



AKTIV GEGEN EISEN MANGEL

Leckere Eisenrezepte

www.eisenmangel-hilfe.ch



LABORATOIRES

Pierre Fabre

Pharmaceutical Care



ERBSEN-HIRSE-TALER

Die leckeren Erbsen-Hirse-Taler sind eine nährstoffreiche, vegane Alternative zu Frikadellen. Hirse gehört zu den eisenreichsten Kohlenhydrat-Quellen und enthält ausserdem noch viele andere wertvolle Vitamine und Mineralstoffe und kein Gluten. Auch Erbsen punkten durch ihren Eisengehalt und liefern nebenbei noch eine ordentliche Portion pflanzliches Eiweiss.

Zubereitung:

- Die Hirse in einem Sieb waschen.
- Gemüsebrühe in einem mittelgrossen Topf zum Kochen bringen. Die Hirse hineingeben und 15–20 Minuten köcheln lassen. Nach der Garzeit die Platte abschalten und die Hirse noch 5–10 Minuten mit Deckel quellen lassen.
- In der Zwischenzeit in einem anderen kleinen Topf 200 ml Wasser aufkochen, salzen und die Erbsen hineingeben. Die Erbsen 4 Minuten kochen lassen. Danach in ein Sieb abschütten.
- Die Schalotte schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und pressen.
- 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten-Würfelchen und Knoblauch darin 1 Minute andünsten. Die Erbsen zugeben und mit einer Gabel zerdrücken.
- Die Hirse zu den Erbsen geben. Die Masse gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 20 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.
- Petersilie waschen und hacken und unter die Hirse-Erbsen-Masse rühren.
- Mit den Händen 16 gleich grosse Taler formen und auf einen Teller legen. Sollte die Masse sehr klebrig sein, 1–2 EL Speisestärke zugeben.
- Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Taler von jeder Seite ca. 5 Minuten goldgelb anbraten. Dazu schmeckt Kräuter-Quark.

Zutaten für 4 Portionen:

125 g Hirse
 250 ml Gemüsebrühe
 300 g Erbsen gefroren
 250 ml Wasser
 1 Schalotte
 1 kleine Knoblauchzehe
 ½ gestrichenen TL Salz, Pfeffer
 evtl. 1–2 EL Speisestärke
 einige Zweige Petersilie
 3 EL Rapsöl

laktosefrei, glutenfrei

TIPP:

- Die Erbsen-Hirse-Taler lassen sich prima vorbereiten und einfrieren. Die Taler schmecken auch kalt und sind ein idealer Snack zum Mitnehmen in der Brotdose, zum Picknick oder als Fingerfood auf einer Party.

Nährwerte pro Portion (4 Taler):

247 kcal, 9 g Fett, 32 g Kohlenhydrate,
 9 g Eiweiss, 4 mg Eisen

Pro Portion (4 Taler):

4 mg Eisen = ca. ⅓ der empfohlenen Tagesmenge eines Erwachsenen



BAGUETTE MIT ROASTBEEF UND HONIG-SENF-CREME

Dieses lecker belegte Baguette ist der perfekte Power-Snack für Sportler.

Die komplexen Kohlenhydrate aus dem Vollkorn-Brötchen liefern dem Körper konstant und lang anhaltend Energie und das magere Eiweiss des Roastbeefs unterstützt den Muskelaufbau.

Zubereitung:

- Die Kräuter waschen und fein hacken. Senf mit saurer Sahne und Honig verrühren. Kräuter zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Brötchen aufschneiden und jede Hälfte mit Butter bestreichen.
- Salat auf der unteren Brötchenhälfte verteilen und die Roastbeefscheiben darauflegen. Honig-Senf-Creme darauf geben und die obere Brötchen-Hälfte aufsetzen.



TIPP:

- Statt Roastbeef eignet sich auch prima ein magerer Braten-Aufschnitt oder Kassler.

Nährwerte pro Portion:

334 kcal, 13 g Fett, 31 g Kohlenhydrate,
24 g Eiweiss, 4 mg Eisen

Pro Portion:

4 mg Eisen = ca. $\frac{1}{3}$ der empfohlenen
Tagesmenge eines Erwachsenen

Zutaten für 1 Portion:

- 1 kleines Vollkorn-Baguettebrötchen
- 2 TL Butter
- 60 g Roastbeef in Scheiben
- ein paar kleine Salatblätter
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL Honig
- 1 TL saure Sahne
- Salz, Pfeffer
- 1 TL frische Kräuter nach Belieben

eiweissreich, zum Mitnehmen

FLEISCHKLÖSSCHEN MIT SCHWARZWURZELN UND KARTOFFEL-ROTE-BETE-STAMPF

Fleischklösschen kommen bei jedem gut an. Kombiniert mit dem Winter-Gemüse Schwarzwurzel und Roter Bete wird daraus ein unkompliziertes nährstoffreiches Essen. Hackfleisch vom Rind enthält übrigens doppelt so viel Eisen wie Schweinehackfleisch. Und auch Schwarzwurzeln liegen mit ihrem Eisengehalt deutlich über dem durchschnittlichen Gehalt anderer Gemüsesorten.

