

Rezepte

Ganz nach Ihrem Geschmack

Raffinierte
Kochkunst
aus aller Welt!

**Rebellierender
Magen?**

Sie haben Fragen.
Wir antworten.



Gans ohne Sodbrennen?

Genussvoll durch die schönste Zeit des Jahres

Geflügel-Rezepte mal ganz anders



Inhalt

Einleitung 3

Sodbrennen ist nicht gleich Sodbrennen

Hintergründe und Ursachen 4+6

Häufige Fragen – helfende Antworten 9

Gesunde Tipps 7+10

Genussreiche Feiertage

„Gans“ besondere Rezepte

Leckere Geflügel-Rezepte für verschiedene Anlässe 11–26

Schön gefaltet – der festliche Servietten-Tipp 27

Impressum 27

S.22

*Alles, außer
gewöhnlich: Vom
exotischen Jamaica-
Hähnchen bis zur
italienisch angerich-
teten Putenbrust:
Gerichte, die dem
Gaumen schmeicheln.*



S.18



Raffinierte Rezepte aus aller Welt ab Seite 11



Sie ist anstrengend, nervenaufreibend und kann einem ganz schön auf den Magen schlagen. Trotzdem freuen wir uns jedes Jahr aufs Neue auf sie:

die **W I N T E R Z E I T**

Oh du köstliche **Jahreszeit**

Neben dem ganzen Trubel der Weihnachtszeit, der Hektik zum Jahresende und der klirrenden Kälte erwartet uns auch die Zeit der Festlichkeiten und des Genusses. Die Straßen duften köstlich. Überall locken Leckereien, denen wir nur schwer widerstehen können. Ein Plätzchen hier, ein paar deftige Kartoffelpuffer da. Dort ein Glühwein und noch ein kleines Schnäpschen hinterher. Und zum Heiligabend die leckere Weihnachtsgans, gefolgt von den ebenso üppigen Feiertagen und zum Jahresabschluss das cremige Käsefondue.

Doch auch der Genuss kann uns auf den Magen schlagen. Unser Magen muss nämlich all diese Köstlichkeiten verdauen. Er muss Schwerstarbeit leisten, was wiederum zu einer Überproduktion der Säure im Magen führen kann. Die möglichen Folgen: Sodbrennen und säurebedingte Magenbeschwerden. Auch der gute Vorsatz „Nächstes Jahr fange ich an zu fasten.“ hilft da leider nicht weiter.

„Genuss kann uns auf den Magen schlagen.“

Sodbrennen ist sehr verbreitet. Ca. jeder 3. Erwachsene in Deutschland leidet zumindest zeitweise darunter. Manche haben nur gelegentlich leichte Beschwerden, andere wiederum neigen zu Sodbrennen und leiden regelmäßig für mehrere Tage. In beiden Fällen spielen unsere Lebensgewohnheiten eine entscheidende Rolle.

SODBRENNEN IST NICHT GLEICH SODBRENNEN

Sodbrennen kann überall plötzlich auftreten. Seien Sie deshalb immer gut vorbereitet.

Praktische Gel-Stickpacks sind ideal für unterwegs.

Gelegentliches Sodbrennen kann schnell mal auftreten, z.B. wenn man ein bisschen über die Strenge schlägt. Schnelles, zu fettiges Essen, Alkohol, Nikotin, wenig Schlaf – all das sind Faktoren, die unseren Magen ärgern und ihn buchstäblich sauer machen. Als Reaktion produziert er zuviel Magensäure, die dann in der Speiseröhre aufsteigen und das schmerzhaft Brennen verursachen kann. In diesem Fall hilft ein Antazidum wie RIOPAN® MagenGEL. **Das flüssige Gel löscht schnell das Brennen in der Speiseröhre.** Und der Magen beruhigt sich wieder.



Selbstverständlich darf man sich mal etwas gönnen: den feinen, edlen Tropfen, das festliche Essen. Aber dann genießen Sie diesen schönen Moment ganz bewusst – auch das kann Sodbrennen verhindern.

