

Rezepte mit Omega 3 plus





Warum Omega 3 plus?

Unser Omega 3 plus-Öl enthält eine intelligente Mischung aus dem wertvollen Öl der Schizochytrium-Algen, hochwertigem Hanfsamenöl, Rapsöl, Kurkuma sowie den Vitaminen D und E. Es ist damit die perfekte Ergänzung zu einer ausgewogenen Ernährung und sorgt für einen optimalen Omega-3-Index. Dieser trägt zu einer normalen Gehirnfunktion, normaler Sehkraft und einer normalen Herzfunktion bei, die Zellen werden vor oxidativem Stress geschützt und das Immunsystem wird gestärkt.

Als Inspiration haben wir dir im Folgenden einige Rezepte vorbereitet, in die sich Omega 3 plus optimal integrieren lässt. Du kannst das Öl entweder pur oder als Teil von Mahlzeiten einnehmen. Pro Person liegt unsere Verzehrempfehlung bei 5 ml (1 TL) pro Tag. Die Menge an Omega 3 plus orientiert sich immer an der Personenzahl.

Rezepte

FRÜHSTÜCK

- Kokosjoghurt mit Beeren 3
- Porridge mit Beerenfrüchten 4



MITTAGESSEN

- Sommersalat mit Öl-Balsamico-Dressing 5
- Gegrillter Fetakäse 6



ABENDESSEN

- Kichererbsensalat 7
- Gemüsesuppe aus dem Garten 8



SNACKS

- Kichererbsen-Hummus 9
- Ingwer-Zitronen-Shot 10



Hinweis: Weitere leckere und gesunde Omega 3 plus-Rezepte findest du auch im Blogbereich bei uns im Shop und auf unseren Social-Media-Kanälen. Es lohnt sich also, regelmäßig vorbeizuschauen.



Kokosjoghurt mit Beeren

Zutaten / 1 Portion / ⌚ 10 Minuten

250 g Kokosjoghurt

100 ml Haferdrink (oder Alternative)

5 g Leinsamen (geschrotet)

75 g Heidelbeeren

60 g Himbeeren

60 g Brombeeren

5 ml Omega 3 plus

Vanille und ggf. Süßungsmittel (Agavendicksaft, Honig o. Ä.)

Alternativ kannst du auch beliebige Früchte deiner Wahl verwenden.

Zubereitung

1. Kokosjoghurt, Omega 3 plus und Haferdrink zu einer Quarkcreme verrühren.
2. Die geschroteten Leinsamen mit etwas Vanille unter die Quarkcreme rühren. Wenn du es etwas süßer magst, kannst du hier auch Agavendicksaft oder Honig untermischen.
3. Die Beeren waschen und auf der Quarkcreme gleichmäßig verteilen.



Tipp: Im Winter eignen sich auch alternativ TK-Beeren.



Porridge mit Beerenfrüchten

Zutaten / 1 Portion / ⌚ 10 Minuten

200 g Beerenfrüchte

1 EL Orangen- oder Zitronensaft

1 Prise Kakaopulver

1 EL Agavendicksaft

30 g Walnüsse (oder Alternative)

40 g Haferflocken

250 ml Haferdrink (oder Alternative)

1 Prise Salz

5 ml Omega 3 plus

Vanille und ggf. Süßungsmittel (Agavendicksaft, Honig o. Ä.)

Alternativ kannst du auch beliebige Früchte und Nüsse deiner Wahl verwenden.

Zubereitung

1. Beeren waschen und abtupfen.
2. Haferdrink mit Haferflocken in einen Topf geben und langsam aufkochen.
Dabei ständig umrühren.
3. Salz, etwas Zitronensaft, Kakao sowie Agavendicksaft dazugeben.
So lange kochen, bis sich die Haferflocken fast aufgelöst haben.
Dauert etwa 10 Minuten.
4. Nüsse in einer Pfanne trocken anrösten und zusammen mit den Beeren sowie dem Omega 3 plus-Öl auf das Porridge geben.



