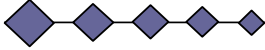


Dr. med. Franz-Rudolf Fendler



INTERNIST, DIABETOLOGE DDG/KVN, ERNÄHRUNGSMEDIZIN,  
RETTUNGSMEDIZIN, GESUNDHEITSFÖRDERUNG-  
PRÄVENTION, HYPERTENSIologe DHL  
LIPIDOLOGE DGFF

**Elvira Schrage, angestellte Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Diabetes-Schwerpunktpraxis (KVN)  
anerkannte Fußambulanz AG Fuß DDG**

Zertifiziert nach EN DIN-ISO 9001:2000 (TÜV-Nord)-Risiko- u. Fehlermanagement  
info@idz-Hannover.de

Franz-Rudolf Fendler, Elvira Schrage, Ernst-August-Platz 3a ,30159 Hannover Tel.: 0511/ 34 39 39,  
Fax: 0511/ 34 39 44

## **Geflügelbrust auf Zitronenspinat mit Vollkornreis**

Zutaten für 4 Personen:

200 g Vollkornreis  
4 Geflügelbrüste  
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
500 g frischer Spinat  
50ml Sahne  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Rapsöl

Reis nach Packungsanweisung zubereiten

Geflügelbrust mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und an die Seite stellen

Spinat gründlich waschen, abtropfen lassen und klein schneiden,

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Geflügelbrust von beiden Seiten anbraten, aus der Pfanne heben und warm halten

Zwiebel und Knoblauch in der Pfanne andünsten, Spinat dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, 50ml Sahne unterrühren

Spinat auf Teller verteilen, Geflügel darauf legen, Reis dazu servieren

