

Diabetiker-Kochsammlung

Index

Dessert.....	16
Fisch	33, 129
Fleisch.....	54
Geflügel.....	80
Gemüse.....	91
Gemüsesalate	135
Hackfleisch	106
Hauptgerichte.....	27
Kartoffeln	155
Menü.....	121
Müsli	188
Nudeln	111
Nudelsalate.....	159
PS.....	195
Salate	127
Suppen.....	162
Vorspeisen	185
Wildrezepte.....	115

Inhaltsverzeichnis

Diabetiker-Kochsammlung.....	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
Aufläufe	7
Überbackenes Auberginen Gemüse	7
Gnocchi-Tomaten-Gratin.....	8
Extra-Tipps:	8
Auberginenauflauf.....	9
Bolognese-Auflauf mit Kartoffelpüreekruste.....	9
Brokkoliauflauf mit Schinken	10
Hähnchen-Gemüse-Auflauf.....	11
Extra-Tipp:	12
Kassler Auflauf	12
Kürbisauflauf.....	13
Mozzarella-Auberginen-Auflauf	13
Nudel-Gratin mit Champignons und Chicoree.....	14
Schollenfilet- Gratin	15

Dessert		16
Amarettocreme auf Himbeeren		16
Ambrosiacreme	2 Eiweiß	16
Aprikosenstrudel mit Sauerrahmsoße		17
Bananencreme	1 Eiweiß.....	18
Bayrischer Kipferltraum	1 Eigelb.....	18
Beeren Mascarpone Creme.....		19
Erdbeeren mit Buttermilcheis		20
Erdbeergrütze mit Vanille-Eis		20
Exotisches Fruchtsoorbeet		21
Frische Beerengrütze mit Vanillejoghurt.....		21
Gratiniertes Bratpfelmus		22
Joghurtcreme mit Rhabarber-Orangen-Kompott.....		23
Melonenkaltschale mit Minze		24
Orangensalat mit Honig-Joghurt		24
Pfannkuchen mit Heidelbeeren	1 Ei	25
Reispudding mit Früchten		25
Walnuss Schokoladen Pudding	4 Ei	26
Zwetschgenröster mit Buttermilcheis.....		27
Hauptgerichte		27
Eiergerichte		27
Eier in Kräuter-Senf-Soße	3 Ei	27
Eier in Senfsauce		28
Eier in Tomatensugo	8 Ei.....	29
Eierkuchenpizza.....		30
Eierkuchenrollen mit Spinat	5 Ei.....	30
Feine Zitronen-Omeletts	3 Ei	31
Herzhafte Eierpfanne	3-4 Ei	32
Pfannkuchen mit buntem Beeren-Cocktail	3 Ei	32
Fisch.....		33
Gratinierte Kokos Garnelen		33
Dorschkotelett in Senfsoße.....		34
Feine Fisch Gemüse Sülze.....		35
Fisch in Folie, (Diabetes).....		36
Fischfilet auf Kräutersoße.....		37
Fischfilet mit Kräuter Gemüsekruste.....		38
Fischsülze		38
Forelle Winzer Art		39
Gemüsepfanne mit Seelachs		40
Gemüsepfanne mit Seelachs		41
Heringstopf		42
Lachs auf Meerrettichwirsing mit kleinen Kartoffeln		43
Lachs in Zitronenbutter		43
Lachs mit Kräutern und Speck		44
Profi-Tipp.....		45
Lachsstreifen auf Blattsalat		45
Matjesfilet in Apfel-Quark-Schmant mit Kräutern		46
Rotbarsch in Sesampanade	1 Eigelb.....	47

Geschnetzeltes mit Brokkoli	83
Brathähnchen in Kräuterrahm	84
Geflügelbrust mit Frühlingsspinat	85
Geschnetzelte Hähnchenbrust	85
Geschnetzeltes von der Pute mit Champignons und Gurke	86
Knusprige Chicken Wings	87
Knusprige Hähnchenschenkel	87
Poulardenbrust an Gemüserais	88
Putengeschnetzeltes mit Mais,	89
Überbackene Putenschnitzel	89
Zucchini Cordon Bleu 1 Ei	90
Gemüse	91
Gefüllte Avocados mit Schinkensalat	91
Avocado Tsatsiki auf Fladenbrot	92
Überbackene Auberginen	92
Gefüllte Auberginen 1 Ei	93
Gefüllte Auberginen	94
Feine Auberginen Röllchen	95
Auberginencurry	96
Auberginen Kartoffel Gulasch	96
Auberginen gefüllt mit Ei oder Mozzarella 3 Ei	97
Champignonpfanne mit Fetakäse	98
Feines Spargelcurry	99
Gebratene Auberginen mit Gewürzjoghurt	100
Gebratene Auberginen mit Gewürzjoghurt	100
Gefüllte Zucchini	101
Kartoffeln mit Oregano-Käse-Kruste	102
Möhrenragout mit Klößchen	103
Ofenkartoffeln mit Kräuterquark und Möhrensalat	104
Scharfe Kartoffeln	105
Spitzkohl mit Tomaten-Vinaigrette	106
Hackfleisch	106
Falscher Hase "Försterin" 4 Ei	106
Feiner Hackbraten 1 Ei	107
Frikadellen Julienne	108
Käse-Hackbällchen 1 Ei	109
Klopse nach Biersieder Art (aus Thüringen)	110
Nudeln	111
Curryspätzle,	111
Farfalle in Erdnusssauce	111
Herzhaftes Nudelgericht	112
Nudelpfanne "Gyros Art" mit Tomaten	112
Nudelpfanne mit Kasseler	113
Schinkennudeln	114
Vollkornnudeln mit Brokkoli,	114
Wildrezepte	115
Wildgulasch mit Rotwein mit Knorr Fix für Gulasch	115
Russischer Hase	115

Rehschnitzel mit Totentrompeten.....		116
Rehschnitzel mit Trauben.....		117
Nordischer Rehrücken		118
Hirschsteaks zu Brokkoli		119
Hirschmedaillons mit Johannisbeersauce.....		120
Gefüllter Fasan	1 Ei.....	120
Menü		121
Gemüseterrine auf Löwenzahn (Vorspeise).....		122
Curry-Zucchini-Suppe.....		122
Lammrücken in Salzkruste	3 Eiweiß.....	123
Pfirsiche mit Vanille-Orangen-Sabayon		124
Mittagsmenü		125
Pfifferlingssuppe mit Frühlingszwiebeln.....		125
Kalbfleisch-Kürbis Ragout		125
Dessert:		126
Eisshake Rosa Wolke.....		126
Salate.....		127
Schweizer Nuss Salat		127
Vital- Tipp:.....		128
Frankfurter Salat		128
Rindfleischsalat	1 Ei.....	129
Fisch.....		129
Matjes-Kartoffelsalat mit Bohnen		130
Geflügel		131
Bunter Sommersalat mit Hähnchen.....		131
Hähnchensalat im Tortillabrot,		132
Reis-Geflügelsalat mit Melone und Pesto.....		132
Salat "Sambal"		133
Scharfer Geflügelsalat,		134
Gemüsesalate.....		135
Avocados mit Orangenfilets.....		135
Blattsalat mit Gorgonzola.....		136
Bohnensalat mit Rucola		137
Bunter Gemüse-Salat		137
Bunter Sommersalat		138
Champignonsalat mit Frühlingszwiebeln.....		139
Feldsalat mit Gemüsevinaigrette.....		139
Feuriger Porree-Mais-Salat.....		140
Fruchtiger Feldsalat.....		141
Frühlingsalat mit Joghurt-Dressing		141
Tipp:		142
Gemischter Sommersalat		142
Griechischer Bauernsalat		143
Gurken-Tomaten-Salat mit Schafskäse	1 Ei.....	144
Italienischer Spargelsalat.....		145
Kopfsalat mit Erbsen		146
Lauwarmer Gemüse-Salat.....		146
Lauwarmer Spargelsalat mit Vinaigrette	2 Ei	147

Nizza-Salat	2 Ei	148
Orangen Chicoree Salat		148
Paprika-Weißkohl-Salat		149
Rettich Salat		150
Schichtsalat	1 Ei	150
Spargelsalat		151
Spargelsalat		152
Tomaten Paprika Salat zu Schweinekotelett		153
Fit:		154
Kartoffeln		155
Frankfurter Speck-Kartoffelsalat		155
Kartoffel Brokkoli Salat		155
Kartoffelsalat mit gebackenem Gemüse		156
Kartoffelsalat norddeutsche Art,		157
Kartoffelsalat zu Curryfisch		158
Leichter Kartoffelsalat		159
Nudelsalate		159
Diabetikerfreundlicher Nudelsalat		159
Herzhafter Nudel-Bohnen-Salat		160
Nudel-Käsesalat mit Kräutercreme		160
Nudel-Käsesalat mit Kräutercreme	6 Ei	161
Suppen		162
Asiatische Hühnersuppe	2 Ei	162
Badische Grünkernsuppe,		163
Bayerische Käsesuppe		163
Profi-Tipp:		164
Blumenkohlsuppe		164
Bohneneintopf,		165
Bunte Frühlings-Suppe		166
Champignoncremesuppe,		167
Currysuppe mit Ananas		167
Deftiger Nudeltopf		168
Fenchelsuppe		169
Gemüsebrühe mit Klößchen		169
Vital-Tipp.		170
Gemüsecremesuppe		171
KOCHTIPP		171
Grünkohl-Eintopf		171
Hackfleischtopf		173
Heidelbeersuppe		173
Hühnersuppe mit Kokos,		174
Kartoffel Garnelen Suppe,		174
Kerbelsuppe		175
Knoblauchsuppe		175
Kohlrabisuppe mit Würstchen		176
Kräuter Schaumsüppchen		177
EXTRA-INFO		177
Pikante Erbsencremesuppe		177

2. 1 Beutel KNORR Fix für Paprika-Rahmschnitzel in die Sahne einrühren. Sauce und Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben und mischen.
3. Schafskäse zerbröckeln und über das Gemüse geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 C (Gas: Stufe 3/ Umluft: 175 C) ca. 30 Minuten backen.

Zubereitungszeit:
ca. 45 Minuten

Nährwerte:
bei 1 von 3 Port.: kcal: 414, kJ: 1735, E: 11g, K: 13g, F: 36g

Gnocchi-Tomaten-Gratin

Menge: 4 Personen

600 Gramm Gnocchi
Salz
800 Gramm Kirch- oder kleine Tomaten
4-8 Stiele Salbei oder Basilikum
Weißer Pfeffer
80 Gramm Fettreduzierter Käse (Stück, z.B. Edamer)

-Erfasst *RK* 17.04.04 von Minetta

Gnocchi in kochendes Salzwasser geben und ca. drei Minuten gar ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Abgießen und gut abtropfen lassen.

Tomaten waschen und halbieren. Salbei waschen und die Blättchen abzupfen. Gnocchi, Tomaten und Salbei in eine Auflaufform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Käse fein reiben und darüber streuen.

Das Gnocchi-Tomaten-Gratin im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200C Umluft: 175 C/Gas: Stufe 3) ca. zehn Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Pro Portion ca.: 360 kcal/1.510 kcal, 13 g Eiweiß
7 g Fett, 59 g
Kohlenhydrate

Extra-Tipps:

- Lassen Sie sich bei den Fettwerten von Käse nicht irritieren. Sie

werden in g pro 100 g oder in % Fett in Trockenmasse angegeben. Ein Schnittkäse mit ca. 17 g Fett enthält 30% Fett i. Tr., bei Frischkäse entspricht die Angabe 5 g Fett 21% Fett i. Tr.

- So gelingt's mit Zutaten aus dem Vorrat: Gnocchi statt mit frischen mit Stückige Tomaten aus der Packung in die Form geben. Zum Würzen getrocknete italienische Kräuter nehmen.

Auberginenaufbau

Zutaten: (für 4 Portionen)

2 große Auberginen (ca. 800 g)

5 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

300 g gemischtes Hackfleisch

1 Knoblauchzehe

1/2 Paket passierte Tomaten (250 g)

1/2 TL getrockneter Oregano

125 g Mozzarella

Zubereitung:

1. Auberginen putzen, waschen und der Länge nach in Scheiben schneiden, In 4 EL heißem Öl portionsweise von beiden Seiten anbraten, salzen. Pfeffern.

2. Hack im restlichen Öl krümelig anbraten. Knoblauch abziehen, dazu-pressen Passierte Tomaten angießen aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Oregano ordentlich würzen,

3. Eine Auflaufform mit der Hälfte der Auberginen aus. legen, die Hackmasse darauf geben und mit den restlichen Auberginen bedecken 4. Käse in Scheiben schneiden und gleichmäßig auf dem Auflauf verteilen. Unter dem Grill rund 5 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

ca. 410 kcal

23 g Eiweiß,

32 g Fett,

8 g Kohlenhydrate

BE: ca. 0,6

(c) Frau von Heute Nr. 21/03

Bolognese-Auflauf mit Kartoffelpüreekruste

Zutaten: (für 4 Portionen)

600 g Kartoffeln

Salz

1 Bund Suppengrün

1 mittelgroße Zwiebel

1 EL Öl

600 g gemischtes Hackfleisch

1 EL Tomatenmark

1 EL Mehl

1 Dose (850 ml) Tomaten

Pfeffer

getrockneter Oregano

1/4 l Milch

1 EL Butter oder Margarine

geriebene Muskatnuss

50 g geriebener Gouda

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Suppengrün in Stücke schneiden. Zwiebel fein würfeln.

2. , Öl erhitzen. Zwiebeln und Suppengrün darin anbraten. Hack zufügen und ca. 5 Minuten mitbraten. Tomatenmark und Mehl einrühren, kurz mit anschwitzen. Tomaten samt Saft zufügen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

3. Milch und Fett aufkochen. Kartoffeln abgießen, zerstampfen, Milch unterrühren. Mit Salz, Muskat würzen.

4. Bolognese in eine ofenfeste Form geben. Püree darauf verteilen. Käse darauf streuen. Im vorgeheizten Ofen bei 225 C 10-15 Minuten backen.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

ca. 530 kcal

Eiweiß: 43 g,

Fett: 26 g,

Kohlenhydrate: 32 g,

BE: ca. 2,6

(c) Mini Nr. 31/03

Brokkoliauflauf mit Schinken

Zutaten: (für 4 Personen)

750 g Blumenkohl

500 g Brokkoli

2 orange Paprikaschoten

Salz

200 g gekochter Schinken

150 g Gouda-Käse

50 g Butter/Margarine

40 g Mehl

250 ml Schlagsahne

Pfeffer
geriebene Muskatnuss
nach Belieben Schnittlauch zum Bestreuen
eventuell Alufolie

Zubereitung:

1. Blumenkohl und Brokkoli in Röschen, die Brokkolistiele in dünne Scheiben teilen. Die Paprika fein würfeln. Den Blumenkohl in 1/2 Liter siedendem Salzwasser zugedeckt zirka 12 Minuten kochen. Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit Brokkoli und Paprika hineingeben.

2. Gemüse abtropfen lassen, den Sud dabei auffangen. Den Schinken in Streifen schneiden.

Käse reiben. Fett zerlassen, Mehl darin anschwitzen. Sahne und Gemüsewasser hinzufügen und unter Rühren ungefähr 3 Minuten ziehen lassen. Den Käse darin schmelzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

3. Das Gemüse in eine Auflaufform füllen und mit dem Schinken bestreuen. Käsesoße darüber gießen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200C; Umluft: 175C; Gas: Stufe 3) rund 15 Minuten überbacken. Den Auflauf eventuell nach der Hälfte der Garzeit mit Alufolie abdecken. Nach Belieben mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Dazu passt leichter Weißwein, ein fruchtiger Rose oder Apfelsaftschorle.

Zeitaufwand: . ca. 1 Stunde

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

ca. 550 kcal/2430 kJ,

Fett: 33 g,

Eiweiß: 64 g,

Kohlenhydrate: 12 g,

BE: ca. 1

(c) Vida Nr. 34/03

Hähnchen-Gemüse-Auflauf

Zutaten: (für 2 Personen)

1 mittelgroße Zucchini

100 g Kirschtomaten

400 g Hähnchenfilet

1 Tüte (30 g) "Fix für Zwiebel-Sahne-Hähnchen "(z. B. von Maggi)

250 g Schlagsahne

2-3 Stiele Majoran

evtl., Majoran zum Garnieren

Zubereitung:

1. Zucchini putzen, waschen und längs in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Dann quer in Stifte schneiden. Tomaten waschen und evtl. halbieren. Fleisch waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Zucchini-stifte, Tomaten und Fleisch in einer gut gefetteten Auflaufform verteilen.

"Fix-Tüteninhalt und Sahne mit einem Schneebesen glatt verrühren und gleichmäßig über Fleisch und Gemüse verteilen.

2. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200C/ Umluft: 175 C / Gas: Stufe 2) 20-25 Minuten backen. Majoran waschen, Blättchen abzupfen und über den fertigen Auflauf streuen. Nach Belieben mit Majoranblättchen garnieren.

Dazu schmeckt Baguette-Brot oder Reis.

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Extra-Tipp:

Stellen Sie die Zwiebelsahne doch einfach selbst her:

Dazu 250 g Schlagsahne,

2-3 EL Röstzwiebeln,

Salz, Pfeffer und Muskat verrühren.

Wie unter Punkt 1 beschrieben über Fleisch und Gemüse geben.

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

ca. 390 kcal/1630 kJ.

Eiweiß 51 g,

Fett 54 g,

Kohlenhydrate 16 g

BE: ca. 1,3

(c) Bella Nr. 32/03

Kassler Auflauf

Kassler Auflauf

Zutaten: (für 6 Personen)

2 kg Kassler, ausgelöst

500 - 600 g Champignons, wahlweise aus der Dose (auf Abtropf- Gewicht achten)

3 - 4 große Zwiebeln

1/2 l Sahne

800 g Kräuterschmelzkäse

Dill

Petersilie

Schnittlauch

Zubereitung:

1. Den Kassler vorgaren, abkühlen lassen und in kleine Stücke schneiden.

2. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden, danach anbraten, anschließend die Champignons dazugeben. Beides bei mittlerer Hitze weiter garen.

3. Kräuter waschen und klein hacken.

4. Sahne, Käse und Kräuter erhitzen.

5. Auflaufform einfetten. Alles der Reihe nach in die Form schichten und bei 180C Grad ca. 30 bis 40 Min goldgelb backen.

Kochzeit: ca. 30 bis 40 Min.

Gesamtzeit 2 1/2 bis 3 Stunden.

Beschreibung: Das Gericht lässt sich schon am Abend vorher gut vorbereiten. Sprich der Kassler!

Servier-Vorschlag: Dazu empfiehlt sich Reis und grüner Salat/ Eisbergsalat.

Als Getränk: Ein leichter lieblicher Weißwein

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

1279 kcal / 5356 kJ

Eiweiß: 78 g

Fett: 103 g

Kohlenhydrate: 10 g

anzurechnende BE: 0

Kürbisauflauf

730 g Tomaten würfeln

140 g Zwiebeln fein würfeln, in

2 El Olivenöl andünsten,

Tomaten hinzufügen,

2 Knoblauchzehen darüber pressen, würzen mit:

Jod. Meersalz, Pfeffer schw.

Thymian bei kleine Hitze dünsten.

700 g Netto Kürbis würfeln, unter die Tomatenmasse mischen u. ca. 10 Min.

weiter dünsten.

2 Mozzarella (125 g) in Scheiben schneiden,

50 g Parmesan, gerieben unter das Gemüse mischen,

alles in eine feuerfeste Form

geben, mit den Mozzarella-

scheibenbelegen, mit jod. Meersalz, Pfeffer schw. würzen und bei 200

Grad im Backofen überbacken,

mit geh. Petersilie servieren.

Gesamt: 1309,70 kcal : 4 = 327 kcal (mit 2 Mozzarella)

1022,20 kcal : 4 = 256 kcal (mit 1 Mozzarella)

Mozzarella-Auberginen-Auflauf

Zutaten: (für 4 Personen)

2 kleine Auberginen (ca. 500 g)

Salz,
Pfeffer
2 EL Olivenöl
100 g Polenta (feiner Maisgrieß)
4 große Tomaten
250 g Mozzarella- Käse
50 g Parmaschinken
1/2 Töpfchen Basilikum

Zubereitung:

1. Auberginen putzen, waschen und in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Auberginen mit Küchenpapier abtupfen und im heißen Öl von beiden Seiten kräftig anbraten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Polenta in Salzwasser ca. 20 Minuten köcheln. Abtropfen lassen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Schinken halbieren.
3. Polenta in eine geölte Auflaufform geben. Tomaten, Auberginen, Mozzarella und Schinken fächerartig darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 C/ Umluft: 175 C / Gas: Stufe 3) 20-25 Minuten überbacken. Basilikum waschen, trocken tupfen. Blättchen abzupfen und kurz vor dem Servieren über den Auflauf streuen.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

ca. 270 kcal/ 1130 kJ.

Eiweiß 18 g,

Fett 15 g,

Kohlenhydrate 13 g,

BE: ca. 1,1

(c) Bella Nr. 25/03

Nudel-Gratin mit Champignons und Chicoree

3 Portionen

150 g BUITONI Cellentani,
250 g Champignons,
1 Chicoree,
2 EL Sonnenblumenöl,
400 ml Wasser,
100 ml Sahne,
1 Beutel für Nudel-Champignon-Gratin,
50 g Käse, gerieben,
3 EL Haselnusskerne, gehackt

1. Backofen auf 200C vorheizen.
2. BUITONI Cellentani in eine flache Auflaufform geben.
3. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Chicoree putzen, waschen, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden.
4. Sonnenblumenöl heiß werden lassen, Champignons und Chicoree zugeben und ca. 5 Min. andünsten.
5. Wasser und Sahne zugießen, Nudel-Champignon-Gratin einrühren und zum Kochen bringen. Die Soße über die Nudeln geben.
6. Mit Käse und Haselnuskerne, gehackt bestreuen und im Backofen ca. 25 Min. backen.

Brennwert pro Portion: 2365 kJ (565 kcal)

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 16 g,

Kohlenhydrate: 46 g,

Fett: 34 g

BE: 4

(Zubereitungszeit 40 Min.)

Für Diabetiker 12 gr. Kohlenhydrate = 1 BE

Schollenfilet- Gratin

Zutaten für 2 Personen:

200 g Schollenfilet,

50 g frische Krabben,

4 EL Weißwein,

Salz,

300 g gemischtes Gemüse,

(z. B. Möhren, Mais, Paprika, Erbsen, eventuell gem. Tiefkühl-Gemüse),

2 EL süße Sahne, 2 EL Semmelbrösel, 400 g Kartoffeln, Zitronensaft,

20 g Butter oder Sonnenblumenmargarine, Pfeffer aus der Mühle,

Zubereitung:

Das Schollenfilet trockentupfen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Das gemischte Gemüse in wenig Butter anschwitzen und kurz dünsten,

mit den Krabben mischen. Die Hälfte des Gemüses in die Auflaufform füllen,

das Schollenfilet drauflegen. Mit dem Rest der Gemüsemischung das Schollenfilet bedecken. Den Wein und die Sahne mischen, mit etwas Zitronensaft abschmecken und über dem Fisch verteilen. Mit Semmelbrösel bestreuen, Butterflöckchen darüber verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad ca. 20 Minuten backen. Inzwischen die gewaschenen Kartoffeln

kochen, schälen und zum Schollenfilet servieren.

Was steckt drin?

Pro Portion zirka: 420 kcal, 14 g Fett, 10 g Ballaststoffe,
43 g anrechnungspflichtige KH, 25 g Eiweiß

Dessert

Amarettocreme auf Himbeeren

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

FÜR 2 PORTIONEN

150 g TK- Himbeeren

200 g Joghurt-Frischkäse Brotaufstrich (z. B. Brunch)

2 EL Zucker

4 EL Amaretto

2 EL Mineralwasser

2 Zitronenmelisseblätter

1. Die Himbeeren in zwei Gläser geben, 2 Stück zum Garnieren zurückhalten.

2. Den Brotaufstrich mit den Quirlen des Handrührgeräts leicht anschlagen, Zucker dazugeben. Amaretto und Mineralwasser löffelweise hinzufügen und so lange rühren, bis eine cremige Masse entsteht.

3. Die Creme über die angetauten Himbeeren geben und mit je einer Himbeere und einem Zitronenmelisseblatt garnieren.

TIPP:

Sie können - wenn vorhanden - auch frische Früchte verwenden. Legen Sie diese einfach für etwa zwei Stunden in den Gefrierschrank. So sind sie leicht gefrostet und sorgen für einen erfrischend kühlen Genuss. Sie können alternativ auch andere Früchte, z. B. Erd- oder Blaubeeren, verwenden.

