

# Ernährungstipp



Fachklinik Prinzregent Luitpold  
Rehabilitation für Kinder und Jugendliche

Scheidegg/Allgäu

Mai 2011

## Mal etwas anderes auf's Brot!

### Paprika-Brotaufstrich (4 Portionen)

Zutaten:

- 1 kleine rote Paprika
- 1 kleine gelbe Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Essig/Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 80g Frischkäse
- 80g Magerquark

1. Die Paprikaschoten putzen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und fein würfeln.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Paprika darin einige Minuten anbraten.
3. Den Frischkäse und den Magerquark in einer Schüssel mit der Milch anrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das abgekühlte Gemüse zugeben, unterrühren und gut durchmischen.

Guten Appetit!

### Zucchini-Tomaten-Aufstrich (4 Portionen)

Zutaten:

- 200g Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 1 EL Thymian, 1 EL Oregano
- 1 TL Essig/Zitronensaft
- ½ TL Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Zucker
- 1 EL Olivenöl
- 75g Frischkäse

1. Zucchini waschen und in feine Würfel schneiden, Knoblauch und Zwiebel klein schneiden.
  2. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zucchini, Zwiebel und Knoblauch darin kurz anbraten.
  3. Die zerkleinerten Tomaten, die Gewürze und den Essig hinzufügen.
  4. Bei mäßiger Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten garen. Anschließend mit dem Stabmixer pürieren.
- Das Mus vollständig erkalten lassen. Den Frischkäse mit dem Schneebesen gleichmäßig unterrühren.