



Vitamin- Rezepte

LECKER UND GESUND

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.



Auf die Ernährung kommt es an.

Der menschliche Körper macht nie Pause. Unermüdlich teilt er Zellen, produziert und repariert Gewebe, wehrt Viren ab, nimmt Sauerstoff auf – kurz, er kümmert sich um alles. Dafür braucht er ausreichend Vitamine und Mineralstoffe. Größtenteils wird unser Bedarf über die Nahrung gedeckt. Mit unserem Speiseplan nehmen wir maßgeblichen Einfluss darauf, wie gut der Körper seinen Aufgaben nachgehen kann.

Entdecken Sie in diesem Rezeptheft leckere Rezepte, passend zu den wichtigsten Vitaminen und Mineralstoffen.

Viel Spaß beim Nachkochen!

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

INHALT

Magnesium: Buchweizenbrei mit Blaubeeren	2
Vitamin C: Orangen-Karotten-Suppe	3
Von A-Z: Vitello Tonnato mit Chicorée	4
Vitamin B₇: Pizza mit grünem Spargel	5
Vitamin B₃: Lachs mit Chili und Feta	6
Vitamin C und Zink: Blumenkohl Mac 'n' Cheese	7
Von A-Z: Rindfleischspieße mit Feldsalat	8
Vitamin C und Zink: Würziger Linsen-Spinat-Topf	9
Vitamin C: Brokkolisalat mit Kräuter-Mayonnaise	10
Magnesium: Schokokuchen mit flüssigem Kern	11
Vitaminanalyse	12

IMPRESSUM

© Genehmigte Sonderausgabe für ratiopharm, Ulm.

Erstellt im Auftrag von MAIRDUMONT Business Solutions Print,
b2b.mairdumont.com, Marco-Polo-Str. 1, 73760 Ostfildern

© Südwest Verlag, ein Unternehmen der Verlagsgruppe
Random House GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Fotos: Lena Djuphammar (Seiten 2, 6, 9), Udo Einkenel/Südwest Verlag
(Seiten 4, 8, 10, 11), Foodpunk GmbH/Marina Lommel (Seite 3), Maria
Grossmann & Monika Schürle/Südwest Verlag (Seite 5), iStock/Oksana
Kiiian (Seite 7)

Rezepte: Marina Lommel, Foodpunk GmbH (Seiten 3, 4, 7, 8, 10,11), Se-
bastian Dickhaut (Seite 5), Anne-Cathrine Johnsson u. Lena Djuphammar
(Seiten 2, 6, 9)



2 Personen • 30 Minuten

ZUTATEN

90 g Buchweizenflocken •
800 ml Wasser • 2 EL Sonnen-
blumenkerne • 60 g Blaubeeren
1 starke Prise Salz
ZUM SERVIEREN:
Früchte, nach Belieben



BUCHWEIZENBREI MIT BLAUBEEREN

- 1 Die Buchweizenflocken mit 400 ml Wasser zum Kochen bringen, dann das Wasser abgießen.
- 2 Sonnenblumenkerne und Blaubeeren einrühren, dann erneut 400 ml Wasser dazugießen. 1 Prise Salz zugeben.
- 3 Auf niedriger Stufe etwa 15 Minuten köcheln lassen.
- 4 Den Brei nach Belieben mit Obst, Beeren und weiteren Kernen genießen.

Vitamin-Tipp: Buchweizen sowie Sonnenblumen- und Kürbiskerne sind wahre Magnesium-Bomben. So starten Sie gut in den Tag!