*Für alle, die es
im Sommer
etwas leichter mögen.*

Sommersalat mit Öl-Balsamico-Dressing

Zutaten / 1 Portion / ⌚ 20 Minuten

Für den Salat:

3-5 Cherry-Tomaten
1/2 Kopf Eisbergsalat
(oder Alternative)
1/3 Salatgurke
1 Lauchzwiebel
2-3 Radieschen
60 g Kichererbsen
1 Messerspitze Ras el Hanout
oder Kreuzkümmel
Etwas Zitronensaft

Für das Dressing:

1 EL Raps- oder Olivenöl
5 ml Omega 3 plus
1 EL Agavendicksaft
1/2 TL Senf
1 EL Wasser
1 Prise Salz
1 EL Balsamico-Essig
Optional: Zwei Basilikumblätter
(klein geschnitten)



Zubereitung

1. Kichererbsen gut abtropfen lassen. Eventuell mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Die Kichererbsen dann mit etwas Raps- oder Olivenöl und dem Ras el Hanout oder Kreuzkümmel für 5 bis 8 Minuten kräftig anbraten.
3. Salat und Gemüse klein schneiden und in einer großen Schüssel anrichten.
4. Für das Dressing die genannten Zutaten vermengen.
5. Auf dem angerichteten Salat und dem klein geschnittenen Gemüse die gerösteten Kichererbsen verteilen.
6. Dressing darüber geben und das Ganze mit etwas frisch gepresstem Zitronensaft abrunden. Tipp: Erst vor dem Verzehr vermengen, damit der Salat schön frisch bleibt.

**PRODUKT-
EMPFEHLUNG**
unserer Schwestermarken

newXise

Tipp: Du
kannst das
Omega 3 plus-Öl
auch durch das
omega oil basil von
newXise ersetzen.



Gegrillter Fetakäse

Zutaten / 1 Portion / ⌚ 25 Minuten

1 Stück Fetakäse á 100 g

1/2 TL Fenchelsamen

25 g rote Zwiebeln

1/2 Knoblauchzehe

2 schwarze Oliven (kernlos)

50 g Kirschtomaten

2 Zweige Thymian

5 ml Olivenöl

Eine Prise Pfeffer

5 ml Omega 3 plus

*Leckes in Kombination
mit einem leichten
Salat.*

Zubereitung

1. Zwiebeln und Oliven in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch fein hacken sowie die Tomaten waschen und halbieren.
2. Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten.
3. Die Fenchelsamen mit den geschnittenen Zwiebeln, Knoblauch, Oliven, Tomaten, einer Prise Pfeffer und den Thymianstielen mischen.
4. Auf 1 Stück Alufolie (30 x 30 cm) 1 Stück Feta geben. Die Gemüse-Gewürz-Öl-Mischung gleichmäßig darauf verteilen und jeweils fest zu einem Päckchen verschließen. Über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.
5. Das Alufolien-Päckchen am nächsten Tag etwa 10 Minuten auf den heißen Grill legen oder im Backofen etwa 12 Minuten garen.
6. Vor dem Servieren mit dem Omega 3 plus-Öl beträufeln.

TIPP: Du kannst das Omega 3 plus-Öl auch durch unser omega oil chili von newXise ersetzen.

**PRODUKT-
EMPFEHLUNG**
unserer Schwesternmarken

newXise



Kichererbsensalat

Zutaten / 1 Portion / ⌚ 15 Minuten

100 g Staudensellerie (fein gehackt)

100 g rote Zwiebeln (fein gehackt)

Eine Prise Pfeffer

Eine Prise Salz

Eine Prise Kurkuma

30 ml Kokosjoghurt (oder Alternative)

150 g Kichererbsen (gekocht)

1 EL Apfelessig

1 EL Petersilie (fein gehackt)

5 ml Omega 3 plus

Zubereitung

1. Kichererbsen mit Kokosjoghurt und Pfeffer, Salz, Essig, Kurkuma und dem Omega 3 plus-Öl in einer Schüssel vermischen.
2. Mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken.
3. Sellerie und Zwiebeln unterheben. Eventuell noch ein wenig mit Pfeffer und Salz abschmecken.
4. Mit Petersilie bestreut servieren.





