
- 2** Die Lammkoteletts mit der Marinade von beiden Seiten dick bepinseln und ca. 3 Stunden zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.
- 3** Öl in einer Pfanne erhitzen, Koteletts von beiden Seiten ca. 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf eine vorgewärmte Platte legen.
- 4** Die Baked Beans aus der Dose in derselben Pfanne erwärmen und mit Kreuzkümmel abschmecken.
- 5** Tortilla abgedeckt im Ofen oder in der Mikrowelle leicht erwärmen.
- 6** Die Lammkoteletts mit den fertigen Tortillas auf zwei Tellern anrichten, die Baked Beans in die Tortillataschen einfüllen und alles mit Petersilie reichlich garnieren.

Folatreiche Rezepte: **Dessert**

Rhabarber-Kompott mit Sahne

reich an Vitamin C und Folsäure
pro Portion etwa 210 kcal

 Zubereitungszeit

 Schwierigkeitsgrad

Zutaten für 2 Personen:

250 g	Rhabarber
2 geh. EL	Zucker (40 g)
1/2 Päckchen	Soßenpulver Vanille
50 g	Schlagsahne



- 1** Rhabarber putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Zucker darüber streuen und kurz ziehen lassen. 100 ml Wasser zugeben. Rhabarber aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten ziehen lassen.
- 2** In der Zwischenzeit Soßenpulver mit 1-2 EL Wasser glattrühren, in den Rhabarber rühren und nochmals aufkochen lassen. Rhabarber-Kompott in Dessertschälchen füllen und abkühlen lassen.
- 3** Sahne halbsteif schlagen und jeweils einen Klecks auf das Kompott geben. Nach Belieben mit Schokostreusel bestreuen.

Folatreiche Rezepte: **Dessert**

Griechischer Joghurt mit Orangen und Amaretti

viel Calcium, Vitamin C und Folsäure
pro Portion etwa 280 kcal



Zubereitungszeit



Schwierigkeitsgrad

Zutaten für 2 Personen:

150 g Joghurt, griechischer (10 % Fettanteil)
1 Päckchen Vanillezucker
3 Orangen
½ Vanilleschote
1 EL Zucker
50 g Kekse (Amaretti)

1 Eine Orange auspressen und zwei Orangen filetieren, dabei den Saft auffangen und zum ausgepressten Saft geben. Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen.

2 In einem weiten Topf Zucker unter Rühren karamellisieren lassen, mit dem Orangensaft ablöschen und Vanillemark und Vanilleschote zugeben. Sprudelnd einkochen lassen, bis ein dicker Sirup entstanden ist (etwa 10 Minuten). Vanilleschote herausnehmen und Sirup abkühlen lassen.

3 Joghurt in Dessertschälchen füllen. Die Amaretti grob zerbröseln und auf den Joghurt streuen. Mit dem Sirup überziehen.