2 Personen • 40 Minuten

Vitamin C

ZUTATEN

½ kleine Zwiebel • 1 cm Ingwer • 350 g Karotten • 1 TL Kokosöl • 350 ml Gemüsebrühe • 1 Bio-Orange • Himalayasalz • frisch gemahlener Pfeffer • Chili-Flocken • 150 ml Kokosmilch • (Bio-)Petersilie



ORANGEN-KAROTTEN-SUPPE

1 Die Kokosmilch im Kühlschrank aufbewahren, damit sich die Kokoscreme als feste Schicht oben absetzt.

2 Die Zwiebel und den Ingwer schälen. Beides fein hacken. Die Karotten waschen und bei Bedarf schälen. Die Enden abschneiden und die Karotten grob in Stücke schneiden. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel zusammen mit dem Ingwer andünsten. Die Karottenstücke hinzugeben und kurz mitdünsten. Die Gemüsebrühe angießen und die Suppe 30–40 Minuten köcheln lassen, bis die Karotten weich sind. Sie sollten beim Einstechen mit einer Gabel fast von selbst zerfallen. Die Suppe mit einem Passierstab fein pürieren.

3 Die Orangen heiß abwaschen und die Schale von ¼ Orange abreiben. Den Saft der Orangen auspressen. Beides in die Suppe rühren. Die Karotten-Orangen-Suppe mit Salz, Pfeffer und Chili-Flocken abschmecken. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten. Jede Portion mit einem Löffel der Kokoscreme garnieren und mit gehackter Petersilie dekorieren.

Vitamin-Tipp: Orangen enthalten viel Vitamin C, auch in Ingwer und Zwiebeln ist das Vitamin vorhanden. Allerdings ist Vitamin C hitzeempfindlich: die Suppe also nach Zugabe des Orangensaftes nicht aufkochen.



2 Personen • 15 Minuten

ZUTATEN

200 g Kalbsbraten, gegart (vom Metzger) oder 200 g Kalbsschinken • 80 g Thunfisch (aus der Dose, im eigenen Saft) • 8 TL Olivenöl • 4 EL Kapern (60 g) • 3 EL Mayonnaise (40 g, ohne Zucker und Zusatzstoffe) • Meersalz • weißer Pfeffer aus der Mühle • 400 g Chicorée • 180 g Karotten • ein paar Stängel frische Petersilie, gehackt, zum Dekorieren

VITELLO TONNATO MIT CHICORÉE

- 1 Den Kalbsbraten am besten vom Metzger in feine Scheiben schneiden lassen oder geschnittenen Kalbsschinken kaufen.
- 2 Den Thunfisch mit dem Olivenöl und der halben Menge Kapern in einen Mixer geben und fein pürieren. Die Mayonnaise unterheben. Die Thunfisch-Mayo mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Chicorée und die Karotten waschen. Den Chicorée in sehr feine Scheiben schneiden und die Karotten raspeln.
- 3 Die Kalbfleischscheiben auf einem Teller auslegen. Die Hälfte der Thunfisch-Mayo darüberlöffeln und dann mit den übrigen Kapern garnieren.
- 4 Den Chicorée zusammen mit den geraspelten Karotten in eine Schüssel geben und die restliche Thunfisch-Mayo unterheben. Mit frisch gemahlenem Pfeffer abrunden. Die gehackte Petersilie darüberstreuen und das Vitello Tonnato mit dem Chicorée-Salat servieren.

Vitamin-Tipp: Unser Express-Vitello-Tonnato ist nicht nur ein tolles Mittagessen, sondern enthält Vitamine und Mineralstoffe von A bis Z: Kalbsbraten (Vitamin B₃, B₅, B₁₂, Zink), Thunfisch (A, B₁₂, D), Karotten (Beta-Karotin), Chicorée (Vitamin B₃, C) Petersilie (Folsäure, C), Kapern (Calcium, Kalium).

