



FROHE WEIHNACHTEN!

Liebe Leserinnen und Leser,

wir wünschen Ihnen Frohe Weihnachten im Kreis Ihrer Lieben. Genießen Sie die Zeit und gönnen Sie sich eine kleine Auszeit vom Alltag. Wir haben Ihnen in dieser Ausgabe einige Tipps zur Entspannung in der kalten Jahreszeit zusammengestellt. Außerdem wünschen wir Ihnen einen „Guten Appetit“ mit unserem arthrosefreundlichen Festtagsrezept.

AUSZEIT VOM ALLTAG

Um der kalten Jahreszeit ein wenig zu entfliehen, gönnen Sie sich und Ihrer Muskulatur ein wenig Entspannung und Wärme.

Massagen stärken die Muskulatur und sorgen damit auch für eine Stabilisierung der Gelenke. Wie wäre es z.B. mit einer Ayurveda-Massage auf Basis von warmen, duftenden Ölen? Sie löst Verspannungen, stärkt das Immunsystem und inspiriert die Sinne.

Warme Kirschkernkissen sorgen für eine gezielte Entspannung der Muskulatur. Legen Sie nach einem Spaziergang doch einfach mal die Füße hoch und verwöhnen Sie Ihre Muskeln mit den warmen Kernen. Lediglich bei akuten Entzündungen sollten Sie rund um die betroffenen Gelenke auf Wärme verzichten.

Eine **Tasse Kräutertee** macht warm ums Herz und enthält wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Viele Teeläden bieten kleine Kostproben an, die Ihnen die Auswahl Ihrer Liebessorte leicht machen.

Genießen Sie Ihre kleinen Auszeiten!

REZEPT ZUM FEST

Sie suchen noch nach einer Idee für Ihr Weihnachtsmenü? Wie wäre es mit einer Möhren-Ingwer-Suppe, einem Marokkanischer Spinatsalat, Fisch mit Mandelkruste zum Hauptgang und Dattelpudding als Dessert? Das arthrosefreundliche Menu finden Sie hier:

MÖHREN-INGWER-SUPPE

Zutaten für zwei Personen:

1 Bio-Orange
2 EL Olivenöl
4 Möhren
1 Stück Ingwer
2 Schalotten
1 EL Rapsöl
500 ml Gemüsebrühe
1/2 Zitrone
Salz, Pfeffer
50 ml Joghurt



Zubereitung:

Orangeschale fein abreiben und mit dem Olivenöl mischen.

Möhren schälen und in grobe Stücke schneiden. Ingwer schälen und hacken. Schalotten in feine Würfel schneiden.

Rapsöl in einem Topf erhitzen. Möhren, Ingwer und Schalotten darin bei mittlerer Hitze farblos andünsten.

Mit der Gemüsebrühe auffüllen, zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 25 Minuten kochen.

Suppe fein pürieren und durch ein Sieb in einen zweiten Topf geben.

Zitrone auspressen. Suppe mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

Die Suppe kurz aufkochen und in Teller geben. In die Mitte je 1 EL Joghurt setzen.

Orangenöl durch ein feines Sieb geben und die Suppe damit beträufeln.

MAROKKANISCHER SPINATSALAT

Zutaten für vier Personen:

350 g frischer Blattspinat
 75 g Mandelkerne
 2 Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 2 EL Olivenöl
 Salz, Pfeffer
 1 Granatapfel
 200 g Joghurt (3,5% Fett)
 Salz, Pfeffer
 1 Bio-Zitrone



Zubereitung:

Spinat putzen, gründlich waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Mandeln grob hacken.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden bzw. hacken

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten.

Spinat dazugeben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und kurz anbraten.

2 EL Wasser in die Pfanne geben und den Spinat zugedeckt 1 Minute dünsten.

Granatapfelkerne aus der Schale lösen. Spinat mit den Granatapfelkernen und Mandeln mischen.

Joghurt mit Salz und Pfeffer verrühren. Zitrone heiß abspülen, trockenreiben und halbieren. Eine Hälfte auspressen und den Saft unter den Joghurt rühren.

