

Pfeffer



Für ein aktives Leben –  go to 

Wussten Sie schon, dass Pfefferkörner ihre Farbe durch unterschiedliche Verarbeitung erhalten? Sie stammen alle von der Echten Pfefferpflanze.

Gut zu wissen:

- Das in Pfeffer enthaltene Piperin regt die Produktion von Speichel und Magensaften an und unterstützt die Verdauung.
- Pfeffer wirkt entzündungshemmend, schweißtreibend und fiebersenkend. So kann er bei Erkältungen, Bronchitis und Halsschmerzen zum Einsatz kommen.
- Pfeffer hemmt das Wachstum schädlicher Bakterien und ist ein wirksames Insektengift.

Pfeffersteak

Zutaten für 4 Personen

4	Rumpsteaks
5 EL	Öl
1 EL	schwarze Pfefferkörner
100 g	Schalotten
2	Knoblauchzehen
20 g	eingelegter, grüner Pfeffer
250 ml	Schlagsahne
1 TL	Speisestärke
Salz	

Zubereitung:

Steaks rundum salzen. In zwei Portionen bei starker Hitze eine Minute pro Seite anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Pfefferkörner fein zerstoßen, auf den Steaks verteilen. Steaks auf einem Backblech im vorgeheizten Ofen (200 °C) sechs Minuten garen. Schalotten und Knoblauch fein würfeln, mit dem grünen Pfeffer im Bratfett eine Minute dünsten. Mit Sahne ablöschen, unter Rühren drei Minuten kochen, salzen. Sauche mit der angerührten Speisestärke binden. Steaks aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln, einige Minuten ruhen lassen. Fleischsaft in die Sauce gießen, Sauce mit den Steaks servieren.

Tipp

Pfeffer wärmt von innen. Daher rät die traditionelle ayurvedische Medizin Menschen, die leicht frieren, mehr mit Pfeffer zu würzen.

training & coaching

Sponser-Produkte im Angebot – Vorräte aufstocken oder einfach mal verschiedene Sorten durchprobieren? Nutze das toMotion-Angebot im März: bis zum **15.03.2018** gibt's **15 % Rabatt** auf alle Sponser-Produkte!

Bestellungen bitte an: a.potratz@tomotion-gmbh.de



Andrea Potratz
Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 160 94846129
E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

to  **otion**
training & coaching