

November

## Gut & Gesund:

Im Alter ab 65 Jahren sinkt der Energiebedarf bei gleichbleibendem Vitamin- und Mineralstoffbedarf.

Kichererbsen haben einen hohen Anteil an Eiweiß, welches ein wichtiger Bestandteil für Muskeln und Knochen darstellt. Sie sind reich an B-Vitaminen, die den Stoffwechsel und das Nervensystem in Schwung bringen. Wichtige Mineralstoffe, wie Eisen und Magnesium, unterstützen die Muskel- und Nervenfunktion. Auf Grund der geringen Energiedichte dienen sie gut als Sattmacher. Der Hokkaido-Kürbis ist reich an Vitamin C. Dieses wird für den Aufbau des Bindegewebes, der Knochen und der Zähne benötigt. Ebenfalls weist er viele B-Vitamine auf.



## Ofengemüse mit Kräuter-Quark-Dip

### Zutaten für 2 Portionen

### Zubereitung

#### Ofengemüse

300 g Hokkaido-Kürbis

200 g Rosenkohl

240 g Kichererbsen

200 g Feta-Käse

1 rote Zwiebel

2 EL Rapsöl

2 Knoblauchzehen

etwas Salz/Pfeffer

1. Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen (180°C Umluft).
2. Den Kürbis waschen, putzen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Den Rosenkohl waschen, von Stielansätzen und welken Blättern befreien. Die Zwiebel schälen und achteln. Kichererbsenwasser abgießen, Kichererbsen mit kaltem Wasser waschen und mit einem Tuch abtupfen.
3. Gemüse in eine Schüssel geben, Öl etwas Paprikapulver und Pfeffer hinzugeben und alles gut vermischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Gemüse darauf verteilen. Feta-Käse in kleine Würfel schneiden und darüber streuen. Zwei Knoblauchzehen schälen und halbieren und mit auf das Blech geben. Nun alles 30 Min. im vorgeheizten Backofen (Mitte) backen.
4. Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blättchen vom Stiel abzupfen und über das gebackene Ofengemüse geben.

#### Kräuter-Quark-Dip

100 g Joghurt, 3,5 % Fett

100g Magerquark

1 ½ EL Mineralwasser

1 Bd. Schnittlauch (etwa 10 g)

¼ Bd. Petersilie

etwas Basilikum

1 Msp. Honig

opt. 1-2 Frühlingszwiebeln

1. Zunächst Petersilie, Schnittlauch, Basilikum und Frühlingszwiebeln waschen und fein hacken.
2. Dann Joghurt, Quark, Honig und Mineralwasser in eine Schüssel geben und gut verrühren. Danach die Kräuter hinzufügen. Bei Bedarf mit etwas Pfeffer und Salz abschmecken und 10 Minuten ziehen lassen.
3. Ofengemüse und Kräuter-Dip anrichten und servieren.

#### Tipp:

Probieren Sie auch gern anderes saisonales Gemüse, wie Kartoffeln, Pastinaken oder rote Bete.

Wichtig: Achten Sie auf die verschiedenen Garzeiten der Gemüsesorten und fügen Sie dementsprechend bei langen Garzeiten den Feta-Käse erst später hinzu.

**Guten Appetit!**