



Nobody is(st) perfect!

FitLetter Nr. 25 (Januar 2011)

1. Aktuelles/Termine

Als erstes möchte ich mich für die lieben Wünsche bedanken, die mich zu Weihnachten und zum Jahreswechsel erreicht haben. Ich habe mich sehr darüber gefreut. Wieder einmal beginnt ein neues Jahr. Wieder hat man 12 Monate vor sich und fragt sich, was sie bringen. Auf jeden Fall wünsche ich allen ein erfolgreiches und gut verlaufendes Jahr 2011.

2. Saisonkalender

Die Saisontipps für Obst und Gemüse finden sich auf meiner Homepage im Download-Bereich.

3. Rezept-Ideen

Bunter Wintersalat

Zutaten:

3 EL Sonnenblumenöl, 4 EL Essig, Salz, Pfeffer, Muskat, 2 EL Margarine, 1 Brötchen, 1 kleiner Frisee, 1 Chicoreestauden, 100 gr. Radicchio, 75 gr. Feldsalat

Zubereitung:

Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Muskat eine Marinade anrühren. Das Brötchen in kleine Würfel schneiden und in der Margarine in 5-10 min. goldgelb braten. Die Salate waschen und in mundgerechte Stücke zerteilen und in eine Schüssel geben. Mit der Marinade übergießen und gut mischen. Mit den Croutons bestreut servieren.

Und nun noch wie gewohnt ein Thermomix-Rezept!

Weihnachten ist vorbei, der Tannenbaum gemäß IKEA-Spaß Effekt aus dem Fenster geworfen (spart Treppenhaus putzen in Mehrfamilienhäusern), und die Hose kneift. Was nun? Langsam täglich weniger Kalorien zu sich nehmen, damit ab April die Figur sich trotz Grünkohl-tour und Faschingfeier wieder sehen lassen kann.

Fangen wir mit dem Varoma-Kochen an:

600 ml Wasser in den **Mixtopf** geben

100 g Reis + ca. 8 **mittlere Kartoffeln** in den **Gareinsatz** geben und in den Mixtopf hängen
Gemüse nach Wahl (frisch oder gefroren) +

z.B. an **Fleisch**: Hackbällchen, Leberkäse, Hähnchenfleisch, Cabanossi, Kasseler, Pinkel **oder**

z.B. an **Fisch**: Lachs, Kabeljau, Rotbarsch, Muscheln, Scampis

in die **Varoma-Schale** geben.

Das Ganze ca. 30 – 45 Minuten auf der Temperatur 'Varoma' auf der Stufe 1 dampfgaren.

Und nun: jeder fischt sich zum Essen raus, was er mag. Nichts dergleichen hat den **Geschmack** des anderen angenommen. Für die ganze Familie ist etwas **Leckeres** dabei. Die Farben des Gemüse leuchten, die Vitamine sind erhalten (=mega **gesund** und auch noch sehr lecker). Und die Küche **riecht gut**. Und viel **Strom gespart** beim Kochen. Und **kalorienarm satt** gegessen. Varoma-Dampfgaren ist das Beste mit vom Thermomix. Zudem kommt 'Freiheit vom Herd'.

Weitere Rezepte können alle bei Gudrun Martens, Schützenhofstr. 4, 26180 Rastede, Tel.: 04402/82755, Mail-Adresse: martens@martens-kochstudio.de erfragen.

4. Tipp des Monats

Empfehlen möchte ich diesen Monat das Landhaus in Diekmannshausen. Nicht nur wegen der guten Steckrübencremesuppe, sondern auch für andere ausgefallene Suppenideen (sehr gelobt bei Ausstellungen in der Kaskade) und Leckereien. Außerdem stimmt dort das Ambiente und der Service. Ein besonderes Highlight für mich persönlich ist das reichhaltige Büffet zu Ostern. Neugierig geworden? Dann nichts wie hin.

Landhaus Diekmannshausen, Bäderstr. 1, 26349 Jade, Telefon 04455/376.

5. Spruch des Monats

Liebes Geld,
geh in die Welt,
bring den Menschen Glück,
und komm zu mir zurück.

6. Neulich...

... bei einem Geburtstagsfeier im Landhaus in Diekmannshausen. Zu dritt haben wir gewettet, welche Suppe denn wohl gereicht werden würde. Wir hatten drei Alternativen: Spargelcremesuppe, Rindfleischsuppe und klassische Hochzeitssuppe. Die Suppe kam und keiner von uns dreien hatte recht. Zu meiner großen Freude gab es Steckrübencremesuppe. Für Steckrübengerichte lasse ich alles andere stehen. Und es kamen alte Erinnerungen auf. Als ich Kind war, haben meine beiden Omas mir immer Steckrübeneintopf gekocht, wenn ich bei ihnen zu Besuch war. Und sich wahnsinnig an meinem guten Appetit erfreut. Ein Jahr wünschten sich beide Omas, dass ich über Silvester bei ihnen bliebe. Und beide lockten mich mit Steckrübeneintopf. Und was sagte meine Mutter dazu? „Tja, Kind, Du kannst auch zuhause bleiben. Dann koche ICH Dir Steckrüben!“ Noch heute esse ich leidenschaftlich gern Steckrübeneintopf, aber keiner schmeckt so gut wie bei Müttern oder den Omas.

(Weil ich ja weiß, wie beliebt diesen kleinen Geschichten sind, gibt es noch mehr davon auf meiner Homepage. Es gibt jetzt eigens eine Rubrik hierfür).

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dem FitLetter. Gerne bin ich auch für Rückmeldungen, Anregungen und Kritiken offen. Antwort bitte an: info@ess-dich-fit.de. Auch Abmeldungen vom Newsletter bitte über diese E-Mail tätigen.

Herausgeber: Andrea Mohrhusen, Jader Str. 34. 26349 Jade, Tel. 04454/979321
Copyright (c): Andrea Mohrhusen, Januar 2011