



## »Vorsorge Aktiv« Gesundheit für mich Ernährungswochentipp

### Vitamin D - stärken Sie Ihr Immunsystem

Vitamin D zählt zu den fettlöslichen Vitaminen. Es kann im Körper mithilfe von Sonnenlicht zu einem großen Teil selbst gebildet werden. Es unterstützt die Mineralisierung der Knochen, beeinflusst verschiedene Hormone und ist beim Muskelstoffwechsel und der Infektabwehr miteingebunden.

### Wo ist Vitamin D enthalten?

Vitamin D ist in der Nahrung nur in geringen Mengen vorhanden.

Als Quellen dienen z.B.: fette Fische (u.a. Hering, Makrele, Lachs), Eigelb, Speisepilze und angereicherte Lebensmittel wie Margarine.



Fotocredit: pexels-photo-1409050

### Fischgulasch mit Erdäpfeln

Zutaten für 2 Personen	Seelachsfilet waschen, mit Küchenpapier trockentupfen, in fünf Zentimeter große Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und ziehen lassen.
325 g Seelachsfilet	Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Erdäpfel waschen, schälen und klein würfeln. Das Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.
1,5 EL Zitronensaft	Erdäpfel, edelsüßen und scharfen Paprika einrühren, mit Suppe aufgießen und zugedeckt bei schwacher Hitze 25 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
2 Zwiebeln	Fischstücke salzen, in den Topf geben und noch ca. fünf Minuten weitergaren.
300 g festkochende Erdäpfel	Dill waschen und klein schneiden, über den Fischtopf streuen und servieren.
1 EL Olivenöl	
2 EL edelsüßes Paprikapulver	
0,5 EL rosenscharfes Paprikapulver	
375 ml Gemüsesuppe	
Salz, Pfeffer	
1 Bund Dill	

