



Frisch serviert: Soziale Aspekte

Neuer Aufschlag nach Ostern für gesunde Ernährung

Dormagen | 26.03.2026

Nach den festlichen Ostermahlzeiten ist für viele Menschen der richtige Zeitpunkt gekommen, wieder bewusst auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Leichte Fitnessrezepte mit frischen Zutaten lassen sich oft unkompliziert zubereiten und verbinden Genuss mit gesunder Ernährung. Passend dazu beginnt jetzt die Spargelsaison, die viele kreative und bekömmliche Gerichte ermöglicht.

Lesedauer: ca. 3 Minuten

Attraktive Fitnessrezepte passen gut zur beginnenden Spargelsaison

Österliches Festmahl und leckere Schokoladeneier – in der **Osterzeit** wird gerne essensmäßig gesündigt. **Ernährungsberater** finden in diesen Tagen wenig Gehör bei den Menschen. Kulinarischer Genuss und Süßigkeiten stehen dann hoch im Kurs. Doch wenn der **Osterhase** das Weite gesucht hat und die familiären Zusammenkünfte vorbei sind, sollte man den Organismus im eigenen Interesse wieder besser behandeln und mit dem **Speiseplan** einen **neuen Aufschlag** für körperliche Fitness vollziehen. Dabei helfen unzählige **Fitnessrezepte**, die hervorragenden Geschmack und **gesunde Zutaten** kombinieren – und die häufig sehr einfach umzusetzen sind.



Frisch und leicht in den Frühling: Mit Feta verfeinert und zusammen mit knusprigem Baguette serviert wird der Spargelsalat zum idealen Gericht der Saison. © Jon Druker, Unsplash

Lieblingsgemüse der Deutschen fördert Gesundheit und Fitness

Die **Spargelsaison** steht bald schon vor der Tür. Ob weiß oder grün – die wohlschmeckenden Stangen sind nicht zu Unrecht das **Lieblingsgemüse** der Deutschen. Vor allem ist Spargel sehr gesund und kalorienarm. Er ist reich an **Vitaminen** und **Folsäure** und wirkt entwässernd. **Grüner Spargel** enthält

sogar noch mehr Nährstoffe als sein weißes Pendant. Dies ist ein guter Grund, sich die Gesundheit und Fitness fördernden Eigenschaften mit einem leckeren Salat mit grünem Spargel zunutze zu machen. Das geht vor allem schnell und einfach in der Herstellung. Und das sind die **Zutaten** (für zwei Portionen).

- 500 g grüner Spargel
- 200 g Kirschtomaten
- 100 g fettreduzierter Feta
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel Ahornsirup
- 1 Teelöffel Senf
- 3 Esslöffel Olivenöl
- Pfeffer
- 200 g Baguette

Für die Zubereitung benötigt man **ca. 30 Minuten**, und an Küchengeräten: 1 Schneidebrett, 1 Küchenmesser, 1 Topf und 1 Sieb. Und los geht's!

Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, in etwa 4 cm lange Stücke schneiden und mit einer Prise Salz kochen, bis er bissfest ist. Anschließend in ein Sieb abgießen und direkt mit eiskaltem Wasser abschrecken. So bleibt die grüne Farbe erhalten.

Kirschtomaten halbieren, **Feta** würfeln und **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Dann geht es ans Dressing: **Zitronensaft**, **Ahornsirup**, **Senf** und **Olivenöl** in einer Schüssel verrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Wer möchte, kann noch einige **Blätter** Basilikum hinzufügen.

Nun kommt der abgekühlte Spargel in eine Salatschüssel und wird dort mit den anderen Zutaten vermischt. Am Ende gibt man das Dressing über den Salat und vermengt es. Dazu schmeckt hervorragend ein **Baguette** als knusprige Beilage. Man kann die Scheiben zuvor in der Pfanne rösten, bis sie goldbraun sind. Guten Appetit!

Bitte beachten Sie, dass Sie auf eine externe Website geleitet werden, wenn Sie auf diese Links klicken. Dort gelten die Datenschutzbestimmungen des Anbieters und ggf. werden von diesem Cookies gesetzt.

© Beitragsbild und Vorschaubild: Jon Druker, Unsplash

(<https://unsplash.com/de/fotos/frischer-salat-mit-tomaten-gurken-und-spargel-SrkT2uE6uxw>)

© Titelbild: Maria Kovalets, Unsplash

(<https://unsplash.com/de/fotos/ein-bund-spargel-sitzt-auf-einem-holztisch-mY6GTtcU1ak>)