Pro Portion ca. 383 kcal; 5 g E, 24 g F, 21 g KH

Frau von Heute Nr. 16/04

Ambrosiacreme

2 Eiweiß

Für 4 Portionen

3 Blatt weiße Gelatine

2 glatt rote Gelatine

2 Becher Magermilchjoghurt (à 150 g)

100 g Frischkäse (z. B. Du darfst) mit Buttermilch

40 g Zucker

2 frische Eiweiß

75 ml Sahne

1 EL gehackte Pistazienkerne

einige Pfefferminzblätter

1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Joghurt, Frischkäse und Zucker verrühren.

Gelatine in 3 EL heißem Wasser auflösen und unter die Joghurtmasse rühren. Kalt stellen.

2. Sobald die Creme zu gelieren beginnt, Eiweiß steif schlagen und darunter heben. Dessert in Gläser füllen.

3. Sahne steif schlagen. Dessert mit Sahnetupfen, Pistazien und Minze garnieren.

Pro Portion ca. 158 kcal; 11 g E, 10 g F, 6 g KH

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Frau von heute Nr. 16/04

Aprikosenstrudel mit Sauerrahmsoße

Zutaten für 2 Personen:

300 g entsteinte Aprikosen,

30 g geriebene Mandeln,

1 Prise Zimt,

1 EL Zucker,

2 Blätter Strudelteig je ca. 20 g) von ca. 15X 15 cm Seitenlänge,

1 Prise Zimt,

80 g Sauerrahm mit 10 % Fett,

2 EL fettarme Milch,

1 TL Zucker, Streusüße,

1 Msp. unbehandelte Zitronenschale

Zubereitung:

Aprikosen waschen, entsteinen und in Spalten schneiden. Mit Mandeln, Zimt und

Zucker mischen. Nacheinander Strudelblätter auf ein Tuch legen, dünn mit Milch

bestreichen und die Hälfte der Füllung an einer Seite verteilen. Mit Hilfe des

Tuches vorsichtig die Strudelblätter einrollen und die Enden andrücken.

Strudel

auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech gleiten lassen, mit der übrigen Milch

bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad in etwa 15 Min.

goldbraun backen. Sauerrahm mit Milch glatt rühren, Zucker, Zimt und Zitronenschale einrühren. Strudel schräg halbieren, mit Streusüße

bestreuen und

mit der Soße auf Tellern anrichten.

Was steckt drin?

Pro Portion zirka: 300 Kilokalorien, 13 g Fett, 8 g Eiweiß,

36 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

Bananencreme

1 Eiweiß

Zutaten für 2 Personen:

1 Blatt Gelatine,
Saft einer halben Zitrone,
1 Banane (ca. 125 g),
1 Messerspitze Vanille,
Saft einer halben Orange,
1 Eiweiß,
1 EL Zucker,
flüssiger Süßstoff,
20 g grob gehobelte Splitter von Zartbitterschokolade,
dünne Bananenscheiben zum Garnieren

Zubereitung:

Gelatine in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken, den Zitronensaft erhitzen und Gelatine darin auflösen. Banane schälen, klein schneiden und zusammen mit Vanille und Orangensaft in einem Mixer pürieren. Zitronensaft mit Gelatine hineinrühren. Eiweiß mit dem Zucker zu einem cremigen Schnee schlagen und unter das Bananenpüree ziehen. Mit flüssigem Süßstoff nach Geschmack süßen und in Dessertgläser füllen. Im Kühlschrank mindestens 1 Stunde durchziehen lassen. Zum Anrichten mit den Schokoladensplittern bestreuen und mit Bananenscheiben garnieren.

Was steckt drin?

Pro Portion zirka: 175 Kilokalorien, 3 g Fett, 7 g Eiweiß,
26 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

Bayrischer Kipferltraum

1 Eigelb

Zutaten: (für 4 Portionen)

1/8 l Sahne, süß,
2 Blatt Gelatine, weiß,
1 Vanilleschote,
1/8 l Milch,
1 Messerspitze Zimt,
1 Eigelb,
40 g Zucker,
16 Stück Vanillekipferl,
1 Dose (425 ml) Pfirsiche, halbe Frucht

Zubereitung:

1. Sahne steif schlagen und kühl stellen.
2. Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

3. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen. Mit Milch und Zimt zum Kochen bringen.
4. In der Zwischenzeit Eigelb und Zucker in einer Schüssel mit dem Handrührgerät cremig rühren. Die Schüssel in ein Eisbad stellen (Tipp: Eiswürfel in eine große Schüssel geben, die kleine mit der Eimasse darauf).
5. Die Gelatine ausdrücken und in die heiße Milch geben. Die Milch nach und nach unter ständigem Schlagen zur Ei-Zuckercreme geben. Die Creme solange rühren, bis sie anfängt zu gelieren. Dann die steifgeschlagene Sahne unterheben.
6. Auf vier Dessertschalen abwechselnd Vanillekipferl und Creme schichten. Kühl stellen.
7. Pfirsiche, halbe Frucht abtropfen lassen und das Dessert damit garniert servieren.

Zubereitungszeit 45 Min.

Brennwert pro Portion:

1773 kJ (423 kcal)

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 9 g,

Kohlenhydrate: 42 g,

Fett: 22 g,

3,5 BE

Beeren Mascarpone Creme

ZUTATEN Für 4 PERSONEN

500 g Erdbeeren ,

250 g Mascarpone (oder Doppelrahmfrischkäse)

2 EL Milch

50 g Zucker

Saft einer Zitrone

4 EL Orangenlikör

1 EL Puderzucker

Zubereitung

1. Die Erdbeeren vorsichtig waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Scheiben rosettenförmig auf 4 Tellern oder Gratinförmchen verteilen.

2. Mascarpone bzw. Frischkäse, Milch, Zucker, Zitronensaft und Orangenlikör

in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen gut verrühren. Die

Mascarpone­masse auf 9 en Erdbeeren verteilen und unter dem

Grill ca. 3 Min. gratinieren. Mit Puderzucker bestäuben und evtl. mit einigen Estragonblättchengarnier servieren.

Zuber.: 25 Minuten,

pro Person ca. 350 kcal Eiweiß : 8 g, Fett: 20 g, Kohlenhydrate: 29 g

Lisa Nr. 21/03

Erdbeeren mit Buttermilcheis

Zutaten für 2 Personen:

300 g Erdbeeren,

10 g Puderzucker,

etwas Zitronensaft,

2 TL Grand Marnier (Likör aus Bitterorangen),

2 Kugeln Zitronen-Buttermilcheis (je 40 g)

Zubereitung:

Erdbeeren waschen, entstielen und in zwei bis drei Millimeter dicke Scheiben schneiden. Anschließend auf zwei flachen Tellern leicht überlappend von außen nach innen rosettenförmig auslegen.

Bestäuben Sie die Erdbeerrosette gleichmäßig mit Puderzucker, und beträufeln Sie das Ganze anschließend mit Zitronensaft und Grand Marnier. Setzen Sie zum Schluss in die Mitte jeweils eine Kugel Zitronen-Buttermilcheis.

Was steckt drin?

Pro Portion zirka: 115 Kilokalorien, 2 g Fett, 2 g Eiweiß,

20 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

Erdbeergrütze mit Vanille-Eis

(für eine !!! Person)

Zutaten

200 g Erdbeeren,

130 ml Kirsch-Fruchtsaftgetränk (für Diabetiker)

1 TL Zitronensaft,

2 g pflanzliches Bindemittel (für Diabetiker)

evtl. etwas Süßstoff

1 Kugel Einfacheiscreme für Diabetiker

5 g gehackte Pistazien,

2 Kiwi-Scheiben,

1 ½ Scheiben Vollkorn-Zwieback

Zubereitung

Eine Hälfte Erdbeeren halbieren bzw. vierteln. Rest in Würfel schneiden und in einen Topf geben.

Kirschsafte und Zitronensaft zu den Erdbeerwürfeln gießen und aufkochen. Bindemittel unter Rühren zugeben und alles ca. 2 Min köcheln lassen. Mit Süßstoff abschmecken. Restliche Erdbeeren unterheben.

Erdbeergrütze in einen Teller geben und abkühlen lassen. Vanille-Eis anrichten und mit Pistazien bestreuen.

Mit Kiwi-Scheiben garnieren, Zwieback dazu reichen

Exotisches Fruchtsoorbeet

Zutaten:

600 g Früchte (z. B. Kiwi, Mango, Ananas oder Passionsfrucht),

3 - 4 TL Fruchtzucker,

2 EL Zitronensaft,

3 Blatt Gelatine

Zubereitung:

Früchte schälen, klein schneiden und mit dem Stabmixer pürieren. Durch ein feines Sieb streichen und mit dem Fruchtzucker, 1/4 l Wasser und dem Zitronensaft verrühren.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken und mit einem Teil der Sorbetmasse verrühren. In die restliche Sorbetmasse einrühren. Sorbet in eine Metallschüssel füllen und für einige Stunden in das Tiefkühlgerät stellen. Sorbet mehrmals mit einer Gabel durchrühren, damit sich keine Eiskristalle bilden.

Tipp: Besonders cremig werden Sorbet, wenn man sie in einer Sorbet ihre oder einer elektrischen Eismaschine gefriert. In der Eismaschine ist das Sorbet in etwa 30 Minuten servierfertig.

Brenn-Nährwerte:

116 kcal / 486 kJ

Eiweiß: 2 g

Fett: 1g

KH: 22 g

Cholesterin: 0 mg

1 BE

Frische Beerengrütze mit Vanillejoghurt

Zutaten für 2 Personen:

250 g gemischte Beeren (Erdbeeren, Johannisbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren),

150 g Himbeeren,
Süßstoff,
einige Tropfen Zitronensaft,
1 Msp. Vanillemark,
70 g Magermilchjoghurt,
1 Msp. abgeriebene unbehandelte Zitronenschale,
1 TL Zucker,
2 EL Milch

Zubereitung:

Erdbeeren putzen, waschen und je nach Größe vierteln oder achteln.
Johannisbeeren von den Stielen zupfen, die anderen Beeren verlesen.
Für die Himbeersoße die Himbeeren mit Süßstoff und Zitronensaft mischen, in einem Mixer pürieren und durch ein Sieb streichen. Himbeersoße mit den Früchten mischen und je nach Süße der Beeren noch mit etwas Süßstoff nachsüßen. Joghurt mit Vanillemark, Zitronenschale und Zucker glatt rühren und neben der Beerengrütze auf den Tellern anrichten.

Was steckt drin?

Pro Portion zirka: 100 Kilokalorien, 2 g Fett, 3 g Eiweiß,
17 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

Gratiniertes Bratapfelmus

Zutaten für 2 Personen:

- Bratapfelmus -
3 bis 4 große aromatische, säuerliche Äpfel (ca. 600 g),
50 ml trockener Weißwein,
je einen Streifen unbehandelte Orangen- und Zitronenschale,
1/2 Gewürznelke,
Süßstoff zum Abschmecken

- Gratiniermasse -
1 Eigelb,
1 Msp. Vanillemark,
10 g Zucker,
1 Eiweiß

Zubereitung;

- Bratapfelmus -
Äpfel von den Kerngehäusen befreien, in eine feuerfeste Form setzen, Weißwein mit etwas Wasser angießen und die Zitruschalen mit der Nelke einlegen. Bei 170 Grad ca. 40 Minuten im Backofen braten, dabei darauf achten, dass der Weißwein nicht zu stark verdunstet, ggf. etwas Wasser nachgießen. Äpfel durch ein Sieb streichen und mit etwas Süßstoff und dem Weißwein abschmecken.

- Gratiniermasse -

Eigelb mit Vanille und 1 TL Zucker schaumig rühren. Eiweiß mit dem übrigen

Zucker steif schlagen und unter die Eigelbmasse ziehen. Bratapfelmus in zwei

kleine feuerfeste Förmchen verteilen, im vorgeheizten Grill hell überbacken.

Mit etwas Streusüße bepudern.

Was steckt drin?

Pro Portion zirka 235 Kilokalorien, 4 g Fett, 5 g Eiweiß, 36 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

Joghurtcreme mit Rhabarber-Orangen-Kompott

Zutaten für 2 Personen:

2 Blatt Gelatine,

4 cl Orangensaft,

200 g Magermilchjoghurt,

100 g Sahne,

1 Msp. Abrieb einer unbehandelten Orange,

2 Stangen Rhabarber (100 g),

1 EL Zucker,

1 Msp. Vanillemark,

1 Orange (180 g),

2 Zweige Minze,

flüssiger Süßstoff,

Portionsförmchen

Zubereitung:

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. In einem kleinen Topf Orangensaft erhitzen, Gelatine ausdrücken, im Orangensaft auflösen und sofort kräftig mit Joghurt und Orangenabrieb verrühren. Sahne steif schlagen und unter den Joghurt ziehen. Mit flüssigem Süßstoff süßen, in kleine

Portionsförmchen füllen und im Kühlschrank mindestens 2 Stunden fest werden lassen. Rhabarber schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

In einem kleinen Topf geben, mit Zucker bestreuen und 15 Min. ziehen lassen.

5 EL Wasser mit Vanille einrühren und im vorgeheizten Ofen in 10 bis 15 Min. garen. Auf einen Teller geben, auskühlen lassen, ggf. mit Süßstoff nachsüßen.

Orange schälen, Filets ausschneiden und mit dem Rhabarber mischen. Kompott auf tiefe Teller verteilen.

Portionsförmchen ca. 7 Sekunden in siedendes Wasser tauchen und Creme auf das Rhabarberkompott stürzen. Mit Minze Verzieren.

Was steckt drin?

Pro Portion zirka: 250 Kilokalorien, 15 g Fett, 8 g Eiweiß, 20 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

Melonenkaltschale mit Minze

Zutaten für 2 Personen

1 Galia-Melone (ca. 440 g),
einige Tropfen Zitronensaft,
2 Minzezweige,
etwas flüssiger Süßstoff

Zubereitung

Melone halbieren, entkernen und aus dem Fruchtfleisch einer Hälfte mit einem kleinem Kugelausstecher Kugeln herauslösen. Übriges Melonenfleisch mit einem Esslöffel aus den Melonenhälften lösen und in einem Mixer pürieren. Falls die Konsistenz zu sämig wird, etwas Mineralwasser zugeießen. Mit etwas flüssigem Süßstoff und Zitronensaft abschmecken, Minzezweige einlegen und das Ganze im Kühlschrank 3 bis 4 Stunden ziehen lassen. Minzezweige entfernen, Melonenkugeln in die Kaltschale geben und in zwei Schüsseln verteilen, gekühlt servieren.

Was steckt drin?

Pro Portion zirka 85 Kilokalorien, 0 g Fett,
1 g Eiweiß, 20 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

Orangensalat mit Honig-Joghurt

Zutaten für 2 Personen:

- Orangensalat -
2 kernlose Orangen,
1 Blutorange, etwas Süßstoff zum abschmecken,
1 Pr. Kardamompulver,
1 Pr. Zimtpulver,
1 Pr. Anispulver
- Honig-Joghurt -
125 g Magermilchjoghurt,
1 TL Honig,
1 Msp. Vanillemark

Zubereitung:

-Orangensalat -

Orangen mit einem sehr scharfen Messer so schälen, dass auch die weiße Innenhaut zwischen Fruchtfleisch und Schale entfernt ist. Schneiden Sie aus den Orangenspalten die Filets entlang den Trennhäutchen heraus und geben Sie sie in eine Schüssel. Saft aus dem Rest der Früchte ausdrücken und mit den Filets mischen. Mit etwas Süßstoff und den Gewürzen abschmecken und in zwei Gläser füllen.

- Honig-Joghurt -

Joghurt mit Honig und Vanille verrühren und über den Fruchtsalat ziehen.
Was steckt drin?
Pro Portion zirka 130 Kilokalorien, 1 g Fett,
5 g Eiweiß, 24 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

Pfannkuchen mit Heidelbeeren

1 Ei

Zutaten für 2 Personen:

200 g frische Heidelbeeren,
1 TL Zitronensaft,
25 g Mehl,
50 ml Milch (1,5 Fett),
flüssiger Süßstoff zum Abschmecken,
1 Ei,
1 Msp. Vanillemark,
2 Prise. Salz,
1 Msp. geriebene unbehandelte Zitronenschale, 10 g Butter zum Ausbacken,
4 Minzezweige zum Garnieren

Zubereitung:

Die frischen Heidelbeeren waschen, gründlich abtropfen lassen und mit etwas

Zitronensaft und flüssigem Süßstoff abschmecken. Man kann auch tiefgefrorene Heidelbeeren verwenden.

Für die Pfannkuchen das Mehl mit Milch, Ei und den Gewürzen glatt rühren und durch ein Sieb gießen. In einer beschichteten Pfanne bei sanfter Hitze mit der Butter nacheinander vier kleine, dünne Pfannkuchen ausbacken und im Backofen warm stellen. Die Pfannkuchen mit den Heidelbeeren auf Tellern anrichten. Mit den Minzezweigen garnieren.

Was steckt drin?

Pro Portion zirka: 140 Kilokalorien, 8g Fett, 6 g Eiweiß,
16 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

Reispudding mit Früchten

(4 Port. zu je 1 BE)

30 g Avorio Reis,
1/4 l Milch,
1/10 l Wasser,
1 EL Sanddorn Vollfrucht,
20 g Fruchtzucker,

4 g (1 Eierlöffelchen) Agar Agar.

Zum Belag:

frisches Obst 1 BE (zum Beispiel 130 g Orangenschnitten, 170 g Himbeeren usw.)

11 g E, 7 g F, 4 BE

Den Reis mit der kalten Milch aufsetzen, einmal aufkochen, bei gedrosselter Wärmezufuhr ausquellen lassen. 1/10 l Wasser mit 1 EL Sanddorn und 20 g Fruchtzucker auf 100 C erwärmen, Agar Agar einrühren, nicht weiter erhitzen, unter Quirlen etwas abkühlen lassen, dann mit dem inzwischen auch abgekühlten Reis vermischen, in kalt ausgespülte Schälchen verteilen und garnieren.

Aus dem Buch: Bäckereien und Süßspeisen für Diabetiker

Walnuss Schokoladen Pudding

4 Ei

(4 Portionen zu je 1 BE, 756 Kalorien
oder 6 Portionen zu je 1/2 BE, 504 Kalorien)

Pudding:

Butter und geriebene Walnüsse für die Form,

100 g Diabetikerschokolade,

4 Eier,

50 g Butter,

40 g Diätfruchtzucker,

1 Schuss Rum,

100 g geriebene Walnüsse

Verzierung:

1 Tasse Schlagsahne,

1 knapper TL Diätfruchtzucker

Puddingform mit Butter einfetten und mit geriebenen Walnüssen austreuen. Eier trennen. Butter mit Diätfruchtzucker schaumig rühren. Eigelb einzeln hineinschlagen, Rum dazugeben. Eischnee, geriebene Walnüsse und Schokolade unter die schaumig gerührte Butter heben, in Puddingform füllen und etwa 40 Minuten dämpfen. Auf eine heiße Platte stürzen und ganz zuletzt eiskalte Schlagsahne, mit einem TL Diätfruchtzucker gesüßt, darauf geben.

Aus dem Buch: Bäckereien und Süßspeisen für Diabetiker

Zwetschgenröster mit Buttermilcheis

Zutaten für 2 Personen:

250 g gewaschene, entkernte Zwetschgen,
1 EL Zucker,
1 Messerspitze Zimtpulver,
etwas flüssiger Süßstoff,
2 Blättchen Minze,
2 Kugeln Buttermilcheis

Zubereitung:

Zwetschgen vierteln und in einer ofenfesten Form verteilen. Zucker mit Zimt vermischen, über die Zwetschgen streuen und 20 Min. ziehen lassen, so dass dabei aus den Zwetschgen etwas Flüssigkeit austritt. Im vorgeheizten Ofen bei 170 Grad etwa 12 Min. garen. Die Zwetschgen sollten noch Biss haben und ihre Form behalten.

Mit etwas flüssigem Süßstoff nachsüßen. Die Zwetschgen mit dem Buttermilcheis in hübschen Gläsern oder Schälchen anrichten und mit einem Blatt Minze garnieren.

Was steckt drin?

Pro Portion zirka 130 Kilokalorien, 1 g Fett, 2 g Eiweiß,
26 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

Hauptgerichte

Eiergerichte

Eier in Kräuter-Senf-Soße

3 Ei

Zutaten: (für 4 Person)
480 g geschälte Kartoffeln
Salz,
Pfeffer
1/2 Bund Schnittlauch
1/4 Bund Petersilie

200 g Kirschtomaten
3 Eier (Größe M)
300 ml Gemüsebrühe (Instant)
4 EL Schlagsahne
etwas pflanzliches Bindemittel, für Diabetiker geeignet
4 TL körniger Senf,
150 ml Milch
1 TL Butter/Margarine
frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

1. Kartoffeln halbieren und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Petersilie fein hacken. Tomaten halbieren. Eier in kochendem Wasser ca. 9 Minuten garen, abgießen, abschrecken und Schale abziehen. Eier halbieren.
2. Brühe und Sahne aufkochen, Bindemittel unter Rühren einstreuen und nochmals aufkochen lassen. Senf und 3/4 der Kräuter unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eier und Tomaten zufügen und warm halten.
3. Milch und Fett erhitzen Kartoffeln abgießen, mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Heiße Milch unter die Kartoffeln rühren und mit Salz und Muskat würzen. Kartoffelbrei und Senfeier auf einem Teller anrichten. Mit restlichen Kräutern bestreuen,
Zubereitungszeit 40 Minuten

Fit:

Ätherische Öle im Senf regen die Magentätigkeit an

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

480 kcal/2010 kJ

Eiweiß: 21 g

Fett: 23 g

Kohlenhydrate: 37g

anzurechnende BE: ca. 2,5

(c) Tina Nr. 27/03

Eier in Senfsauce

Zutaten:

40 g Butter oder Margarine

40 g Weizenmehl

1/2 l Brühe oder Wasser

1/8 l süße Sahne

4-5 TL Senf

Salz

Zucker

Zitronensaft

Zubereitung:

Erst das Fett in einem Topf zergehen lassen. Das Mehl unter Rühren solange darin erhitzen, bis es hellgelb ist. Dann die Flüssigkeit nach und nach hinzugeben und mit einem Schneebesen durchschlagen. Die Mehlschwitze muss nach der Zugabe der Flüssigkeit kochen.

Dann werden Sahne, Senf, etwas Salz, etwas Zucker und etwas Zitronensaft hinzugegeben. Das Ganze gut miteinander verrühren.

Zu der Senfsoße reicht man gekochte, harte Eier und Kartoffeln.

Brenn- und Nährwerte für das Rezept (ohne Eier):

1620 kcal / 6787 kJ

Eiweiß: 98 g

Fett: 94 g

Kohlenhydrate: 96 g

anzurechnende BE: 3

- Kurt -

Eier in Tomatensugo

8 Ei

Zutaten: (für 4 Personen)

8 frische Eier

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 EL Öl

1-2 EL Tomatenmark

500 g stückige Tomaten (Dose oder Tetrapack)

Salz

Cayennepfeffer

1 Gläschen Kapern (Abtropfgewicht ca. 2.5 g)

1/2 Bund Oregano

Zubereitung:

1. Eier in kochendem Wasser ca. 7 Minuten wachweich kochen. Inzwischen die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.

2. Tomatenmark zufügen und unter Rühren anschwitzen. Stückige Tomaten mit Flüssigkeit zugeben und kurz aufkochen lassen. Bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Min. einkochen lassen, Tomatensugo mit Salz und Cayennepfeffer kräftig würzen.

3. Kapern abtropfen lassen. Oregano abbrausen und trocken schütteln. Einige schöne Zweige zum Garnieren beiseite legen. Von den übrigen Zweigen die Blättchen abzupfen und fein hacken. Kurz vor Ende der Garzeit Kapern und Oregano zum Tomatensugo geben und unterrühren.

4. Die Eier aus dem Wasser nehmen, kalt abschrecken, pellen und quer halbieren. Das Tomatensugo in einer tiefen Schale anrichten, die halbierten Eier dekorativ hineinsetzen und alles mit Oregano garnieren. Nach Belieben einige Kapern darüber streuen.

5. Zu den Eiern in Tomatensugo schmeckt sehr gut ein Petersilienreis oder kurze Nudeln nach eigenem Geschmack sowie ein gemischter Salat mit einer Kräuter-Vinaigrette.

Vorbereitung. 10 Min.

Garzeit. 20 Min.

