WESTMARK
MACH'S EINFACH!

FITNESS+ FUN

Fitness + Fun

Fitness und Spaß gehen Hand in Hand.

Seit 1956 ist die Firma Westmark ein verlässlicher Partner im Einzelhandel. Mit über 2500 Produkten bietet Westmark Dir eine breite Auswahl an Küchenhelfern, darunter viele, die die Zubereitung von Fitness-Speisen, wie Salate, Obstzubereitungen und gesunde Snacks, unterstützen.

Diese kleine Broschüre enthält eine Auswahl unserer Lieblingsrezepte, die nicht nur köstlich sind, sondern auch zu einem aktiven und gesunden Lebensstil beitragen.

Westmark – Deine Quelle für Fitness und Spaß in der Küche!

Zutaten für 4 Port.:

- 6 große Karotten
- 20 ml Olivenöl
- 400 g griechischer Joghurt
- Prise Salz und Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- etwas frische Minze

Karottensalat

1. Die Karotten schälen, in grobe Stücke schneiden und mithilfe einer Reibemaschine fein raspeln. Alles in einer Pfanne auf mittlerer Stufe und mit etwas Olivenöl anschwitzen, bis die Möhrenstiftchen weich sind.
2. Den Joghurt in eine Schüssel geben und mit Salz und frisch gepresstem Knoblauch würzen. Anschließend die noch warmen Karotten dazutun und alles gut miteinander vermengen.
3. Mit etwas gehackter Minze garnieren und warm oder kalt genießen!

TIPP: Alternativ kannst du die Karotten natürlich auch in hauchdünne Scheiben raspeln und den Salat warm servieren!

Zutaten für 10 Stück:

- ca. 10 Salatblätter
- 1/2 Salatgurke
- 1 große Möhre
- 1 rote Zwiebel
- 250 g Reisblätter
- bei Bedarf: 125 g Hähnchenbrustfilet
- ggf. etwas Brühe, Salz und Pfeffer

SALAT-RÖLLCHEN

Zubereitung:

1. Hähnchenbrustfilet waschen und in einem Topf mit Wasser und Gemüsebrühe für ca. 12 Minuten kochen. Anschließend in feine Streifen zupfen.
2. Salat waschen und zusammen mit der Zwiebel in feine Streifen schneiden. Möhre und Gurke waschen und mit einem Julienne-Schneider feine Gemüsestreifen abziehen.
3. Das Reispapier in einer großen Schüssel mit lauwarmem Wasser einweichen und anschließend auf eine saubere Arbeitsfläche legen.
4. Das untere Drittel des Reispapiers mit den Gemüsestiften und gegebenenfalls mit dem Hähnchenbrustfleisch belegen. Alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Seitenränder einklappen und mit etwas Druck zusammenrollen.

TIPP:
Die Röllchen mit deinem Lieblingsdip servieren und frisch genießen!

Grill-Salat

Zutaten für 3-4 Personen:

- 1 Romasalat
- 100g gemischter Blattsalat
- 1 Birne
- ½ Gurke
- 1 Handvoll Blaubeeren
- 1 Handvoll Cherrytomaten
- 3 gekochte Eier
- ½ Dose Schwarzaugenbohnen (abgetropft)
- ½ rote Zwiebel

Dressing:

- 2 El grünes Pesto
- 2 EL französischer Senf
- 3 EL Wasser
- 1 EL Weinessig

Zubereitung:

1. Den Salat waschen, trocknen und in eine Salatschüssel geben.
2. Das Gemüse und die Birne waschen, ggf. schälen und schneiden. Die Beeren sowie die Bohnen ebenfalls waschen und beides gut abtropfen lassen. Alles zum Salat geben.
3. Die Eier schälen und in Scheiben schneiden.
4. 2 EL Senf, 2 EL Pesto, Wasser und Weinessig in einen Dressing- shaker geben und alles zu einer cremigen Masse schütteln.
5. Die Zutaten in der Salatschüssel gründlich vermengen und auf Tellern anrichten. Mit den Eierscheiben und dem Pesto garnieren und servieren - Lecker!

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Birne
- 2 Schalotten
- 200 g Camembert
- 125 g Frischkäse, natur
- 60 g Butter, weich
- 2 EL Milch
- Paprikapulver, rosen-scharf
- Salz, Pfeffer
- Kümmel, ganz
- 1 Bund Frühlings-zwiebeln

TIPP:
Wenn es etwas schärfer sein darf, dann kannst du ja mal probieren, wie viel Chili du verträgst!

KRÄUTER-KÄSE-DIP

Zubereitung:

1. Die Birne waschen, halbieren und das Kerngehäuse herausschneiden. Anschließend in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Die Schalotten abziehen, sehr fein hacken und ebenfalls in die Schüssel geben.
3. Den Camembert in kleine Würfel schneiden und zur Birne und den Schalotten hinzufügen.
4. Frischkäse, Milch, weiche Butter, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kümmel hinzufügen und alle Zutaten so lange verrühren, bis eine sämige Masse entstanden ist.
5. Etwas Schnittlauch untermischen und den fertigen Käse-Dip in eine kleine Servierschüssel füllen, um ihn als Snack mit Brezeln zu servieren.

