Essen & Leben – der „gesunde" Blog

Schlemmen und gleichzeitig fit bleiben? Geht das überhaupt? Ja! Denn Genuss und gesundes Essen sind keine Gegensätze. Bei **Essen & Leben** finden Sie über 2000 Rezepte für jeden Tag und jeden Geschmack. Dabei achten wir sehr auf gesunde und saisonale Zutaten. Egal ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter – so kaufen Sie immer gut und günstig ein.
Und so funktioniert unser Blog: Holen Sie sich unsere Einkaufsliste auf Ihr Handy. Kaufen Sie frische Zutaten ein. Drucken Sie Ihr Lieblings-Rezept aus. Schritt für Schritt erklären wir die Zubereitung. Egal ob für die Single-Küche, ein festliches Abendessen für Gäste oder eine Party – noch nie war Kochen so einfach!

Tagesrezept

Leicht und gesund: Karotten
Zubereitungszeit: 25 Minuten • 99 Kalorien
Karotten haben einen hohen Vitamin-A-Gehalt und sie sind gesund für Haut und Knochen.

Wir zeigen Ihnen ein Rezept mit Zwiebeln und Honig:
Schritt 1: Ca. 400 g Karotten waschen und schälen. Eventuell ein bisschen Grün stehen lassen.
Schritt 2: Eine kleine Zwiebel schälen und fein würfeln.
Schritt 3: Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Karotten und Zwiebeln bei mittlerer Hitze andünsten. Ab und zu wenden.
Schritt 4: Zwei TL Honig dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Schritt 5: 150 ml Gemüsebrühe dazugießen. 10–15 Min. kochen lassen.

Download: Einkaufszettel / Rezept

Thema des Tages
Langsam aber sicher – so schaffen Sie die Ernährungsumstellung.

Ernährung: Wissen
Sind Smoothies wirklich so gesund wie Obst? Oder schadet der hohe Zucker- und Säuregehalt den Zähnen?

Tipps
Herbstliche Tischdekoration mit Äpfeln und Zweigen.
Für einen gelungenen Abend mit Gästen. Denn das Auge isst mit!

Omas Trick: Dunkle Bratensoße wird besonders schön, wenn Sie eine Prise Zucker unterrühren!

Jeden Tag ein Apfel!
Äpfel sind nicht nur gesund, Sie helfen auch beim Abnehmen und versorgen uns mit wichtigen Vitaminen. Hier erfahren Sie alles über die verschiedenen Sorten – von Boskop bis zu Jonagold.

1 Was ist richtig? Lesen Sie und kreuzen Sie an.

a In dem Blog finden Sie Rezepte. Aber nicht alle sind auch gesund. ○
b Von der Webseite können Sie Einkaufslisten und Rezepte herunterladen. ○
c Egal, ob Sie für eine oder viele Personen kochen möchten – auf der Webseite finden Sie immer ein passendes Rezept. ○
d Für das Karotten-Rezept brauchen Sie über eine halbe Stunde. ○
e Auf der Webseite kann man auch etwas über gesunde Ernährung lernen. ○

2 Nutzen Sie solche Seiten im Internet? Wenn ja, auf welchen Seiten informieren Sie sich besonders häufig?

LIVEWORKSHEETS