

# Gesunde KÜCHE

## Rezept der Woche: Blutwurst trifft auf Apfel

### Tarte mit Blutwurst und Äpfeln

#### Zutaten

für 1 Tarteform, 24 cm

200 g Mehl

Salz

100 g kalte Butter

Butter, für die Form

4 Eier

200 ml Obers

150 g Crème fraîche

4 cl Calvados

4 EL frisch gehackte Petersilie

Pfeffer

Muskat

2 Äpfel

400 g Blutwurst

#### Zubereitung

Das Mehl mit 1 Prise Salz mischen. Die Butter in Würfel schneiden, mit 2-3 EL kaltem Wasser zum Mehl geben und alles rasch zu einem homogenen Teig verkneten. Zu einer Kugelformen und zwischen Frischhaltefolie etwa 5 mm dick und möglichst rund ausrollen. Eine Quicheform (24 cm Durchmesser) mit Butter ausfetten und mit dem ausgerollten Teig auslegen, dabei auch den Rand mitformen. Die mit Teig ausgelegte Quicheform etwa 45 Minuten kühl stellen. Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Eier mit dem Obers, der Crème fraîche, Calvados und 3 EL Petersilie verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Äpfel schälen, entkernen und würfeln, die Blutwurst häuten, in Scheiben schneiden und auf dem Teigboden fächerartig auslegen. Mit den Apfelwürfeln bestreuen und mit dem Eier-Obers bedecken. Im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 45 Minuten goldbraun backen. Mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.



G'SCHMACKIG. Die Überraschung des Jahres: Blutwurst macht schön!

## Thema der Woche: Alles Grün!



**EINMAL APFEL.** Die Aufbewahrungsdose Mini Happle von **Qualy** ist kreativ und schick zugleich! So lassen sich in dieser Obst, Nüsse und andere Snacks sicher aufbewahren. Must-have für Apfel-Fans! Auf [www.spuersinn24.de](http://www.spuersinn24.de) um 28,90 Euro erhältlich.

## Food-Trend 2016

# Die Blunz'n ist das neue Superfood!

## Das steckt alles in der traditionellen Wurst!

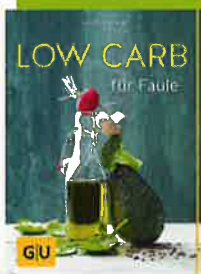
**Beautyfood.** Nach Hanf, Moringa und Insekten reiht sich nun auch die Blutwurst in die Liste der Superfoods. Wenn auch nicht jedermanns Geschmack, der Symbiose aus geronnenem und gekochtem Schweineblut, Schweinefett und Gewürzen, alles verpackt in einem Schweinedarm sollte man eine Chance geben. Ernährungsexpertin **Julia Pabst** ([www.resize.at](http://www.resize.at)) zum Gesundheitswert: Neben Eisen und

Zink (beide wichtig für Haare und Nägel) sind auch die Vitamine A (u. a. für eine gute Sehkraft) sowie B12 (Zellwachstum und -teilung) enthalten. Beim Griff zur Blutwurst sollte der Fettgehalt der Rezeptur berücksichtigt werden, hier empfiehlt Pabst auf kleine Mengen und eine fettarme Zubereitung zu setzen. Zudem sind beispielsweise Sauerkraut oder Erdäpfel die ideale Beilage. Wer hätte das gedacht?!

**ERFRISCHEND.** Vitamine tanken, das hat besonders im Winter oberste Priorität! Greifen Sie zur flüssigen Version von Gemüse und Obst, ganz einfach mithilfe des leistungsstarken **Novis Vita Juicer**. Auf [www.coolima.at](http://www.coolima.at) um 449 Euro erhältlich.



**ZWEIMAL APFEL.** Unser zweites Prachtexemplar von einem Apfel präsentiert sich in Form eines knallgrünen Schneidebretts von **Director's Cut**. Ob längs, quer, in Stücke oder Streifen – ran an die Schnippen! Auf [www.butlers.at](http://www.butlers.at) um 3,99 Euro erhältlich.



## COOKING Buch-Tipp: Low Carb für Faule

**Schlank** Zeiten stehen uns nach der Feiertagsvöllerei bevor! Wenn Sie es mit der Low-Carb-Variante probieren wollen, bietet „Low Carb für Faule“ tolle Rezepte, ganz ohne Zeitaufwand. Im GU Verlag auf 144 Seiten erschienen. Um 17,50 Euro erhältlich.