



In der römischen Zeitrechnung war der Dezember der 10. Monat im Jahr und bedeutete Zehn = Decem! Im Dezember findet die Wintersonnwende statt, wo der Tag der kürzeste im Jahr ist und die Nacht die längste. Als Rezept für den Dezember bieten wir Ihnen ein herzhaft wärmendes Gericht für kalte Wintertage an.

Vegetarische Krautroulade

- ▶ 400 g Hirse
- ▶ 20 Stk. getrocknete Tomaten
- ▶ 1 kg Weißkohl
- ▶ 500 g Schafskäse
- ▶ 2-3 Eier, 2 EL Olivenöl
- ▶ Ca. 300 g Zwiebeln
- ▶ 500 g gehackte Tomaten
- ▶ 400 g Karotten
- ▶ Salz, Pfeffer, Tomatenmark



Zubereitung:

20 Weißkohlblätter waschen und zur Seite geben. Hirse gut abspülen und mit den getrockneten Tomaten in einem Liter Wasser zugedeckt etwa 10 Minuten garen. Den restlichen Weißkohl putzen, waschen, in Quadrate schneiden und zur Hirse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und ausdünsten. Inzwischen in einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Kohlblätter darin blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken. Zwiebeln und Karotten kleinwürfelig schneiden. Die Zwiebeln in Öl andünsten, 2 EL Tomatenmark zugeben und mit Brühe ablöschen. Gehackte Tomaten und Karotten zugeben und weichdünsten. Die Eier unter die ausgekühlte Hirsemasse rühren und den Schafskäse unterheben. Die Hirsemasse auf die Krautblätter verteilen und zu Rouladen formen. Mit Zahnstocher fixieren. Rouladen in eine Auflaufform schichten, mit der Tomatensauce ergießen und abgedeckt im vorgeheizten Rohr bei 180°C ca. 40 Minuten backen.



12|2021

gesunde
küche

NewsLetter

Saisonkalender – Heimische Lebensmittel im Dezember

Gemüse: Chicorée, Chinakohl, Feldsalat, Karotten, Knollensellerie, Lauch, Rosenkohl, diverse Kohllarten, Rote Rüben, Zwiebeln.

Obst: Äpfel und Birnen. Walnüsse, Haselnüsse und Maroni.

Portionsgröße und Tellermodell

Neben der Lebensmittelauswahl spielt auch die Komponentenaufteilung eine große Rolle bei der „Gesunden Küche“. Das Tellermodell liefert hier einen guten Überblick. Grundsätzlich sollte jede Hauptspeise aus drei Komponenten bestehen: aus der Komponente Gemüse/Obst, aus der Sättigungsbeilage wie z.B. Kartoffeln, Reis, Knödeln oder Nudeln und aus der Komponente Proteinquelle. Dazu gehören Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte und Milchprodukte. Etwa die Hälfte des Tellers sollte vom Gemüse eingenommen werden. Ein Viertel des Tellers sollte die Sättigungsbeilage und das letzte Viertel zur Deckung des Proteinbedarfes ausmachen.

Auch das heutige Rezept richtet sich nach diesen Richtlinien, obwohl es auf dem Teller nicht sichtbar ist. Pro Portion gibt es etwa 50 g Hirse (Sättigungsbeilage), 50 g Feta (Proteinquelle) und 100-120 g Gemüse.

Für eine ausgewogene Ernährung ist auch die richtige Portionsgröße wichtig. Dabei gilt allgemein: als Portion zählt, was in eine Hand passt.




Kontakt

Amt der Kärntner Landesregierung | Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege

Mag.^a Evelyn Pototschnig | Projektleitung

Tel: +43 (0)50 536 15134 | Mail: evelyn.pototschnig@ktn.gv.at

Web: www.gesundheitsland.at |  facebook.com/gesundheitsland.at