

# AKTIV GEGEN EISEN MANGEL

Leckere Eisenrezepte

[www.eisenmangel-hilfe.ch](http://www.eisenmangel-hilfe.ch)



## 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.  $\frac{1}{3}$  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

## FLEISCHKÖSSCHEN 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 angießen, 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.

### 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.  $\frac{1}{2}$  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 angießen, 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 angießen.

#### 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.  $\frac{1}{2}$  der empfohlenen  
Tagesmenge eines Erwachsenen

- Sobald die Flüssigkeit sich um die Hälfte reduziert hat, 200 ml Schwarzbier angießen 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.

### 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



- 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 angießen 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.

### 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.  $\frac{1}{4}$  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-Würfelchen, Knoblauch und Garam

### 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.  $\frac{1}{3}$  der empfohlenen Tagesmenge eines Erwachsenen

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 angießen. 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 Kräuter-Joghurt servieren.

### 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

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)	.....

Eisengehalt: Ca. 25 mg



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-GRANATAPFEL SALAT & PETERSILIEN-PESTO

### Zubereitung:

- Grill vorheizen
- Für die Marinade Kräuter, Senfkörner, Meersalz und Pfeffer im Mörser zerreiben. Olivenöl und Pfeffer beigeben 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](http://www.pierre-fabre.com)  
[info@pierre-fabre-pharma.com](mailto:info@pierre-fabre-pharma.com)