Zubereitung:

- Die Zwiebeln schälen und sehr fein würfeln. Das Hackfleisch mit Zwiebel, Semmelbröseln, dem Ei und den Gewürzen in eine grosse Schüssel geben und mit den Händen gut verkneten. Aus der Masse kleine Klösschen formen.
- Die Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in einen mittelgrossen Topf geben. So viel Wasser angiesen, dass die Kartoffeln gerade bedeckt sind. Das Wasser salzen, zum Kochen bringen und die Kartoffeln mit Deckel 20 Minuten kochen lassen.
- Die Rote Bete in Stücke schneiden (Handschuhe benutzen, sonst gibt es rote Hände). Die Rote Bete nach 15 Minuten mit zu den Kartoffeln in den Topf geben.

- 2 EL Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen so lange anbraten, bis sie von allen Seiten goldbraun sind. Fleischbällchen herausnehmen und auf einem grossen Teller beiseitestellen.
- Die Schwarzwurzeln in einem Sieb abtropfen lassen. 100 ml Gemüsebrühe anrühren (in kaltem Wasser). Butter in der Pfanne zerlassen. Das Mehl darüber sieben, ganz kurz mit der Butter verrühren. Gemüsebrühe und Milch angiesen und sofort mit einem Schneebesen gut rühren, bis sich alle Klümpchen gelöst haben. Die Sauce unter Rühren 1 Minute aufkochen lassen, danach mit Senf, Zitronensaft und Gewürzen abschmecken.
- Die Kartoffeln und Rote Bete abschütten und wieder zurück in den Topf geben. 200 ml Milch angiesen, Butter zugeben und mit einem Kartoffelstampfer fein zerstampfen. Den Stampf mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und warm stellen.
- Die Schwarzwurzeln und die Fleischklösschen mit in die Sauce geben, noch einmal aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen.
- Die Fleischklösschen und Schwarzwurzeln mit dem Kartoffel-Rote-Bete-Stampf servieren.

Zutaten für 4 Portionen:

Fleischklösschen:

1 kleine Zwiebel
1 Ei
400 g Kalbs-Hackfleisch
(alternativ: Rinder-Hackfleisch)
1 gestr. TL Salz, etwas Pfeffer
40 g Semmelbrösel
2 EL Öl

Kartoffel-Rote-Bete-Stampf:

600 g Kartoffeln (mehlig kochend)
200 g Rote Bete
(vorgegart, vakuumverpackt)
200 ml Milch 1,5% Fett

1 EL Butter
Salz, Pfeffer, Muskat
Salzwasser

Schwarzwurzeln/Sauce:

25 g Butter
25 g Mehl
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1 Glas Schwarzwurzeln
(Abtropfgewicht: 320 g)
150 ml Milch 1,5% Fett
100 ml Gemüsebrühe
1 Spritzer Zitronensaft
1 TL Senf

TIPP:

- Der Kartoffelstampf schmeckt auch lecker mit Möhre oder Kürbis statt Roter Bete.

Nährwerte pro Portion:

517 kcal, 22 g Fett,
40 g Kohlenhydrate,
38 g Eiweiss, 6 mg Eisen

Pro Portion:

6 mg Eisen = ca. ½ der
empfohlenen Tagesmenge
eines Erwachsenen

SCHWARZBIER-GULASCH

Es sind gar nicht viele Zutaten nötig, um ein würziges Gulasch auf den Tisch zu zaubern; lediglich ein bisschen Zeit zu Schmoren.

Das Schwarzbier verleiht der Sauce eine tolle Farbe und ein kräftiges Aroma.

Zubereitung:

- Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Das Gulasch waschen und trocken tupfen.
- 2 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Gulasch zugeben und bei grösserer Hitze anbraten bis die Fleischwürfel von allen Seiten braun angeröstet sind. Zwiebeln mit in den Bräter geben und kurz mit anbraten.
- 250 ml heisse Fleischbrühe angiesen, das Lorbeerblatt zugeben und das Gulasch mit Deckel bei kleiner Hitze 90 Minuten schmoren lassen.

