



Initiator und Unternehmer
Carsten K. Rath (3. v. r.)
mit den Kochprofis Hendrik
Otto, Nils Henkel, Thomas
Bühner, Maike Menzel,
Juan Amador und
Christoph Ruffer (v. l.)

SPITZENKÜCHE FÜR ZU HAUSE



Kreation von Drei-
Sterne-Koch Juan
Amador: Linsensalat
mit gebratener
Hendlbrust

Jetzt, in dieser so besonderen Zeit, wird in deutschen Küchen wohl mehr gewerkelt, denn je. Damit dabei garantiert keine Langeweile aufkommt, haben sich Ernährungsexperten des privaten Krankenhausbetreibers Helios mit sechs Größen aus der Sterne-Küche für ein köstliches Projekt zusammengesetzt: Juan Amador, Thomas Bühner, Nils Henkel, Maike Menzel, Hendrik Otto und Christoph Ruffer. Sie alle haben Rezepte für jeweils eine Woche kreiert, die sich mühelos zubereiten lassen - mit einfachen

Zutaten, die man auch im heimischen Supermarkt findet. Ob das „Bircher Müsli“ von Maike Menzel, Christoph Ruffers „Matjestatar auf Meerrettich-Reibekuchen“ oder das „Spargelrisotto“ von Hendrik Otto: Zu jedem der insgesamt 30 Gerichte wurde ein kurzweiliges Anleitungsvideo mit dem jeweiligen kreativen Kopf gedreht, und auch der gesundheitliche Mehrwert wird erläutert. Erhältlich sind alle Filme und Rezepte zum kostenlosen Download auf der Helios-Homepage (helios-gesundheit.de/ernaehrungswoche).

KATHRIN NOLTE

AN APPLE A DAY...

1973 kreuzte der Gartenbauer John Cripps einen „Golden Delicious“ mit einem „Lady Williams“. Das Resultat: ein leuchtend rotbackiger Apfel, den er „Pink Lady“ nannte. Heute gehört die knackig-süße und fair gehandelte Sorte zu den beliebtesten auf dem europäischen Markt und ist der Star in jedem Obstsalat.

apfel-pinklady.com



Genuss- Check

DRESSINGS



JUICY LUCY

Orange und Honig umgarnt von Limette und feurigem Senf - toll zu Chicorée und Feldsalat (SpiceNerds, 240 ml, ca. 4,20 Euro, spicenerds.com)



JOGHURT

Cremig-mild ohne Konservierungsstoffe - passt zu Gurken- und grünem Blattsalat (Rewe Beste Wahl, 250 ml, ca. 1 Euro, rewe.de)



HIMBEER- VINAIGRETTE

Aus fruchtig-säuerlichem Essig und Rapsöl mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren (Kühne, 300 ml, ca. 2,50 Euro, real.de)



SENF-HONIG

Aromatischer Klassiker, der vor allem Salate mit Huhn oder Fisch verfeinert (Penny, Ready, 250 ml, ca. 0,70 Euro, penny.de)