2 Personen • 1 Stunde

ZUTATEN

FÜR DEN TEIG:

¼ Würfel frische Hefe (etwa 10 g) • Zucker
• 150 g Mehl • Salz • 2 EL Olivenöl • Mehl
zum Formen

FÜR DEN BELAG:

5 Stangen grüner Spargel • 1 kleine weiße
Zwiebel • Salz • 50 g Ziegenfrischkäse •
125 g Mascarpone • weißer Pfeffer • 50 g
Pinienkerne • 2 EL Olivenöl



PIZZA MIT GRÜNEM SPARGEL

- 1 Die Hefe zerbröckeln und mit 1 kleinen Prise Zucker in 75 ml lauwarmem Wasser glatt rühren und auflösen. Dann mit dem Mehl und 1 kleinen Prise Salz zu einem glatten seidigen Teig verkneten, zum Schluss das Olivenöl einkneten. Den Teig zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.
- 2 Inzwischen den Spargel waschen, falls nötig im unteren Drittel schälen und holzige Enden abschneiden. Die Stangen schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden, mit 1 Prise Salz mischen. Ziegenfrischkäse und Mascarpone mit etwas Pfeffer verrühren.
- 3 Den Backofen auf 250 °C Umluft vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig nochmals gut kneten, in zwei Portionen teilen und aus jeder auf bemehlter Fläche einen dünnen Pizzafladen formen.
- 4 Fladen aufs Blech legen und mit Mascarpone-Mischung bestreichen. Spargel, Zwiebeln und Pinienkerne darüberstreuen. Die Pizzen mit Pfeffer übermahlen, mit jeweils 1 EL Öl beträufeln und für 8–10 Minuten auf der mittleren Schiene in den heißen Ofen schieben, bis der Teig schön aufgegangen und gebräunt ist.

Vitamin-Tipp: In Hefe stecken viele Vitamine – insbesondere Biotin. Dieses Vitamin ist wichtig für Haut und Haare und den Energiestoffwechsel.



2 Personen • 30 Minuten

ZUTATEN

250 g frisches oder TK-Lachsfilet • Salz, schwarzer Pfeffer • 75 g Feta • 100 g Crème fraîche • 1 EL frisch gehackte Petersilie • 1 rote Chilischote, entkernt und fein gehackt

LACHS MIT CHILI UND FETA



- 1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Lachs in eine eingefettete Auflaufform legen, salzen und pfeffern.
- 2 Den Feta zerdrücken und mit Crème fraîche, Petersilie und Chili verrühren. Salzen und pfeffern. Die Creme auf dem Lachs verstreichen und alles etwa 15 Minuten backen. Die Kerntemperatur sollte 56 °C betragen.
- 3 Mit Reis oder Kartoffeln und einem grünen Salat servieren.

Vitamin-Tipp: Lachs ist der Lieblingsfisch der Deutschen – überall erhältlich, schnell zubereitet und sättigend. Fast unbemerkt nimmt man so das wichtige Vitamin B₃ zu sich, das vor allem die Nerven unterstützt.

2 Personen • 30 Minuten

ZUTATEN

450 g Blumenkohl • 160 g Karotten
• 20 g Weidebutter und etwas für die
Form • Salz, Pfeffer • 80 g Sahne •
200 g Cheddar



Vitamin C
und Zink

BLUMENKOH MAC 'N' CHEESE

- 1 Den Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten.
- 2 Den Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Die Karotten waschen, optional schälen und fein würfeln. Blumenkohl und Karottenwürfel in die Form legen.
- 3 Die Hälfte der Butter in einem Topf bei schwacher Hitze langsam schmelzen. Die Butter über das Gemüse träufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen, alles vermengen. Die Auflaufform in den Backofen schieben und das Gemüse ca. 5 Minuten vorbacken.
- 4 Die Sahne in einem Topf erhitzen. Den Cheddar reiben und zusammen mit der restlichen Butter in der Sahne schmelzen. Die Mac-'n'-Cheese-Sauce über dem Gemüse verteilen und weitere 10–15 Minuten überbacken. Dazu passen Kartoffeln sehr gut.

