

Karotten Rohkost

Portionen: 1 Deckung Tagesbedarf an Omega-3 Premium Swiss plus*: 100%



- 3 mittlere Karotten
- 1 Esslöffel Omega- 3 Premium Swiss plus Öl
- etwas Zitronensaft
- frische Petersilie
- 1 Prise Meersalz

Die Karotten raspeln und mit Öl, Zitronensaft, Petersilie und Meersalz vermengen.

Vital-Aufstrich

Portionen: 1 Deckung Tagesbedarf an Omega-3 Premium Swiss plus*: 100%



- 1 TL Currypaste
- 1 Msp. schwarzer Pfeffer
- 1 EL Omega- 3 Premium Swiss plus Öl
- 1 EL Tomatenmark

Mischen Sie Currypaste, Pfeffer, Omega- 3 Premium Swiss plus Öl und Tomatenmark gut durch und bestreichen Sie damit das Brot. Dann haben Sie eine wahre „Antioxidantienbombe“ durch den hohen Gehalt an Omega-3 Fettsäuren und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen.

Smoothie "Karibik"

Portionen: 1 Deckung Tagesbedarf an Omega-3 Premium Swiss plus*: 100%



- 1/2 Avocado
- 1/4 Mango
- 1 TL Bio-Kokosöl
- 1 EL Omega- 3 Premium Swiss plus Öl
- ca. 100 ml Wasser

Geben Sie die Avocado mit der Mango und dem Wasser in einen Mixer. Alles gut pürieren, dann 1 TL Kokosöl hinzufügen und nochmal mixen. Das Ganze in ein Glas geben und 1 EL Omega- 3 Premium Swiss plus Öl unterrühren. Somit ist gewährleistet, dass die genaue Dosierung im Glas landet. Ergibt ca. 1 Glas. Für 2 Gläser die Menge einfach verdoppeln.

Haben Sie ein eigenes Rezept oder einen Tipp zur Nutzung des Omega- 3 Premium Swiss plus Öls?

Swiss Medical Plus GmbH
Guglern 34 • CH-6018 Buttisholz
+41 (0) 41 410 30 23
info@swissmedicalplus.ch
www.swissmedicalplus.ch

autorisierter Partner

swiss medical plus
NORSAN



GESUND & LECKER

REZEPTE MIT OMEGA- 3 PREMIUM SWISS PLUS ÖL

Essen Sie sich gesund mit dem
Omega- 3 Premium Swiss plus Öl



Wir wünschen
Ihnen einen
guten Appetit.

Kokos Curry Suppe

Portionen: 4 Deckung Tagesbedarf an Omega-3 Premium Swiss plus*: 100%



- 15 g Ingwer
- 1,5 g Limettenblätter
- 10 g Zwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 20 g Zitronengras
- 800 ml Kokosmilch
- 350 ml Geflügelfond
- 25 g Kokosmilchpulver
- 15 g Rote Thai Curry Paste
- 15 ml Sesamöl
- 40 ml Omega- 3 Premium Swiss plus Öl (4 EL)

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken, Zitronengras mit einer Pflanze zerdrücken. Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer in Sesamöl andünsten, Curry Paste dazugeben und mit der Kokosmilch und 500 ml Geflügelfond auffüllen. Zitronengras und Limettenblätter dazugeben und für 10 Minuten leicht köcheln. Die Suppe durch ein Sieb passieren. Kokosmilchpulver mit 500 ml Geflügelfond anrühren und in die gesiebte Suppe geben. Einmal aufkochen, mixen, mit dem Fischöl beträufeln und servieren.

Gebackener Kürbis pikant

Portionen: 2 Deckung Tagesbedarf an Omega-3 Premium Swiss plus*: 50%



- 1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis
- 1 TL Korianderpulver
- 1/2 TL Fenchelsamen
- 2 kleine Chilischoten
- etwas Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 TL Olivenöl
- 1 EL Omega- 3 Premium Swiss plus Öl

Kürbis waschen und mit einem scharfen Messer halbieren. Mit einem großen Löffel die Kerne aus dem Kürbis schaben (kann man mit etwas Öl und Meersalz rösten). Den Kürbis der Länge nach vierteln und dann in ca. 2,5 cm dicke Spalten schneiden.

Die Kräutermischung, Salz und Pfeffer mit Olivenöl vermengen und damit die Kürbisstücke bestreichen.

Die Kürbisstücke mit der Schale nach unten nebeneinander auf ein Backblech setzen. Im Ofen bei 200°C so lange backen (ca. 30 Minuten), bis sie weich sind. Das würzige Aroma backt in den Kürbis ein. Der Kürbis wird leicht knusprig und die Haut weich und karamellisiert.

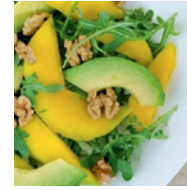
Den Kürbis mit Omega- 3 Premium Swiss plus Öl anrichten.

Merke: Omega- 3 Premium Swiss plus Öl nie erhitzen. Warme Speisen kurz 2 Minuten abkühlen lassen, bevor Sie das Öl darübergeben.



Salat "Vietnam"

Portionen: 2 Deckung Tagesbedarf an Omega-3 Premium Swiss plus*: 100%



- 1 kleiner Eisbergsalat
- 1/4 Avocado
- 1/4 Mango
- 15 Cashew-Kerne
- frischer Koriander
- 2 EL Omega- 3 Premium Swiss plus Öl
- Crema di Balsamico
- 1 Prise Meersalz

Eisbergsalat, Avocado und Mango zerkleinern und in eine Schüssel geben. Cashew-Kerne ohne Öl in einer Pflanze rösten. Den Salat mit den gerösteten Cashew-Kernen und dem gehackten Koriander grün vermengen. Mit Omega- 3 Premium Swiss plus Öl, Crema di Balsamico und Meersalz abschmecken.

Ceviche

Portionen: 1 Deckung Tagesbedarf an Omega-3 Premium Swiss plus*: 100%



- 200 g Lachsfilet (am besten Wildlachs) oder Doradenfilet
- 1 EL Omega- 3 Premium Swiss plus Öl
- 1 Bio-Zitrone (unbehandelt)
- Dill oder frischer Koriander
- 1 frische rote Chillischote

Etwas Schale von der Zitrone fein abreiben, den Saft der Zitrone auspressen, Zitronenschale und Zitronensaft mit dem Öl verrühren. Das Lachs- oder Doradenfilet in dünne Scheiben schneiden und mit der Zitronen-Öl-Marinade bedecken. Mindestens 2 Stunden kalt stellen, einmal wenden.

Anschließend den marinierten Fisch etwas salzen und mit Dill oder frischem Koriander servieren.

Wer es "schärfer" mag, kann eine kleine, gehackte Chillischote hinzufügen.

Herbstsalat

Portionen: 2 Deckung Tagesbedarf an Omega-3 Premium Swiss plus*: 100%



- 2 gekochte Knollen Rote Bete in Streifen geschnitten
- 150 g Pfifferlinge
- Feldsalat
- Radicchio
- 60 g Mandeln
- 1 Bio-Orange
- Meersalz, schwarzer Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Omega- 3 Premium Swiss plus Öl
- 2 TL Senf (mittelscharf)

Das Olivenöl in einer Pflanze erhitzen und die Pilze ca. 5 Minuten anbraten. Die Mandeln ebenfalls kurz anrösten. Etwas Abrieb der Orangenschale, 2 EL Orangensaft, Öl, Senf, Meersalz und Pfeffer vermischen. Salat und Rote Bete in eine Schüssel, dazu die Pilze und die Mandeln geben. Anschließend mit dem Dressing abschmecken.