



Rezepte mit San Omega Öl



Von der Ernährungsexpertin
Katrin Kleinesper



KARTOFFEL-LACHS-SUPPE



30 min



100 %

- 700 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 300 g Schmorgurke
- 1 Zwiebel
- 125 g Soja Cuisine
- 2 TL Zitronensaft
- 100 g geräucherter Lachs
- 125 g Krabben
- 1 Bund Dill
- 4 EL San Omega Öl
- Salz, Cayennepeffer

Kartoffeln schälen und würfeln. 4 EL zur Seite stellen. Restliche Kartoffeln 15 min. in der Brühe kochen. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und würfeln. Gewürfelte Zwiebeln in einer beschichteten Pfanne glasig dünsten. Gurke und restliche Kartoffeln dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit $\frac{1}{4}$ l Wasser ablöschen. Dann 15 min. garen. Die Kartoffeln in der Brühe pürieren. Jetzt Soja Cuisine, Gurke und Kartoffelwürfel dazugeben. Mit Gewürzen und Zitronensaft abschmecken. Geschnittenen Lachs und Krabben in die Suppentassen geben. Suppe einfüllen. 1 EL San Omega Öl (pro Tasse) darüber geben und mit Dill garnieren.

APRIKOSEN-NUSS-AUFSTRICH



10 min



50 %

- 200 g Aprikose, getrocknet, ungeschwefelt
- 125 ml Apfelsaft
- 2 EL Mandeln, gehackt oder gemahlen
- 2 EL Leinsamen, geschrotet
- 2 EL San Omega Öl
- 3 TL Zitronensaft

Aprikosen würfeln und im Saft zugedeckt über Nacht an einem kühlen Ort quellen lassen. Aprikosen pürieren und mit den restlichen Zutaten verrühren. Der Aufstrich schmeckt zum Frühstück auf Vollkornbrot/-brötchen oder auch zu Pfannkuchen.

WIRSING-KÜRBIS-SALAT



30 min



50 %

Dressing

- 100 ml Buttermilch
- 2 EL San Omega Öl
- 5 EL Obstessig
- 5 EL Rosinen
- 3 EL Kürbiskerne
- 1 TL Honig
- Curry, Kräutersalz, Pfeffer

Salat

- 250 g Kürbis
- 200 g Wirsing

Zutaten miteinander verrühren und abschmecken.

Kürbis schälen und raspeln. Wirsing waschen und in schmale Streifen schneiden. Gemüse mit Dressing vermengen und 30 Minuten ziehen lassen.



KIWI-BANANEN-BREEZER



10 min



100 %

- 1 TL grüner Tee
- 1 TL Zitronensaft
- 2 Kiwi
- 1 EL San Omega Öl
- 1 Banane

Tee in einen hohen Rührbecher geben. 200 ml Wasser aufkochen und etwas abgekühlt darüber gießen. Tee ca. 3 - 4 Minuten ziehen lassen, dann durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen.

Kiwis und Banane schälen, klein schneiden und zum Tee geben. Zitronensaft und San Omega Öl dazu geben und verrühren.



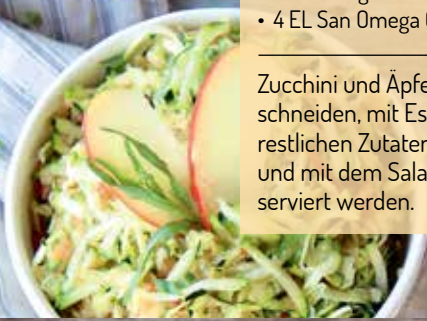


APFEL-ZUCCHINI-SALAT



- 300 g Zucchini
- 2 Äpfel
- 1 TL Estragon
- 4 EL San Omega Öl
- 2 EL Essig oder Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Zucchini und Äpfel raspeln oder in Würfeln schneiden, mit Estragon vermischen. Aus den restlichen Zutaten ein Dressing anrühren und mit dem Salat vermischen. Kann sofort serviert werden.



KARTOFFEL-KÜRBIS CURRY



- 125 g Kartoffeln
- 100 g Hokkaidokürbis
- 1/4 Stange Lauch
- 20 g Ingwer
- 1 Stange Zitronengras
- 175 ml Kokosmilch
- 50 ml Gemüsebrühe
- Meersalz, Muskat, Pfeffer
- 1 EL San Omega Öl
- 1 TL Rapsöl
- 1/2 Limone (Saft)
- Frischer Koriander

Kartoffeln und Kürbis in kleine Würfel schneiden. Lauch in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und reiben. Koriander waschen. Zitronengras leicht anklopfen und in große Stücke schneiden. Kartoffel- und Kürbiswürfel in Öl anbraten. Lauch hinzugeben und weiter anbraten, bis der Lauch leicht glasig ist. Mit Salz, Pfeffer, Ingwer, Koriander und Muskat würzen, mit Brühe und der Kokosmilch ablöschen. Zitronengras hinzugeben und auf kleiner Stufe köcheln lassen. Zum Schluss das Zitronengras und den Koriander entfernen, Limettensaft unterrühren, San Omega Öl darüber träufeln und sofort servieren.



San Omega GmbH
www.sanomega.de

Tel.: 030 555 788 990

Mail: post@sanomega.net

San Omega Öl nie erhitzen. Warme Speisen 2 Minuten abkühlen lassen, bevor Sie das Öl darübergerben.



Deckung des Tagesbedarfs San Omega-3 Total pro Person (8 ml)
(Empfehlung von San Omega)

