



Seniorenheim und Pflegeheim Gehard
Hermann Gehard

+43 664 9193420
epost@gehard.at

Gesundes Essen

Heute möchten wir Ihnen ein Rezept vorstellen welches auf bei uns im Seniorenheim öfter auf den Tisch kommt und bei unseren Bewohnerinnen und Bewohnern immer sehr beliebt ist. Gerade bei Vorerkrankungen kann man mit der richtigen Ernährung oft Beschwerden lindern. So ist beispielsweise bei Rheuma und oder aber auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine gute Versorgung mit Omega 3 Fettsäuren wichtig.

Ein wichtiger Omega 3 Lieferant ist zum Beispiel Fisch. Gebratenes Lachsfilet auf Ofengemüse bietet eine ideale Versorgung mit Nährstoffen und schmeckt auch noch ausgezeichnet:

Zubereitung:

- Backofen auf 120 °C vorheizen. Lachsfilet abbrausen und trocken tupfen.
- Gemüse (z.B. Kartoffel, Lauch, Zucchini, Tomaten, Fenchel) waschen und schneiden
- Lachs salzen und pfeffern, in einer ofenfesten Pfanne in Öl anbraten: auf der Hautseite 2 bis 3, auf der anderen 1 bis 2 Min. Im Ofen in 10 Min. garen.
- Gemüse in Öl anschwitzen, mit 1 EL Wasser ablöschen, alles 3 bis 4 Min. köcheln lassen, salzen und pfeffern.
- Fisch auf Gemüse anrichten und mit Kräutern garnieren