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

370 kcal,

Fett: 25 g,

Eiweiß: 24 g,

Kohlenhydrate: 13 g

BE: ca. 1

(c) Frau im Trend Nr. 18/03

- Inge -

Eierkuchenpizza

/1P ca. 2 BE

1Ei,

50 g Mehl,

2 EI Milch,

Prise Salz,

1 Messerspitze Backpulver,

1 EI Öl,

Öl in einer Pfanne erhitzen, die anderen Zutaten zu einem Eierkuchenteig verrühren, und in die Pfanne geben,

2 EI Ketschup,

2 EI Tomatenmark,

4 dünne Scheiben Salami,

100 g gewürfelter gekochter Schinken,

100 g geschnittene Champignons,

50 g geriebener Käse,

Pizzagewürz, Ketschup mit Tomatenmark verrühren und in den weichen Teig geben dann Salami, Schinken, Champignons und Käse hinein geben mit Pizzagewürz bestäuben, Pfanne mit Deckel verschließen und alles ca. 7 8min. stocken lassen, bis der Käse gut zerlaufen ist,

Eierkuchenrollen mit Spinat

5 Ei

Zutaten: (für 4 Personen)

100 g Spinat

50 g Rucola

100 g Möhren

1 EL Sojasoße

1 TL Speisestärke

5 Eier

Salz,

Pfeffer

2 EL Butter

Zubereitung:

1. Spinat und Rucola waschen, putzen, in kochendem Wasser blanchieren, abgießen, ausdrücken und fein hacken. Möhren schälen, fein würfeln. Spinat, Rucola, Möhren, Sojasoße, Stärke, 1 Ei, Salz und Pfeffer vermischen.

2. Restliche Eier verquirlen. Butter in einer Pfanne (20 cm) erhitzen. Hälfte der Eimasse hineingeben. Sobald die Oberfläche gestockt ist, den Pfannkuchen auf einen Teller geben, Hälfte der Füllung darauf verteilen. Restliche Eimasse, bis auf 1 TL, in die Pfanne geben und einen zweiten Pfannkuchen ausbacken. Restliche Füllung darauf verteilen. Aufrollen, Ränder mit übrigem Ei bestreichen und festdrücken.

3. Pfannkuchenrollen auf einem feuerfesten Teller geben. In einen Dampfeinsatz, über köchelndem Wasser, zugedeckt ca. 20 Min. dämpfen. Teller herausnehmen, Eierkuchenrollen ausschneiden und sofort servieren. Je nach Geschmack mit Kräutern garnieren.

Zubereitung: 20 Min.,

Dämpfen: ca. 20 Min.

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

ca. 190 kcal,

Eiweiß: 11 g,

Fett: 15 g,

Kohlenhydrate: 4 g,

BE: 0

(c) Frau im Trend Nr. 20/03

- Inge -

Feine Zitronen-Omeletts

3 Ei

Zutaten: (für 6 Stück)

3 Eier (Gr. M)

50 g + 1-2 EL + 50 g Zucker

1 Päckchen Vanillin-Zucker

1 Prise Salz

50 g Mehl

½ TL Backpulver

500 g Schlagsahne

2 Päckchen Sahnefestiger

Saft und abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone

Zitronenschale, Zitronenmelisse und Zitronenscheiben zum Verzieren

Zubereitung:

1. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, dabei 50 g Zucker, Vanillin-Zucker und Salz einrieseln lassen. Eigelb unterziehen. Mehl und Backpulver mischen, über die Eimasse sieben und unterheben. Ein Backblech (ca. 35 x 40 cm) mit Backpapier auslegen und 6 Kreise (ca. 10 cm Ø) darauf

zeichnen. Teig jeweils gleichmäßig in die Kreise verteilen und verstreichen.

2. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 C / Umluft: 150 C / Gas: Stufe 2) 10-12 Minuten

backen. Sofort auf ein mit 1-2 EL Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen und mit einem anderen, leicht angefeuchteten Geschirrtuch zudecken. Abkühlen lassen.

3. Sahne steif schlagen, dabei 50 g Zucker und Sahnefestiger einrieseln lassen. Zitronensaft und -schale erst zum Schluss zugeben und unterrühren. Zitronensahne in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. jeweils auf eine Hälfte der Omeletts etwas Zitronensahne spritzen und die andere Omelette-Hälfte überklappen. Auf jedes Omelett einen Sahnetuff spritzen. Mit Melisse, Zitronenscheiben und -schale verzieren.

Extra-Tipp:

Die Zitronensahne erst kurz vor dem Servieren in die Omeletts spritzen, sonst weichen sie zu schnell durch.

Zubereitungszeit ca. 50 Min. (ohne Wartezeit).

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

ca. 420 kcal/1760 kJ.

Eiweiß: 7 g,

Fett: 30 g,

Kohlenhydrate: 31 g,

BE: ca. 2,5

(c) Bella Nr. 31/03

- Inge -

Herzhafte Eierpfanne

3-4 Ei

2P 1 BE

100 g Bauchspeck,

1 Zwiebel,

100 g Rote Wurst in Scheiben schneiden und in einer Pfanne braten, bis Speck und Zwiebeln glasig sind,

3 4 Eier hinzugeben und stocken lassen,

Pfannkuchen mit buntem Beeren-Cocktail 3 Ei

Zutaten: (für 4 Portionen)

3 Eier (Gr. M)

1/8 l Mineralwasser

125 g Mehl

1 TL Backpulver

1/2 TL Natron

1/8 l Milch

1 Prise Salz

je 100 g Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren sowie Johannisbeeren

2 EL Öl

1 EL Puderzucker

nach Belieben Minze zum Verzieren

Zubereitung:

1. Eier trennen. Eigelb und Mineralwasser verquirlen. Mehl, Backpulver und Natron vermengen.

2. Mehlgemisch nach und nach, abwechselnd mit der Milch, unter das verquirlte Eigelb ziehen. Eiweiß steif

schlagen Salz dabei zufügen, Eischnee vorsichtig unter den Teig heben.

3. Beeren putzen, verletzen, vorsichtig waschen. Gut abtropfen lassen. Die Hälfte der Johannisbeeren von den Rispen streifen.

4. In einer antihaftversiegelten Pfanne etwas Öl erhitzen. Den Pfannkuchenteig portionsweise ins heiße Öl geben. Jeden Pfannkuchen mit 1 EL Beeren bestreuen. 2 - 3 Min. backen. Wenden, weitere 2 - 3 Min. backen. Warm stellen. 16 kleine Kuchen backen.

5. Pfannkuchen mit Rest-Beeren anrichten, mit Puderzucker bestäuben. Eventuell mit Minze verzieren.

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

280 kcal,

Fett: 11 g

Kohlenhydrate: 32 g

BE: ca. 2,6

(c) Das Neue Nr. 30/03

- Inge -

Fisch

Gratinierte Kokos Garnelen

Ca. 40 Minuten

Zutaten für 4 Personen

500 g Garnelen (Shrimps, geschält; frisch oder TK)

1 Knoblauchzehen

4 Möhren

1 Bund Lauchzwiebeln

2 EL Öl

Salz,

Pfeffer

1 TL Kurkuma oder Curry

1-2 TL Gemüsebrühe

50 g ungesüßte Kokoscreme

1-2 EL Mango-Chutney

Koriander oder Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

1. Garnelen im Sieb abspülen (TK- Garnelen in kaltem Wasser auftauen lassen), Dann abtropfen lassen und gut trocken tupfen.
2. Knoblauch schälen, fein hacken. Möhren und Lauchzwiebeln putzen bzw. schälen und waschen. Möhren in Scheiben, Lauchzwiebeln in Stücke schneiden.
3. Möhren und Knoblauch im heißen Öl 2-3 Minuten andünsten. Lauchzwiebeln kurz mitbraten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Kurkuma darüber stäuben und mit 1/2 l Wasser ablöschen, aufkochen und Brühe einrühren. Alles ca. 5 Minuten köcheln. Kokoscreme und Chutney einrühren, abschmecken. Garnelen zufügen.
4. Alles in eine Auflaufform füllen. Im heißen Ofen (E-Herd: 175c/ Umluft-, 150 C / Gas: Stufe 2) ca. 10 Minuten gratinieren. Garnieren.

Dazu schmeckt Basmati-Reis.

Getränk. z. B. Mineralwasser.

Wichtige Nährwert -Angaben

Pro Portion ca.

400 kcal/1680 kJ

Eiweiß 37g

Fett 13 g

Kohlenhydrate 32 g

Vital-Tipp:

Mango-Chutney schmeckt auch super als Soße zu Fonduefleisch oder mit geschnetzeltem Hähnchenfilet.

Bella Nr. 41/03

Dorschkotelett in Senfsoße

Zutaten für 1 Person:

250 g geputzte Möhren

2 geputzte Zwiebeln

45 g Langkornreis

Salz,

Pfeffer,

2 EL Öl

150 ml Gemüsebrühe (Instant)

50 g Schlagsahne

etwas pflanzliches Bindemittel, für Diabetiker geeignet

1 Dorschkotelett (ca. 250 g)

4 TL Zitronensaft

1 EL körniger Senf,

3 Stiele Dill

nach Belieben Zitrone und Zitronenmelisse zum Garnieren

1. Möhren in schräge Scheiben schneiden. Zwiebeln halbieren und in feine Spalten teilen. Reis in 150 ml kochendes Salzwasser geben und zugedeckt ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze ausquellen lassen.

2. 1 Esslöffel Öl erhitzen, Zwiebeln und Möhren darin andünsten, Mit Brühe und Sahne ablöschen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten köcheln lassen. Fisch mit 3 Teelöffel Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Rest Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Fisch darin bei mittlerer Hitze ca. . 3 Minuten von jeder Seite braten.

3. Senf zu den Möhren geben, Bindemittel einrühren, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Rest Zitronensaft abschmecken. Dill, bis auf etwas zum Garnieren, fein schneiden. Reis mit Dill bestreuen, mit Fisch und Gemüse anrichten. Nach Belieben mit Zitronenscheibe und Zitronenmelisse garnieren.

Zusatz-Info

Zubereitungszeit 40 Minuten

Pro Portion 790 kcal/3 3 10 kJ

Eiweiß 42 g

Fett 41 g

Kohlenhydrate 62 g

Fit:

Omega-3-Fettsäuren im Fisch schützen Herz und Gefäße

Extra:

3 anzurechnende BE

Tina Nr. 14/03

Feine Fisch Gemüse Sülze

1 Portion

150 g Kabeljaufilet

2 El Zitronensaft

100 g Möhren; geschält

50 g grüne Paprikaschoten; gep.

50 g Tomaten

1/4 l Fischfond ersatzweise:

; Gemüsebrühe; Instant

; Salz

; weißer Pfeffer

3 sl weiße Gelatine

2 Dillstiele
1 sl Roggen-Vollkornbrot; 45 g
5 g Butter oder Margarine

Fisch waschen und mit der Hälfte des Zitronensaftes beträufeln. Gemüse waschen. Möhren in Scheiben schneiden, Tomate und Paprika würfeln.

Fond oder Brühe aufkochen. Mit Salz und dem restlichen Zitronensaft würzen.

Möhre ca. 8 Minuten garen. Fisch nach 3 Minuten zufügen und mit gar ziehen lassen. Paprika zugeben.

Gelatine kalt einweichen. Fisch und Gemüse aus dem Fond nehmen. Mit Tomaten würfeln in einen tiefen Teller schichten. Mit Dill garnieren.

Gelatine ausdrücken, in dem etwas abgekühlten Sud auflösen. Darüber gießen.

Ca. 2 Stunden kalt stellen. Brot mit Butter oder Margarine bestreichen und dazuessen.

Pro Person ca. : 360 kcal
Pro Person ca. : 1507 kJoule
Eiweiß : 42 Gramm
Fett : 6 Gramm
Kohlenhydrate : 29 Gramm
Broteinheiten : 2.5
Zubereitungs- Z.: 30 Minuten ohne Wartezeit

Fisch in Folie, (Diabetes)

Goldbarschfilet ,
Pilze, Lauch/Porree,
Petersilie ,
Kräuterbutter,
Orangen,
1 TI Rum ,
1 Nüsse; gehackt ,
Süßstoff,
Kartoffeln.

Folienfisch: Goldbarschfilet säubern, säuern, salzen, Lauch in feine Streifen, Pilze blättrig schneiden. Auf eine vorbereitete Folie das Gemüse geben, würzen, mit Petersilie bestreuen, den Fisch darauf legen, Folie zufalten und in heißem Ofen ca. 20 Min.

garen, mit Kräuterbutter anrichten.

Fischfilet auf Kräutersoße

Mit viel Schnittlauch, Petersilie, Kerbel und Kresse

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 Bund Schnittlauch
je ½ Bund Petersilie und Kerbel
½ Kästchen Kresse
100 g Butter
400 g Kartoffeln
Salz
4 Barschfilets (a ca. 150 g)
125 ml Weißwein
Pfeffer
1 Zwiebel
150 ml Sahne

ZUBEREITUNG

1. Kräuter abbrausen, trockentupfen bzw. abschneiden und alles sehr fein schneiden. Mit 80 g Butter im elektrischen Zerkleinerer zu einer Creme verarbeiten. Kühlen. Kartoffeln schälen, waschen, halbieren, in Salzwasser ca. 15 Min. garen,
2. Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen, Fischfilets abbrausen, trockentupfen, nebeneinander in eine gefettete Auflaufform legen. Weißwein darüber gießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Form verschließen und die Filets ca. 10 Min. garen.
3. Zwiebel abziehen, fein würfeln. in der restlichen Butter andünsten. Fischfond aus der Form abgießen und zu der Zwiebel geben. Bei starker Hitze einkochen lassen. Die Sahne zufügen und einkochen. Mit einem Schneebesen die kalte Kräuterbutter in Stückchen unter die Soße rühren, bis sie eine cremige Konsistenz hat. Die Soße darf nun nicht mehr kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Kartoffeln abgießen, mit Fisch und Soße anrichten. Evtl. mit Kräutern und Zitrone servieren. Dazu passt Gurkensalat.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Person ca. 500 kcal, 1,2 BE, Eiweiß: 31 g, Fett: 33 g, Kohlenhydrate: 14 g

Lisa Nr. 10/04

Fischfilet mit Kräuter Gemüsekruste

FÜR 4 PERSONEN.

240 g geputzte Tomaten,
400 g geputzte Zucchini,
400 g geputzte Paprikaschoten,
400 g geputzte Auberginen,
4 Rotbarschfilets (a ca. 150 g),
2 EL Zitronensaft,
Salz,
Pfeffer,
6 EL Öl,
einige Petersilien und Thymianblätter,
einige Stiele Dill,
4 EL Paniermehl,
2 EL geriebener Parmesan Käse,
Zitronenspalten und Kräuter zum Garnieren

1. Tomaten und Zucchini in Scheiben, Paprika und Auberginen in Stücke schneiden. Fisch mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl erhitzen. Fisch von beiden Seiten anbraten und in eine Auflaufform legen. Auberginen, Paprika und Zucchini in 2 EL heißem Öl etwa 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gegartes Gemüse mit Tomaten auf den Fisch legen.

2. Kräuter hacken. Paniermehl mit Käse, 2 EL Öl und Kräutern mischen. Auf dem Gemüse verteilen, Im heißen Ofen (E- Herd: 200C; Umluft 180C; Gas: Stufe 3) 10 Minuten garen. Mit Zitrone und Kräutern garnieren.

Zeitaufwand: ca. 35 Minuten

Nährwert: pro Portion ca. 1760 kJ/420 kcal E 36 g, F 23 g, KH 16 g, 2 anzurechnende BE

Vida Nr. 7/03

Fischsülze

2 Personen

1 Kleines St. Knollensellerie

1 Kleines St. Möhre

1 Kleines St. Petersilienwurzel

Essig
Salz
1 Pigmentkorn
1 Lorbeerblatt
150 g Kabeljau
4 1/2 sl Gelatine; (9g)
100 g Möhren
55 g TK- Erbsen
100 g TK- Spargel
3/10 l Fleischsud
Flüssiger Süßstoff

Sellerie, Möhre, Petersiliewurzel mit Wasser und Gewürzen etwa 10 Minuten kochen lassen. Fisch waschen, in den Sud einlegen und 10 Minuten nur noch ziehen, danach abkühlen lassen. Die Gelatine in kaltem Wasser 4 Minuten einweichen. Möhren schälen, in feine Streifen schneiden und mit den Erbsen in sehr wenig Salzwasser 5-6 Minuten dünsten. Den Spargel in Salzwasser 10 bis 15 Minuten kochen. Fisch grob zerpfücken, mit Möhrenstreifen, Erbsen und Spargel mischen. Eine flache Schale kalt ausspülen und alle Zutaten einfüllen- Den noch warmen Fischsud mit Salz, Essig und Süßstoff pikant abschmecken. Die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Über den Fisch gießen, kalt stellen.

Pro Person ca. : 100 kcal
Pro Person ca. : 419 kJoule
Broteinheiten : 0.25

Forelle Winzer Art

In fruchtigem Riesling- Sud sanft gegart

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN
250 ml Weißwein (z. g. "Riesling Trocken" von Langguth)
2 Lorbeerblätter
2 Pimentkörner
Saft einer Zitrone
Salz,
Pfeffer
300 g Kartoffeln
4 küchenfertige Forellen (a ca. 375 g)

2 EL Butter
2 EL Mehl
3 EL Creme fraiche
1/2 TL gekörnte Brühe
1 Msp. ger. Meerrettich (Glas)
Zucker
4 Zweige Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Wein, 500 ml Wasser, Lorbeer, Piment, Zitronensaft, Salz sowie Pfeffer in einen großen Topf geben, aufkochen und bei milder Hitze ca. 10 Min. ziehen lassen.
2. Kartoffeln schälen, waschen, halbieren, in Salzwasser 20 Min. garen.
3. Forellen abrausen, in den Weinsud geben und bei milder Hitze bei aufgelegtem Deckel ca. 15 Min. garen. Herausnehmen, warm stellen.
4. Fischfond durchsieben. Butter schmelzen, Mehl darin anschwitzen und 500 ml Fischfond angießen. Unter Rühren aufkochen lassen. Creme fraiche hinzufügen, mit Brühe, Meerrettich, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. 5. Die Kartoffeln abgießen. Petersilie abrausen, trockenschütteln, hacken und über die Kartoffeln streuen. Mit den Forellen anrichten. Nach Wunsch mit buntem Pfeffer bestreuen, evtl. mit Kräutern und Zitronenspalten garnieren, Soße separat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Pro Person ca. 650 kcal, 1,4, BE, Eiweiß: 80 g, Fett: 24 g, Kohlenhydrate: 17 g

Lisa Nr. 2/04

Gemüsepfanne mit Seelachs

1 Portion

120 g Kartoffeln; geschält
Salz
100 g Seelachsfilet
1 TI Zitronensaft
70 g Maiskörner; a. d. Dose
100 g Tomaten; geputzt
30 g Zwiebeln; geschält
5 g Fett
50 g TK- Erbsen

grober Pfeffer
20 g Gorgonzola-Käse

Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Seelachs waschen, trockentupfen und würfeln. Mit Zitronensaft beträufeln.

Mais abtropfen lassen. Tomate waschen, Zwiebel halbieren und beides in Spalten schneiden.

Fisch mit Salz würzen. Fett in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fischwürfel darin rundherum 6 bis 7 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und warm stellen.

Zwiebelspalten im Bratfett unter Rühren andünsten. Mais, TK- Erbsen und Tomatenstücke zufügen. Alles ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den gebratenen Fisch zum Gemüse geben. Käse zerbröckeln, daraufgeben und schmelzen lassen. Alles anrichten und Kartoffeln dazureichen.

Pro Person ca. : 410 kcal
Pro Person ca. : 1717 kJoule
Eiweiß : 31 Gramm
Fett : 13 Gramm
Kohlenhydrate : 40 Gramm
Broteinheiten : 3
Zubereitungs- -Z.: 35 Minuten

Gemüsepfanne mit Seelachs

(für eine !!! Person)

Zutaten

120 g geschälte Kartoffeln,

Salz,

100 g Seelachsfilet,

1 TL Zitronensaft,

70 g Maiskörner (Dose)

100 g geputzte Tomate,

1 geschälte Zwiebel

1 TL Öl,

50 g TK- Erbsen,

grober Pfeffer,

20 g Gorgonzola-Käse

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in 20 Min in Salzwasser gar kochen. Seelachs waschen, Trockentupfen und würfeln. Mit Zitronensaft beträufeln. Mais abtropfen lassen. Tomate waschen, Zwiebel halbieren und beides in Spalten schneiden. Fisch mit Salz würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fischwürfel darin rundherum 6 - 7 Min goldbraun braten. Herausnehmen und warm stellen. Zwiebspalten im Bratfett andünsten, Mais, Erbsen und Tomaten zufügen. Alles ca. 5 Min dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den gebratenen Fisch zum Gemüse geben. Käse zerbröckeln, dazugeben und schmelzen lassen. Mit den Kartoffeln anrichten.

Heringstopf

(pro Portion 255 kcal)

Zutaten:

Rezept für 2 Personen:

200 g Heringsfilets,
4 EL Joghurt, 1,5% Fett,
4 EL Sauerrahm, 10% Fett,
1 Lorbeerblatt,
weißer Pfeffer,
flüssiger Süßstoff,
1 kleine Zwiebel,
2 mittelgroße Gewürzgurken,
2 TL frisch gehackter Dill

Zubereitung:

Die Heringsfilets je nach Größe 3- bis 4mal durchschneiden und in eine Schüssel legen. Den Joghurt und den Sauerrahm glattrühren. Das Lorbeerblatt hinzufügen und mit etwas weißem Pfeffer und einigen Spritzern Süßstoff abschmecken. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Gewürzgurken in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebelringe und die Gurkenscheiben über die Heringe verteilen und die Joghurtsauce darüber gießen.

Den Heringstopf abgedeckt kühl stellen und mindestens 1 Stunde durchziehen lassen. Den Dill darüber streuen und servieren.

Lachs auf Meerrettichwirsing mit kleinen Kartoffeln

Zutaten für 2 Personen:

500 g Wirsing,

Salz,

4 EL Sahne,

1/8 L Gemüsebrühe,

1/2 EL Schnittlauchröllchen,

1 EL Meerrettich aus dem Glas, Pfeffer aus der Mühle, Muskatnuss, 1 EL Öl,

400 g kleine geschälte Kartoffeln, 250 g Lachsfilet (entgrätet, enthäutet),

Zubereitung:

Wirsing in die einzelnen Blätter teilen, entstrunken und in Salzwasser weich blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen, mit den Händen noch etwas ausdrücken und in Rauten schneiden. Sahne mit der Brühe in einem Topf auf gut die Hälfte einköcheln lassen. Wirsing und Meerrettich hineinrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Kartoffeln in Salzwasser weich kochen. Lachsfilets salzen, pfeffern und in einer Pfanne im Öl von beiden Seiten insgesamt ca. 5 Min. bei milder Hitze braten. Lachs auf Küchenpapier abtropfen

lassen und mit Meerrettichwirsing und den Kartoffeln auf warmen Tellern anrichten, mit Schnittlauch oder Dill bestreuen.

Was steckt drin?

Pro Portion zirka 580 Kilokalorien, 39 g Fett, 34 g Eiweiß,

30 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

Lachs in Zitronenbutter

Ca. 30 Minuten

Zutaten für 1 Person

45 g Wildreis Mischung

Salz,

Pfeffer

200 g Lachsfilet

Fett für die Form

1 EL Zitronensaft

2 TL Butter

1 kleine geschälte Zwiebel

200 g geputzte Salatgurke

2 EL Essig

1 EL Öl

Dill, Petersilie und Zitrone zum Garnieren

Zubereitung

1. Reis in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

2. Lachsfilet waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. In ein gefettetes, ofenfestes Förmchen legen und mit Zitronensaft beträufeln. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und mit Butterflöckchen belegen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 C / Umluft: 175 C/ Gas: Stufe 3) 12-15 Minuten garen.

Lachs mit Kräutern und Speck

Ca. 20 Minuten

Zutaten für 1 Person

200 g geschälte Salatgurke

1 geschälte Zwiebel (z. B. rot)

2 EL Weißweinessig

Salz,

Pfeffer

einige Spritzer Süßstoff

2 EL Öl

3 EL Schmand

ca. 1/2 TL Würzmischung "Gartengemüse" (z. B. v. Maggi)

100 g Lachsfilet

2 Scheiben Frühstücksspeck

2-3 Petersilienblättchen

2 Zitronenscheiben

50 g Baguettebrot

evtl. Kräuter zum Garnieren

Zubereitung

1. Gurke waschen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Zwiebel in feine Ringe schneiden.

Essig, Salz, Pfeffer und Süßstoff verrühren. 1 EL Öl darunter schlagen.

Gurken und Zwiebel unterheben. Gurkensalat ca. 10 Minuten ziehen lassen.

2. Schmand glatt rühren. Streuwürze unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Lachs waschen, trocken tupfen und in 2 Stücke schneiden. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Frühstücksspeck längs halbieren. Jedes Lachsstück mit 1-2 Petersilienblättern und 1 Zitronenscheibe belegen. Mit Früh-

stücksspeck fest umwickeln. In 1 EL heißem Öl pro Seite 5-6 Minuten braten. Salat nochmals abschmecken. Mit Lachs anrichten. Schmantcreme und Baguette dazu reichen.