Joghurtsauce über den Spinat geben. Restliche Zitrone in Spalten schneiden, den Spinat damit anrichten und noch lauwarm servieren.

FISCHFILETS MIT MANDELKRUSTE AUF GESCHMOLZENEN KIRSCHTOMATEN

Zutaten für 2 Personen:

1 Zwiebel
 1 große Knoblauchzehe
 1 kleine Bio-Zitrone
 2 EL Rapsöl
 300 g Kirschtomaten
 75 ml Weißwein oder Gemüsebrühe
 4 EL gemahlen Mandeln
 1 Msp. Getrockneter Thymian
 Salz
 Pfeffer
 4 Lengfischfilets (75 g)
 1 Bund Petersilie



Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone waschen, die Schale abreiben und beiseite stellen.

Zwiebel und Knoblauch in 1 EL Öl glasig andünsten.

Tomaten waschen und in den Topf geben.

Mit Wein oder Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt bei niedriger Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

Gemahlene Mandeln mit Thymian und der abgeriebenen Zitronenschale mischen. Leicht salzen und pfeffern.

Fischfilets abspülen, trockentupfen und leicht salzen. Mit einer Seite in die Würzmischung legen und fest andrücken.

Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fisch darin auf der gewürzten Seite bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Wenden und in eine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) etwa 8 Minuten backen.

Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken. Unter die Tomaten rühren, mit Salz und Pfeffer würzen und auf 2 Teller geben. Je 2 Fischfilets darauf anrichten und servieren.

DATTELPUDDING AUF ORANGENKOMPOTT MIT VANILLE, ZIMT UND STERNANIS

Zutaten für sechs Portionen:

55 g Joghurtbutter
 145 g Mehl
 75 g getrocknete Datteln
 1 Vanilleschote
 100 g brauner Zucker
 1 1/2 EL dunkler Rübensirup
 1 Ei
 1/2 TL Backpulver
 3/4 TL Küchennatron
 3 Saftorangen
 1 Sternanis
 1 Stange Zimt
 2 TL Speisestärke



Zubereitung:

6 kleine Pudding- oder Backformen mit Butter leicht einfetten und mit Mehl ausstreuen.

Datteln entsteinen und in einem kleinen Topf zugedeckt aufkochen. Zugedeckt zur Seite stellen.

Vanillemark, restliche Butter und 75 g Zucker cremig schlagen. Rübensirup und Ei unterrühren.

Restliches Mehl und Backpulver auf die Buttermasse sieben und gründlich unterheben.

Datteln, Einweichflüssigkeit und Natron fein pürieren. Unter den Teig heben.

Die Masse in die Formen füllen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten backen.

Orangen schälen, filettieren und den Saft dabei auffangen.

Restlichen Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Sternanis und Zimt zugeben und mit dem Orangensaft ablöschen. Bei mittlerer Hitze kochen, bis der Karamell sich aufgelöst hat. Stärke mit 4 TL kaltem Wasser anrühren, die Flüssigkeit damit binden und noch 1 Minute kochen.

Vom Herd nehmen und mit den Orangenfilets mischen. Zur Garprobe ein Holzstäbchen in einen Pudding stechen - kommt es trocken heraus, ist der Pudding gar. Backofentür öffnen und Puddings noch 5 Minuten im Ofen ruhen lassen. Stürzen und mit dem Kompott servieren.



Quelle: EatSmarter. Auf dem Ernährungsportal www.eatsmarter.de finden Sie über 1.000 gesunde und leckere Rezepte zum Nachkochen mit vielen Step-Fotos und Video-Tipps.

Fotocredit: www.westermannstudios.de.

Wir wünschen viel Spaß beim Nachkochen!

Weitere Tipps und Informationen zur Ernährung bei Arthrose finden Sie unter www.gelenk-aktiv-programm.de.

Wir wünschen Ihnen eine fröhliche Weihnachtszeit und starten Sie gut ins neue Jahr!

Ihr Gelenk Aktiv Team