Hilft schnell bei akutem Brennen in der Speiseröhre.



- schon flüssig beim Einnehmen
- schneller Wirkeintritt

RIOPAN® MagenGEL –
die schnelle GEL-Klasse bei akutem Sodbrennen

Regelmäßiges, länger anhaltendes Sodbrennen kann verschiedene Ursachen haben, ist oft aber eine stressbedingte Erscheinung.

Betroffen sind vor allem Menschen, die ständig unter Strom stehen und sich und Ihrem Magen keine Auszeit gönnen (können): Gegessen wird sehr unregelmäßig, nur mal schnell zwischendurch und dann häufig das Falsche. Der Magen ist ständig gefordert und dankt es mit einer stetigen Säure-Überproduktion über mehrere Tage. Auch ältere Menschen leiden vermehrt unter Sodbrennen. Der Grund dafür ist eine, mit zunehmendem Alter eintretende Schwächung des Schließmechanismus zwischen Magen und Speiseröhre. Magensäure kann so einfacher in die Speiseröhre zurückfließen. Viele Sodbrennen-Betroffene haben schon seit Jahren mit diesen schmerzhaften Beschwerden zu kämpfen.

Der Wirkstoff Pantoprazol hilft die Magensäure-Produktion zu hemmen und sie zu kontrollieren.

Nach der Arbeit schnell zum Frisör, dazwischen gibt's 'nen Burger, dann ab zum Einkaufen... Legen Sie hin und wieder ein paar Pausen ein. Das tut dem Magen gut – und Ihnen auch.



Hier empfiehlt sich, das Problem an der Wurzel zu packen, z.B. mit PANTOZOL Control®. Der Wirkstoff Pantoprazol blockiert die säureproduzierenden Pumpen im Magen und verhindert so das Entstehen von überschüssiger Magensäure. Mit einer Tablette täglich werden die Beschwerden anhaltend gelindert.

Frühstück



Je besser der Start, desto besser der Tag. Beginnen Sie Ihren Tag deshalb mit einem gesunden und leckeren Frühstück, z.B. Frischkornmüsli mit Joghurt. Wichtig ist, dass Sie leicht in den Tag starten, um Ihren Magen nicht zu überlasten.

Zwischendurch



Um den kleinen Hunger schonend zu stillen, eignen sich besonders gut Sauermilchprodukte wie Joghurt oder Dickmilch, aber auch säurearme Obstsorten.

SO FÜHLEN SIE SICH FIT – DEN GANZEN TAG

Hauptmahlzeiten



Wann Sie Ihre Hauptmahlzeiten zu sich nehmen spielt kaum eine Rolle. Hauptsache ist, Sie lassen sich nicht hetzen und genießen ganz in Ruhe. Essen Sie aber nicht unmittelbar vor dem Zubettgehen. Ob Reis, Kartoffeln oder Nudeln – Fisch, Fleisch oder Gemüse – das ist Ihrem Appetit überlassen.

Getränke



Stillen Sie Ihren Durst mit z.B. Kräutertees, stillen Mineralwässern oder milden Apfelsaftschorlen. Achten Sie aber darauf, dass die Getränke nicht zu kalt sind. Der Magen könnte sonst verkrampfen.

VIEL SPASS!

Kontrolliert anhaltend die Magensäure-Produktion.



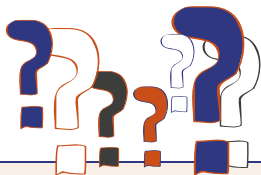
NEU: Jetzt rezeptfrei!

- nur 1 Tablette täglich
- wirkt lang anhaltend – auch in der Nacht

PANTOZOL Control®
bringt Sodbrennen unter Kontrolle.

Zur kurzzeitigen Behandlung von Refluxsymptomen (z. B. Sodbrennen, saures Aufstoßen) bei Erwachsenen.

