

## Rezepte bei Eisenmangel:

### •Boeuf Bourguignon

Schneiden Sie ein mageres Rindfleisch in gabelgerechte Würfel, würzen es und bestäuben es mit etwas Dinkel-Vollkornmehl.

Braten Sie es anschließend mit fein gehackten Zwiebeln sowie Knoblauch in Öl an.

Löschen Sie das Ganze mit Rotwein ab und geben grob gewürfelte Champignons dazu (etwa ein Drittel der Menge des Fleisches).

Fügen Sie je nach Geschmack Thymian, Lorbeerblätter, Petersilie sowie Pfeffer und Salz hinzu und lassen das ganze 10-15 Minuten köcheln.

Dazu passen sehr gut Kartoffeln

### •Kichererbsensalat

Schneiden Sie eine Aubergine in Scheiben und braten Sie diese mit etwas Öl sowie Pfeffer, Salz und einem Hauch Chili an.

Wiederholen Sie den Vorgang mit ungefähr 200 Gramm abgetropften Kichererbsen (entweder aus der Dose oder eingeweicht). Hier können Sie auch je nach Geschmack etwas Knoblauch, Rosinen und Sesam ergänzen.

Lassen Sie beides erkalten und vermengen es in einer Schüssel mit einem Dressing aus Rosmarin, Zitronensaft, Senf sowie Pfeffer und Salz.

Geben Sie im Anschluss ungefähr 200 Gramm klein gewürfelte Tomaten sowie etwas Ruccola und Feta hinzu.

### •Lachsfilet mit Roter Beete

Braten oder grillen Sie das gewürzte oder marinierte Lachsfilet scharf an, bis es eine schöne Kruste bekommt.

Überbacken Sie es anschließend mit etwas Bergkäse bei 150 Grad im Ofen für etwa zehn Minuten.

Reichen Sie dazu ein Risotto aus Rote Beete. Das Rezept dazu finden Sie in unserem Artikel über Rote Beete.