Wichtige Nährwert-Angaben

Portion

ca. 610 kcal/2560 kJ

Eiweiß 28 g

Fett 39 g

Kohlenhydrate 31 g

Anzurechnende Broteinheiten 2

Profi-Tipp.

Den Lachs nur leicht salzen, denn schon durch den Speck bekommt er Geschmack.

Bella Nr. 28/03

Lachsstreifen auf Blattsalat

Mit einer würzigen Balsamico-Vinaigrette

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

2 Pck. TK- Lachsfilet (a 250 g)

200 g gemischter Salat

1 Chicoree

1/2 Bd. Radieschen

4 eingelegte Rote Bete (Glas)

Salz,

Pfeffer

3 EL Sesam

2 EL Sesamöl

1 Schalotte

3 EL Balsamico-Essig

1 TL Ahornsirup

1/2 TL Senf

6 EL Olivenöl

1/2 Bd. Kerbel

ZUBEREITUNG

1. Lachs aus der Packung nehmen und auftauen lassen. Salat und Chicoree putzen, abbrausen, trocken schleudern bzw. -tupfen, in Stücke zupfen. Radieschen waschen. putzen und in Scheiben schneiden. Rote Beete abtropfen lassen und vierteln.

2. Lachs abrausen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. 1 m Sesam wenden und die Körner andrücken. Sesamöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Fisch darin je Seite 4-5 Min. braten,

3. Inzwischen für das Dressing die Schalotte abziehen und fein würfeln. Mit Essig, Ahornsirup, Senf, Salz und Pfefferverrühren. Olivenöl mit einem Schneebesen kräftig unterschlagen. Kerbel abrausen, trocken schütteln und -bis auf einen Rest zum Garnieren -fein hacken. Unter das Dressing rühren.

4. Die Salatzutaten auf Tellern anrichten und die Marinade darüber träufeln. Den Lachs aus der Pfanne nehmen, evtl. in Scheiben teilen und darauf anrichten. Mit übrigem Kerbel garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pro Person ca. 540 kcal, 0,7 BE, Eiweiß: 35 g, Fett: 41 g, Kohlenhydrate: 8 g

Lisa Nr. 6/03

Matjesfilet in Apfel-Quark-Schmand mit Kräutern

(für vier Personen)

Achtung: Damit das Gericht richtig durchzieht, beginnen die Vorbereitungen 2 Tage vor dem Verzehr

Zutaten

8 bis 10 Matjesfilet

2 bis 3 säuerliche Äpfel

1 bis 2 Zwiebeln

2 bis 3 Gewürzgurken

je 1 Bund:

Petersilie und Dill

1 Kästchen Kresse

500 gr. Magerquark

1 Becher Schmand

Diät-Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle

etwas Mineralwasser (mit Kohlensäure)

Vor- und Zubereitung

- (1. Tag - es beginnt ganz harmlos) -

Die Matjesfilet über Nacht in kaltem Leitungswasser wässern.

- (2. Tag - jetzt gibt's Arbeit) -

Die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in ca. 1 cm große Stücke

schneiden.

Gewürzgurken klein würfeln und die Zwiebeln in halbe Ringe schneiden. Alle Kräuter (bis auf ein paar Sträußchen zum Garnieren) klein hacken. Magerquark mit dem Mineralwasser etwas aufschlagen (Magerquark, der an sich recht trocken ist, wird dadurch cremiger ohne überflüssige Kalorien).

Zu dem Magerquark jetzt den Schmand und die klein gehackten Kräuter geben.

Als letztes Zwiebeln, Gurken- und Apfelstücke untermischen und mit Kräuttersalz und Pfeffer abschmecken. Möchte man den Quark-Schmant etwas dünnflüssiger, einfach noch Mineralwasser untermischen.

In das fertige Gemisch die Matjesfilet noch mal über Nacht einlegen und gut durchziehen lassen.

- (3. Tag - jetzt aber ran an die Fische) -

Als "richtiges Mittagessen" passen dazu Salz- oder Pellkartoffeln und knackiger Eisbergsalat mit Radieschen.

Aber auch als frühes Abendessen mit kernigem Schwarz- oder Graubrot schmeckt dieses Gericht sehr lecker.

Rotbarsch in Sesampanade

1 Eigelb

Ca. 30 Minuten

Zutaten für 1 Person

45 g Wildreis-Mischung

Salz,

Pfeffer

1 geschälte Möhre (100 g)

100 g geputzter Porree (Lauch)

1 TL Butter

100 ml Gemüsebrühe

1 Rotbarschfilet (ca. 150 g)

1 TL Zitronensaft

1 Eigelb

1-2 EL Sesamsamen

1 EL Öl

2 EL Schlagsahne

etwas pflanzliches Bindemittel (für Diabetiker geeignet)

1 Msp. mittelscharfer Senf

Zubereitung

1. Reis in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Möhre waschen und in dünne Scheiben schneiden. Porree in dünne Ringe schneiden und waschen. Butter erhitzen. Gemüse darin unter Wenden kurz andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt ca. 8 Minuten garen.

2. Fisch waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. Eigelb verquirlen. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Zuerst in Eigelb, dann in Sesam wenden. Panade etwas andrücken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fisch darin pro Seite 3-4 Minuten braten.

3. Sahne zum Gemüse gießen, aufkochen und binden. Senf einrühren. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis evtl. abgießen. Alles anrichten.

Wichtige Nährwert-Angaben

Portion ca. 630 kcal/2640 kJ

Eiweiß 39g

Fett 34 g

Kohlenhydrate 41 g

Anzurechnende Proteineinheiten 3

Vital-Tipp:

Sesamsamen haben einen sehr hohen Gehalt an Eiweiß, Magnesium und Kalzium.

Bella Nr. 9/04

Schollenfilet auf Gemüsebett

Hier wird der zarte Fisch ohne Fett gegart

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

3 Zwiebeln

2 große Band Suppengrün

100 ml Weißwein

Salz,

Pfeffer

abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone

8 halbe Schollenfilets (ohne Haut)

2 EL Zitronensaft

4 Zweige Kerbel

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Gemüse abbrausen, putzen bzw. schälen. Sellerie, Porree und Möhren in feine Streifen, Ringe bzw. Würfel schneiden.

2. Weißwein in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Gemüse darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Das Gemüse zugedeckt ca. 10 Min. dünsten. 3. Die Fischfilets kalt abbrausen, mit Küchenpapier

trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Schollenfilets nach Wunsch leicht überklappen, auf das Gemüse legen und in der geschlossenen Pfanne ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Gemüse mit Salz und Pfeffer wurzen. Den Kerbel abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und das Gemüse damit garnieren. Fisch darauf anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Pro Person ca. 290 kcal,

0,75 BE,

Eiweiß: 30 g,

Fett: 13 g,

Kohlenhydrate: 9 g

EXTRA-INFO

Wer Schollenröllchen formen möchte, sollte die Fischfilets mit Haut kaufen. Die Filets mit der Haut nach innen aufrollen so erhalten sie eine perfekte Form.

Lisa Nr. 22/03

Schollenröllchen auf Senfsoße

Zutaten für 4 Personen-

400 g geschälte Möhren

400 g geputzter Porree (Lauch)

640 g geschälte Kartoffeln

Salz,

12 Schollenfilets (a 60 g)

100 g geräucherter Lachs

10 g Butter,

150 ml Gemüsebrühe,

Pfeffer,

2 EL Schmand

2TL körniger Senf,

1 Bund Dill

12 Holzspieße

1. Möhren und Porree in Streifen schneiden. Kartoffeln in Salzwasser 20 Min. kochen.

2. Schollenfilets mit der Hautseite nach oben legen. Lachs in Streifen schneiden, auf die Filets legen. Aufrollen und mit Holzspießen feststecken.

3. Butter schmelzen. Gemüse und Fisch zufügen. Mit 150 ml Wasser und Brühe ablöschen, würzen, 6 Min. dünsten. Fisch und Gemüse warm stellen.

4. Fischbrühe sieben. aufkochen. etwas einkochen lassen. Schmand und Senf unter rühren. Kartoffeln mit gehacktem Dill mischen. Alles anrichten.

Zubereitung ca. 40 Minuten.

Pro Portion ca. 400 kcal. , E 41g, F 11g, KH 29 g

2 anzurechnende BE

Laura Nr. 12/03

Schollenröllchen in Senfsoße 4 Personen

300 g Porree

400 g Möhren

750 g festkochende Kartoffel

Salz, Pfeffer

12 Schollenfilets a ca. 60 g

100 g geräucherter Lachs in Scheiben

10 g Butter

150ml trockener Weißwein

1-2 Tl. Soßenbinder

2Tl. grober Senf

2 Eßl. Schmand

Dill

12 Holzspieße

Porree und Möhren in ca. 4 cm lange Streifen schneiden. Die Kartoffeln in Salzwasser 20 Min. garen

Schollenfilets waschen und trockentupfen.

Mit der Hautseite nach oben auf ein Arbeitsbrett legen. Lachs in ca. 3 cm breite Streifen auf die Filets legen. Jedes Filet locker aufrollen und mit einem Holzspieß feststecken. Butter in einer Pfanne schmelzen . Gemüse und Fisch hineingeben mit 150ml Wasser und Wein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 6-8 Min. bei schwacher Hitze dünsten.

Fisch und Gemüse herausheben und warm halten. Sud durch ein Sieb streichen, aufkochen und Soßenbinder einrühren. Ca. 1 Min. kochen lassen. Senf und Schmand unterrühren einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill waschen und fein schneiden. Kartoffel abgießen, mit Dill bestreuen. Gemüse auf Teller anrichten, Schollenröllchen darauf anrichten. mit Kartoffel und Soße servieren.

400 kcal. E 41g F 11g KH 29g

Schollenröllchen mit Porreegemüse

Diabetiker geeignet

160 g geschälte Kartoffeln
Salz
150 geputzter Porree (Lauch)
200 g geputzte Möhren
40 g geschälte Zwiebel
3-4 Stiele Petersilie
4 Schollenfilets (a 70 g)
Pfeffer aus der Mühle
4 EL Pesto (a. d. Glas)
1 EL Öl flüssiger Süßstoff
3 EL Milch gerieb. Muskatnuss
4 kleine Holzspießchen

1. Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Porree in Ringe, Möhren in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln. Petersilienblättchen von den Stielen zupfen. Schollenfilets mit Salz und Pfeffer würzen, Mit Pesto bestreichen und mit Petersilie, bis auf etwas zum Garnieren, belegen. Aufrollen und mit Holzspießchen feststecken.

2. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Möhren zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Süßstoff würzen, kurz dünsten und mit 100 ml Wasser ablöschen. Porree zufügen. Schollenröllchen darauf setzen und zugedeckt ca. 10 Minuten garen.

3. Kartoffeln abgießen, kurz ausdämpfen lassen und zerdrücken. Milch erwärmen und unterrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken. je 2 Schollenröllchen mit Gemüse und Kartoffelpüree auf Tellern anrichten. Mit restlicher Petersilie garnieren.

Für 2 Portionen

Zubereitung: ca. 40 Min.

kcal/Portion: ca. 430

Fett/Portion: ca. 25 g

1 anzurechnende BE

Info- Pesto

Tipps zum Selbermachen Pesto gibt's fast in jedem Supermarkt fertig zu kaufen. Sie können es aber auch selbst machen: 2 Bund Basilikum grob

hocken. 2 Knoblauchzehen hocken. Basilikum, Knoblauch, 2 EL Pinienkerne und 1/4 TL Salz im Universalzirkel kleinerer pürieren. Noch und noch 100 g geriebenen Parmesan unterarbeiten. Zum Schluss 100 ml Olivenöl tropfenweise unterrühren und alles mit Pfeffer wurzen.

Seeteufel auf Lauchgemüse und Wildreis

Zutaten für 2 Personen:

80 g Wildreis,
Salz,
2 Karotten (150 g),
1/2 Stange Lauch (150 g),
1 TL Olivenöl,
1/2 Knoblauchzehe,
10 g kalte Butter,
ein wenig unbehandelte Zitronenschale,
Cayennepfeffer,
frisch geriebene Muskatnuss;
250 g Seeteufelmedaillons,
Pfeffer aus der Mühle,
1/2 TL ganzer Kümmel,
150 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

1/2 l Wasser mit Salz aufkochen. Wildreis hineingeben, zudecken, mehr ziehen als köcheln lassen. Auf einem Sieb abtropfen. Für das Lauchgemüse Karotten

schräg in 2-3 mm dünne Scheiben schneiden, Lauch gründlich waschen und

quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Gemüsebrühe in einem flachen Topf erhitzen, Karottenscheiben darin gut 10 Min. bissfest garen, nach 5 Min. Lauch mit Knoblauch und Zitronenschale hinzufügen. Das Ganze knapp unter dem Kochpunkt halten. Knoblauch und Zitronenschale entfernen und Butter

hineinschmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und einem Hauch Muskatnuss abschmecken. Seeteufel salzen, pfeffern und von beiden Seiten mit Kümmel bestreuen. Beschichtete Pfanne mild erhitzen, Olivenöl hineingeben, den Fisch einlegen und von beiden Seiten ca. 1 1/2 Min. anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch weitere 2 Min. darin glasig durchziehen lassen.

Auf Küchentrepp abtropfen lassen. Lauchgemüse und Wildreis auf vorgewärmten Tellern anrichten, die Seeteufelmedaillons darauf setzen.

Was steckt drin?

Pro Portion zirka: 340 Kilokalorien, 10 g Fett, 25 g Eiweiß,
36 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

Dessert

Thunfischsteaks mit Pesto

FÜR 4 PERSONEN:

4 Thunfischsteaks (a ca. 150 g),
12 EL Zitronensaft,
schwarzer Pfeffer,
2 mittelgroße geschälte Zwiebeln,
3 Zweige Rosmarin,
4 Stiele Petersilie,
200 g Pflücksalat,
200 g geputzte Kirschtomaten,
3 EL Rotweinessig,
Salz,
2 TL grober Senf,
4 EL Olivenöl,
60 g Butter/Margarine,
4 EL Pesto alla Genovese (aus dem Glas),
Alufolie

1. Steaks mit 8 EL Zitronensaft beträufeln. Mit Pfeffer würzen. Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Rosmarinnadeln abstreifen und hacken. Petersilienblätter abzupfen, hacken.

2. Salat in mundgerechte Stücke zupfen, Tomaten vierteln. Essig, Salz, Pfeffer und Senf verrühren. Öl darunter schlagen. Die Tomaten mit der Vinaigrette mischen. Mit dem Salat auf Tellern anrichten.

3. Steaks in heißem Fett rundherum 4-5 Minuten braten. Zwiebeln und Rosmarin mitbraten. Salzen. In Folie wickeln. Bratensatz mit 2 EL Wasser und 4 EL Zitronensaft lösen. Pesto und Petersilie unterrühren. Alles anrichten. Dazu passen Kartoffeln.

Zeitaufwand: ca. 40 Minuten

Nährwert- pro Portion ca. 3270 kJ/780 kcal, E 37 g, F 57 g, KH 28 g, 2 anzurechnende BE

Vida Nr. 3/04

Würziges Fischragout,

im Wok,

4 Personen, 195 kcal, 1,8 g Fett = 8 %, 1 BE

500 g Seelachsfilet
Zitronensaft
500 g Möhren
1/2 L Hühnerbrühe (Instant)
1 Lorbeerblatt
1 Stange Lauch
2 EL Speisestärke
4 EL trockener Weißwein
Salz

Weißer Pfeffer aus der Mühle 3-4 TL Geriebener Meerrettich (Glas) 1 Gewürzgurke 2 EL TK- Dill 1 Prise Zucker Das Seelachsfilet kalt abbrausen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Die Möhren putzen und schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Hühnerbrühe mit dem Lorbeerblatt im Wok oder der Pfanne aufkochen. Die Möhrenscheiben darin etwa 8 Min garen. Inzwischen den Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden, die Lauchringe nach 5 Min Garzeit zu den Möhren geben. Die Speisestärke mit dem Weißwein verquirlen, in die kochende Brühe einrühren und alles erneut aufkochen. Die Gemüsesoße mit Salz, Pfeffer und Meerrettich abschmecken. Das Seelachsfilet unter das Gemüse heben und alles im geschlossenen Wok oder in der Pfanne bei schwacher Hitze 5-8 Min ziehen lassen. Inzwischen die Gewürzgurke abtropfen lassen und würfeln. Die Gurkenwürfel kurz vor Ende der Garzeit zusammen mit dem gefrorenen Dill vorsichtig unter das Fischragout heben. Das Ragout mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Fleisch

Geschnetzeltes in Curryrahm

Ca. 40 Minuten
Zutaten für 4 Personen
1 grüne Paprikaschote
1/2 Staudensellerie (ca. 300 g)
750 g Schweineschnitzel
1 mittelgroße Zwiebel
3-4 EL Öl
Salz,
Pfeffer
ca. 1 EL Curry
150 ml Weißwein
350 ml Gemüsebrühe
150 g TK- Erbsen
100 g Creme fraiche

2-3 EL heller Soßenbinder

300 g Bandnudeln

1 EL Butter/Margarine

Zubereitung

1. Paprika und Staudensellerie putzen, waschen und in Stücke schneiden. Etwas Sellerie zum Garnieren zur Seite legen. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in Würfeln schneiden.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin portionsweise anbraten. Zwiebel mitbraten. Fleisch und Gemüse zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Kurz andünsten. Mit Wein und Brühe ablöschen. Erbsen zugeben. Alles zugedeckt ca. 8 Minuten köcheln lassen. Creme fraiche in die Soße rühren. Alles aufkochen, Soßenbinder einstreuen. Aufkochen, abschmecken.

3. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Abgießen und in Fett schwenken. Alles anrichten.

Getränk: z. B. kühler Weißwein.

Wichtige Nährwert Angaben

Pro Portion ca. 500 kcal/2100 kJ

Eiweiß 40 g

Fett 24 g

Kohlenhydrate 25 g

Profi- Tipp.-

Curry verleiht auch Suppen, Gemüse, Geflügel, Fisch und Reis seinen unverwechselbaren exotischen Geschmack.

Bella Nr. 41/03

,
, ,Spezialschnitzel

2 P O BE

2 Schweineschnitzel,

Salz,

Pfeffer,

Paprika, Schnitzel würzen und roh in eine gefettete Auflaufform legen,

1 kl. Glas geschnittene Champignons, darauf verteilen,

1 Becher Sahne, soviel Sahne aufgießen bis alles bedeckt ist,

Soßenbinder, Brühpulver, etwas Soßenbinder und Brühpulver darüber streuen.

1kl Dose Pizzatomen, darauf verteilen,

2 Scheiben Käse, obenauf legen,

im vorgeheizten Ofen ca. 1 Std. bei 180 - 200 backen,

Bayrischer Schweinebraten mit Kruste

für 4 Personen

600 g Schweineschulter mit Schwarte
1 TL Salz
0,5 TL frisch gemahlener Pfeffer
Nelkenstifte, etwas Kümmel
2 EL Sonnenblumenöl
380 ml gekörnte Brühe
250 g Champignons
150 g Schalotten
15 g Mehl

Zunächst das Fleisch salzen, pfeffern und die Schwarte kreuzweise einschneiden.

Das Fleisch in einen Bräter legen und im Backofen (15 - 18 Minuten pro Zentimeterhöhe) bei etwa 200 Grad braten.

Zwischenzeitlich die Brühe nach und nach zugießen.

Als nächstes Möhren waschen, schälen und in Stücke schneiden.

Die Champignons werden gewaschen und geputzt und die Schalotten gepellt.

Das Gemüse 40 Minuten vor Bratzeitende in den Bräter geben, etwas Salz und Pfeffer zugeben und zu Ende braten lassen. Jetzt das Fleisch aus dem Bräter nehmen und warm halten.

Fond mit Gemüse aufkochen und mit Mehl binden, zusätzlich salzen und pfeffern.

Wer die Schwarte nicht mag, oder auf die Linie achten möchte, kann sie vor dem Essen abschneiden.

0 BE

Berliner Buletten

1 Ei

2P je ca. 2 BE

150 g Rinderhack
150 g Schweinemett
1 Gewürzgurke,
2 Zwiebeln
1TI grüner Pfeffer
1 Brötchen
1 rote Paprika,
1Ei 2 Schusterjungs (dunkle Brötchen)

2EI Remoulade,
2EI Chilisauce
1E Senf
ein paar Salatblätter,
etwas Majoran,
Salz, Pfeffer

Sonnenblumenöl Eine Zwiebel und die Gurke fein schneiden. Das Brötchen in lauwarmen Wasser einweichen und gut ausdrücken. Hackfleisch und Mett in eine Schüssel geben, das Brötchen, Gurke, Zwiebel, grüner Pfeffer und Ei dazugeben und alles gut vermischen. Mit Chilisauce, Salz, Pfeffer, Senf und Majoran würzen. Aus der Masse flache Buletten formen und diese in einer Pfanne mit Öl saftig braten. In der Zwischenzeit die übrige Zwiebel und die Paprikaschote in Ringe schneiden. Die Schusterjungs halbieren und kurz unter dem Grill rösten. Zwiebelringe in einer Pfanne braun braten. Die untere Hälfte der Schusterjungs mit Remoulade bestreichen, dann zuerst Salatblätter, Hacksteaks, gebratene Zwiebelringe und Paprikaringe darauf geben. Noch etwas Chilisauce darauf verteilen und mit der anderen Brötchenhälfte abdecken. Sofort servieren

Boeuf Stroganoff

Pro Person: 400 kcal, 12,5 g Fett, 28 %, 3 BE

600 g Rinderfilet
300 g kleine Champignons
2 Zwiebeln
3 Gewürzgurken
150 g Reis,
Salz,
2 EI Öl,
1 EI Butter
schwarzer Pfeffer
200 ml Rinderbrühe
2 TI scharfer Senf
1 EI Speisestärke
50 ml Milch (1,5 % Fett)
1 EI geh. Petersilie

Das Fleisch quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden, die Champignons putzen und blättrig schneiden. Falls die Pilze sehr groß sind, diese vierteln und dann in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, die Gewürzgurken fein würfeln. Den Reis in leicht gesalzenem Wasser gemäß Packungsanweisung etwa 20 Min kochen, abgießen und abtropfen lassen. Zu 1 EL Öl zusammen mit der Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im restlichen Öl die Zwiebeln und die Pilze andünsten. Gewürzgurke hinzufügen und die Brühe angießen. Senf einrühren und alles etwas einkochen lassen. Die Stärke mit der Milch

und alles etwas einkochen lassen. Sie Stärke mit der Milch verrühren, in die Sauce einrühren und alles noch einmal aufkochen lassen, damit die Sauce bindet. Das Fleisch hinzufügen und in der Sauce erhitzen. Das Boeuf Stroganoff mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie bestreuen und mit dem Reis servieren.

Dicke Rippe mit Backobst

2P je ca.1,5 BE

1 kg Schweinerippen,
250mltr. Wasser,
250ml. Weißwein, halbtrocken,
1 Stange Zimt,
2 Nelken,
250 g gemischtes Backobst,
Salz, Pfeffer, Paprikapulver.

Wasser und Wein zum Kochen bringen, etwa 10 Minuten leicht kochen. In der Flüssigkeit erkalten und danach abtropfen lassen, Rippe von der Schmalseite eine tiefe Tasche einschneiden, salzen, pfeffern und mit Paprikapulver einreiben. Tasche mit Backobst füllen, zunähen, auf Bratfolie legen, die Folie verschließen, auf dem Rost in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen geben; etwa 100min. backen. Das ganze Fleisch aus dem Backofen nehmen, in der geschlossenen Folie kurze Zeit ruhen lassen. Fleisch warm oder kalt aufschneiden

Filetspitzen mit Nudeln

Zutaten für 2 Personen:

- Filetspitzen -
250 g Rinderfiletspitzen,
1/2 Zwiebel,
1 EL Öl,
1/2 TL Puderzucker,
60 ml. trockener Weißwein,
200 ml Gemüsebrühe,
1/2 Lorbeerblatt,
1 gestrichener TL Speisestärke,
1 Streifen unbehandelte Zitronenschale,
1 Scheibe frischer Ingwer,
1 Scheibe Knoblauch,
2 EL Sahne,
1 TL scharfer Senf,
1/2 TL Rosenpaprika,

40 g Essiggurken, Salz,
1 Prise Cayennepfeffer,
1 EL Kräuter (z.B. Estragon, Petersilie, Kerbel),
- Nudeln -
60 g Champignons,
1 Karotte,
100 ml Gemüsebrühe,
120 g Penne,
Salz, frische Petersilie, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Zwiebeln in Würfel schneiden. Filet quer in Streifen schneiden. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze im Öl ca. 1 Min. braten, auf warmen Teller stellen. Fleisch sollte innen noch rosa sein. Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen, Zwiebelwürfel einrühren und bei milder Hitze anschwitzen. Mit Wein ablöschen, sirupartig einkochen lassen, mit Brühe aufgießen, Lorbeerblatt einlegen. Stärke in kaltem Wasser glatt rühren, in die Brühe geben und ca. 10 Min. köcheln. Zitronenschale, Ingwer und Knoblauch hineingeben, wenige Minuten ziehen lassen und mit dem Lorbeerblatt wieder entfernen. Vom Herd nehmen, Sahne, Senf und Paprika einrühren, mit Stabmixer pürieren. Gurke in Streifen schneiden, mit Fleisch in die Sauce geben und erwärmen.

Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken, zuletzt Kräuter zugeben.

Pilze putzen und auf Hobel in Scheiben hobeln. Karotte schälen, längs halbieren, schräg in 2 cm dicke Scheiben schneiden. In einem Topf mit Brühe in ca. 8 Min. leise köcheln. Nudeln vorgaren, auf einem Sieb abtropfen lassen, zu den Karotten in die Brühe geben, darin erhitzen. Pilze mit Petersilie dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Filetspitzen mit Champignon-Nudeln auf warmen Tellern anrichten.

Was steckt drin?

Pro Portion zirka: 530 Kilokalorien, 15 g Fett, 36 g Eiweiß,
46 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

Gefüllte Schnitzel

Zutaten: (für 2 Personen)

60 g Langkornreis
Salz,
Pfeffer
2 Schweineschnitzel (a 150 g)
125 g Mozzarella
2 Stiele Basilikum
1/2 EL (a 10 g) Öl
150 g geputzte Zuckerschoten
200 g geputzte Kirschtomaten
5 EL (a 10 g) Schlagsahne

1 EL (20 g) Frischkäse mit Kräutern der Provence
einige Spritzer Zitronensaft
Zitrone und Basilikum zum Garnieren
Holzspießchen

Zubereitung:

Den Reis in kochendes Salzwasser geben und bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Schnitzel Trockentupfen, etwas flacher klopfen. Mozzarella in Scheiben schneiden. Basilikumblättchen von den Stielen zupfen. Die Schnitzel mit je 1 Scheibe Mozzarella und Basilikum belegen, mit Holzspießchen feststecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin unter Wenden etwa 8 Minuten braten. Mit Pfeffer und Salz würzen. In der Zwischenzeit die Zuckerschoten etwa 4 Minuten in wenig kochendem Salzwasser dünsten. Anschließend abtropfen lassen, Tomaten halbieren.

Schnitzel aus der Pfanne nehmen. Tomaten im Bratfett kurz schwenken. Mit 100 ml Wasser ablöschen. Sahne zufügen und kurz aufkochen lassen. Kräuter-Frischkäse einrühren und mit Satz, Pfeffer sowie Zitronensaft abschmecken. Die Zuckerschoten zufügen und darin erhitzen. Schnitzel und Gemüesoße mit Zitrone und Basilikum garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten.

Pro Portion:

ca. 2470 kJ / 590 kcal.

2 BE.

Geschnetzeltes

2P je ca. 1BE

1EI Öl, 1 Zwiebel, würfeln und glasig andünsten

400 g Geschnetzeltes, dazu geben und etwa 10min. anbraten,

1Becher Sahne, angießen und etwas einkochen lassen,

1kl. Glas Champignons, Champignons unterrühren, noch ca. 15min. köcheln lassen,

Salz, Pfeffer, Curry, Knoblauchpulver, mit den Gewürzen abschmecken.

Geschnetzeltes mit Frühlingsgemüse

Zutaten: (für 3 Portionen)

300 g Schweinegeschnetzeltes,

Salz,

Pfeffer,

1 Möhre,

2 Frühlingszwiebeln,
2 EL Sonnenblumenöl,
250 ml Wasser,
1 Päckchen Rahmsoße zu Braten,
1 EL Senf,
50 g Käse, gerieben

Zubereitung:

1. Schweinegeschnetzeltes mit Salz und Pfeffer würzen.
 2. Möhre putzen, waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
 3. In einer Pfanne Sonnenblumenöl heiß werden lassen, Geschnetzeltes darin anbraten, die Möhrenscheiben und Frühlingszwiebelringe zufügen und mitbraten.
 4. Wasser zufügen Rahmsoße zu Braten einrühren, zum Kochen bringen und 1 Min. kochen. Senf zufügen.
 5. Käse darüber streuen und bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt ca. 5 Min. garen.
- Zubereitungszeit 20 Min.

Servieren Sie dazu Kartoffel Püree.

Brennwert pro Portion:

1602 kJ (383 kcal)

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 28 g,

Kohlenhydrate: 7 g,

Fett: 27 g,

0,5 BE

Herzhafter Schweinebraten

2P je ca. 2 BE

1 Zwiebel, in Ringe,

1 zerdrückte Knoblauchzehe,

Zwiebelringe und gehackte Knoblauchzehe in einem gewässerten Römertopf verteilen

1 kg Schweinekamm o. Kn. Senf, Salz, Pfeffer, Paprika, Schweinekamm würzen und auf das Zwiebel-Knoblauchbett legen,

1 große Dose Erbsen und Karotten,

1 Apfel entkernt in kleine Stücke geschnitten, Erbsen und Karotten und die Apfelstückchen rundherum verteilen,

geschlossenen Römertopf 1 0,5Stunden bei 220 C in den Backofen, dann noch 25min. ohne Deckel, Braten heraus nehmen, Scheiben schneiden, wie im Römertopf auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Kalbsschnitzelchen mit Kapern und Kartoffel-Zitronen-Püree

Zutaten für 2 Personen

450 g geschälte Kartoffeln,
Salz,
1/8 L fettarme Milch,
300 g Gemüsefenchel,
1 Streifen unbehandelte Zitronenschale,
10 g Butter,
1 EL geschmacksneutrales Öl,
etwas frische geriebene Muskatnuss,
200 g Kalbsrücken (ohne Fett und Sehnen),
Pfeffer aus der Mühle,
80 ml Gemüsebrühe,
1/2 EL abgetropfte Kapern

Zubereitung

-Kartoffelpüree:

Kartoffeln in Salzwasser weichkochen, auf einem Sieb abgießen, kurz ausdampfen

lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Milch mit der Zitronenschale einmal

aufkochen und mit dem Kartoffelpüree vermischen. Mit Salz und etwas frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

-Fenchelgemüse:

Fenchel in zirka drei Millimeter dünne Scheiben schneiden und in Salzwasser bissfest

blanchieren. Fenchelgrün klein schneiden.

Kalbsschnitzelchen

Kalbsrücken in Scheiben schneiden und mit der glatten Seite eines Schnitzelklopfers

auf 1/2 Zentimeter Dicke klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer beschichteten Pfanne im Öl je Seite 1 1/2 Minuten sanft braten. Kalbschnitzelchen

auf Küchenpapier abtropfen lassen und kurz warm stellen. Bratfett abgießen und die Gemüsebrühe in die Pfanne geben. Blanchierte Fenchelscheiben darin erhitzen, salzen, pfeffern, Fenchelgrün mit den Kapern zufügen und Butter hineinschmelzen

lassen. Fenchelscheiben mit dem Fond auf zwei warme Teller verteilen, Kalbsschnitzelchen darauf legen und das Kartoffel-Zitronen-Püree daneben anrichten.

Was steckt drin?

Pro Portion zirka 410 Kilokalorien, 13 g Fett,
36 g Eiweiß, 32 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

Käsegulasch

1P 0 BE

1 Dose Gourmet Gulasch, (Lidl), in einen Topf geben

1 Pkg Doppelrahmkäse, mit dem Gulasch vermengen, kurz erhitzen.

Kasseler auf Apfel Sauerkraut

Zutaten für 4 Personen:

2 Zwiebeln,

200 g geschälte, geputzte Äpfel,

1 EL Zitronensaft,

2 EL Öl,

1,2 kg Kasseler am Knochen,

1 Dose (850 ml) Sauerkraut,

400 ml Apfel-Fruchtsaftgetränk (für Diabetiker geeignet),

1 TL Pfefferkörner,

2 Lorbeerblätter,

640 g geschälte Kartoffeln

Salz,

Apfelspalten und Petersilie zum Garnieren

1. Zwiebeln sechsteln. Äpfel in Spalten schneiden und mit Zitronensaft vermengen. Öl in einem großen Schmortopf erhitzen. Kasseler darin rundum anbraten und herausnehmen.

2. Zwiebel und Apfelspalten ca. 4 Minuten anbraten. Sauerkraut abtropfen lassen und zufügen. Ca. 5 Minuten braten und mit Apfelsaft ablöschen. Kasseler, Pfeffer und Lorbeer zufügen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175C/Umluft: 150C) ca. 1 1/2 Stunde schmoren lassen. Die letzten 20 Minuten eventuell zudecken.

3. Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten garen. Abtropfen lassen und abdämpfen. Kasseler vom Knochen lösen, in Scheiben schnei-

den und auf dem Sauerkraut anrichten. Nach Belieben mit Apfelspalten und Petersilie garnieren. Kartoffeln dazu servieren.

Zubereitungszeit 2 Stunden
Pro Portion 610 kcal/2 560 kJ
Eiweiß 57 g
Fett 24 g
Kohlenhydrate 42 g

Fit:

Sauerkraut enthält Milchsäure Bakterien gut für den Darm

Extra:

Pro Portion ca. 3 anzurechnende BE
Tina Nr. 10/04

Kasseler mit Senfkruste
Kasseler mit Senfkruste

Klasse, dazu passt der lauwarme Brüh Kartoffelsalat

1 kg Kasseler ohne Knochen
4 Zweige Estragon
1/2 Bund glatte Petersilie
1 Eigelb
2 TL grobkörniger Senf
Pfeffer
1 kg fest kochende Kartoffeln
125 ml Brühe
1 Bund Radieschen
1 Bund Schnittlauch
6 EL Sonnenblumenöl
4 EL Weißweinessig
Salz

1. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Kasseler kalt abbrausen und trockentupfen. Estragon und Petersilie abbrausen, trockenschütteln und hacken, Eigelb, Senf und Kräuter vermengen, mit Pfeffer würzen, Kasseler damit bestreichen und auf die kalt ausgespülte Fettpfanne des Backofens legen. Das Fleisch im Ofen ca. 50 Min. braten.

2. Kartoffeln waschen und 25 Min. garen. Abgießen, kalt abschrecken und etwas abdampfen lassen. Die Knollen pellen, etwas abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Mit der warmen Brühe begießen. Radieschen putzen,

waschen und in feine Scheiben hobeln. Schnittlauch abbrausen, trockentupfen und in Röllchen schneiden.

3. Öl mit Essig verrühren, mit Salz, Pfeffer würzen, den Schnittlauch unterrühren. Kartoffeln mit Soße und Radieschen vermengen. Den Braten aufschneiden und mit dem Kartoffelsalat anrichten. Evtl. mit frischen Kräutern garnieren,

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Pro Person ca. 520 kcal, 1,8 BE, Eiweiß: 33 g. Fett: 33 g, Kohlenhydrate: 22 g

Lisa Nr. 13/04

Koteletts mit Apfelzwiebeln

Koteletts mit Apfelzwiebeln 2P 0 BE

2 Koteletts, 20 g Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, 2 Zwiebeln, 2 Äpfel, 30 g Butter, Die Koteletts in Öl von jeder Seite 10 Minuten braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine halbe Ringe schneiden. Die Äpfel waschen, schälen, vierteln und in feine Spalten teilen. Die Zwiebelringe in heißer Butter glasig dünsten, danach die Apfelspalten zugeben und mitdünsten. Das Apfel-Zwiebelgemüse auf die heißen Koteletts geben

Kräuterkotelett

Kräuterkotelett 0 BE

Kotelett, Pfeffer, Salz, Kräuterbutter, Kotelett würzen, mit Kräuterbutter bestreichen, in Alufolie luftdicht verpacken, in heißer Backofenpfanne, bei 200 C ca. 12min. schmoren.

Lammkeule mit Senfkruste

Lammkeule mit Senfkruste

Portionen 5 Portionen

Zutaten

1 Lammkeule (1,5-2 kg),

Salz,

frisch gemahlener Pfeffer,

3 EL Öl,

2 junge frische ganze Knoblauchzwiebeln,
1 kleiner Lorbeerzweig,
2 kleine Zweige Rosmarin,
400 ml Lammfond (aus dem Glas; oder Brühe),
1/4 l Rotwein oder Brühe,
2 EL körniger Senf

Zubereitung

1) Lammkeule abspülen und trocken tupfen. Die Keule mit Salz und Pfeffer einreiben und in einem Bräter im heißen Öl ringsherum anbraten. Knoblauchzwiebeln quer halbieren und die Schnittflächen in das heiße Bratöl legen.

2) Lorbeer, Rosmarin und Lammfond zugeben. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad, Umluft 200 Grad, Gas Stufe 5 etwa 20 Minuten braten. Die Temperatur auf 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 herunterschalten, den Rotwein dazugießen und die Keule zugedeckt etwa 75 Minuten braten.

3) Das Fleisch mit Senf bestreichen und noch weitere 15 Minuten ohne Deckel braten. Fleisch vor dem Anschneiden 15 Minuten ruhen lassen. Den Bratsud mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp

So wird's besonders gut: Vom jungen Knoblauch können Sie ruhig 2 ganze Zwiebeln nehmen, sie schmecken fein und mild. Von älteren Zwiebeln, bei denen die Haut um die Zehen schon getrocknet ist, nehmen Sie lieber höchstens 6 Zehen.

Dazu: Ratatouille.

Nährwerte

pro Portion ca. 470 Kcal 20 g Fett

Lammkeule mit Wildreisfüllung

Lammkeule mit Wildreisfüllung

Zutaten für 4 Portionen:

50 g Langkorn-Wildreis-Mischung; Salz, 1 Stange Lauch, 50 g Kalbsbrät, 1 Eiweiß, abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone, Cayennepfeffer, 1 Knoblauchzehe, 500 g ausgelöste Lammkeule, 2 EL Öl, Pfeffer aus der Mühle, 50 ml Weißwein, 150 ml Gemüsebrühe (Instant), 2 gelbe Paprikaschoten, 1 EL Creme fraich

Zubereitung:

Reis bei kleiner Hitze garen. Lauch putzen und waschen, 1/4 der Stange klein

würfeln und unter den Reis rühren. Mit Kalbsbrät, Eiweiß, Zitronenschale und je

1 Prise Salz und Cayennepfeffer verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen.

Backofen auf 220 Grad vorheizen. Lammkeule waschen und trockentupfen, innen

etwas nach links und rechts einschneiden. Reisfüllung hineindrücken. In einen

Bratentopf 1 EL Öl geben. Keule mit der Öffnung nach unten hineinsetzen. Mit restlichem Öl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen auf der

zweiten Schiene von unten etwa 20 Min. braten. Hitze auf 200 Grad (Umluft auf 180 Grad) reduzieren. Wein und Brühe über die Keule gießen. Etwa 1 Std. garen, dabei alle 20 Min. mit Bratensaft begießen.

Paprika putzen, waschen und in breite Streifen schneiden. Übrigen Lauch schräg in Scheiben schneiden. Fleisch aus dem Topf nehmen und mit Alufolie abdecken. Crem fraich in den Bratenfond rühren, eventuell etwas Gemüsebrühe angießen, aufkochen lassen. Paprika zufügen, 5 Min. köcheln

lassen. Lauch zugeben und alles in 2 Min. bissfest garen. Abschmecken. Dazu Vollkornbaguett und einen Blattsalat reichen.

Was steckt drin?

Pro Portion zirka: 450 Kilokalorien, 26 g Eiweiß, 30 g Fett, 9 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

Mecklenburger Wurzelfleisch

Mecklenburger Wurzelfleisch

6 Portionen

2 Markknochen,

1 kg Rinderbrust,

2 l Wasser,

1 Zwiebel, groß,

1 Lorbeerblatt,

2 Gewürznelken,

10 Pfefferkörnern,

5 Wacholderbeeren, Salz,

2 Stangen Lauch,

1/4 Sellerieknolle,

2 Petersilienwurzeln,

1/2 kleinen Wirsing,

4 Zwiebeln,

4 Möhren,

2 EL Butter,

2 EL Mehl,

1/4 l Milch,
5 EL Meerrettich, a.d.Glas,
3 EL Rosinen,
4 EL Sahne, süß,
2 Eigelb,
1 Prise Zucker,
Pfeffer, frisch gemahlen,
Fondor,
1 EL Petersilie, gehackt

1. Markknochen waschen. Rinderbrust waschen, trocken tupfen. Beides in einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Den sich bildenden Schaum abschöpfen.
2. Große Zwiebel schälen, mit Lorbeerblatt und Gewürznelken spicken. Zusammen mit Pfefferkörnern, Wacholderbeeren und Salz zu dem Fleisch geben und bei geringer Wärmezufuhr ca. 2 Std. ziehen lassen.
3. In der Zwischenzeit Lauch putzen, waschen. Sellerieknolle putzen, waschen, schälen. Petersilienwurzeln putzen, waschen. Wirsing putzen, waschen, den Strunk entfernen.
4. Übrige Zwiebeln schälen. Möhren putzen, waschen und schälen. Alle Gemüsesorten bis auf die Zwiebel in Viertel schneiden. Zu dem Fleisch geben und weitere 35 Min. garen, so dass das Gemüse noch Biss behält.
5. Für die Rosinen-Meerrettich-Sauce: Butter in einem Topf zerlassen. Mehl darin anschwitzen. 1/4 l der Wurzelfleischbrühe unter schnellem Rühren mit dem Schneebeesen einrühren. Milch erwärmen und zufügen. Sauce aufkochen. THOMY Meerrettich und Rosinen unterrühren. Topf im Wasserbad zugedeckt ziehen lassen, damit sie nicht anbrennt.
6. Kurz vor dem Servieren Sahne mit Eigelb verquirlen und in die Sauce rühren. Mit Zucker, Pfeffer und Fondor würzen und abschmecken.

Das Fleisch herausnehmen, in Stücke schneiden und auf einer Platte zusammen mit dem Gemüse anrichten. Mit Petersilie garniert servieren.

Tipp: Servieren Sie dazu Salzkartoffeln.

Brennwert pro Portion: 2546 kJ (608 kcal)

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 42 g,

Kohlenhydrate: 26 g,

Fett: 44 g

(Zubereitungszeit 180 Min.)

Für Diabetiker: 12 g Kohlenhydrate ist eine BE
zurück zur Übersicht

Medaillons

1 Ei

2P OBE

400 g Schweinelende,

Salz, Pfeffer, in 8 Stücke schneiden, flachdrücken und würzen,

1 Ei, in einem tiefen Teller verquirlen,

2 EL geriebener Käse,

2 EL Paniermehl,

etwas Knoblauchpulver und Oregano, in eine Schale geben und alles mischen,

Mehl in einen Teller geben,

Medaillons nacheinander in Mehl, verquirltem Ei und Paniermehlmischung wenden und in Butter die Medaillons von jeder Seite 3-4min braten.

Rinderfiletstreifen a la Stroganoff

Zutaten: (für 2 Portionen)

300 g Rinderfilet,

Salz,

Pfeffer,

2 EL Sonnenblumenöl,

1/4 l Wasser,

1 Päckchen Jägersoße,

2 Gewürzgurken,

3 EL Sahne, sauer

Zubereitung:

1. Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. In einer Pfanne Sonnenblumenöl heiß werden lassen, Rinderfiletstreifen darin anbraten.

3. Wasser zugießen und zum Kochen bringen. Jägersoße einrühren und bei geringer Wärmezufuhr ca. 5 Min. kochen.

4. Gewürzgurken in Würfel schneiden und zugeben. Mit Sahne garniert servieren.

Zubereitungszeit 20 Min.

Servieren Sie dazu Spätzle.

Brennwert pro Portion:

1506 kJ (359 kcal)

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 33 g,
Kohlenhydrate: 5 g,
Fett: 22 g,
0,5 BE

Rinderrouladen mit Gemüse und Kartoffelbrei

Für 2 Personen, pro Portion:

kcal 370 E 34 g

BE 2 F 14 g

KHE 2,5 KH 25 g

BS 7 g

Zutaten:

2 Rinderrouladen (a
ca. 125 g)

Pfeffer

1 TL Senf 1 Zwiebel

1 Essiggurke 2 TL Öl

1/8 l Fleischbrühe (aus Instantpulver) 1 EL Rotwein

200 g Kartoffeln

150 g Möhren

150 g gepalzte Erbsen

3 EL Milch (1,5% Fett)

Salz

1 Prise ger. Muskatnuss

2 EL saure Sahne (10% Fett)

1 EL geh. Petersilie

1. Die Rinderrouladen leicht pfeffern und mit dem Senf bestreichen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Essiggurke in Streifen schneiden. Die Rouladen mit den Zwiebelwürfeln und den Gurkenstreifen füllen, aufrollen und mit einem Spießchen zusammenstecken.

2. Das Öl in einem Bräter erhitzen. Die Rouladen darin von allen Seiten kräftig anbraten. Die Hälfte der Brühe und den Wein dazugießen und alles etwa 1 Stunde schmoren lassen. Dabei die Brühe nach und nach zugießen.

3. Die Kartoffeln mit der Schale in ausreichend Wasser bissfest kochen.

4. Die Möhren in Würfel schneiden. Erbsen und Möhren in wenig Wasser kochen.

5. Die Kartoffeln pellen, zerstampfen und mit der Milch verrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken. Die Rouladen herausnehmen und die saure Sahne in den Bratenfond einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse abtropfen lassen und mit der Petersilie bestreuen. Zusammen mit dem Kartoffelbrei und den Rouladen servieren.

Wenn Sie einen Schnellkochtopf benutzen, benötigen die Rouladen nur 30 Minuten Garzeit

Rostbraten

Zutaten: (für 4 Portionen)

4 (a 200 g) Rumpsteaks,
MAGGI Würzmischung 1,
3 Zwiebeln,
2 Knoblauchzehen,
3 EL Sonnenblumenöl,
1/4 l Wasser,
1 Würfel Bratensaft

Zubereitung:

1. Rumpsteaks waschen, trocken tupfen und mit MAGGI Würzmischung 1 würzen.
 2. Zwiebeln schälen, in Viertel, dann in Scheiben schneiden. Knoblauchzehen schälen, durchpressen.
 3. In einer Pfanne Sonnenblumenöl heiß werden lassen, die Rumpsteaks von beiden Seiten ca. 4 Min. braten. Rumpsteaks herausnehmen und warm stellen. Zwiebeln und Knoblauch in dem Bratfett andünsten (glasig).
 4. Wasser zugießen und Bratensaft darin auflösen. Rumpsteaks mit den Zwiebeln auf Tellern anrichten und servieren.
- Servieren Sie dazu Bratkartoffeln.
Dazu Broccoli mit in Butter gerösteten Mandelblättchen reichen.

Zubereitungszeit 30 Min.

Brennwert pro Portion:

474 kJ (113 kcal)

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 1 g,

Kohlenhydrate: 3 g,

Fett: 10 g,

0 BE

Schinkenrouladen

2 P 0 BE

4 Scheiben gekochter Schinken,

300 g gewürztes Gehackte

Gehacktes in die Schinkenscheiben einrollen und in eine Auflaufform legen, man kann 2 Bratwürstchen nehmen, halbieren, Schale ab, fertig.

1 Becher Schlagsahne, 1 Glas Zigeunersoße, mischen, über die Schinkenrollen gießen und im Backofen 20min. bei 200C backen

Schmorfleisch mit Porree

1 Person

160 g geschälte Kartoffel

Salz

150 g Schweineschnitzel

1 geschälte Zwiebel 40 g

150 g Porree geputzt

1 Eßl. Öl

50 g Tomaten aus der Dose

100ml klare Brühe

Gyros-Gewürzsalz

Petersilie

Kartoffel in Salzwasser 20 Min. kochen. Das Fleisch würfeln. Die Zwiebel in Spalten und den Porree in Ringe schneiden

Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch anbraten, Zwiebel und Porree hinzufügen und 5 Min. schmoren lassen. Alles mit Gyrossalz abschmecken. Kartoffeln abgießen und mit Petersilie bestreuen und alles anrichten.

420kcal. E 41g/ F 14g/ KH 32g/ 2 BE

Schmorgemüse mit Kasseler

(für eine !!! Person)

Zutaten

100 g geschälte Kartoffeln, Salz, weißer Pfeffer

1 geschälte Zwiebeln

je 50 g geputzte Champignons und Tomate

200 g Chinakohl

100 g mageres ausgelöstes Kasseler-Kotelett

1 TL Öl, 1 TL Gemüsebrühe (Instant)

2 - 3 Stiele Petersilie

Zubereitung

Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Min kochen.

Zwiebeln würfeln, Champignons, Tomate und Kohl waschen. Pilze in Scheiben, Tomate in Würfel und Kohl in grobe Streifen schneiden. Kasseler waschen, Trockentupfen und würfeln.