Häufige Fragen – helfende Antworten



„Was kann ich tun, wenn ich Sodbrennen in der Nacht bekomme?“

Erhöhen Sie das Kopfende Ihres Bettes bis zu einer leichten Schräglage. So können Sie dem nächtlichen Säurefluss entgegenwirken.

„Wenn bei mir plötzlich Sodbrennen einsetzt und ich gerade keine Medikamente zur Hand habe, was kann ich tun?“

In diesem Fall können z.B. Weißbrot, Milch, Kakao oder Joghurt helfen und für eine erste Linderung des Brennens sorgen.

„Verschlimmern säurehaltige Nahrungsmittel Sodbrennen?“

Nein. Säurehaltige Lebensmittel wie Zitrusfrüchte können zwar Sodbrennen auslösen, der Säureanteil spielt dabei aber keine Rolle – säurearme Säfte können das Gleiche bewirken.

„Gibt es Nahrungsmittel, bei denen Sodbrennen häufiger auftritt als bei anderen?“

Einige Nahrungsmittel sind tatsächlich dafür bekannt, Sodbrennen oder säurebedingte Magenprobleme häufiger auszulösen:

Getränke: Kaffee • Cola (generell koffeinhaltige Getränke)

• Alkoholische Getränke (z.B. Bier, Wein, Hochprozentiges)

• Fruchtsäfte • Schwarzer Tee

Speisen: Schokolade • Süßigkeiten • Frittiertes und Fettgebackenes

• Hülsenfrüchte • Geräuchertes • Scharfe Gewürze

6 weitere gesunde Tipps:

1

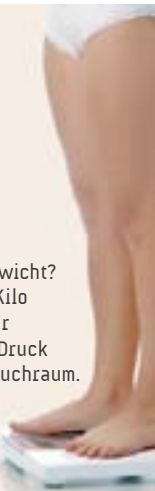
Essen Sie in regelmäßigen Abständen und nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen.

2

Tragen Sie, wenn möglich, immer bequeme Kleidung.

3

Übergewicht? Jedes Kilo weniger nimmt Druck vom Bauchraum.



4

Regelmäßige Entspannungsübungen wirken Stress entgegen und sich somit positiv auf den Magen aus.



5

Ziehen Sie nach dem Essen den Verdauungsspaziergang dem kleinen Verdauungsschläfchen vor.

6

Lassen Sie sich Zeit beim Essen, und genießen Sie richtig, beispielsweise eines unserer leckeren Geflügel-Rezepte.



Feine Geflügel- **Rezepte** *aus aller Welt*



Was darf's denn sein?

*Exotisch-asiatisch, raffiniert-italienisch oder vielleicht typisch deutsch? Probieren Sie sich an neun köstlichen Geflügel-Kombinationen aus aller Herren Länder. Gutes Gelingen und vor allem: **guten Appetit!***

(Abb. der Gans
siehe Seite 11)

Für 4–6 Personen:

Für den Rotkohl:

1kg Rotkohl

80g Butter

in Stückchen

2 TL Zucker

1 TL Salz

1/8 l Wasser

4 EL Apfelessig

80g Preiselbeeren

80g geriebener Apfel

Für den Gänsebraten:

1 Hafermastgans

(3,8–4,2kg)