Vitamin-Tipp: Blumenkohl enthält viel Vitamin C, Hartkäse wie Cheddar versorgt uns mit Zink. Von allen Hartkäsen enthält Emmentaler übrigens am meisten Zink und eignet sich auch hervorragend zum Überbacken.



2 Personen • 30 Minuten

ZUTATEN

- 300 g Süßkartoffeln
- 2 gehäufte EL Cashewkerne (40 g)
- 220 g Rindersteak
- Meersalz • schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 4 TL Butterschmalz (120 g)
- 1 Prise Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise Kreuzkümmel (Cumin)
- 120 g Feldsalat
- 4 TL Apfelessig
- 4 TL Olivenöl (20 g)

RINDFLEISCHSPIESSE MIT FELDSALAT

1 Die Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden, am besten mit 0,5 cm Kantenlänge. Die Süßkartoffelwürfel zusammen mit den Cashewkernen in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 10 Minuten köcheln lassen. (Falls die Kartoffelwürfel größer sind, müssen sie etwas länger kochen. Am Ende sollen sie komplett weich sein.)

2 Das Rindersteak in Würfel schneiden und die Würfel auf Schaschlikspieße stecken. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin auf allen Seiten etwa 5 Minuten braten.

3 Währenddessen das Wasser aus dem Topf mit den Süßkartoffeln abgießen. Die Cashewkerne mit den Süßkartoffelwürfeln in einem Mixer fein pürieren und das Püree mit Salz, Pfeffer sowie dem Paprikapulver und dem Kreuzkümmel würzen.

4 Den Feldsalat waschen, trocken schleudern und mit Apfelessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen.

Vitamin-Tipp: Die Kombination ist einfach perfekt: Feldsalat gilt als einer der gesündesten Salate und ist vor allem im Winter erhältlich. Rindfleisch gehört zu den besten Vitamin-B-Lieferanten und auch die Süßkartoffel hat für ihre Vielfalt an Vitaminen und Mineralstoffen einen festen Platz im Speiseplan verdient. Hier ist wirklich alles enthalten!

2 Personen • 30 Minuten

ZUTATEN

½ Zwiebel, abgezogen • ½ rote Chilischote, entkernt • Olivenöl zum Braten • 1 Knoblauchzehe, abgezogen und gepresst • 200 ml Kokosmilch • 200 g stückige Tomaten • ½ Brühwürfel nach Wahl • 135 g rote Linsen • 1 Handvoll Spinat



WÜRZIGER LINSEN- SPINAT-TOPF

Vitamin C
und Zink

- 1 Zwiebel und Chili hacken. Das Olivenöl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel, Chili und Knoblauch darin einige Minuten andünsten.
- 2 Kokosmilch und Tomaten zugeben. Den Brühwürfel zerbröseln und hinzufügen. Die Linsen abspülen und in den Eintopf einrühren.
- 3 Die Mischung umrühren und zum Kochen bringen. Die Temperatur herunterschalten und das Ganze etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Falls der Eintopf zu dick wird, etwas Wasser einrühren. Zum Schluss den Spinat unterheben.

Vitamin-Tipp: Rote Linsen enthalten viel Zink und gehören möglichst oft als Eiweißquelle auf den vegetarischen oder veganen Speiseplan. Zwiebeln und rote Chilischoten sind hervorragende Vitamin C-Lieferanten.



2 Personen • 30 Minuten

ZUTATEN

600 g Brokkoli • 2 Knoblauchzehen • 120 g Schalotten • 10 g Butterschmalz • Salz, Pfeffer • 150 g Putenbrustaufschnitt • 90 g Mayonnaise • 70 ml Vinaigrette • Petersilie



BROKKOLISALAT MIT KRÄUTER-MAYONNAISE

- 1 Den Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Die Brokkoliröschen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und in ca. 15 Minuten weich garen. Herausheben und grob hacken.
- 2 Den Knoblauch und die Schalotten abziehen und fein hacken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Knoblauch- und Schalottenstücke darin glasig dünsten. Den Brokkoli dazugeben und kurz mitschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Die Putenbrustscheiben halbieren und etwas zusammenrollen. Brokkoli und Putenbruströllchen miteinander vermischen. Den Salat mit der Mayonnaise und einer selbst gemachten (oder fertig gekauften) Vinaigrette anmachen.
- 4 Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und auf den Salat geben.

