

Quelle: zink.de > zink > zink-und-gesundheit > gesund ernähren mit zink

Gesund ernähren mit Zink – einfach mal probieren



Schick in Schale

Gebackene Austern mit
Weißbrot-Gratin (für 4 Portionen)

zinkappetizer

Die Nährwerte pro Portion ca.:

- Kalorien: 242 kcal
- Eiweiß: 7 g
- Fett: 111 g
- Kohlenhydrate: 2 g
- Zinkgehalt pro jew. 100 g: ca. 87 mg

Gebackene Austern mit Weißbrot-Gratin

Einfach ideal als köstlicher Menü-Starter.

Zutaten:

- 12 Austern (86,0 mg*), Meersalz zum backen
- 4 Scheiben Weißbrot (0,67 mg*), Butter (0,20 mg*)
- 4 EL frisch gehackte Petersilie
- 1 EL frisch gehackter Thymian
- 5 g Meersalz (0,20 mg*), Pfeffer aus der Mühle
- Zitronenspalten zum garnieren (0,10 mg*)

Zubereitung: Den Ofen auf Grillfunktion vorheizen. Die Austern öffnen und auf ein mit Meersalz bestreutes Backblech legen. Das Weißbrot entrinden und grob zerbröckeln. Im Mixer mit den Kräutern fein mahlen. Unter die geschmolzene Butter mengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Falls die Masse zu trocken ist, noch etwas Butter hinzufügen. Die Gratiniermasse über die Austern verteilen und im Ofen 3-4 Minuten goldbraun überbacken. Dazu nach Belieben Zitronenspalten zum Beträufeln servieren.

Interesse an weiteren Rezepten für die [gesunde Ernährung mit Zink](#).

*Zink-Gehalt pro jew. 100 g

Links:

- > [Zink – lebensnotwendig für Menschen, Tiere und Pflanzen](#)
- > [Zinkmangel – Zinküberschuss](#)
- > [Gesund ernähren mit Zink- Rezeptvorschläge](#)
- > [Tabelle – Nährwert und Zinkgehalt](#)
- > [Schweizer Nährwertdatenbank](#)
- > [Zinc-saves-kids](#)
- > [Zinc nutrient initiative](#)
- > [Zinc facts](#)

Stories:

- > [Zinc saves kids](#)

Initiative ZINK

im Netzwerk des GDB e.V.
Hansaallee 203
40549 Düsseldorf
Telefon +49 211 941 906-75
presse@zink.de
www.zink.de