TIPP:

- Das Gulasch muss nicht auf den Punkt fertig sein und kann auch problemlos noch etwas länger schmoren. Das Fleisch wird dadurch eher noch zarter. Bei längerer Schmorzeit etwas mehr Fleischbrühe angiesen.

Dazu passen:

Spätzle oder Klösse und ein frischer Salat

Nährwerte pro Portion:

418 kcal, 16 g Fett, 57 g Eiweiss,
7 g Kohlenhydrate, 7 mg Eisen

Pro Portion:

7 mg Eisen = ca. ½ der empfohlenen
Tagesmenge eines Erwachsenen

- Sobald die Flüssigkeit sich um die Hälfte reduziert hat, 200 ml Schwarzbier angiesen und das Tomatenmark zugeben. Deckel wieder auflegen und weiter schmoren lassen.
- Nach 80 Minuten die Speisestärke in den restlichen 100 ml Schwarzbier anrühren und mit einem Schneebesen in das Gulasch rühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken.

Zutaten für 4 Portionen:

2 grosse Zwiebeln
2 EL Öl
750 g Rindergulasch
1 kleine Flasche Schwarzbier (330 ml)
250 ml Fleischbrühe
1 EL Tomatenmark
1 EL Ahornsirup
1 Lorbeerblatt
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1 TL Speisestärke

glutenfrei, lässt sich gut vorbereiten



VEGETARISCHER BOHNENTOPF

Ruck zuck auf dem Tisch und eine leichte und gleichzeitig sättigende Mahlzeit.

Weisse Bohnen liefern jede Menge pflanzliches Eisen, hochwertiges Eiweiss und wertvolle Ballaststoffe.

Zubereitung:

- Die weissen Bohnen in ein Sieb zum Abtropfen geben. Staudensellerie und frische Bohnen waschen.
- Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie/Basilikum waschen und fein hacken.
- Von den Sellerie-Stangen ein wenig vom oberen und unteren Ende abschneiden und die Fäden, die sich dabei lösen, mit abziehen. Sellerie in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Von den frischen Bohnen die Enden abschneiden und die Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden.
- 1 EL Öl in einem mittelgrossen Topf erhitzen, die Zwiebel darin 1 Minute anschwitzen. Die grünen Bohnen und den Sellerie zugeben und 1 Minute mit andünsten. 400 ml Gemüsebrühe angiesen und den Eintopf mit Deckel 8 Minuten köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit den Feta mit den Händen oder mit einer Gabel zerbröseln.
- Die weissen Bohnen mit in den Topf geben und für weitere 2–3 Minuten mit köcheln lassen. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Feta kurz vor dem Servieren auf dem heissen Bohnentopf verteilen.

Zutaten für 2 Portionen:

1 kleine Zwiebel
 1 EL Öl
 2 Stangen Staudensellerie
 300 g grüne Bohnen (gefroren oder frisch)
 1 Dose weisse Bohnen (Abtropfgewicht 240 g)
 400–450 ml Gemüsebrühe
 100 g Fetakäse
 Salz, frisch gemahlener Pfeffer
 Petersilie oder Basilikum

glutenfrei, kalorienarm, schnell zubereitet

TIPP:

- Der Eintopf eignet sich prima zum Einfrieren und zum Mitnehmen zum Beispiel für die Mittagspause.

Nährwerte pro Portion:

301 kcal, 17 g Fett, 18 g Kohlenhydrate,
 20 g Eiweiss, 3 mg Eisen

Pro Portion:

3 mg Eisen = ca. ¼ der empfohlenen Tagesmenge eines Erwachsenen

ZUCCHINI-LINSEN-CURRY MIT KRÄUTER-JOGHURT

Dieses leckere Curry ist im Handumdrehen zubereitet und eine perfekte leichte Mahlzeit. Rote Linsen sind geschälte Linsen mit rötlichem Kern. Sie sättigen gut und sind eine wertvolle Quelle für pflanzliches Eiweiss und Eisen. Die indischen Gewürze verwandeln die einfachen Grundzutaten in ein aromatisches und wärmendes Gericht.

Zubereitung:

- Die Linsen in einem Sieb waschen.
- Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und pressen.
- Die Zucchini waschen, die beiden Endstücke abschneiden und die Zucchini der Länge nach halbieren. Die Kerne mit einem Teelöffel heraus schaben. Die Zucchinihälften in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden.
- 2 EL Öl in einem grossen Topf erhitzen, Zwiebel-Würfeln, Knoblauch und Garam

Masala sowie Curry bei mittlerer Hitze etwa 1 Minute anschwitzen. Die Zucchiniwürfel zugeben und 3 Minuten mit andünsten.