Salz und Pfeffer

getrockneter Majoran

5 Äpfel

15 Scheiben Toast

125g Walnusskerne

4–6 Eier

1 EL Butter

1 Becher Schmand

3 EL Rotwein,

z.B. Dornfelder

Soßenbinder

Gänsebraten mit Rotkohl- Beilage

Die äußeren Blätter entfernen, den Kohlkopf vierteln, den harten Strunk herauschneiden und den Kohl sehr fein schneiden. Butter, Zucker und Salz zusammen mit Wasser und Essig in einem großen Topf zum Kochen bringen, die Kohlstreifen einlegen, gründlich umrühren und erneut aufkochen. Den Deckel auflegen und in dem auf 160°C vorgeheizten Ofen 2 Std. schmoren. 10 Min. vor Garende die Preiselbeeren und den geriebenen Apfel zugeben, den Topf wieder schließen und fertigbaren. Abgekühlt über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Gans innen und außen waschen, trocknen und mit Salz, Pfeffer und Majoran einreiben. 3 Äpfel waschen und grob raspeln. Mit Toast, 3 TL Majoran, gehackten Walnüssen, Salz, Pfeffer und so vielen Eiern verkneten, dass die Masse bindet. Die Gans damit füllen und zustecken.

Gans mit der Brust nach unten in einen gebutterten Bräter setzen und ca. 1l heißes, leicht gesalzenes Wasser angießen. Mit einem Deckel oder Alufolie abgedeckt bei 150°C 2 Std. garen, dabei eventuell nach 1 Std. etwas heißes Wasser nachfüllen.

Nach 2 Std. die Gans wenden, Haut häufig mit einer Nadel einstechen, so dass das Fett

abläuft, dieses großzügig abschöpfen. Das Fett vom Bratenfond trennen, diesen eventuell wieder angießen. Die Gans weitere 2–3 Stunden zugedeckt garen, dabei immer wieder einstechen und Fett abschöpfen. 2 Äpfel schälen, halbieren, entkernen und die letzte Stunde im Bräter mitgaren.

Ofentemperatur auf 200°C erhöhen und die Gans die letzten 30 Min. offen knusprig braten, dann herausnehmen und 15 Min. ruhen lassen. Bratensatz entfetten, mit Rotwein auf 2/3 einkochen, gegarte Äpfel darin pürieren und abschmecken. Eventuell mit Soßenbinder und Schmand etwas andicken.

In der Zwischenzeit den Rotkohl erhitzen. Gans tranchieren, Füllung in Scheiben schneiden. Die Gans mit der Soße und dem Rotkohl servieren. Dazu passen sehr gut Semmelklöße oder Knödel halb und halb.



TIPP

Am Tag zuvor den Rotkohl vorbereiten, damit er gut durchziehen und sein volles Aroma entwickeln kann.

Der Rotkohl schmeckt noch viel besser, wenn Sie in Schmalz gebratene Zwiebeln und einen klein geschnittenen, säuerlichen Apfel dazugeben.

Für 4 Personen:

200g Hähnchenbrust
10g Butterschmalz
Salz und Pfeffer
2 reife Avocados
4 rote kleine Zwiebeln
1 Birne
1/2 Kopf Eichblattsalat
2 EL süßer Senf
4 EL Honig
1 EL Essigessenz 25%
3 EL Soja- oder
Distelöl
Frische Zitronen-
melisse

Avocado-Geflügel-Salat

Die Hähnchenbrust in Butterschmalz von jeder Seite 4–5 Min. braten, salzen und pfeffern. Die Avocados halbieren und den Kern herauslösen. Das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Zwiebeln in feine Streifen schneiden, die Birne in kleine Scheibchen.

Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Salatzutaten auf vier Teller verteilen. Das Geflügel in Scheiben schneiden, auf dem Salat anrichten. Aus Senf, Honig, Essigessenz, 4–5 EL Wasser, Öl, Salz, Pfeffer und zerkleinerter Zitronenmelisse eine Sauce rühren und über den Salat träufeln. Dazu ein frisches Baguette servieren.



TIPP

Avocados sind beim Einkauf oft noch hart und ungenießbar. Wickeln Sie die Früchte einfach in Zeitungspapier ein – nach zwei Tagen sind sie so weich und reif, dass Sie mit der Zubereitung loslegen können!



