

Lieber FRoSTA Büro Bistro Kunde,

Endlich ist es so weit: Der **Schlemmer-Monat Juni** hat begonnen! Zwei der beliebtesten deutschen Frische-Genüsse haben nun Saison: Der **Spargel** und die **Erdbeere**. Um Sie aber nicht mit dem 100. Spargelrezept und 101. Erdbeer-Dessert zu langweilen, schmeißen wir die beiden heute mal in einen gemeinsamen Topf für ein überraschendes Geschmackserlebnis.

Des Weiteren möchte ich Ihnen heute helfen, Ihren Körper bestmöglich mit **Carotinoiden** zu versorgen, um Ihren Körper auf das hoffentlich baldige Sonnenbaden vorzubereiten. Und dass das Ganze dann auch noch schmeckt, das erreichen wir mit leichten oder einfach nur wohlschmeckenden **Dips**, die besonders gut ins Büro passen, da sie super vorzubereiten und mitzunehmen sind.

*Kleiner Tipp: Überprüfen Sie, ob es in Ihrer Büro-Küche einen **Sparschäler** und ein scharfes kleines **Messer** gibt. Notfalls bringen Sie sich diese Utensilien mit und horten sie in Ihrer Schreibtischschublade, dann bleibt alles, wo es ist..*

Zu guter Letzt bekommen Sie noch einen Reste-Verwertungs-Tipp von mir, der schmeckt!

Aber wenden wir uns nun dem Spargel zu!

Gebratener Spargel-Rucola-Salat mit Erdbeeren

Nehmen Sie 1 Pfund weißen oder grünen **Spargel**, schälen und halbieren Sie ihn der Länge nach und schneiden Sie ihn dann in jew. vier Stücke. Braten Sie sie 5 Minuten in **Öl** an und karamellisieren Sie sie dann mit 1 EL **Puderzucker**. Nach einer kurzen Weile mit 3 EL **Balsamico** und 3 EL Wasser ablöschen und einige Minuten einkochen lassen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einer Schüssel mit 1 Bund geputztem **Rucola** und einer handvoll geviertelten **Erdbeeren** mischen. Fertig! Dieser Salat wird lauwarm gegessen, darf mit ein paar Tropfen Öl nachgewürzt werden und verträgt auch einige geröstete Kerne oder Croutons.

Nun etwas Theorie:

Carotinoide gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen, mit denen wir uns bereits in Newsletter ? beschäftigt haben. Sie dienen im menschlichen Körper als Radikal-Fänger, schützen also nicht nur unsere Haut, sondern unseren gesamten Körper. Auch vor Krebs sollen sie schützen.

Wie schaffen wir es aber im Arbeitsalltag, uns einen ordentlichen Schub Zellschutz zu verpassen? Relativ einfach: Packen Sie sich morgens einige (Bio-)Möhren und eine rote oder gelbe Paprika ein. Am Vorabend Ihres Arbeitstages haben Sie idealerweise folgendes gemacht:

[FRoSTA Büro Bistro Newsletter]

Gesund-Dipp

Eine halbe Packung Quark in den Mixer (oder in eine hohe Rührschüssel und später mit dem Stabmixer arbeiten) und viele Geschmackszutaten dazu geben, die möglichst carotinhaltig sind. Ganz vorne stehen da **Tomatenmark und Paprikapulver**. Bei den Kräutern sind es **Basilikum, Schnittlauch, Kresse und Petersilie**. Etwas Oliven- oder Rapsöl sollte nicht fehlen, um die Helferlein ordentlich im Körper wirken zu lassen und auch, um in Ihrer Tagesbilanz auf die empfohlene Menge essenzieller Fettsäuren zu kommen.

Nun setzt Ihre Fantasie ein: Haben Sie noch einige **schwarze Oliven**? Oder etwas eingelegte, **getrocknete Tomate**? Ein Stück **Feta**? **Schwarzen Pfeffer**? Alles hinein! Und dann mixen! Ist die Konsistenz zu fest, können Sie, je nach Diät oder nicht-Diät, mit Mineralwasser oder Sahne verdünnen.

An Milchprodukten können Sie statt oder zusätzlich zum Quark aber auch gerne andere Reste nehmen, z. B. Saure Sahne oder Frischkäse.

Ihre Ergebnis kommt in einen Tupper und dann in den Kühlschrank, um am nächsten morgen auf dem Weg zur Kaffeemaschine herausgeholt und in der Handtasche verstaut zu werden.

Ihre Kollegen werden Sie beneiden, wenn Sie mittags genussvoll Ihre kurz zurechtgeschnitzten **Möhren-und Paprikastreifen** verputzen! Übrigens: Wenn Sie kein Brot dazu essen, haben Sie auch gleich noch einen tollen Trennkost-Effekt, selbst, wenn Sie mal einige Putenbrust-Streifen mit eindippen.

Nun zum versprochenen **Reste-Verwertungs-Tipp**:

Kennen Sie **Tortilla**? Nein, nicht Tortilla-Chips, die Sie abends vor dem Fernseher in Käsesoße oder Salsa tauchen. Tortilla ist die spanische Variante des Omeletts und kann in unendlich vielen Varianten auf den Teller kommen, je nachdem, was es am Vortag bei Ihnen gab. Klassische Variante: Nudel- oder **Kartoffelreste** mit in den Teig einarbeiten, bevor das Ganze in die Pfanne kommt!

***Besonders schick:** Ganz viele solcher Omeletts backen und immer abwechselnd mit Tomatensoße und Käse aufstapeln. Kinder und Jugendliche finden es toll, weil es ein bisschen an Pizza erinnert.*

Grundrezept Tortilla

3 – 7 Eier, je nach Größe der Familie und Anzahl der gewünschten Omeletts, trennen. Eiweiß steif schlagen, Eigelb mit Salz und Pfeffer würzen und verrühren, Eiweiß wieder unterheben. Die gegarten Kartoffel- oder Nudelreste hinein geben und alles Portionsweise in der Pfanne bei moderater Hitze stocken lassen. Wenden mit dem Teller-Trick und auch von der anderen Seite garen. Fertig!

[FRoSTA Büro Bistro Newsletter]

Die hier entstandenen Tortillas können Sie auf alle möglichen Arten abwandeln, indem Sie sie belegen und überbacken. Es eignen sich Paprikastreifen, Zucchini, Chorizo (Wurst), Garnelen und immer natürlich Käse, gerne auch Schafskäse.

Ich hoffe, ich habe Sie mit diesen mediterranen Ideen schon ein wenig in Urlaubsstimmung versetzt! Wie ich hörte, bekommen wir ab sofort auch das passende Wetter dazu, ich drücke uns allen auf jeden Fall ganz doll die Daumen!

Viele schöne Junitage wünscht Ihnen also

Ihr FRoSTA Büro Bistro Team

PS: Vergessen Sie nicht, diesen Newsletter weiterzusenden, wenn er Ihnen gefallen hat!