Vitamin-Tipp: Brokkoli enthält sehr wenig Kohlenhydrate und Fett. Dafür aber umso mehr Vitamin C! Um dieses zu erhalten, sollte man Brokkoli nicht zu lange garen, sondern möglichst bissfest zubereiten.

2 Personen • 25 Minuten
(plus 30 Minuten Kühlzeit)

ZUTATEN

30 g Weidebutter • 80 g
Schokolade (99 % Kakao) • 10 g
Kakaopulver • 10 g Weizenmehl •
2 Eier • 1 Prise Meersalz



Magnesium

SCHOKOKUCHEN MIT FLÜSSIGEM KERN

- 1 Die Butter zusammen mit der Schokolade im Wasserbad schmelzen. Auf Handwärme abkühlen lassen. Dann das Kakaopulver und Mehl unterrühren. Zuletzt die Eier und das Salz untermengen.
- 2 Die Masse in eine Mini-Auflaufform füllen und zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank erkalten lassen.
- 3 Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Die kleine Auflaufform auf ein hohes Backblech stellen. Das Backblech mit Wasser füllen, bis die Auflaufform zur Hälfte im Wasser steht.
- 4 Etwa 15 Minuten backen, bis die Ränder fest werden. Das Küchlein ist jetzt in der Mitte noch flüssig. Warm oder kalt genießen.

Vitamin-Tipp: Kakao gehört zu den Lebensmitteln mit dem höchsten Magnesiumgehalt. Für noch eine Portion Magnesium mehr einfach Weizenmehl gegen Mandelmehl tauschen. Naschen ist also erlaubt!

WELCHE DIESER AUSSAGEN TRIFFT AUF SIE ZU?

Lesen Sie die Aussagen auf der linken Seite. Wenn einer der jeweils drei Sätze zutrifft, dann gilt der Ratschlag auf der rechten Seite.



Ich bin auf Diät
Ich bin über 65
Ich ernähre mich unausgewogen



Eine **Rundum-Versorgung** mit allen Vitaminen und Mineralstoffen ist wichtig



Ich bewege mich viel
Ich bin schwanger oder stille
Ich esse wenig Hülsenfrüchte



Magnesium ist wichtig für die Muskeln, den Stoffwechsel und die Zellteilung



Ich rauche
Ich bin oft erkältet
Ich habe viel Kontakt mit Menschen



Vitamin C und Zink sind Radikalfänger und unterstützen das Immunsystem



Ich esse wenig tierische Lebensmittel
Ich habe viel Stress
Ich fühle mich oft schlapp



B-Vitamine für Energie und Konzentration

Damit es Ihnen rundum gut geht - Vitamine und Mineralstoffe von ratiopharm.



Vitamin C und Zink -
Das starke Duo für Ihre Abwehr



Gut versorgt von A-Z



Vitamin C - hochdosiert mit
Langzeitwirkung



Magnesium - für Ihre Muskeln



B-Vitamine für Konzentration*
und Energie**

* z. B. Pantothensäure trägt zu einer normalen geistigen Leistung bei. ** z. B. Vitamin B6 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Vitamin C-ratiopharm® retard 500 mg

Wirkstoff: Ascorbinsäure. **Anwendungsgebiete:** Therapie von Vitamin-C-Mangelkrankheiten. **Warnhinweis:** Hartkapseln enthalten Sucrose. **Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. 4/14.** ratiopharm GmbH, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm, www.ratiopharm.de

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.



Damit es Ihnen rundum gut geht - Vitamine und Mineralstoffe von ratiopharm.

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.