

Beilagen

<u>Artischocken</u>	<u>Gurken</u>	<u>Paprika</u>
<u>Auberginen</u>	<u>Karotten</u>	<u>Radieschen</u>
<u>Blumenkohl</u>	<u>Kartoffeln</u>	<u>Reis</u>
<u>Bohnen</u>	<u>Knödel</u>	<u>Rhabarber</u>
<u>Broccoli</u>	<u>Kohlrabi</u>	<u>Sauerkraut</u>
<u>Endivien</u>	<u>Kürbis</u>	<u>Spargel</u>
<u>Erbsen</u>	<u>Mangold</u>	<u>Tomaten</u>
<u>Fenchel</u>	<u>Nudeln</u>	



Eine ausgewogene Ernährung ist sehr wichtig für eine gute Gesundheit. Deswegen hat die richtige Zusammenstellung einer Mahlzeit einen großen Stellenwert.

Wenn Sie zum Mittagessen nur Fleisch oder Fisch essen würden, ohne jegliche Beilage, würde Ihr Körper nicht mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt werden. Und nur von Gemüse oder Salat wird man selten satt.

Deswegen gehören zu einem Fleischgericht oder zum Gemüse sättigende Beilagen, die den Körper mit Kohlenhydraten versorgen und auf diese Weise neue Energie sicherstellen.

Die Beilagen, die wir Ihnen auf den nächsten Seiten vorstellen, sind einfach und abwechslungsreich zubereitbar und

werden in Deutschland gern gegessen. Erfahren Sie Neuigkeiten über Kartoffeln, Knödel und Reis und lassen Sie sich von dessen Zubereitungsvielfalt inspirieren.