

Kochen Sie mit



Pouletbrüstchen mit Olivenfüllung und Pinienkernen

Zutaten für 2 Personen

2–3 EL Olivenpaste
wenig Thymianblättchen
2 Poulet-/Hähnchenbrüstchen,
je 150 g
1–2 EL Olivenöl zum Braten
Kräutermeersalz
½ Eiweiss
2 EL Pinienkerne

Zubereitung

1. Backofen auf 220 °C vorheizen.
2. Olivenpaste und Thymian mischen.
3. Pouletbrüstchen aufschneiden, die Hälfte der Olivenpaste in die Tasche streichen. Fleisch in einer Bratpfanne im Öl beidseitig anbraten. Restliche Tapenade auf die Brüstchen verteilen (nur auf einer Seite). Pinienkerne mit dem Eiweiss vermengen, auf die Tapenade verteilen.
4. Pouletbrust im vorgeheizten Ofen bei 220 °C 12 Minuten backen.

Mahlzeit

Mit Reis oder im Dampf gegarten Kartoffeln oder Nudeln und Lauchgemüse servieren.



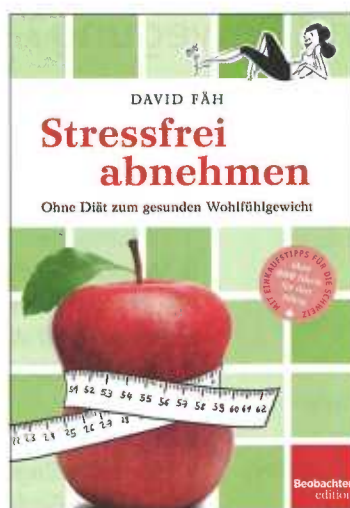
Das Rezept stammt aus dem Kochbuch **Kochen für das Herz nach mediterraner Art**, Schweizerische Herzstiftung und Fona Verlag.

Für Fr. 28.90 plus Versandkosten erhältlich bei der Schweizerischen Herzstiftung (Adresse letzte Seite), im Buchhandel oder auf www.swissheart.ch/shop

Buchtipps

Abnehmen ohne Stress

Aller Anfang ist schwer, auch beim Abnehmen. Denn der Körper verteidigt jedes angesetzte Gramm. Schnelle Diäten halten leider nicht, was sie versprechen. «Vergessen Sie Diäten», sagt der Ernährungswissenschaftler Dr. med. David Fäh, «starten Sie nur, was Sie permanent in Ihr alltägliches Leben einbauen und dauerhaft umsetzen können.» Sein Buch «Stressfrei abnehmen» geht auf alle Aspekte unseres Alltagslebens ein und zeigt auf, wo man zu- und abnimmt: Bei der Auswahl der Lebensmittel und Getränke, beim Einkaufen, Kochen, Essen, bei der Fitness und in schwierigen Momenten. Das unterhaltsame Buch eignet sich für alle, die dauerhaft ein paar Pfunde verlieren möchten, ohne ständig ermahnt zu werden, was sie tun oder lassen sollen.



David Fäh: **Stressfrei abnehmen. Ohne Diät zum gesunden Wohlfühlgewicht**. Beobachter Edition, 29.90 Franken, in Ihrer Buchhandlung.

Neu erschienen



Damit mein Wille zählt

Haben Sie schon einmal daran gedacht, ein Testament zu schreiben? Oder wollen Sie Ihr Testament ändern und hätten gerne gewusst, wie Sie dies am besten tun sollen? Die Schweizerische Herzstiftung hat zu diesem Thema einen Ratgeber erstellt. Er erklärt, wie Sie in einfachen Schritten Ihren Nachlass so aufteilen, dass er Ihrem Willen entspricht. Also: Was kann ich vererben? Wie gebe ich mein Vermögen am besten weiter? Was bedeuten Erbfolge und Pflichtteile und wie sieht ein gültiges Testament aus? Der Ratgeber enthält zahlreiche Beispiele und Muster.



Der Ratgeber **Damit mein Wille zählt – Ratgeber für Erbe, Vermächtnis, Legat** ist gratis erhältlich. Bestelladresse siehe letzte Seite oder www.swissheart.ch/publikationen



Fan werden auf Facebook

Das Neuste zu den Themen Herz, Gefässe und Hirnschlag erfahren? Keine Veranstaltung verpassen? Nützliche Tipps erhalten? Dann werden Sie Fan von unserer Facebook-Seite! Jetzt gleich auf www.facebook.com/SchweizerischeHerzstiftung gehen und «Gefällt mir» anklicken.