Öl erhitzen, Zwiebeln darin glasig andünsten, Kasseler, Champignons und Kohl zugeben und unter Wenden mit anbraten. Mit 6 - 8 TL Wasser ablöschen. Brühe einrühren. Alles zugedeckt ca. 5 Min schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie waschen und - bis auf etwas zum Garnieren - fein hacken. Über das Gemüse streuen.

Kartoffeln mit Petersilie garnieren.

Schwein in roter Creme

2 P O BE

400 g gewü. Schweinefleisch,

Olivenöl,

Butterschmalz,

1 EI Mehl,

1 Knoblauchzehe,

200ml. Weißwein,

200ml. Sahne,

1TI Paprikapulver,

Salz, Pfeffer

Die Fleischstücke mit Mehl bestäuben. In einer Kasserolle Öl und Butterschmalz erhitzen. Die Knoblauchzehen darin Farbe annehmen lassen.

Fleisch dazugeben und von allen Seiten braun anbraten. Dabei immer wieder mit Weißwein begießen bis das Fleisch schön braun ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne mit Paprika vermischen und schlagen bis eine homogene rote Creme entsteht. Wenn das Fleisch weich ist, auf eine feuerfeste Platte geben und mit der roten Creme bedecken. Vor dem Servieren für 5 Minuten in den heißen Ofen stellen.

Schweinefilet im Pilzmantel

Zutaten:

200 g Schweinenetz,

2 Schweinefilets (300 g),

Salz, Pfeffer,

7 EL Pflanzenöl,

100 g Champignons,

100 g Pfifferlinge,

50 g Butter,
2 Schalotten,
1 Bund glatte Petersilie,
etwas grobes Meersalz,
je 5 EL Rot- und Portwein
Zubereitung:

Das Schweinenetz in lauwarmen Wasser einweichen. Die Schweinefilets mit Salz und Pfeffer würzen und in 3 EL Öl rundherum anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, Trockentupfen und kalt stellen.

Champignons und Pfifferlinge putzen und fein hacken. 50 g Butter und 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin dünsten. Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie waschen und Trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen, fein hacken und unter die Pilze geben.

Das Schweinenetz Trockentupfen und vorsichtig ausbreiten. Die gedünsteten Pilz rundum an die Schweinefilets drücken. Die Filets fest in das Schweinenetz einrollen und mit Küchengarn umwickeln.

Backofen auf 180°C vorheizen. Die eingewickelten Filets in 3 EL Öl rundherum anbraten, aus der Pfanne nehmen und auf den Backrost setzen. Etwa 12 bis 15 Minuten im Ofen garen, dabei ein Saftpfanne oder das mit Alufolie ausgelegte Backblech unter den Rost schieben. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Alufolie einwickeln und ruhen lassen. Den Bratensaft beiseite stellen.

Das Meersalz in eine flache, ofenfeste Form geben und die Schalotten darauf setzen. Im heißen Backofen in etwa 15 garen, anschließend schälen. Rot- und Portwein sirupartig einkochen lassen. Mit dem aufgefangenen Bratensaft auffüllen und nochmals einkochen lassen. Das Schweinefilet aus dem Küchengarn lösen und in gleichmäßige Medaillons schneiden. Mit den Schalotten und etwas Weinsauce auf Tellern anrichten.

Nähr-/Brennwerte:

561 kcal / 2349 kJ

Eiweiß: 45 g

Fett: 39 g

Cholesterin: 152 mg

0 BE

Schweinefilet, süß-sauer mariniert

Zutaten für 2 Personen:

500 g kleine Salzkartoffeln,

1 Schweinefilet,

1 TL Öl,

1/4 L Gemüsebrühe,

je 50 g Streifen von Zwiebel, Möhre, Knollensellerie,

2 Pimentkörner,
Salz,
1/2 kleines Lorbeerblatt,
1 angedrückte Wacholderbeere,
20 g kalte Butter,
1 1/2 EL Weinessig,
2 TL Schnittlauchröllchen,
flüssiger Süßstoff

Zubereitung:

Kartoffeln wie gewohnt kochen.

Schweinefilet in zwei dünne Scheiben schneiden und mit dem Handballen flach drücken. Gemüsestreifen in einem Topf im Öl bei milder Hitze anschwitzen. Mit Brühe auffüllen, Lorbeerblatt, Wacholderbeere und Piment einlegen und in 5 bis 10 Min. bissfest köcheln lassen. Mit Essig, etwas Süßstoff und Salz herzhaft abschmecken. Das Ganze noch einmal aufkochen lassen, vom Herd nehmen und die Schweinefiletscheiben darin in etwa 5 Min. durchziehen lassen. Das Fleisch aus dem Sud nehmen und in zwei tiefe Teller legen, den Sud mit dem Gemüse auf ein Sieb gießen und das Gemüse auf das Fleisch häufeln. In den Sud die Butter einmischen und über das Gericht verteilen. Mit frischem Schnittlauch bestreuen und die Salzkartoffeln dazu servieren.

Was steckt drin?

Pro Portion zirka: 460 Kilokalorien, 20 g Fett, 33 g Eiweiß,
37 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

Schweinekrustenbraten

Portionen 6 Portionen

Zutaten

1,5 kg gepökelter Schweinebraten ohne Knochen mit Schwarte (vorbestellen, weil das Pökeln 1 bis 2 Tage dauert),
frisch gemahlener Pfeffer,
1/2 TL gemahlene Nelken,
1 EL Butterschmalz,
1/2 Bund Majoran,
1/2 Bund Thymian,
1/4 l Brühe,
200 g kleine Zwiebeln,
2 Tomaten,
1/8 l trockener Weißwein oder Brühe,
1 TL Honig,
Salz,
evtl. etwas Soßenbinder

Zubereitung

- 1) Die Schwarte rautenförmig einschneiden und den Braten in reichlich Wasser 2 Minuten kochen lassen (dadurch wird die Bratenkruste besonders kross). Fleisch herausnehmen, trocken tupfen und mit Pfeffer und Nelken einreiben.
- 2) Das Fleisch in einem Bräter im heißen Butterschmalz ringsherum anbraten. Majoran, Thymian und die Brühe zugeben und das Fleisch mit der Schwarte nach oben im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad, Umluft 200 Grad, Gas Stufe 5 etwa 1 Stunde zugedeckt braten.
- 3) Zwiebeln abziehen, Tomaten überbrühen, kalt abspülen und häuten. Tomaten vierteln, dabei den Stängelansatz herausschneiden.
- 4) Zwiebeln, Tomaten und Wein oder Brühe zum Fleisch geben und offen weitere 50 Minuten braten. Honig und etwas Bratensud verrühren, das Fleisch damit bestreichen und 10 Minuten fertig braten.
- 5) Das Fleisch aus dem Sud heben, warm stellen und 15 Minuten ruhen lassen.
- 6) Majoran und Thymian aus dem Bratenfond nehmen, Fond mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell mit Soßenbinder andicken.
- 7) Das Fleisch aufschneiden und zusammen mit der Soße servieren.

Tipp

So wird's besonders gut: Schweinebraten mit Schwarte vorm Braten 2 Minuten in kochendes Wasser geben, dann wird die Kruste besonders kross. Tipp: Um die Schwarte in Rauten zu schneiden, brauchen Sie ein sehr scharfes Messer (gut ist ein Teppichmesser). Bitten Sie eventuell den Fleischer, Ihnen die Schwarte einzuritzen. Dazu: kleine Kartoffelklöße.

Nährwerte

pro Portion ca. 420 Kcal 20 g Fett

Schweinerückensteaks überbacken

2 P O BE

1 Pk. Zwiebelsuppe,

1 Kl. Dose geschälte Tomaten,

1 Be. Sahne,

1 Dose Pilse,

Suppe herstellen, mit Tomaten, Pils, Sahne, in einer Schüssel verrühren und zur Hälfte in eine Auflaufform geben,
4 Schweinerückensteaks, Salz, Pfeffer, würzen und darauf verteilen, restlichen Masse darüber geben,
200 g geriebener Käse obenauf geben, bei 220C 45min. backen.

Schweizersteak

1 P

Je 2 dünne Fleischkäsescheiben dünn mit Senf bestreichen und 1 Scheibe Gouda dazwischen, das ganze panieren, kurz braten und mit Pommes und Jägersoße servieren.

Toskanischer Schweinebraten im Römertopf

Pro Person: 540 kcal, 16 g Fett, 27 Prozent, 4 BE

6 Zweige Rosmarin
4 Knoblauchzehen
1 TL abger. Zitronenschale
1 Prise Nelkenpulver
1-2 TL Fenchelsamen
Salz und Pfeffer
800 g magerer Schweinebraten
250 g Schalotten
6 Fleischtomaten
1 Aubergine
1 Zucchini
1 TL Oregano
1 kg neue Kartoffeln

Römertopf wässern. Inzwischen von 3 Rosmarinzweigen die Nadeln abzupfen und fein hacken. Knoblauchzehen schälen und in ein Schüsselchen pressen, Rosmarin, Zitronenschale, Nelkenpulver, Fenchelsamen, Prise Salz und Pfeffer dazugeben und vermischen. Das Fleisch rundherum an mehreren Stellen etwa 1 cm tief einschneiden, jeweils etwas von der Gewürzmischung in die Einschnitte streichen. Braten rundum salzen und pfeffern, die drei Rosmarinzweige darauf legen und den Braten wie einen Rollbraten zusammenbinden. Die Schalotten schälen und halbieren, die Tomaten enthäuten und in Stücke schneiden. Aubergine und Zucchini waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Römertopf aus dem Wasser nehmen, die Gemüsestücke hineingeben,

dem Wasser nehmen, die Gemüsestücke hineingeben, mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Den Schweinerollbraten darauf legen, den Deckel auflegen und den Topf in den kalten Backofen auf die mittlere Schiene stellen, alles bei 175 Grad etwa 2 Std garen. Nach knapp 1,5Std Garzeit für den Rollbraten die Kartoffeln schälen und in wenig Salzwasser gar kochen. Die Pellkartoffeln zum Römertopfgericht servieren.

Wildgulasch in Wacholderrahm

Zutaten für 4 Personen:

1 geschälte Zwiebel,
1 EL Wacholderbeeren,
800 g Wildgulasch,
2 EL Butterschmalz,
1 Lorbeerblatt,
Salz,
Pfeffer,
1 Glas (400 ml) Wildfond,
1/2 Packung "Rohe Klöße kräftig & kartoffelig (für 1/2l Flüssigkeit; 8 Stück),
1 Apfel,
1 EL getrockneter Majoran,
200 g Schlagsahne,
etwas pflanzliches Bindemittel, für Diabetiker geeignet

1. Zwiebel in dünne Spalten schneiden. Wacholderbeeren zerstoßen. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin unter Wenden kräftig anbraten. Zwiebel, Wacholder und Lorbeer zugeben und kurz mit braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wildfond und 1/4 Liter Wasser angießen. Aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde schmoren.

2. Für die Klöße das Kartoffelpulver in 1/4 Liter kaltes Wasser einrühren, 10 Minuten quellen lassen. Aus dem Teig 8 kleine Klöße formen.

3. Apfel vierteln, entkernen, Fruchtfleisch in Stücke schneiden, mit der Sahne zum Fleisch geben. Alles mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen, weitere 20 Minuten garen. Klöße in reichlich kochendes Salzwasser geben, bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten gar ziehen lassen. Bindemittel unter Rühren zum Gulasch geben. Klöße dazu servieren. Dazu schmeckt ein Blattsalat.

Zubereitungszeit 1 3/4 Stunden

Pro Portion 540 kcal/2 260 kJ

Eiweiß 45 g

Fett 28 g

Kohlenhydrate 26g

Fit:

Wildfleisch ist kalorienarm, 100 g haben nur ca. 100 kcal

Extra: Pro Portion ca. 2 1/4 anzurechnende BE

Tina Nr. 45/03

Zwiebelkotelett

2P 0 BE

2 Koteletts,

Paprika, Salz, Pfeffer,

½ EI Schmalz,

Fett in einer Pfanne erhitzen, Koteletts würzen, beidseitig braun anbraten, heraus nehmen, warm stellen,

1 große Zwiebel, in Ringe schneiden, im Bratfett glasig dünsten, Koteletts wieder in die Pfanne geben, die Zwiebel darüber häufen,

125ml heiße Brühe, angießen, zugedeckt bei mittlerer Hitze 25-30min schmoren,

2 Scheiben mittelalter Gouda, Zwiebelkoteletts belegen, Pfanne schließen bis Käse zerlaufen

1 TI Soßenbinder, hiermit die Soße binden, würzen.

Zwiebelrostbraten

Pro Person: 285 kcal, 9 g Fett, 28 %, 1 BE

4 Schweinerückensteaks

Pfeffer

6 Zwiebeln

2 EL Öl Salz

2 TI Mehl

50 ml Rotwein

100 ml Gemüsebrühe

1 Frühlingszwiebel

Den Backofen auf 180 C vorheizen, die Steaks kalt abspülen, etwas flacher klopfen (ca. 2 cm dick) und pfeffern. Zwiebeln in Halbringe schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin von beiden Seiten einige Minuten anbraten, herausnehmen, salzen und auf einem Blech im Backofen auf der mittleren Schiene etwa 5 Min weiter garen. Inzwischen das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dün-

ten, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl darüber streuen und unter Rühren anschwitzen. Wein und Brühe unter Rühren angießen. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und dazugeben, die Sauce aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch aus dem Backofen nehmen und mit der Zwiebelsauce anrichten

Zwiebelschnitzel

2P je ca. 0,5 BE

1 Tüte Zwiebelsuppe, Sahne,

1 Be Schmand,

2 Schnitzel,

Suppe herstellen mit Schmand verrühren, zusammen mit den Schnitzel in eine Auflaufform geben, mit Sahne auffüllen.

1 Std bei 200 C backen.

Geflügel

Geschnetzeltes mit Brokkoli

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- > 500 g Putenfleisch
- > 1 Zwiebel
- > 1 Knoblauchzehe
- > 3 Tomaten
- > 250 g Brokkoli
- > Salz
- > 2 EL Öl
- > Pfeffer
- > 1 EL Butter
- > 200 ml Weißwein
- > 300 ml Sahne
- > 4 EL Balsamico-Essig
- > 1-2 EL heller Soßenbinder
- > 3 Zweige Basilikum
- >
- > ZUBEREITUNG
- >

- > 1. Fleisch abbrausen, trocken tupfen, in Stücke teilen. Zwiebel, Knoblauch
- > abziehen, fein würfeln. Die Tomaten überbrühen, häuten, vierteln, entkernen
- > und in grobe Würfel schneiden. Brokkoli putzen, abbrausen und in Röschen
- > teilen.
- >
- > 2. Brokkoli in Salzwasser ca. 4 Min, blanchieren und abtropfen lassen, Öl
- > erhitzen und das Fleisch darin portionsweise anbraten. Herausnehmen, mit
- > Salz und Pfeffer würzen, warm stellen. Die Butter in die Pfanne geben.
- > Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. mit Wein, Sahne und Essig
- > ablöschen. Die Soße etwas einkochen lassen und mit Soßenbinder andicken.
- >
- > 3. Tomaten, Brokkoli sowie Fleisch zufügen und ca. 4 Min. erwärmen.
- > Basilikum abbrausen, Blätter in Streifen schneiden, unterrühren. Mit Salz
- > Lind Pfeffer würzen, Evtl. mit Basilikum garniert servieren. Dazu passen
- > Farfalle- Nudeln.
- >
- > Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
- > Pro Person ca. 490 kcal, Eiweiß: 34 g, Fett: 32 g, Kohlenhydrate: 8 g
- >

> EXTRA-INFO

- > Achten Sie beim Schnetzeln auf die Faserrichtung des Fleisches und schneiden
- > Sie quer dazu. So bleibt es beim Braten schön saftig und wird nicht zäh.
- > Lisa Nr. 29/03
- >
- >

Glasierte Teltower Rübchen

Dazu gibt's Röstkartoffeln und Hähnchenkeule

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 Hähnchenkeulen (a ca. 175 g)

Salz,

Pfeffer

Paprikapulver (edelsüß)

2 EL Öl

800 g kleine Kartoffeln

1 kg Teltower Rübchen

1 EL Butter Streusüße

400 ml Hühnerbrühe (Instant)

1/2 Bd. Frühlingszwiebeln

ZUBEREITUNG

1. Die Hühnerkeulen abbrausen. Trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver einreiben. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Hähnchenteile darin anbraten und ca. 45 Min. unter Wenden garen.

2. Kartoffeln waschen, abbürsten und 15 Min. in Wasser vorkochen.

3. Die Rübchen schälen, waschen und halbieren. Butter erhitzen, die Rübchen zufügen. Streusüße darüber geben, salzen, pfeffern und rundum goldgelb andünsten. Brühe angießen, aufkochen lassen, Gemüse zugedeckt ca. 20 Min. garen.

4. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Kartoffeln abgießen, evtl. pellen, mit den Zwiebeln 5 Min. vor Ende der Garzeit zu den Teltower Rübchen geben und mitgaren. Mit den Hähnchenkeulen anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Pro Person ca.

640 kcal,

3,1 BE,

Eiweiß: 46 g,

Fett: 34 g,

Kohlenhydrate: 35 g

Extra Info

Unter der weiß-roten Schale der Rübchen verbirgt sich weißes Fleisch. Das eisen- und jodreiche Gemüse ist supergesund und soll sogar vor Krebs schützen.

Lisa Nr. 41/03

Geschmorte Hähnchenkeulen auf Gemüse

Zutaten für 4 Portionen

250 g grüne Bohnen

300 ml klare Hühnerbrühe

je 1 rote und grüne Paprikaschote

1 Zucchini

500 g Kartoffeln

1 Zwiebel

ca. 1/2 Bund Thymian

4 Hähnchenkeulen
4 Salz
Pfeffer
5 EL Olivenöl
Edelsüß-Paprika
1 Dose (850 ml) Tomaten
1-2 Knoblauchzehen
1/2 Töpfchen Zitronenmelisse
200 g Vollmilch-Jogurt
2 EL Zitronensaft

Zubereitung

1. Bohnen brechen und in der Brühe ca. 10 Minuten garen. Paprika und Zucchini in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen, grob würfeln. Zwiebel und Thymian hacken.

2. Hähnchenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einem ofenfesten Bräter erhitzen. Keulen unter Wenden kräftig anbraten. Herausnehmen. Paprika, Zucchini, Kartoffeln und Zwiebeln im heißen Bratfett kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Thymian würzen. Bohnen mit Brühe und Tomaten zufügen. Alles mischen, kurz aufkochen und Keulen darauf legen. Zugedeckt im vorgeheizten Ofen bei 200 C 45-50 Minuten schmoren.

3. Für den Dip:

Knoblauch hacken. Melisse, bis auf etwas zum Garnieren, in Streifen schneiden. Jogurt, Knoblauch, Zitronensaft und Salz verrühren. Mit Melisse bestreuen. Hähnchenkeulen mit restlicher Melisse garnieren.

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Stunden

Pro Portion ca. 670 kcal E48g, F 39 g, KH31 g

Mini Nr. 35/03

Geschnetzeltes mit Brokkoli

Balsamico-Essig macht die Soße schön pikant

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

500 g Putenfleisch
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 Tomaten
250 g Brokkoli
Salz
2 EL Öl
Pfeffer
1 EL Butter
200 ml Weißwein
300 ml Sahne
4 EL Balsamico-Essig

1-2 EL heller Soßenbinder

3 Zweige Basilikum

ZUBEREITUNG

1. Fleisch abbrausen, trocken tupfen, in Stücke teilen. Zwiebel, Knoblauch abziehen, fein würfeln. Die Tomaten überbrühen, häuten, vierteln, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Brokkoli putzen, abbrausen und in Röschen teilen.

2. Brokkoli in Salzwasser ca. 4 Min, blanchieren und abtropfen lassen, Öl erhitzen und das Fleisch darin portionsweise anbraten. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, warm stellen. Die Butter in die Pfanne geben. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. mit Wein, Sahne und Essig ablöschen. Die Soße etwas einkochen lassen und mit Soßenbinder andicken.

3. Tomaten, Brokkoli sowie Fleisch zufügen und ca. 4 Min. erwärmen. Basilikum abbrausen, Blätter in Streifen schneiden, unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, Evtl. mit Basilikum garniert servieren. Dazu passen Farfalle-Nudeln.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 490 kcal, Eiweiß: 34 g, Fett: 32 g, Kohlenhydrate: 8 g

EXTRA-INFO

Achten Sie beim Schnetzeln auf die Faserrichtung des Fleisches und schneiden Sie quer dazu. So bleibt es beim Braten schön saftig und wird nicht zäh.

Lisa Nr. 29/03

Brathähnchen in Kräuterrahm

/1P ca. 3 BE

1/2 kaltes Brathähnchen

1/2 Zwiebel

1 Karotte

2 große Kartoffeln

1 Päckchen KnorrFix für Kräuterrahmschnitzel Brathähnchengewürz Öl zum Braten Die Zwiebel und die Karotte würfeln und ein paar Minuten andünsten, die Brathuhnreste darin nochmals anbraten, nachdem man sie evtl. nochmals mit Brathähnchengewürz bestreut hat und nach etwa 5-10Min. mit leichter Fleischbrühe oder nur mit Wasser aufgießen. KnorrFix für Kräuterrahmschnitzel mit dem Schneebesens einrühren und aufkochen. Die geschälten, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln hineinlegen und ca. 10 Minuten mitgaren. Evtl. mit einem Hauch Knoblauch abschmecken. Wer will, kann auch zur Abrundung am Schluss etwas Schlagsahnedazu geben,

Geflügelbrust mit Frühlingsspinat

Zutaten für 2 Personen:

2 große, fest kochende Kartoffeln (320 g), 100 ml fettarme Milch, 1 TL Butter,
250 g Geflügelbrust mit Haut,
Salz, Pfeffer aus der Mühle,
1 TL Olivenöl,
frische Petersilien- und Basilikumblätter,
250 g junge Spinatblätter,
100 g Kirschtomaten,
1/2 Zwiebel (50 g),
100 ml Geflügelbrühe,
1 dünne Scheibe Ingwer,
1 Scheibe Knoblauch,
2 TL Olivenöl

Zubereitung:

Kartoffeln gar kochen, pürieren. Milch mit Butter erhitzen, in das Püree rühren und mit Salz und einem Hauch Muskatnuss abschmecken.

Haut von der Geflügelbrust etwas abheben, Petersilien- und Basilikumblätter auf das Fleisch legen, die Haut straff darüber ziehen. Mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen und in einer beschichteten Pfanne bei milder Hitze in Olivenöl auf der Hautseite in 4 bis 5 Min. etwas bräunen. Geflügelbrust wenden, Pfanne vom Herd nehmen und die Brust weiter 3 Min. durchziehen lassen. Mit Küchenkrepp abtupfen. Spinatblätter gründlich waschen und abtropfen lassen.

Kurz in Salzwasser blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken, auf einem Sieb abtropfen lassen und das übrige Wasser vorsichtig ausdrücken. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in einem Topf in Geflügelbrühe etwa 5 Min. garen. Ingwer, Knoblauch dazugeben, Spinat, Tomaten hinzufügen und erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und kurz vor dem Servieren Olivenöl darunter ziehen. Spinat auf angewärmten Tellern verteilen, Ingwer und Knoblauch entfernen. Je eine Geflügelbrust darauf setzen und Püree daneben anrichten.

Was steckt drin?

Pro Portion zirka: 550 Kilokalorien, 31 g Fett, 35 g Eiweiß,
30 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

Geschnetzelte Hähnchenbrust

2 P 0 BE

1 Zwiebel, gewürfelt,
300 g geschnetzelte Hähnchenbrust, gut anbraten,

150 g Kräuter-Creme-Fraiche, etwas Wasser, aufgießen und einkochen lassen,
2 TL Senf, reichlich frisch gemahlener Pfeffer, hiermit würzen.

Geschnetzeltes von der Pute mit Champignons und Gurke

Zutaten für 2 Personen

-Sauce:

1 Zwiebel,
1 EL Öl,
3 EL trockener Weißwein,
50 g Schmand,
1/8 L Geflügelbrühe,
2 EL Einlegesud von Essiggurken,
1 TL Speisestärke,
Salz,
1 Pr. Cayennepfeffer,
etwas frisch geriebene Muskatnuss,
etwas Speisestärke

-Einlage:

250 g Putenbrust,
120 g Champignons,
100 g Essiggurken,
50 g geschälte Karotten,
1 EL Öl, Salz, Pfeffer aus der Mühle,
1/2 TL scharfer Senf, einige Tropfen Zitronensaft

-Beilage:

100 g Nudeln

Zubereitung:

Zwiebeln schälen, klein würfeln und im Öl bei kleiner Hitze glasig anschwitzen.