Für ca. 2 Personen:

20g getrocknete
Pilze (Pyogo- oder
chinesische Pilze)

1 kleines Huhn

Salz und Pfeffer

1 TL Sesamöl

150g Karotten

Pinienkerne

Soße:

2 EL Sojasoße

1 EL Zucker

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 TL Sesamkörner

1 TL Sesamöl

1/4 TL schwarzer

Pfeffer

7 EL Wasser

Tak Ch'im – Gewürzhuhn mit Reis „vietnamesische Art“

Pilze in Wasser einweichen bis sie weich sind, halbieren oder dritteln. Das Huhn in etwa 10–12 kleinere Stücke zerteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Sesamöl rundum goldbraun anbraten. Karotten in mundgerechte Scheibchen schneiden und in etwas Öl schwenken. Aus Gewürzen und Wasser eine Soße rühren.

Huhn, Karotten, Pilze und Sauce in einen großen Topf geben, zugedeckt bei mittlerer Hitze 20–30 Min. kochen, ab und zu durchrühren und bei Bedarf etwas Wasser nachgießen.

Vor dem Servieren in eine flache Schüssel geben und mit Pinienkernen bestreuen. Als Beilage verschiedenes Gemüse oder gemischten Reis servieren.



TIPP

Feine Aromen sind das A und O eines guten Gerichts. Würzen Sie doch mal mit frischem Ingwer. Die scharfpikante Note passt hervorragend zu Ihrem Gewürzhuhn.



Für 4 Personen:

- 1 Gänsebrust (500g)
- 1/2 frische Ananas
- 2 Mangos
- 4 Stangen Zitronengras
- 2 Paprika
- 2 Zwiebeln
- 2–3 EL Sesamöl
- 1–2 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer
- 1 Bund Koriander
- 6 EL Sojasoße
- 1 frischer Ingwer
- 1 frischer Thymian
- 500g Chinanudeln

Gänsefleischspießchen „asiatisch“

Die Gänsebrust waschen, trocken tupfen und in gleich große Würfel schneiden, ebenso von Ananas, Mango und Paprika ein paar Würfel schneiden. Alle Würfel abwechselnd auf die Zitronenstangen aufspießen.

Die Zwiebeln in Scheiben schneiden, den Ingwer schälen und reiben, den Knoblauch fein hacken. Die restliche Ananas, Mango und Paprika in Streifen schneiden. Alles zusammen mit Chili, Zitronensaft und Sojasoße in einer Pfanne mit frischem Thymian dünsten. Die Nudeln laut Packungsanleitung kochen.

Die Spieße in dem Sesamöl von allen Seiten anbraten und auf dem gedünsteten Gemüse anrichten, mit den Nudeln als Beilage servieren.



Putenbrust-Involtini mit Schmortomaten und Spinat

Den Spinat waschen und verlesen. In kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abtropfen lassen und danach gut ausdrücken. Die Tomaten waschen. Salbei waschen, trocken tupfen, etwas zum Garnieren beiseite stellen und den Rest in feine Streifen schneiden.

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Mit 80g Kräuterbutter bestreichen und mit Salami und Spinat belegen. Alles zu einer Roulade aufrollen und mit Holzspießchen feststecken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Röllchen rundherum ca. 4 Min. anbraten und danach mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und in eine Form geben. Tomaten darum verteilen und 20g Butter in Flöckchen auf den Tomaten verteilen. Im vorgeheizten Backofen 8–10 Min. garen. (E-Herd: 200°C, Umluft: 175°C, Gas: Stufe 3)

Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Das Bratfett noch einmal erhitzen und den Salbei darin kurz braten. Weißwein und 200ml Wasser zugießen, aufkochen und die Brühe einrühren. Soßenbinder einrühren und Soße damit andicken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Involtini mit Tomaten, Nudeln und Soße anrichten und mit dem beiseite gelegtem Salbei garnieren.