- Die Linsen mit zu den Zucchini in den Topf geben und 600 ml Gemüsebrühe angiesen. Das Curry mit Deckel ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Zwischendurch 2–3 Mal umrühren und evtl. noch etwas Gemüsebrühe zugeben, wenn alle Flüssigkeit verdampft sein sollte.
- In der Zwischenzeit die Kräuter waschen und hacken. Den Joghurt in einer kleinen Schüssel mit den Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Wenn die Linsen weich sind, das Curry von der Herdplatte nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Curry mit dem Kräuterjoghurt servieren.

TIPP:

- Das Curry gewinnt an Aroma, wenn es etwas durchziehen konnte. Es eignet sich also prima zum Vorkochen und wieder erwärmen. In diesem Fall das Curry etwas kürzer garen, so dass die Linsen noch nicht ganz weich, sondern noch bissfest sind. So haben sie nach dem Aufwärmen die perfekte Konsistenz.

Nährwerte pro Portion:

242 kcal, 11 g Fett, 23 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiss, 5 mg Eisen

Pro Portion:

5 mg Eisen = ca. 1/3 der empfohlenen Tagesmenge eines Erwachsenen

Zutaten für 4 Portionen:

350 g rote Linsen
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Öl
 2 TL Garam Masala (indische Gewürzmischung)
 1 TL Curry
 Salz und Pfeffer
 750 g Zucchini
 600–800 ml Gemüsebrühe
 150 g Vollmilchjoghurt 3,5% Fett
 Petersilie oder Schnittlauch

glutenfrei, kalorienarm, schnell zubereitet



Für 2 Personen

ZUTATEN:

150 g Bresaola
 10 schwarze Oliven ohne Stein
 1–2 Gewürzgurken
 1 kleine Schalotte
 ½ Bund glatte Petersilie
 50 g saurer Halbrahm (saure Sahne) (I)
 30 g grober Senf
 100 g Beluga Linsen
 1 Rüebli (Karotte)
 ½ kleiner Fenchel
 50 g saurer Halbrahm (saure Sahne) (II)
 2 EL Granatapfelkerne
 etwas Limettensaft
 Aceto Balsamico
 Olivenöl
 Salz & Pfeffer
 50 g Nüsslisalat (Feldsalat),
 gewaschen & gerüstet
 20 g Kürbiskerne, geröstet

Dinner for two –

TATAR-DUO MIT NÜSSLISALAT (FELDSALAT)

Zubereitung:

- Bresaola in sehr feine Streifen schneiden
- Oliven und Gewürzgurken klein hacken
- Schalotte schälen und fein würfeln
- Petersilie fein hacken
- Alles mit saurem Halbrahm (I) und Senf vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Linsen im Wasser ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen
- Rüebli und Fenchel in Brunoise schneiden und während den letzten 5 Minuten mit den Linsen mitköcheln. Abgiessen und abkühlen lassen
- Abgekühlte Linsen mit saurem Halbrahm (II) und Granatapfelkernen mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Für das Dressing etwas Limettensaft, Aceto Balsamico und Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit den gerösteten Kürbiskernen über den Salat geben
- Tatar mit Salat anrichten

Eisengehalt: Ca. 25 mg



Wie Gott in Frankreich –

Socca de Nice mit Sardellenpaste

Zubereitung:

- Mehl mit Salz, 2 EL Olivenöl und 6 dl Wasser zu einem glatten Teig verrühren und 30 Minuten ziehen lassen
- Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden
- Petersilie grob hacken
- Für die Sardellenpaste Sardellen, Limettenabrieb und etwas -saft, Knoblauch und Öl (I) in der Küchenmaschine zu einer Paste verarbeiten. Mit Pfeffer abschmecken
- Ofen auf 200 °C vorheizen
- 2 runde Backbleche gut ölen (II), Teig nochmals durchrühren und in die beiden Bleche giessen, Zwiebeln darauf verteilen
- Im vorgeheizten Ofen 7–10 Minuten goldgelb backen. Evtl. am Schluss noch kurz unter dem Grill „rösten“
- Socca mit etwas Sardellenpaste bestreichen, mit Petersilie und den restlichen Zwiebelringen bestreuen und sofort servieren

TIPP:

- Sardellen vor dem Verarbeiten mit Wasser abspülen und trocken tupfen, damit sie nicht zu salzig sind
- Socca in der gut gefetteten Bratpfanne ausbacken

Eisengehalt: Ca. 25 mg

Für 2 Personen

ZUTATEN:

300 g Kichererbsenmehl
 1 Prise Salz
 2 EL Olivenöl
 1 rote Zwiebel
 ½ Bund Petersilie
 2 Dosen Sardellen in Olivenöl, abgetropft (180 g)
 Limette, Abrieb & Saft
 ca. 1 dl Olivenöl (I)
 1 Knoblauchzehe, geschält & grob gehackt
 Pfeffer aus der Mühle
 3–4 EL Olivenöl (II)



Für 2 Personen

ZUTATEN:

100 g Kichererbsen
 100 g Quinoa rot
 1 Rande (Rote Bete), gekocht
 1 Apfel
 1 Birne
 ½ Bund Pfefferminze (I)
 40 g Mandeln
 1 dl Apfelsaft
 ½ dl Kokosmilch
 ½ Bund Pfefferminze (II)
 ½ Limette, Saft
 Salz, Pfeffer

Vegetarischer Lunch –

POWERSALAT IM GLAS

Zubereitung:

- Kichererbsen über Nacht in Wasser einlegen. Abgiessen und in Wasser ca. 1 Stunde weichkochen. Abgiessen und abkühlen lassen
- Quinoa kalt abspülen und mit der doppelten Menge Wasser aufkochen. Hitze reduzieren, 15 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und noch 10 Minuten quellen lassen. Abkühlen lassen
- Rande klein würfeln
- Apfel und Birne waschen und klein würfeln
- Mandeln hacken
- Für die Sauce Apfelsaft, Kokosmilch und Pfefferminzblätter (II) in ein hohes Gefäss geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Sauce in zwei Gläser verteilen und die restlichen Zutaten einfüllen. Mit Deckel verschliessen und bis zum Verzehr kaltstellen.

TIPP:

- Anstelle von getrockneten Kichererbsen Dosenkichererbsen verwenden
- Salat lässt sich gut am Vorabend zubereiten

Eisengehalt: Ca. 25 mg



GEGRILLTE LAMMRACKS MIT QUINOA-GRANATAPFELSALAT & PETERSILIEN-PESTO

Zubereitung:

- Grill vorheizen
- Für die Marinade Kräuter, Senfkörner, Meersalz und Pfeffer im Mörser zerreiben. Olivenöl und Pfeffer begeben und gut verrühren
- Lammracks mit der Marinade bestreichen
- Lammracks auf den heissen Grill geben rundum grillieren (Kerntemperatur 53 °C), vom Grill nehmen und in Alufolie gewickelt 5 Minuten ziehen lassen
- Für den Salat Quinoa gut waschen, anschliessend mit Gemüsebouillon aufkochen, ca. 15 Minuten köcheln lassen
- Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen
- Granatapfel halbieren und Kerne herauslösen
- Petersilie und Minze waschen, gut trocken schütteln und hacken
- Für die Sauce die Orange auspressen, mit Olivenöl verrühren und mit Meersalz abschmecken
- Alle Zutaten mit der Sauce mischen
- Für das Pesto alle Zutaten in einen hohen Mixbecher geben und kurz pürieren
- Lammracks aufschneiden und mit Quinoa-Salat und Petersilien-Pesto servieren

Für 2 Personen

ZUTATEN LAMMRACKS:

1 Lammrack à 400 g
 1 Knoblauchzehe, grob gehackt
 1 Zweig Rosmarin, abgezupfte Nadeln
 1 Zweig Thymian, abgezupfte Blätter
 einige Blätter frischer Salbei
 ½ TL Senfkörner
 grobes Meersalz
 Pfeffer
 Olivenöl

ZUTATEN SALAT:

100 g Quinoa
 2.5 dl Gemüsebouillon
 1 Granatapfel
 2 EL glatte Petersilie
 2 EL Pfefferminze
 1 Orange
 Olivenöl
 Meersalz

ZUTATEN PESTO:

20 g glatte Petersilie
 2 EL Mandeln, gemahlen
 3–4 EL Olivenöl
 2 EL Parmesan
 Meersalz
 Pfeffer

Eisengehalt: Ca. 25 mg

Ein Service von



LABORATOIRES

Pierre Fabre

Pharmaceutical Care

Pierre Fabre Pharma AG
Peter Merian-Strasse 90 | 4052 Basel
www.pierre-fabre.com
info@pierre-fabre-pharma.com