Mit Weißwein und Essiggurkenfond ablöschen, die Brühe angießen und aufkochen lassen. Speisestärke in wenig kaltem Wasser lösen, in die Brühe rühren und 2 Min. leicht mit köcheln lassen. Schmand hinzufügen und mit Salz, Cayennepfeffer

und Muskatnuss abschmecken. Putenbrust in Streifen schneiden, Champignons

putzen, vierteln und die Essiggurke in dünne Streifen schneiden. Karotten würfeln

(ca. 1/2 cm Lang), in Salzwasser bissfest kochen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Putenbrust und Champignons in einer beschichteten Pfanne in Öl bei

mittlerer Hitze anbraten, salzen und pfeffern. Zusammen mit den Essiggurkenstreifen

und Karottenwürfeln in die Sauce rühren und mit Senf und Zitronensaft abschmecken.

Alles zusammen erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen.

Mit den Nudeln auf warmen Tellern anrichten.

Was steckt drin?

Pro Portion zirka 510 Kilokalorien, 17 g Fett,
40 g Eiweiß, 37 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

Knusprige Chicken Wings

Zutaten: (für 12 Portionen)

12 Hähnchenflügel,
1 TL Sonnenblumenöl,
2 TL MAGGI Würzmischung 3,
4 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung:

1. Backofen auf 200C vorheizen.
2. Hähnchenflügel waschen, trocken tupfen.
3. Ein Backblech mit Sonnenblumenöl einfetten. Die Hähnchenflügel darauf legen.
4. MAGGI Würzmischung 3 mit Sonnenblumenöl in einer Schüssel verrühren und die Hähnchenteile gleichmäßig damit bestreichen. Im Backofen auf der obersten Einschubleiste ca. 30 Min. knusprig braten.

Zubereitungszeit 40 Min.

Brennwert pro Portion:

1778 kJ (425 kcal)

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 34 g,

Kohlenhydrate: 0 g,

Fett: 32 g

0 BE

Knusprige Hähnchenschenkel

OBE

Hähnchenschenkel,

Kaffeesahne,

Paprika edelsüß,

Pfeffer Fondor o.ä.

Paprika rosenscharf,

Hähnchengewürz,

Gewürze mit Kaffeesahne eine dicke noch streichfähige Marinade herstellen, Hähnchenschenkel einstreichen, auf Rost legen und im vorgeheizten Backofen ca. 1 Std. bei 200 C braten,

Poulardenbrust an Gemüsereis

Zutaten für Personen:

2 Poulardenbrüste ohne Haut (je 120 g),

1/4 Zwiebel,

1 rote Paprikaschote,

400 ml Gemüsebrühe,

1/2 TL edelsüßen Paprika,

1 Prise Cayennepfeffer,

1/2 gehackte Knoblauchzehe,

15 g Butter,

80 g Knollensellerie,

50 g Lauch,

1 kleine Karotte,

1 TL Öl,

100 g Langkornreis,

200ml Gemüsebrühe,

1 Streifen unbehandelte Zitronenschale,

je 1/s TL gehackten Knoblauch und

Ingwer, Salz,

1/2 L Salzwasser,

2 EL frische klein gezupfte Kräuterblätter

Zubereitung:

Poulardenbrüste vierteln. Zwiebel schälen, klein hacken. Paprika waschen, halbieren, putzen, in Würfel schneiden. Für die Soße Zwiebel- und Paprikawürfel

in einem kleinen Topf mit der Brühe ca. 30 Min. köcheln. Paprikapulver und

Knoblauch einrühren, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Butter hinzufügen,

mit dem Mixer pürieren und alles durch ein grobes Sieb passieren.

Sellerie und Karottenschälen, Lauch putzen, waschen und alles in kleine Würfel schneiden. In einem Topf Sellerie und Karotte mit Öl sanft anschwitzen,

Reis hinzufügen und mit Brühe auffüllen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. garen. Lauch, Zitronenschale, Knoblauch und Ingwer einrühren

und weitere 5 Min. köcheln. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen und Zitronenschale entfernen. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und Geflügelwürfel darin etwa 5 Min. blanchieren. Würfel mit einer Schaumkelle herausnehmen und in Kräuterblättern wenden.

Paprikasoße auf angewärmten Tellern verteilen, Poulardenwürfel darauf

setzen und den Gemüseréis daneben anrichten.

Was steckt drin?

Pro Portion zirka: 480 Kilokalorien, 16 g Fett, 35 g Eiweiß,
40 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

Putengeschnetzeltes mit Mais,

im WOK,

4 Personen, 264 kcal, 8,3 g Fett = 28 %, 1 BE

450 g Putenbrustfilet

2 Zwiebeln

3 frische kleine rote Chilischoten

1 große Zucchini

2 EL Sojaöl

25 ml Hühnerbrühe (Instant)

2 TL Honig

125 g Maiskörner (Dose)

Salz, weißer Pfeffer

2 EL TK- Dill

Fleisch kalt abwaschen, trockentupfen und in 3 cm lange und 1 cm breite Streifen schneiden. . Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Chilischoten waschen, längs einritzen, entkernen. (Wenn man nicht mit Handschuhen arbeitet, danach sofort die Hände waschen). Die Zucchini waschen, putzen, zweimal längs halbieren und in Stücke schneiden. Das Öl in der Pfanne oder im Wok erhitzen und die Fleischstreifen sowie die Chilischoten und Zwiebelwürfel darin unter Rühren anbraten. Die Brühe und den Honig hinzufügen und alles miteinander verrühren. Die Zucchinistücke und die Maiskörner dazugeben und alles bei mittlerer Hitze 3 Min im geschlossenen Wok oder Pfanne dünsten, dann salzen und pfeffern und den gefrorenen Dill untermischen. Auf Tellern anrichten und servieren.

Überbackene Putenschnitzel

Zutaten:

400 g Champignons

60 g Diätmargarine

Salz, frischer Pfeffer

4 Putenschnitzel a 125 g

20 g Maiskeimöl

4 EL trockener Sherry

4 EL frisch geriebener Parmesan (40% Fett i.Tr.)

Zubereitung:

Die Champignons putzen und blättrig schneiden. 20 g der Diätmargarine erhitzen und die Champignons kurz anbraten. Alles mit Salz würzen.

Die Putenschnitzel flach drücken. In einer zweiten Pfanne 20 g Margarine erhitzen und die Schnitzel bei starker Hitze von beiden Seiten anbraten.

Die Hitze reduzieren, die Putenschnitzel in fünf Minuten fertig braten und mit

Salz und Pfeffer würzen.

Eine flache Auflaufform mit 10 g Margarine einfetten, die Schnitzel hineinglegen und warm halten.

Den Backofen auf 220°C vorheizen.

Den Bratenfond in der Pfanne mit Sherry lösen und mit der restlichen Margarine verrühren.

Die Champignons über den Schnitzeln verteilen, den Parmesan darüber streuen und den Bratenfond darüber gießen.

Die Schnitzel auf der mittleren Backofenschiene überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

Dazu passen Nudeln oder Reis und Kopfsalat.

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

1550 kJ/370 kcal,

32 g Eiweiß,

24 g Fett,

1 g Kohlenhydrate,

0 Broteinheiten

Zucchini Cordon Bleu

1 Ei

2P je ca. 1 BE

2 mittelgroße Zucchini,

2 Scheiben Schinken,

2 Scheiben Käse,

Salz, Pfeffer,

1 Ei, Mehl

und Brösel zum Panieren

Die Zucchini in 4 Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. 2 Scheiben mit je 1 Scheibe Schinken und Käse belegen, die 2 Scheiben drauflegen und panieren. In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Cordonbleu auf beiden Seiten backen und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Mit Graukäsesauce und Schnittlauch servieren

Gemüse

Gefüllte Avocados mit Schinkensalat

Zutaten für 4 Personen:

1 kleine Stange Porree (ca. 150 g)

Salz

75 g Lachsschinken in Scheiben

75 g Kochschinken in Scheiben

1 Dose (236 ml)

Ananas in Scheiben

2 EL Weißweinessig

Pfeffer aus der Mühle

3 EL Öl

2 reife Avocados (a ca. 300 g)

Petersilie zum Garnieren

eventuell 50 g stichfeste saure Sahne und etwas Curry

1. Porree in feine Ringe schneiden und in wenig kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten garen. Abgießen, kurz unter kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Fettrand vom Lachsschinken entfernen. Beide Schinkensorten in Streifen schneiden. Ananas abtropfen lassen und den Saft dabei auffangen. Die Ananasscheiben in feine Stücke schneiden. 4 Esslöffel Ananassaft, Essig, etwas Salz und frisch gemahlener Pfeffer verrühren. Öl darunter schlagen.

3. Porree, Ananas und Schinken mit der Vinaigrette mischen. Avocados halbieren und die Steine entfernen. Die Hälften mit dem Salat füllen. Avocados auf einer Platte anrichten und mit Petersilie garnieren. Nach Belieben saure Sahne mit etwas Curry verrühren und jeweils einen Klecks davon auf den Salat geben. Mit Curry bestäuben und sofort servieren. Dazu schmeckt Baguette.

Zusatz Info

Zubereitungszeit 25 Minuten

Pro Portion 410 kcal/1720 kJ

Eiweiß 12 g

Fett 36 g

Kohlenhydrate 9 g

Fit:

Avocado enthält ungesättigte Fettsäuren - gut fürs Herz

Extra:

Statt Porree ein Bund Lauchzwiebeln roh verwenden

Tina Nr. 20/03

Avocado Tsatsiki auf Fladenbrot

Ca. 15 Minuten

Zutaten für 1 Person

150 g Avocado-Fruchtfleisch

1 EL (30 g) Magerquark

einige Spritzer Zitronensaft

1 kleine geschälte Knoblauchzehe

100 g geputzte Salatgurke

Salz,

Pfeffer

Chilipulver

50 g geschälte Möhre

1 Stange (ca. 25 g) geputzter Staudensellerie und evtl. etwas Selleriegrün

2-3 Blätter Chicoree

75 g Fladenbrot

evtl. Zitronenscheiben

Zubereitung

1. Avocado- Fruchtfleisch mit einer Gabel fein zerdrücken. Quark und Zitronensaft sofort unterrühren.

Knoblauchzehe direkt in die Avocado-Creme pressen. Salatgurke waschen und die Hälfte grob raspeln. Gurkenraspel etwas ausdrücken und unter die Avocado-Creme rühren. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.

2. Möhre waschen, vierteln. Selleriestange waschen. Möhre, Selleriestange und den Rest Gurke in längliche Stifte schneiden. Chicoreeblätter waschen und trocken tupfen. Selleriegrün waschen.

3. Fladenbrot evtl. leicht anrösten, dann längs aufschneiden. Mit Avocado-Tsatsiki bestreichen. Mit Chicoree, Gurke, Möhre und Sellerie anrichten. Restlichen Dip dazu reichen. Mit Selleriegrün und evtl. Zitrone garnieren.

Wichtige Nährwert-Angaben

Portion ca. 540 kcal/2260 kJ

Eiweiß 14g

Fett 36 g

Kohlehydrate 36g

Anzurechnende Broteinheiten 3

Profi-Tipp:

Harte Avocados in Zeitung wickeln und bei Raumtemperaturuhr nachreifen lassen.

Bella Nr. 22/03

Überbackene Auberginen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 kg Auberginen,

Salz,

Pfeffer

100 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4-5 Stiele Thymian
6-8 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
1/8 l Gemüsebrühe (Instant)
1 Dose Tomaten (850 ml)
1/2 TL gemahlener Zimt
1/2 TL gem. Kreuzkümmel
150 g Schafskäse
30 g Walnusskerne
50- 100 g Mehl zum Wenden

1. Die Auberginen längs in 5 mm dicke Scheiben teilen, salzen, mit Küchenpapier abdecken. 20 Minuten stehen lassen. Zwiebeln würfeln, Knoblauch zerkleinern. Die Thymianblätter abzupfen und hacken,

2. Zwiebeln und Knoblauch in 2 EL heißem Öl andünsten. Tomatenmark unterrühren, mit Brühe ablöschen. Tomaten aufschneiden, mit Thymian, Zimt und Kümmel zugeben. Würzen. Alles zirka 5 Minuten köcheln.

3. Auberginen trocken tupfen, in Mehl wenden, abklopfen und portionsweise im restlichen Öl goldbraun braten. Salzen, pfeffern. Die Scheiben 1-mal überklappen und in 4 gefettete, feuerfeste Formen legen. Soße darauf verteilen. Käse würfeln, Nüsse hacken, darüber geben. Im heißen Ofen (E-Herd: 200C; Umluft: 175C; Gas: Stufe 3) ungefähr 25-30 Minuten backen.

Zeitaufwand: ca. 1 1/2 Stunden

Nährwert: pro Portion ca. 1760 kJ/420 kcal, E 13 g, F 32 g, KH 19g

Vida Nr. 25/03

Gefüllte Auberginen

1 Ei

Zutaten für 4 Personen:

1 Brötchen vom Vortag
2 geschälte Zwiebeln
1/ 2 Topf Oregano
500 g gemischtes Hackfleisch
1 Ei (Größe M),
Salz,
Pfeffer Edelsüßpaprika
1 Knoblauchzehe,
1 EL Öl
1 EL Tomatenmark
150 ml Gemüsebrühe (Instant)
1 Dose (850 ml) Tomaten
1 kg geputzte Auberginen
ca. 75 g geriebener Parmesan
120 g Langkornreis

1. Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Zwiebeln fein würfeln. Oregano fein hacken. Brötchen ausdrücken, zusammen mit dem Hack, Ei, Hälfte der Zwiebeln, Oregano, etwas Salz, Pfeffer und Paprika verkneten. Masse kühl stellen.

2. Knoblauch hacken, mit Rest Zwiebeln im heißen Öl andünsten. Tomatenmark, Brühe und Tomaten zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

3. Auberginen längs halbieren, Schnittfläche mehrmals einschneiden. Auberginen - Schnittfläche nach oben - in eine Auflaufform legen. Hack darauf verteilen. Tomatensoße dazugießen, Auberginen mit Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200C/Umluft: 175 Cca. 1 Stunde schmoren. Reis in 1/4 Liter kochendes Salzwasser geben und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen.

Zusatz-Info

Zubereitungszeit 1 1/2 Stunden

Pro Portion 500 kcal/2 100 kJ

Eiweiß 39 g

Fett 22 g

Kohlenhydrate 38g

Fit:

Auberginen liefern Kalium - hilft dem Zellwachstum

Extra:

Pro Portion ca. 2,5 anzurechnende BE

Tina Nr. 32/03

Gefüllte Auberginen

Anzahl Personen: 4

Zubereitungszeit: 40 Min.

Maggi Produkte:

Maggi PastAroma mit Olivenöl & Basilikum

Maggi Gemüsebouquet

Zutaten:

2 große oder 4 kleinere Auberginen

150 g Reis

1 l Wasser

1 Würfel Maggi PastAroma mit Olivenöl & Basilikum

1/2 Peperone, in Würfel geschnitten

2 EL Rosinen

2 EL Mandelsplitter

2 EL Petersilie, fein gehackt

2 EL Olivenöl

2 dl Maggi Gemüsebouquet

Zubereitung:

Auberginen waschen, der Länge nach halbieren und das Fruchtfleisch bis auf ca. 1 cm Breite aushöhlen und in Würfel schneiden.

Wasser aufkochen, Reis und PastAroma dazugeben und während ca. 15 Minuten gar kochen. Auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

Reis, Auberginen- und Peperoniwürfel Rosinen, Mandelsplitter und Petersilie mischen und in die Auberginen füllen. In eine Auflaufform stellen, mit Öl beträufeln und mit der Gemüsebouillon umgießen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180C 15 - 20 Minuten überbacken.

Nährwerte:

Nährwerte/Person: 1243 / 297 (kj/kcal)

Proteine: 6.2 g

Kohlenhydrate: 40.5 g

Fett: 12.2 g

Feine Auberginen Röllchen

Mit einer Parmesan-Gemüse-Masse bestrichen

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

1 kleine Aubergine

1 EL Olivenöl

Salz

1 Tomate

1 Frühlingszwiebel

1 Knoblauchzehe

1/3 Scheibe Kastenweißbrot

1 EL TK- Basilikum

20 g geriebener Parmesan

einige Tropfen Zitronensaft

Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Aubergine waschen. putzen, längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Ein Blech mit Backpapier auslegen und dieses mit 1/2 EL Olivenöl einpinseln. Die Auberginenscheiben auf das Papier legen. mit übrigem Öl bestreichen und leicht salzen. Aubergine im Ofen ca. 10 Min. backen, dann wenden und weitere 10 Min. garen.

2. Inzwischen Tomate abbrausen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Frühlingszwiebel abbrausen, putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Brot toasten und fein zerbröseln. Kräuter,

Knoblauch, Brot, Parmesan und Zitronensaft pürieren. Dann Tomate und Frühlingszwiebel unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Auberginenscheiben mit der Füllung bestreichen. einzeln aufrollen
Lind mit kleinen Holzspießchen feststecken, Evtl. mit Kräutern garnieren.

Zubereitungszeit: Ca. 40 Minuten

Ca. 280 kcal, Eiweiß: 10 g, Fett: 20 g, Kohlenhydrate: 15 g

Lisa Nr. 25/03

Auberginencurry

Das brauche ich

4 Portionen

1 Stück frischer Ingwer

½ - 1 frische Chilischote

3 3-4 mittelgroße Auberginen

2 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl

1 TL Kurkumapulver

¼ TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)

1 TL Paprikapulver edelsüß

4 mittelgroße Tomaten

Meersalz

2 Becher a 150 g Sanoghurt

1/2 Bund frische Minze

2 TL gemahlene Senfsamen

Pro Portion ca. 6 g Eiweiß, 8 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 160 kcal / 640 kJ

Das mache ich

Ingwer schälen, Chilischote putzen, beides fein hacken, Auberginen abspülen, putzen und in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne vorsichtig erhitzen. Ingwer, Chilischote, Kurkuma, die Hälfte des Kreuzkümmels und das Paprikapulver darin kurz andünsten.

Auberginenwürfel zugeben, unter Rühren ca. 10 Minuten dünsten.

Tomaten waschen, grünen Stielansatz entfernen und grob würfeln. Zu den Auberginen geben, weitere 10 Minuten mitdünsten. Mit Salz würzen. Sanoghurt mit restlichem Kreuzkümmel verrühren. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter sehr klein hacken, zum Sanoghurt geben, mit Salz abschmecken.

Senfsamen unter das Gemüse rühren, nochmals abschmecken. Auberginencurry und Minzsanoghurt servieren.

Dazu passt Quinoa oder Basmatireis.

Reformhaus Kurier 9/2002

Auberginen Kartoffel Gulasch

Zutaten für 4 Personen:

je 1 gelbe, grüne und rote Paprikaschote
2 mittelgroße Auberginen
750 g Kartoffeln
1 Gemüsezwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Öl,
2 EL Edelsüßpaprika
1 l Gemüsebrühe (Instant)
2 Lorbeerblätter
je 2 Zweige Rosmarin und Thymian,
Salz
abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone
gemahlener Kümmel
Pfeffer aus der Mühle
1 EL saure Sahne

1. Paprika und Auberginen in mittelgroße Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und vierteln.
Zwiebel fein würfeln. Knoblauch fein hacken.
2. Öl erhitzen, Zwiebel darin anbraten. Vorbereitetes Gemüse, bis auf 1 kleine Kartoffel, zufügen und kurz anbraten. Knoblauch und Paprikapulver zufügen, unter Rühren anrösten, Mit Brühe ablöschen. Lorbeer, Rosmarin und Thymian, bis auf 1 Zweig zum Garnieren, zufügen. 15-20 Minuten köcheln.
3. Restliche Kartoffel fein reiben und ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit unter das Gemüse-Gulasch rühren. Mit Salz, Zitronenschale, Kümmel und Pfeffer würzen. Gulasch in einer Schale anrichten. Mit einem Klecks saurer Sahne servieren. Restliche Thymianblätter abzupfen und das Gulasch damit bestreuen.

Zusatz-Info

Zubereitungszeit 45 Minuten

Pro Portion 210 kcal/880 kJ

Eiweiß 7g

Fett 5 g

Kohlenhydrate 32 g

Fit.

Auberginen senken den Cholesterinspiegel im Blut

Extra:

Mit 2 TL Tomatenmark schmeckt es noch pikanter

Tina Nr. 23/03

[Auberginen gefüllt mit Ei oder Mozzarella](#) 3 Ei

(Zutaten für vier Personen)

2 St Auberginen

1 TL Petersilie

1 TL Schnittlauch
1 TL Majoran
3 St Frühlingszwiebeln
3 St Eier
3 EL Sahne
2 Prisen Salz (zum Würzen)
2 Prisen Pfeffer (zum Würzen)
2 TL Butter (zum Einfetten)
200 g Mozzarella
2 EL Tomatensoße
1 Spr Olivenöl

Die Auberginen zehn Minuten im Salzwasser kochen. Anschließend der Länge nach halbieren und mit einem Löffel aushöhlen. Das Fruchtfleisch fein hacken.

Für die Ei-Füllung das Fruchtfleisch mit den Kräutern und gewürfelte Zwiebeln mischen. Verquirlte Eier und Sahne zufügen und mit einer Prise Salz und einer Prise Pfeffer würzen. Die Masse in die ausgehöhlten Auberginenhälften füllen. Das Ganze in eine, mit einem Teelöffel Butter gefettete Gratinform legen und im vorgeheizten Backofen bei etwa 180 Grad 30 Minuten garen.

Für die Mozzarella-Füllung das Fruchtfleisch mit dem feingehackten Käse vermischen. Ein wenig Olivenöl zufügen, mit einer Prise Salz und einer Prise Pfeffer würzen und gut vermischen. Die Auberginenhälften werden mit der Masse gefüllt, mit der Tomatensoße bestrichen und in einer, mit einem Teelöffel Butter gefetteten Gratinform eine halbe Stunde im vorgeheizten Ofen überbacken.

Nährwerte (pro Portion)

Energie 211 kcal/886 kJ
Eiweiß 10 g
Fett 14 g
Kohlenhydrate 11 g
Ballaststoffe 8 g
Mineralstoffe 3 g

Champignonpfanne mit Fetakäse

1P ca 1/2 BE
1/2 Glas (100 g) Feta,
250 g kl. Champignons,
1 ½ EL Olivenöl,

je eine Msp. getr. Rosmarin und Thymian, Salz, Pfeffer,
eine Fleischtomate

Käse abtropfen lassen (evtl. in kleinere Würfel schneiden). Champignons putzen und im heißen Öl ca. 10 Minuten braten. Die Kräuter darüber streuen. Käse zufügen und kurz erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomate putzen (dabei den Stielansatz entfernen) und in Scheiben schneiden. Zusammen mit den Pilzen anrichten. Bratfett über die Tomatenscheiben geben. Evtl. mit Petersilie garnieren. Dazu schmeckt Bauernbrot. Der in Gläsern abgepackte Feta-Käse wird oft noch mit Kräutern und Peperoni gewürzt. Geben Sie beides mit zu den Champignons, denn sie bringen zusätzliches Aroma.

Feines Spargelcurry

Zutaten für 4 Personen:

Je 500 g grüner und weißer Spargel,
350 ml Gemüsebrühe (Instant),
120 g Basmati Reis,
Salz,
300 g Möhren,
1 Bund Lauchzwiebeln,
1 rote Chilischote,
1 Knoblauchzehe,
40 g Ingwer,
1 Bund Koriander,
2 EL Öl,
1 Dose (400 ml) cremige Kokosmilch,
2- 3 TL Curry-Pulver,
60 g Mandelkerne

1. Holzige Enden des Spargels abschneiden. Vom grünen Spargel das untere Drittel, weißen Spargel ganz schälen. Spargel in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Brühe aufkochen. Weißen Spargel darin ca. 12 Minuten, grünen Spargel 4 Minuten garen. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser ca. 15 Minuten ausquellen lassen.

2. Möhren und Lauchzwiebeln in Scheiben schneiden. Chili halbieren, entkernen und in Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Koriander fein hacken.

3. Spargel abgießen, Brühe dabei auffangen. Öl erhitzen. Möhren darin ca. 5 Minuten dünsten. Lauchzwiebeln, Chili, Knoblauch und Ingwer zufügen, kurz andünsten. Mit Spargelwasser und Kokosmilch ablöschen. Curry zufügen, 5 Minuten köcheln. Spargel und Koriander zufügen, erwärmen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, zum Curry geben. Reis dazu reichen.

Zubereitungszeit 45 Minuten
Pro Portion 570 kcal/2390 kJ
Eiweiß 9 g
Fett 20 g
Kohlenhydrate 87 g

Fit:
Spargel macht schlank, 100 g enthalten nur 20 kcal

Extra:
Pro Portion ca. 2 anzurechnende BE
Tina Nr. 15/04

Gebratene Auberginen mit Gewürzjoghurt

Rezepte aus Griechenland - ganz einfach

Ursprünglich und einfach ist die rustikale Küche des Volkes. Darum spielen auch bäuerliche Lebensmittel in der griechischen Küche eine Hauptrolle: In erster Linie viel Gemüse, Weißbrot, Schafskäse, Joghurt, heimisches Obst, Fleisch sowie Fisch und Meeresfrüchte.