Gemüsesuppe aus dem Garten

Zutaten / 1 Portion / ⌚ 30 Minuten

400 ml Gemüsebrühe (ungesalzen)

250 g Gartengemüse-Mix (z. B. Möhren, Sellerie, Erbsen, grüne Bohnen, Blumenkohlrischen, Zucchini)

frischer Kräuter-Mix (z. B. Estragon, Thymian, Petersilie, Kerbel)

1 EL Rapsöl

5 ml Omega 3 plus

1/2 Zwiebel (mittelgroß)

1/2 Knoblauchzehe

Eine Prise Pfeffer

Eine Prise Salz

70 g Reis (gekocht)

Zubereitung

1. Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Kräuter waschen und fein hacken.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Danach in Rapsöl anbraten, sodass sich Röstaromen entwickeln können.
4. Sobald die Zwiebeln und der Knoblauch glasig angedünstet sind, das Gemüse dazugeben und alles gut verrühren.
5. Mit Gemüsebrühe aufgießen und nach Belieben pfeffern und salzen. Etwa 10 bis 15 Minuten simmern lassen – das Gemüse sollte fast gar, aber noch leicht bissfest sein.
6. Die fein gehackten Kräuter unterrühren und den vorgekochten Reis in der Suppe erwärmen.
7. Mit dem Omega 3 plus-Öl beträufeln und servieren.

**PRODUKT-
EMPFEHLUNG**
unserer Schwestermarken

newXise

Tipp:

Schmeckt auch
super mit unseren
omega oils garlic,
chili oder oregano
von newXise.



Kichererbsen-Hummus

Zutaten / 1 Portion / ⌚ 15 Minuten

125 g Kichererbsen

1 Knoblauchzehe

5 ml Omega 3 plus

2 EL Zitronensaft

15 g Sesampaste (Tahini)

1/2 TL Salz

1/2 TL Kreuzkümmel

1/2 TL Paprikapulver, edelsüß

1/2 TL Paprikapulver, geräuchert

Zubereitung

1. Sesampaste mit 1 EL Zitronensaft und 2 EL Wasser sowie einer Prise Salz zu einer glatten Soße verrühren.
 2. Kichererbsen abtropfen lassen, nach Wunsch einige für die Garnitur zurückbehalten. Abtropfwasser auffangen.
 3. Knoblauchzehe mit etwas Salz im Mörser zerreiben.
 4. Kichererbsen, Kreuzkümmel, 1 Prise Salz, 1 EL Zitronensaft, die beiden Paprikapulver und den zerriebenen Knoblauch mit der Tahini-Sesamsoße mixen. **Tipp:** Mit einem Hochleistungsmixer oder Mixstab pürieren.
 5. Wenn das Mus zu fest sein sollte, etwas von dem aufgefangenen Kichererbsen-Wasser dazu geben, bis es eine angenehm cremige, feine Konsistenz hat.
 6. Am Ende die empfohlene Menge an Omega 3 plus drüber träufeln und mit etwas Paprikapulver bestäuben.
- Unsere Empfehlung:** Den Hummus mit einem frischen Fladenbrot servieren.





Ingwer-Zitronen-Shot

Zutaten / 1 Portion / ⌚ 10 Minuten

- 1 Orange
- 2 Zitronen
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm Durchmesser)
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Omega 3 plus
- 1 Prise Kurkuma

*Der perfekte Start
in den Tag!*

Zubereitung

1. Orange und Zitronen auspressen und in einen Mixer geben.
2. Den Ingwer schälen, klein schneiden und zusammen mit einer Prise Kurkuma und dem Omega 3 plus-Öl dazugeben.
3. Alles gut durchmischen und in kleine Gläser abfüllen.

Warum regelmäßige Ingwer-Shots gesund sind:

- 1) Ingwer lindert Schmerzen und Entzündungen
- 2) Ingwer hilft gegen Übelkeit
- 3) Ingwer fördert die Durchblutung
- 4) Ingwer hält gesund





Notizen und mehr ...



Ethno-Health Group BV

Heierkerkweg 1 | 5928 RM Venlo | NL

OFFICE + 31-858880297

FAX +31-858880297

www.ethno-health.com



Wir setzen auch bei der Auswahl unserer Printmedien auf eine umweltverträgliche Nachhaltigkeit.



Support und telefonische Bestellannahme

Mo. - Fr. 10.00 - 15.00 Uhr

DEUTSCHLAND +49 421 40 89 46 40

SCHWEIZ +41 615 88 09 94

ÖSTERREICH +43 72 09 02 540

info@ethno-health.com

Sämtliche Inhalte, Fotos, Texte und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne vorherige schriftliche Genehmigung weder ganz noch auszugsweise kopiert, verändert, vervielfältigt oder veröffentlicht werden. © Ethno Health



www.ethno-health.com