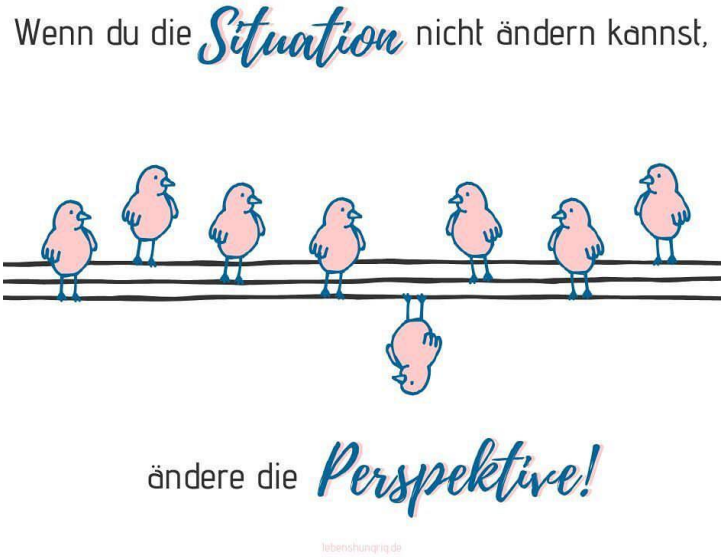
KörperKonzept

Physiotherapie & Medizinische Fitness

Newsletter – Februar 2019



http://picdeer.com/media/1872365429332986214_2725879

Power für die Abwehrkräfte

Lachs auf scharfem Wirsing

Zutaten für 4 Personen

- 1 Wirsing (ca. 1 kg)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Crème légère
- 600 g frisches Lachsfilet
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Stück(e) (à ca. 30 g) frischer Meerrettich
- Küchengarn

Fitmacher aus dem Meer: Fettreicher Fisch wie Lachs liefert reichlich wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Diese bekämpfen chronische Entzündungen, die das Immunsystem schwächen. Aufgrund des hohen Vitamin C-Gehalts ist Wirsing ein leckerer Beitrag für gute Abwehrkräfte und ein regionales Produkt. Die scharfen Senföle im Meerettich machen verstopfte Nebenhöhlen frei und Krankheitserreger unschädlich. Einige Inhaltsstoffe der Wurzel wirken sogar wie ein natürliches Antibiotikum.

Zubereitung

Für das Gemüse Wirsing putzen, waschen, vierteln, Strunk herausschneiden. Kohl in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel und Kohl darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 100 ml Wasser und Crème légère einrühren, aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren.

Für den Fisch inzwischen Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in 8 Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in 8 dünne Scheiben schneiden. Auf jedes Stück Lachs
1 Zitronenscheibe legen und mit Küchengarn festbinden.

1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Lachsstücke darin zuerst auf der Seite ohne Zitrone 3–4 Minuten braten. Wenden und ca. 3 Minuten weiterbraten.

Meerrettich schälen, waschen, fein reiben und unter den Wirsing rühren. Gemüse nochmals abschmecken. Alles anrichten.

Was wäre auf dieser Welt alles möglich, wenn jeder dem Anderen helfen würde …

Liebe Mitglieder und Patienten, auch das KörperKonzept möchte in diesem Jahr etwas Gutes tun.

Ab Februar werden wir für jedes bei uns ausgeliehene Handtuch eine kleine Gebühr von 0,50 € erheben.

Der Betrag, der über die Gebühr zustande kommt, wird am Jahresende einer von uns ausgewählten Einrichtung zugutekommen.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Das Team vom KörperKonzept

Wellness-Special im Februar

Schnee, Regen und Kälte…
Genießen Sie in der kalten Jahreszeit
eine wohltuende **HotStone Massage**
inklusive **Aromaöl**

Preise

30 Min. -- 37,50 €
60 Min. -- 48,50 €
90 Min. -- 65,- €