

09 | 2022

gesunde 
küche

NewsLetter

ISS DICH FIT

» Gemüse hält Dich aktiv

↳ Gesund durch den Tag mit vielen Vitaminen!

„Eat the Rainbow“ ist der Leitgedanke einer gesunden und ausgewogenen Ernährung: hier kommt nicht nur mehr Farbe in den Essensalltag der kleinen und großen Gäste, sondern auch eine vielfältige und bunte Auswahl von Lebensmitteln auf den Teller. Den Kindern macht es Spaß, spielerisch die bunten Lebensmittel zu entdecken und herauszufinden, welche regionalen Zutaten es gibt, welche Farbe sie haben und zu welcher Jahreszeit sie bei uns an Bäumen, Sträuchern oder auf den Feldern wachsen.

Die kräftige Farbe der Roten Rübe verleiht den Vollkornnudeln eine intensive Färbung und bringt viele Vitamine auf den Teller. Sie ist bei uns auch unter dem Namen „Rohne“ bekannt und kann vielseitig für Salate, Aufstriche und Saucen verwendet werden. Nebenbei ist sie eine richtige Vitaminbombe! Rote Bete enthält wichtige B-Vitamine, Vitamin C, Folsäure, eine ganze Bandbreite an Mineralstoffen, darunter Eisen, Kalzium, Kalium, Magnesium und Betain. Sie wirken entzündungshemmend, blutdrucksenkend und sind gut für unser Herz-Kreislauf-System. Zudem wächst diese abwechslungsreiche Leckerei direkt vor unserer Haustür.

Dinkel Spaghetti mit Roter Rüben Sauce und Schafskäse

Zutaten für 10 Portionen:

- » 1,5 kg Vollkorn Spaghetti
- » 5 EL Bio Olivenöl
- » 1 kg vorgegarte Rote Rüben
- » 4 Knoblauchzehen
- » Saft einer Zitrone
- » etwas Chili
- » Kräutersalz, Pfeffer
- » 500 g Schafskäse

Zubereitung

Die Spaghetti kochen, abseihen und zur Seite stellen. 100 ml Nudelwasser auffangen.

Die vorgegarten roten Rüben in einen Mixer geben. Mit den geschälten Knoblauchzehen, 100 ml Nudelwasser, Zitronensaft, Chili, Kräutersalz und Pfeffer vermengen und zu einer cremigen Sauce pürieren. Anschließend die Nudeln in



der Sauce schwenken und etwas ziehen lassen.

Währenddessen den Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken und über die Rote-Rüben-Spaghetti streuen.

↳ **TIPP:** Mit Kräutern und kleinen Tomaten verfeinern.

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