Happy Fruit-(B)Owl

Zutaten für 4 Bowls:

- 200 g Milchreis
- 800 ml Milch
- 2-4 TL Honig
- 1/2 Vanilleschote

- 2 Bananen
- 1 Apfel
- 2 Kiwis
- 4 dunkle Trauben
- 1 Mandarine, frisch
- ein paar Mandeln

1. Die Milch mit dem Honig und dem Vanillemark zusammen in einen Topf geben und aufkochen, Milchreis einrühren und 30 min bei kleiner Hitze köcheln, immer wieder umrühren. Milchreis abkühlen lassen.
2. Nun zur Dekoration: Bananen schälen und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Apfel mit dem Apfel-und Birnenteiler „Divisorex-Spezial“ entkernen und in Stücke teilen.
3. Kiwis mit dem Tomaten-und Kiwi-Schäler „Tomfix“ schälen und in Scheiben schneiden. Mandarine pellen. Alle vitaminreichen Zutaten zu einem lustigen Motiv dekorieren.

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Melonen, z.B. Wasser-,Honig-, Cantaloupe-, Galiamelone
- 1 Birne
- 1 Apfel
- 1 Banane
- 1 Mango
- frische Minze
- Saft einer Zitrone

BUNTE FRUCHT-BÄLLCHEN

Zubereitung:

1. Mit einem Westmark-Kugelausstecher aus allen Früchten ansprechende Kugeln formen.
2. Diese in eine großen Schale füllen, mit dem Zitronensaft beträufeln und vorsichtig miteinander vermengen.
3. Mit frischen Minzblättern garniert servieren und genießen!

Tipp:
Die Zitronensäure sorgt dafür, dass die Fruchtbällchen länger hübsch und ansehnlich bleiben.

Zutaten:
- Äpfel (Elstar, Boskop etc.)
- Zimt
- brauner Rohrzucker

Apfel-Chips

1. Heize den Backofen auf 90°C Umluft vor und wasche und entkerne die Äpfel während des Aufheizprozesses.
2. Hobel sie anschließend in etwa 3-4 mm dünne Scheiben.
3. Die Apfel-Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und auf mittlerer Schiene für ca. 80 Minuten (je nach Gerät) trocknen lassen. Einen Holzlöffel in die Ofentür stecken, sodass die Flüssigkeit entweicht.
4. Die noch warmen Apfelscheiben im Anschluss leicht mit Zimt und etwas braunem Rohrzucker bestäuben.

Herzhafte Variante gefällig?

Eine milde Mischung aus Paprika und Chili macht dem Klassiker der Kartoffelchips aromatische Konkurrenz, während sich ein feiner Hauch von Rosmarin oder Thymian zum vorsichtigen Experimentieren bei Apfelchips eignet.

TIPP: Die Apfelchips können trocken in einem gut verschließbaren Gefäß längere Zeit aufbewahrt werden. Am besten eignen sich Aufbewahrungsdosen aus Glas oder Edelstahl.

Gemüse-Chips mit Dip

Zutaten:
- lila Kartoffeln
- gelbe Kartoffeln
- Karotten
- Salz
- Edelsüß-Paprika

Dip:
- 4 Stiele Petersilie
- 2 Stiele Basilikum
- 5 Halme Schnittlauch
- 1 Zitrone
- 150 g Vollmilch-Joghurt
- 100 g Schmand
- Salz, Pfeffer
- Zucker

Zubereitung:
1. Den Backofen auf 90°C Umluft vorheizen.
2. Das Gemüse waschen, abtrocknen und mit dem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Scheiben einzeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und nach eigenem Geschmack würzen.
4. Auf mittlerer Schiene für ca. 90 Minuten (je nach Ofen) trocknen lassen. Der Holzlöffel in der Ofentür sorgt für ein knuspriges Backergebnis.

Für den Dip:

5. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen.
5. Joghurt und Schmand verrühren, mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Zitronensaft abschmecken. Die Kräuter zum Schluss unterrühren.

Rote-Bete-Cracker

Zutaten:

- 2 frische Rote Bete
- Meersalz
- Einweg-Handschuhe
- Holzlöffel

1. Den Backofen auf 90°C Umluft vorheizen.
1. Die Einweg-Handschuhe anziehen und Brettchen, Schälmesser sowie Hobel auf der Arbeitsfläche positionieren.
2. Die Rote Bete schälen, ggf. in kleinere Stücke schneiden und in dünne Scheiben hobeln.
3. Das Backblech mit Backpapier auslegen und die Scheiben einzeln darauf verteilen, sodass sie sich nicht überlappen
4. Die Rote-Bete-Scheiben mit Meersalz bestreuen und auf mittlerer Schiene für ca. 100 Minuten (je nach Backofen) trocknen lassen.
5. Den Holzlöffel in die Ofentür stecken, sodass das Wasser aus dem Gemüse durch einen Spalt entweichen kann.

TIPP:
Eine energieschonendere Möglichkeit zum Herstellen von gesunden Chips-Varianten sind Dörrgeräte/Dörrautomaten!

WESTMARK
MACH'S EINFACH!

Händler Adressfeld

scan me

Für Druckfehler und Irrtümer ist jede Haftung ausgeschlossen.

Westmark GmbH
Bielefelder Straße 125
57368 Lennestadt-Elspe | Germany
Telefon +49 2721 92 58 0 | Fax +49 2721 92 58 49
info@westmark.de | www.westmark.de

kata0428