Für 4 Personen:

150 g junger Spinat	100 g Kräuterbutter	1 TL Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer	100 g italienische Salami	1 EL dunkler
200 g Kirschtomaten	2 EL Öl	Soßenbinder
8 Putenschnitzel (à ca. 75g)	250 g Bandnudeln	8 Holzspießchen
	150 g Weißwein	3–4 Stiele Salbei

Indonesische Hühnersuppe

Koriander-, Kreuzkümmel- und Fenchelsamen in einer trockenen Pfanne vorsichtig anrösten, dann möglichst fein zermörsern.

Schalotten, Ingwer, Knoblauch und Galgant im Mixer zu einer Paste verarbeiten, eventuell etwas Wasser zufügen. Zum Schluss die gemörserten Gewürze unterziehen.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen, die Würzpaste unter Rühren ca. 3 Min. anbraten. Zitronengras, Zimt, Kardamom, Nelken und Sternanis zufügen und nochmal ca. 1 Min. rühren, bis es intensiv duftet. Hühnerteile und Wasser dazugeben, zum Kochen bringen und abschäumen. Bei mittlerer bis geringer Hitze ohne Deckel 1 Std. köcheln lassen.

Den Topf vom Herd nehmen, die Hühnerteile herausholen und auf einen Teller geben. Die Brühe über einem sauberen Topf durch ein feines Sieb gießen, eventuell entfetten. Brühe mit Zucker, Salz und weißem Pfeffer würzen und zum Kochen bringen. Kartoffel- und Möhrenwürfel zufügen und ohne Deckel ca. 15–20 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen bis das Gemüse gar ist.

Hühnerteile enthäuten, von den Knochen lösen und in feine Streifen schneiden.

Zum Servieren Fleisch, Sojasprossen, abgezapfte Korianderblätter und Röstzwiebeln in Schalen anrichten. Die Brühe auf einem Rechaud o.ä. heiß halten. Jeder nimmt nach Geschmack Fleisch und Sojasprossen auf seinen Teller und füllt nach Belieben mit heißer Brühe auf. Dann mit etwas Korianderblättern und Röstzwiebeln bestreuen.



TIPP

Echter Galgant ist richtig gesund. Er zählt zu den Ingwergewächsen und wirkt u.a. entzündungshemmend. Würzen Sie also gerne nach.

Für 6 Personen:

- 8 Schalotten
- 2cm frische Ingwerwurzel
- 5 Knoblauchzehen
- 2 Scheiben frische Galgantwurzel
- 2 EL Koriandersamen
- 1 EL Kreuzkümmelsamen
- 1 EL Fenchelsamen
- 80ml Pflanzenöl
- 2 Stangen Zitronengras
- 1 Zimtstange
- 2 Kardamomkapseln
- 3 Gewürznelken
- 2 Kapseln Sternanis
- 1 kleines Suppenhuhn, in Portionsstücke
- 2,5 l Wasser
- 2 TL Zucker
- 1 TL Salz
- Weißer Pfeffer gem.
- 3 kleine Kartoffeln, gewürfelt
- 2 Möhren, gewürfelt
- 200g Sojasprossen
- 15g Korianderblätter
- 45g Röstzwiebeln



Exotisches Jamaica-Jerk-Chicken „karibische Art“

Hähnchen in ca. 8 Stücke zerlegen. Fleisch und Thymian waschen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Mit Wein, Sambal, Thymian und Lorbeer verrühren. Fleisch darin ca. 12 Std. marinieren. Zwischendurch öfters wenden.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, davon 2 in kleine Stücke schneiden. Knoblauch schälen, grob hacken. Chili waschen, entkernen und klein schneiden. Ingwer schälen, reiben. Koriander waschen und Blättchen abzupfen.

Fleisch abtupfen, mit Salz und Pfeffer einreiben und in Mehl wenden. Marinade durchsieben, auffangen.

Fleisch im heißen Öl anbraten. Knoblauch, Chili, Lauchzwiebelstücke, Ingwer und Koriander kurz mitbraten. 3/8 l Marinade angießen, aufkochen. Zugedeckt im heißen Ofen ca. 45 Min. schmoren. (E-Herd: 175–200 °C, Umluft: 150–175 °C, Gas: Stufe 2–3). Hin und wieder mit Cola begießen.

