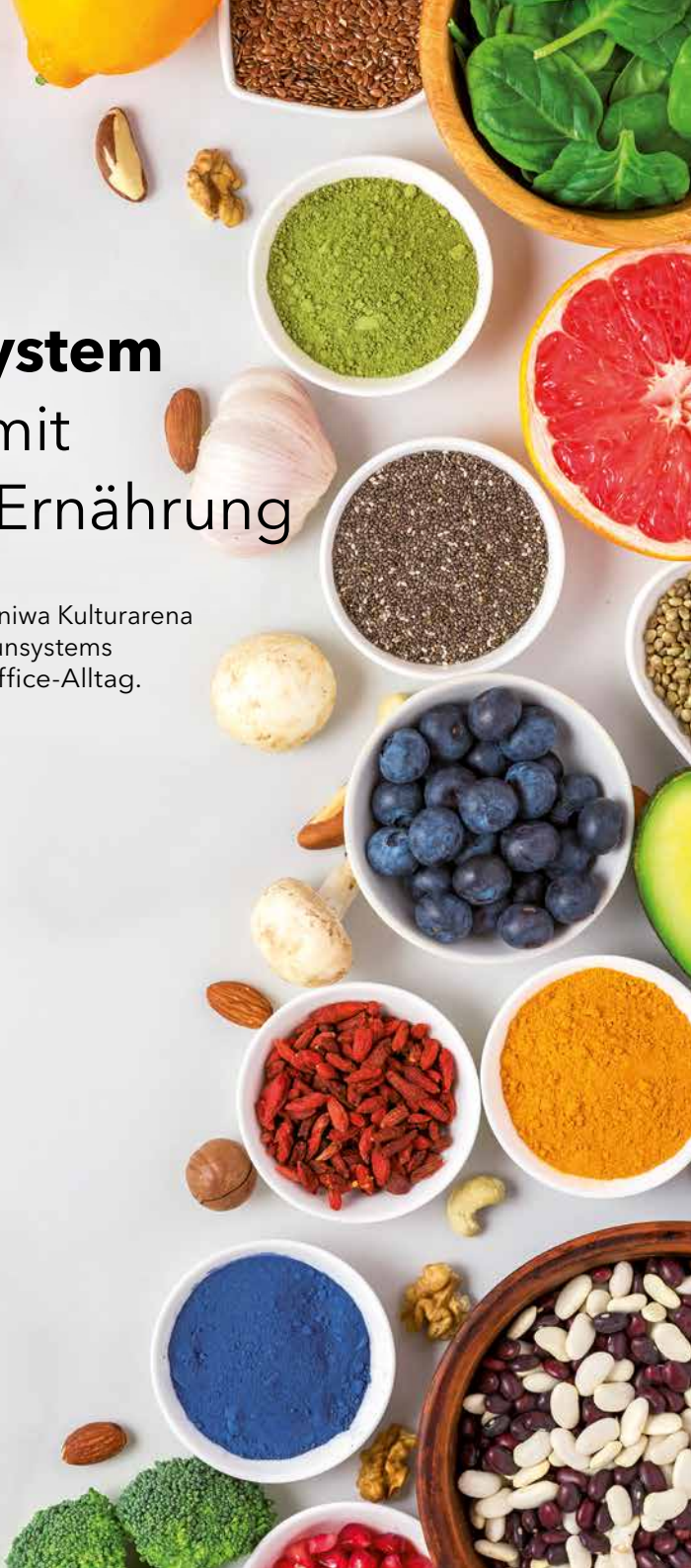


# Immunsystem stärken mit richtiger Ernährung

Rezeptideen aus der Eniwa Kulturarena  
zur Stärkung des Immunsystems  
und für den Home-Office-Alltag.



# Erbsencappuccino

Im Frühling mit den zarten, frischen Erbsen  
aus dem Garten oder vom Markt,  
im Winter einfach tiefgekühlte Erbsen verwenden.

## Zutaten

---

1 Zwiebel, gehackt  
250g Kartoffeln,  
mehlige Sorte  
20g Butter  
1 l Gemüsebouillon  
2 dl Milch  
½ TL Wasabipaste  
450g Erbsen  
Etwas Minze, klein  
geschnitten  
Salz  
2 TL Zitronensaft

## Zubereitung

---

Etwa 30 Minuten

- 1 Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
- 2 Zwiebel in der Butter glasig dünsten. Kartoffeln und Bouillon zugeben, zugedeckt aufkochen und bei kleiner Hitze 20 Minuten kochen lassen.
- 3 Erbsen und Minze in die Suppe geben und weitere 10 Minuten kochen lassen. Suppe pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Aufkochen und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
- 4 Milch mit Wasabi mischen, leicht erwärmen. Mit einem Milchaufschäumer aufschäumen. Suppe anrichten und mit Milchschaum dekorieren.