Rest Lauchzwiebeln klein schneiden. In wenig kochendem Salzwasser dünsten, abtropfen. Fleisch warm stellen. Soße durchsieben, aufkochen. Butter stückchenweise einrühren. Dazu passt gut Reis mit roten Bohnen.

Für 4 Personen:

- 1 Brathähnchen
(ca. 1,3 kg)
- 5–6 Stiele Thymian
- 2 kleine Zwiebeln
- 0,7 l trockener
Rotwein
- 2–3 TL Sambal Oelek
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Bund Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1–2 kleine rote
Chilischoten
- ca. 40 g frischer
Ingwer
- Frischer Koriander
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Mehl
- 2 EL Öl
- 300 ml Coca-Cola
- 50 g kalte Butter

Hähnchensalat mit scharfen Pfirsichen

Die Hähnchenbrust in der Mitte der beiden Hälften durchschneiden und die Sehnen und Knorpel entfernen. Jede Brusthälfte seitlich in der Mitte einschneiden und auseinander klappen. Das Fleisch zwischen einer Klarsichtfolie gleichmäßig flach klopfen und salzen.

Rosmarinnadeln in 1 EL Öl anrösten, herausnehmen. Chilischoten längs aufschlitzen, entkernen und mit dem Rosmarin fein hacken. Den Ziegenkäse in 2 cm große Würfel schneiden, mit dem Rosmarinöl mischen. Jeweils die Hälfte auf die Mitte der Hähnchenbrüste häufen, rouladenförmig aufrollen und so mit Küchengarn zusammenbinden, dass keine offenen Stellen entstehen. Das restliche Öl zum Rosmarin in die Pfanne geben, erhitzen und die Rouladen darin rundum bei starker Hitze 5–6Min. goldbraun braten. Rouladen abkühlen lassen.

Tomaten und Pfirsiche in kochendem Wasser kurz blanchieren, abschrecken und häuten. Die Pfirsiche halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Ingwer, Harissa und Limettensaft verrühren und mit den Pfirsichen mischen. Den Stielansatz der Tomaten entfernen und die Tomaten in Scheiben schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Vom Römersalat die zarten Blätter waschen, putzen und trockenschleudern. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Für die Vinaigrette die Orangenschale dünn abreiben und 2 EL Saft auspressen. Honig, Essig, Orangensaft und -schale verrühren. Nach und nach das Traubenkernöl unterschlagen und salzen.

Das Küchengarn von den Rouladen entfernen und das Fleisch mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden. Rouladenscheiben, Pfirsiche, Tomaten und Römersalat anrichten. Mit Frühlingszwiebeln und Pinienkernen bestreuen und mit der Vinaigrette beträufeln.



Für 6 Personen:

1 doppeltes Hähnchenbrustfilet ohne Haut und Knochen, ca. 360g
Salz

1 EL Rosmarinnadeln

4 EL Öl

2 rote Chilischoten

75 g junger Ziegenkäse

4 Tomaten, 400g

2 Pfirsiche, 300g

30g frische Ingwerwurzel, geschält und gerieben

1 TL Harissa (nordafrikanische Chilipaste)

4 EL Limettensaft

30g Pinienkerne

1 kleiner Römervalat

2 Frühlingszwiebeln

1 kleine, unbehandelte Orange

1 EL Gebirgsblütenhonig

4 EL Himbeeressig

8 EL Traubenkernöl

TIPP

Achten Sie beim Kauf des Sahnejoghurts darauf, dass er aus echter Schafsmilch hergestellt wurde. Sie ist das Geheimnis seines besonderen Geschmacks: mild und weniger säuerlich – perfekt für Puten-Gyros.