## Tipp

---

Je nach Geschmack kann die Menge der Wasabi-paste variiert werden.

# Spargeln und Pouletbrüstli «en papillote»

Eine schmackhafte und gesunde Variante der Spargelzubereitung.  
So kalorienarm, dass man sich  
eine feine Sauce Hollandaise dazu bedenkenlos leisten kann.

## Zutaten

600g kleine Kartoffeln  
4 Pouletbrüstli  
Salz, gemahlener  
Pfeffer  
2 EL Öl  
1 kg grüner Spargel  
60g Butter  
4 grosse Blätter  
Backpapier

## Zubereitung

Etwa 30 Minuten

- 1 Kartoffeln gründlich waschen und ca. 10 Minuten im Dampf vorgaren.
- 2 Pouletbrüstli würzen und von beiden Seiten ca. 5 Minuten anbraten.
- 3 Spargeln waschen, unterstes Viertel abschneiden, den Spargel in vier Portionen teilen und auf das Backpapier legen. Butter in Flöckchen auf dem Spargel verteilen. Mit Salz und etwas Zucker würzen.
- 4 Hähnchenbrust auf den Spargel legen und Kartoffeln um den Spargel verteilen. Papier mit Haushaltsgarn verschnüren und im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft: 175°C) auf der zweituntersten Rille ca. 20–25 Minuten garen.

## Tipp

Zum Verschliessen des Backpapiers Bostich verwenden, geht etwas einfacher.  
Dazu eine Sauce Hollandaise oder einen Kräuter-Sauerrahm servieren.  
Weisse Spargeln müssen geschält und etwas vorgegart werden.

# Die leichte **Sauce Hollandaise** zu Spargeln

**Damit das Spargeessen nicht zur Kalorienbombe wird,  
kann die Sauce Hollandaise ohne Butter  
und trotzdem sehr schmackhaft zubereitet werden.**

## **Zutaten**

---

1 dl Weisswein  
1 EL Kräuternessig  
2-3 Schalotten,  
fein gehackt  
4-5 weisse Pfeffer-  
körner  
1 Peterli-Stengel  
2 frische Eigelb  
1 TL Maizena  
1½ dl Halbrahm  
½ TL Herbamare  
Pfeffer  
Etwas Zitronensaft

## **Zubereitung**

---

Etwa 30 Minuten

**1** Weisswein, Essig, Schalotten, Pfefferkörner und Peterli aufkochen und auf ½ dl einkochen lassen, absieben, wieder ins Pfännli zurückgeben, auskühlen lassen.

**2** Restliche Zutaten dazugeben, gut mischen und unter ständigem Rühren aufkochen. Vom Herd nehmen, kurz weiterschlagen. Servieren.

## **Tipp**

---

Diese Hollandaise kann auch nochmals aufgewärmt werden. Sie schmeckt auch kalt sehr gut.

# Erdbeer-Cremeschnitten

Wie zu Grossmutterns Zeiten, nur etwas modernisiert.  
Blätterteig, gefüllt mit Vanillecreme und dekoriert mit Erdbeeren.  
Das riecht nach Frühling!

## Zutaten

---

1 runder ausgewallter  
Blätterteig  
1 Pkg. Creme Patisserie  
½l Milch  
2 dl Rahm  
  
1 Körbli Erdbeeren  
Puderzucker

## Zubereitung

---

Etwa 30 Minuten

**1** Den Blätterteig ausrollen, mit dem Backpapier auf ein Blech legen. Mit dem Teigrädli achteln. Mit einer Gabel einstechen. 20 Minuten bei 200°C backen, herausnehmen, auskühlen lassen.

**2** Für die Füllung die Creme Patisserie nach Packungsanleitung zubereiten. Den Rahm steifschlagen und unterheben.

**3** Erdbeeren waschen, trocknen lassen und halbieren.

**4** Die Blätterteigstücke vorsichtig voneinander lösen und quer halbieren. Auf dem Boden die Creme verteilen, Erdbeeren darauflegen und mit dem Deckel zudecken. Mit Puderzucker bestäuben.

## Tipp

---

Je nach Saison andere Beeren verwenden.