Für 6 Personen:

- 1 Putenoberkeule ohne Knochen (ca. 1,2 kg)
- 3 Stiele Oregano
- 3 Stiele Thymian
- 3 Stiele Minze
- 2 Knoblauchzehen
- 6 EL Olivenöl
- 2 TL rosenscharfes Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- 150g griechischer Sahnejoghurt
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL gehackter Dill

Puten-Gyros

Die Putenoberkeule vom Knochen ablösen und so einschneiden, dass ein flaches Stück entsteht. Oregano, Thymian, Minze und Knoblauch sehr fein hacken, in eine Schüssel geben und mit Öl und Paprikapulver mischen. Das Fleisch rundum salzen und pfeffern, dann mit dem Kräuteröl bestreichen.

Auf dem mittelheißen Grill von jeder Seite ca. 15 Min. braten. Dabei mehrmals wenden und immer wieder mit dem Öl bestreichen. Das Fleisch kurz am Rand des Grills ruhen lassen und erst dann in Streifen schneiden.

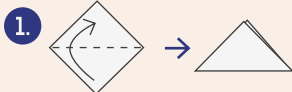
Joghurt mit Zitronensaft und Dill mischen, salzen, pfeffern und zum Fleisch servieren.

Schön gefaltet

Sie sind die Visitenkarten guter Gastgeber: originell gefaltete Servietten. Ein paar einfache Handgriffe genügen und Sie setzen Ihrer gedeckten Tafel die Krone auf.



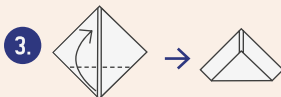
Serviette liegt als Karo ausgebreitet vor Ihnen. An der Mitte horizontal nach oben falten, so dass ein Dreieck entsteht.



Die linke und die rechte Ecke des Dreiecks nach oben zur Spitze der Form hinfalten, dass wieder ein Karo entsteht.



Die untere Ecke fassen und etwas mehr als ein Drittel der Serviette nach oben falten.



Von dem entstandenen oben liegenden Dreieck die Hälfte wieder nach unten schlagen. Faltkanten nachstreichen.



Die linke und rechte Seite der Form nach hinten schlagen und eine Lasche in die Falte stecken, dass eine runde Standfläche entsteht.



Die 2 oberen freiliegenden Ecken nach links und rechts herunterziehen. Diese Blütenblätter nachformen, Serviette aufstellen.



Impressum
Herausgeber:
Rezeptideen:
Rezeptfotografie:

Nycomed Deutschland GmbH
Bodensee Medienzentrum
E.Rief, Bodensee Medienzentrum

Kontrolliert anhaltend die
Magensäure-Produktion.



- nur eine Tablette täglich
- wirkt lang anhaltend – auch in der Nacht

Hilft schnell bei
akutem Brennen
in der Speiseröhre.



- schneller Wirkeintritt, dank flüssiger Form
- praktische Stickpacks – ideal auch für unterwegs

PANTOZOL Control® 20 mg magensaftresistente Tabletten **Wirkstoff:** Pantoprazol **Anwendungsgebiete:** Zur kurzzeitigen Behandlung von Refluxsymptomen (z.B. Sodbrennen, saures Aufstoßen) bei Erwachsenen. **Warnhinweis:** Enthält entölte Phospholipide aus Sojabohnen, Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 06/2009 **Nycomed GmbH, 78467 Konstanz**

RIOPAN® MagenGEL, Wirkstoff: Magaldrat. **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung von Symptomen der Erkrankungen, bei denen die Magensäure gebunden werden soll: Sodbrennen und säurebedingte Magenbeschwerden, Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwüre. Bei Verdacht auf ein Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwür sollte eine Untersuchung auf H. pylori – und im Falle des Nachweises – eine anerkannte antibakterielle Kombinationstherapie erwogen werden, da in der Regel bei erfolgreicher Anwendung einer derartigen Therapie auch die Ulkuskrankheit ausheilt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand 07/2007 **Nycomed Deutschland GmbH, 78467 Konstanz**

NYCOMED