Zu Beginn einer griechischen Mahlzeit werden kleine Vorspeisen verzehrt, die sogenannten Mezes. Das sind Schwarze Oliven und Weißbrot, dazu Feta-Käse.

Beliebt sind außerdem Tsatsiki, ein Gurken-Joghurt-Dip sowie Brotaufstriche aus Gemüse, z. B. Auberginenpaste. Zu den Mezes trinkt man für gewöhnlich Ouzo, einen Anisschnaps, der reichlich mit Wasser verdünnt wird. Zum Hauptgericht wird typischerweise Wein getrunken z. B. der leicht geharzte Retsina.

Gebratene Auberginen mit Gewürzjoghurt

Zutaten für 4 Personen:

3 Auberginen
6 große Eiertomaten
1 Zwiebel
ca. 80 ml Olivenöl
125 ml Tomatensaft
1 - 2 TL Knoblauchwürzpaste
2 Msp. Cayenne-Pfeffer, gemahlen
2 Stangen Zimt
1/2 TL Nelken, ganz
1/2 bis 1 TL Cumin, gemahlen (Kreuzkümmel)

3 EL Johannisbeeren
2 EL gehackte Minzeblättchen
Salz
3 Msp. Pfeffer

Für den Gewürzjoghurt:
300 g Naturjoghurt
1/4 bis 1/2 TL Cumin (Kreuzkümmel)
1 Msp. Koriander, gemahlen

Zubereitung:

Auberginen waschen, putzen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten, entkernen, Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden.

Zwiebel pellen und fein würfeln.

Zwei EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel darin andünsten. Tomatensaft, Tomatenwürfel, Knoblauch-Würzpaste, Gewürze, Johannisbeeren und Minze einrühren und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen. Zimtstangen und Nelken entfernen, Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auberginenscheiben in restlichem Öl von beiden Seiten anbraten, zur Tomatenmischung geben. Alles nochmals mit den Gewürzen pikant abschmecken.

Joghurt, Cumin und Koriander verrühren, salzen, pfeffern und als Sauce zu den Auberginen servieren. Mit Zimtstangen, frischen Kräutern und Cumin (Kreuzkümmel) garnieren.

Bei 4 Portionen pro Portion: 1206/288 kJ/kcal, 6 g E, 13 g KH, 23 g F, 1 BE

Gefüllte Zucchini

Zutaten: (für 4 Portionen)

Für den Schmorfond :

2 Schalotten
1 Möhre
100 g Knollensellerie
1 Selleriestange
1 EL Olivenöl
200 ml Rinderbrühe

Für das Gemüse:

3 mittelgroße Zucchini
Salz
4 Tomaten

1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
Pfeffer
3 Basilikumblätter
Schmorfond (Rezept siehe unten)

Zubereitung:

Für den Schmorfond :

Schalotten, Möhre und Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Stangensellerie putzen waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Gemüswürfel darin andünsten. Die Brühe angießen.

Für das Gemüse :

Die Zucchini putzen, waschen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Mit einem Kugelausstechen oder einem Löffel das Zucchinifleisch auskratzen. Die Zucchinistücke in kochendem Salzwasser 5 - 7 Minuten blanchieren und Trockentupfen.

Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln, den Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten.

Die Tomatenwürfel dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum in feine Streifen schneiden und unter die Tomatenfüllung rühren. Die Zucchinistücke mit dem Tomaten füllen und in einer ofenfesten Form im 160 C heißen Backofen mit dem Schmorfond 20 bis 30 min. schmoren lassen, dabei mehrfach mit dem Schmorfond begießen.

Das ausgelöste Zucchinifleisch kann man nach belieben klein gewürfelt in den Schmorfond geben.

Das gefüllte Gemüse ist fertig gegart, wenn es leicht gebräunt ist. Aus dem Ofen nehmen und mit dem leicht eingedickten Schmorfond servieren.

Zubereitungszeit: ca. 60 min.

Brenn- / Nährwerte pro Portion:

51 g kcal

KH: 3 g

Eiweiß: 2 g

Fett: 3 g

Cholesterin: 3 mg

BE: 0

[Kartoffeln mit Oregano-Käse-Kruste](#)

Zutaten: (für 4 Portionen)

800 g Kartoffeln,
1 Bund Oregano,
200 g Creme fraiche,
100 g Emmentaler, gerieben,
MAGGI Würzmischung 1,
Backpapier

Zubereitung:

1. Backofen auf 225 C vorheizen.
2. Kartoffeln waschen, ca. 20 Min. in der Schale kochen und längs halbieren. Mit einem Esslöffel jeweils etwas aushöhlen und das Innere in kleine Würfel schneiden.
3. Oregano waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken.
4. Creme fraiche mit Emmentaler verrühren. Kartoffelwürfel und Oregano zugeben und alles gut vermischen.
5. Mit MAGGI Würzmischung 1 würzen und abschmecken.
6. Die Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, die Füllung in die Vertiefungen geben und 12 Min. überbacken.
Servieren Sie dazu einen Kräuter- oder Blattsalat.

Zubereitungszeit 45 Min.

Brennwert pro Portion:

1786 kJ (426 kcal)

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 12 g,

Kohlenhydrate: 30 g,

Fett: 27 g,

2,5 BE

Möhrenragout mit Klößchen

(für eine !!! Person)

Zutaten

200 g geschälte Möhren,

160 g geschälte Kartoffeln,

1 TL Instand-Gemüsebrühe,

100 g Tartar,

50 g Magerquark,

1 TL Tomatenmark,

Salz, schwarzer Pfeffer,

etwas pflanz. Bindemittel (f. Diabetiker geeignet)

einige Stängel Petersilie

Zubereitung

Möhren und Kartoffeln waschen. Möhren schräg in dicke Scheiben, Kartoffeln in grobe Würfel schneiden.

1/8 l Wasser in einen Topf aufkochen und die Brühe auflösen. Möhren und Kartoffeln darin zugedeckt 10 Min garen.

In der Zwischenzeit Tatar, Quark und Tomatenmark verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackmasse kleine Klößchen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Klößchen rundherum 8 - 10 Min knusprig braten. Gemüse leicht binden und aufkochen. Mit Pfeffer und evtl. etwas Salz abschmecken. Klößchen zufügen und noch etwas ziehen lassen. Petersilie waschen, grob hacken und über das Ragout streuen.

Ofenkartoffeln mit Kräuterquark und Möhrensalat

Für 2 Personen, pro Portion:

kcal 360 E 23 g

BE 3 F 13 g

KHE 3,5 KH 35 g

BS 8 g

Zutaten:

1 EL Kümmel

1 TL Salz

1 TL Pfeffer

350 g Kartoffeln

1 EL Öl

250 g Magerquark

2 EL Milch (1,5% Fett)

Salz und Pfeffer

1 Prise Paprikapulver

150 g Möhren

1 EL Zitronensaft

1 EL Öl

flüssiger Süßstoff

1 EL geh. Petersilie

1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, Kerbel, Sauerampfer)

1. Den Backofen auf 200 C vorheizen. Die Gewürze mischen. Die Kartoffeln gut abbürsten und längs halbieren. Die Schnittflächen jeweils mit Gewürzen bestreuen.

2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und dieses mit dem Öl einpinseln. Die Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten darauf setzen und im Ofen etwa 30 Minuten backen.

3. Den Quark mit der Milch verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Die Kräuter fein hacken und darunter rühren.

4. Die Möhren fein raspeln. Für das Dressing den Zitronensaft mit etwas Süßstoff und Öl verrühren. Unter die Möhren mischen und den Salat mit der Petersilie bestreuen.

5. Den Salat zusammen mit den Kartoffeln und dem Kräuterquark servieren.

Den Kräuterquark können Sie beliebig variieren. Wie wäre es mit kleingewürfelten roten Paprikastückchen und Kerbel oder mit kleinen Würfeln von der Salatgurke und Dill? Sie können für dieses Abendessen die Quarkmenge auch teilen und zwei verschiedene Dip zubereiten.

Scharfe Kartoffeln

Zutaten: (für 4 Portionen)

1 TL Salz,
1/2 TL Pfeffer, schwarz,
1/4 TL Cayennepfeffer,
1 TL Paprikapulver, edelsüß,
1/2 Prise Knoblauchpulver,
1/2 TL Estragon,
1/2 TL Basilikum,
4 Kartoffeln,
1 Fleischtomate,
2 Zwiebeln,
8 Champignons,
20 g Butter

Zubereitung:

Backofen auf 200C vorheizen.

Kreolische Würzmischung herstellen:

Salz mit Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Estragon und Basilikum mischen.

Kartoffeln waschen, mit Schale im Backofen 1 Std. backen. Abkühlen lassen und in kleine Würfel schneiden.

Fleischtomate brühen, häuten, den Blütenansatz entfernen und die Tomate in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

In einem Topf Butter heiß werden lassen. Zwiebeln darin andünsten. Kartoffeln, Champignons und Tomate zugeben. Mit 3 TL Kreolischer Würzmischung würzen und 5 Min. garen.

Zubereitungszeit 80 Min.

Brennwert pro Portion:
526 kJ (125 kcal)
Nährwerte pro Portion:
Eiweiß: 3 g,
Kohlenhydrate: 17 g,
Fett: 4 g

Spitzkohl mit Tomaten-Vinaigrette

4 Pers.

4 Tomaten
75 g Pinienkerne
1 Topf Basilikum
75 ml Weißwein Essig
Salz, weißer Pfeffer,
Flüssigen Süßstoff etwas
75 ml Öl
700 g geputzter Spitzkohl
100 g Parmesan- Käse
8 Scheiben Baguette Brot (200 g)

Tomaten , vierteln in kleine Würfel schneiden. Pinienkerne ohne Fett in Pfanne goldbraun rösten. Basilikum waschen , abzupfen und grob hacken. Essig mit Salz, Pfeffer und Süßstoff würzen. Öl nach und nach darunter schlagen. Tomatenwürfel, Basilikum und Pinienkerne mit der Vinaigrette vermischen.

Spitzkohl in Spalten und in kochendes Salzwasser ca. 4 Min. garen Abgießen, kurz abtropfen und auf einer Platte anrichten. Spitzkohl noch warm mit Vinaigrette beträufeln. Üppig mit Parmesan bestreuen und mit Basilikum garnieren. Baguette- Brot dazu reichen 580 kcal. E20 g F 40 g KH 3g 2 1/2 BE

Hackfleisch

Falscher Hase "Försterin"

4 Ei

Zutaten: (für 4 Portionen)
4 Scheiben Toastbrot,
3 Zwiebeln,
1 Bund glatte Petersilie,
250 g Mett,

250 g Beefsteakhack,
250 Hackfleisch halb und halb,
4 Eier,
1 EL Senf,
Salz,
frischgemahlener Pfeffer,
12 dünne Scheiben Frühstücksspeck,
250 g Champignons,
250 g Pfifferlinge (evtl. getrocknet oder Konserve),
1/2 Dose geschälte Tomaten ohne Saft

Zubereitung:

1. Das Toastbrot in wenig Wasser einweichen. Die Zwiebeln abziehen und hacken. Die Petersilie unter fließendem kaltem Wasser abbrausen, Trockenschwänken und fein hacken.
2. Das Brot aus dem Wasser nehmen, ausdrücken und zerpfücken. Mit dem Hackfleisch, den Eiern, Zwiebeln und Senf gründlich verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen. 1/2 Bund der gehackten Petersilie einarbeiten.
3. Aus dem Fleischteil mit angefeuchteten Händen einen ovalen Laib formen und in einen Bräter legen.
4. Den Speck auf der Oberfläche verteilen. Dann Hackbraten in der auf 175C (Gas Stufe 2) vorgeheizten Röhre ca. 60 Min. braten.

Tipp: Wird der Braten oben zu dunkel: Mit Alufolie abdecken! Die glänzende Seite sollte dabei nach außen zeigen.

5. Inzwischen die Pilze vorbereiten, mit einem Pinsel reinigen, stärker verschmutzte waschen und gut Trockentupfen. Getrocknete einweichen, dann wie die aus der Konserve gut abtropfen lassen. Größere Pilze halbieren.
6. Die Pilze um den Hackbraten in den Bräter legen, im ausgetretenen Fett wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten grob zerschneiden, dabei den Stielansatz entfernen, unter die Pilze mischen. Den Braten weitere 10-15 Min. garen.

7. Den Hackbraten anrichten, mit der Pilz-Tomatenmischung servieren. Dazu Kartoffelpüree oder Landbrot.

Reste schmecken kalt zu Brot sehr gut.

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

1090 kcal / 4563 kJ

Eiweiß: 54 g

Fett: 84 g

Kohlenhydrate: 24 g

2 BE

Feiner Hackbraten

1 Ei

Pro Person: 620 kcal, 20 g Fett, 29 %, 0,5 BE

250 g Kartoffeln,

Salz,

1 Zwiebel,

1 Knoblauchzehe,
2 Möhren,
500 g Hackfleisch,
50 g Semmelbrösel,
50 g Magerquark,
1 Ei,
2 EL Senf,
1 TL edelsüßes Paprikapulver,
Pfeffer,
250 g Nudeln,
1 Pkg Bratensauce

Kartoffeln schälen, in Salzwasser gar kochen, abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken. Den Backofen auf 180 C vorheizen. Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln. Möhren raspeln. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben, mit Zwiebeln, Knoblauch, Möhren, Semmelbröseln, Quark, Ei, Senf und dem Kartoffelmus vermischen. Die Hackfleischmasse mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer pikant würzen. Aus der Masse einen Laib formen und den Hackbraten auf ein mit Back Papier belegtes Backblech setzen, im heißen Ofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Min backen. Inzwischen die Nudeln und die Bratensauce nach Packungsanweisung kochen und alles zusammen servieren.

Frikadellen Julienne

Zutaten: (für 4 Portionen)
75 g Schinkenspeck,
1 Beutel für Hackbraten,
1/8 l Wasser,
500 g Rinderhackfleisch,
2 EL Sonnenblumenöl,
1 Möhre, groß,
1 Paprikaschote, grün,
60 g Champignons,
20 g Butter,
1/2 TL Klare Brühe,
1/2 Glas (250 ml) Apfelwein,
1/8 l Sahne, süß

Zubereitung:

1. Schinkenspeck in kleine Würfel schneiden.
2. Beutel für Hackbraten in Wasser einrühren. Rinderhackfleisch und den Schinkenspeck zufügen und mischen. Aus der Masse 8 Frikadellen formen.
3. In einer Pfanne Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Frikadellen darin braten, herausnehmen und warm stellen.

4. Möhre putzen, waschen, schälen und in feine Streifen schneiden. Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in feine Streifen schneiden. Champignons putzen und in Streifen schneiden.
5. In einem Topf Butter heiß werden lassen und das Gemüse darin ca. 5 Min. dünsten.
6. Klare Brühe darüber streuen. Apfelwein und Sahne zugießen und einkochen lassen, bis das Gemüse leicht gebunden ist. Das Gemüse auf den Frikadellen anrichten.

Zubereitungszeit 25 Min.

Tipp: Servieren Sie dazu Kartoffelsalat oder Kartoffel Püree.

Brennwert pro Portion:

2946 kJ (704 kcal)

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 35 g,

Kohlenhydrate: 19 g,

Fett: 52 g,

1,5 BE

Käse-Hackbällchen

1 Ei

Zutaten: (für 4 Portionen)

1 Zwiebel,

1 Knoblauchzehe,

500 g Hackfleisch halb und halb,

1 Ei,

2 EL Semmelbrösel,

Salz,

frischgemahlene Pfeffer,

Kreuzkümmel (Kurkuma),

2 Stiele Thymian,

150 g Frischkäse mit Frühlingszwiebeln (z. B. Bresso),

4 EL Öl,

Zubereitung:

1. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit dem Hackfleisch, dem Ei und den Semmelbröseln in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.
2. Den Thymian unter fließendem kaltem Wasser abbrausen, Trockenschwenken und von den Stielen zupfen. Zum Fleisch geben, alles gut verkneten.
3. Aus der Hackmasse mit angefeuchteten Händen 12 Bällchen formen, dabei jeweils 1 TL Frischkäse in die Mitte geben.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hackbällchen darin rundherum ca. 12 Min. braten.

Dazu schmecken Tomatensalat und Fladenbrot ebenso gut wie Kartoffelsalat.

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

411 kcal / 1846 kJ

29 g Eiweiß,

34 g Fett,

6 g KH,

0,5 BE

Klopse nach Biersieder Art (aus Thüringen)

Zutaten: (für 4 Portionen)

1 Beutel für Hackbraten,

1/8 l Wasser, kalt,

500 g Hackfleisch,

1 TL Senf,

1/2 TL Kümmel,

150 ml Bier,

350 ml Wasser,

1 Doppelpackung Feine helle Soße Holländische Art,

7 Gewürzgurken

Zubereitung:

1. In einer Schüssel Beutel für Hackbraten in Wasser einrühren.

2. Hackfleisch zugeben und gut mischen. Senf und Kümmel zufügen und verrühren. 12 Klopse daraus formen.

3. In einem Topf Bier und Wasser erwärmen. Feine helle Soße Holländische Art einrühren und aufkochen. Klopse zugeben und in ca. 20 Min. gar ziehen lassen.

4. 3 Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden und zugeben. Klopse mit der Soße auf Tellern anrichten.

5. 4 Gewürzgurken fächerförmig aufschneiden und Klopse damit garniert servieren.

Servieren Sie dazu Salzkartoffeln.

Dazu Möhren-Erbсен-Gemüse reichen.

Zubereitungszeit 45 Min.

Brennwert pro Portion:

1992 kJ (476 kcal)

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 35 g,

Kohlenhydrate: 25 g,

Fett: 24 g,

2 BE

Nudeln

Curryspätzle,

4 Personen, 349 kcal, 9,3 g Fett = 24 %, 4 BE

20 g Ingwer
380 g Ananasstücke (Dose)
2 EL Speiseöl
500 g Spätzle (Kühlregal)
250 g TK- Möhren
250 g TK- Zuckerschoten
2 TL Curry

Den Ingwer schälen und mit einem Messer fein hacken. Die Ananas abgießen und 100 ml Ananassaft auffangen. Öl in der Pfanne erhitzen und das darin die Spätzle bei mittlerer Hitze braten, nach 5 Min die Möhren und nach weiteren 5 Min die Zuckerschoten dazugeben und alles 2 Min braten. Den Ananassaft mit dem Curry verrühren, den Ingwer hinzufügen, alles vermengen und zu den Spätzle geben. Auf Tellern angerichtet servieren

Farfalle in Erdnusssauce

, 4 Personen, 541 kcal, 16 g Fett = 27 %, 6,5 BE

400 g Farfalle-Nudeln
1 EL Sonnenblumenöl
3 EL Erdnussbutter
Saft von 1/2 Zitrone
Schwarzer Pfeffer
2 Bunde Frühlingszwiebeln
2-5 rote Chilischoten
1/2 Salatgurke
1/2 Bund Koriander
2 EL geröstete Erdnüsse

Nudeln in reichlich leicht gesalzenem Wasser bissfest garen, abgießen, abschrecken und mit dem Öl vermischen. Die abgekühlten Nudeln in eine Schüssel geben. Für die Soße die Erdnussbutter mit dem Zitronensaft und 4 EL heißem Wasser verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Frühlingszwiebeln in schräge dünne Stücke. Die Chilischoten waschen, längs einritzen, entkernen und die Chilis in hauchdünne Scheiben schnei-

den. (Wenn man nicht mit Handschuhen arbeitet, danach sofort die Hände waschen). Die Salatgurke halbieren, in 5 cm große Stücke und diese in dünne Streifen schneiden. Die Hälfte der Frühlingszwiebeln und Gurke mit den Chilis und der Soße unter die Nudeln mischen, die andere Hälfte des Gemüses mit den abgezupften Korianderblättern auf Tellern anrichten, das Gericht mit den gerösteten Erdnüssen bestreuen und servieren.

Herzhaftes Nudelgericht

1P ca. 4 BE

80 g Nudeln, kochen und abgießen,

250 g Gehacktes,

1 Zwiebel,

1 Pkg Buttergemüse,

Salz, Pfeffer, Paprika, Curry,

Gehacktes in einer Pfanne krümelig braten, gehackte Zwiebel zugeben, braun werden lassen, in ein Sieb schütten, Buttergemüse in der Pfanne braten, bis es die gewünschte Konsistenz hat, das Gehacktes hinzugeben, würzen,

0,5 Pkg. Fix für Kräuter-Rahmschnitzel, 0,5 Becher Sahne, Soße nach Anleitung zubereiten, aufkochen Fleisch-Gemüsemischung unterrühren, Nudeln dazugeben,

Nudelpfanne "Gyros Art" mit Tomaten

Zutaten: (für 4 Portionen)

1 Beutel für Pfannen-Gyros,

100 ml Wasser,

2 EL Sonne & Olive,

350 g Schweinegeschnetzeltes,

500 g Tomaten,

500 g Penne Rigate,

1 EL Sonnenblumenöl,

1/2 TL MAGGI Würzmischung 6,

1 Bund Basilikum

Zubereitung:

1. Beutel für Pfannen-Gyros mit Wasser und Sonne & Olive verrühren. Schweinegeschnetzeltes zugeben, gut mischen und ca. 30 Min. marinieren.

2. Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen und in Würfel schneiden.
3. Penne Rigate nach Anweisung auf der Packung zubereiten.
4. In einer beschichteten Pfanne Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und bei großer Hitze ca. 2 Min. braten. Herausnehmen und warm stellen. Restliche Marinade und Tomatenwürfel in die Pfanne geben und 5 Min. dünsten. Mit MAGGI Würzmischung 6 würzen und abschmecken. Nudeln und Fleisch in die Pfanne geben und mit den Tomaten mischen.
5. Basilikum waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und klein schneiden.

Die Nudelpfanne auf 4 Teller verteilen und mit dem Basilikum garniert servieren.

Verwenden Sie statt Schweinegeschnetzeltem Lamm- oder Kalbsgeschnetzeltes.

Zubereitungszeit 40 Min.

Brennwert pro Portion:

2999 kJ (716 kcal)

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 35 g,

Kohlenhydrate: 98 g,

Fett: 20 g,

ca. 8 BE

Nudelpfanne mit Kasseler

Pro Person: 615 kcal, 19 g Fett, 28 %, 6,5 BE

300 g Kasseler o. Knochen

1 Stange Lauch

1 Zwiebel

400 g kleine Nudeln

Salz 1 Prise Pfeffer

1 El Öl

50 g geriebene. Käse

1 EL geh.

Petersilie

Kasseler in mundgerechte Stücke schneiden, den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, die Nudeln in Salzwasser bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen in einer Pfanne 1 El Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten Kasselerwürfel dazugeben und kurz mitdünsten, dann Lauchringe dazugeben. Den Deckel auflegen und das Ganze etwa 10 Min schmoren lassen. Zum Schluss die Nudeln mit dem Fleisch mischen und den geriebenen Käse unterrühren. Den Deckel wieder auflegen und das Ganze

auf der ausgeschalteten Kochstelle noch etwa 10 Min ziehen lassen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Schinkennudeln

1P ca. 4 BE

1 TI Butter, in einer Pfanne erhitzen
3 Scheiben gekochter Schinken,
1 Zwiebel, Schinken und Zwiebel würfeln und in der Pfanne anbraten,
1 kl. Dose Champignons, abtropfen lassen und hinzufügen,
75 g Nudeln, bissfest kochen, abgießen und hinzugeben,
Salz, Pfeffer, würzen,
4 EL geriebener Käse, darüber streuen,
2 EL Kaffeesahne, darüber träufeln,
mit einem Deckel zudecken, bis der Käse geschmolzen ist.

Vollkornnudeln mit Brokkoli,

4 Personen, 513 kcal, 15 g Fett = 26 %, 6 BE

750 g Brokkoli
1 Knoblauchzehe
400 g Vollkorn-Tagliatelle
Salz
3 EL Sonnenblumenöl
3-4 EL Weißweinessig
Ingwerpulver
Schwarzer Pfeffer
2 EL dunkles Sesamöl
2 EL TK- Schnittlauch

Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen zerteilen. Die dicken Stiele schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Nudeln in reichlich leicht gesalzenem Wasser bissfest garen, 5 Min vor Ende der Garzeit den Brokkoli zu den Nudeln geben und alles aufkochen lassen. Zusammen zu Ende garen, abgießen und gut abtropfen lassen. Das Öl in der Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 2 Min anbraten. Die Nudel-Brokkoli-Mischung in die Pfanne geben, alles gut durchmischen und mit Weißweinessig, Ingwerpulver, Salz und Pfeffer sowie eine kräftigen Prise Zucker abschmecken. Das Sesamöl über die Nudeln träufeln. Die Nudeln mit dem Schnittlauch bestreut sofort servieren. TIPP: Bewahren Sie den Brokkoli nach dem Kauf unbedingt im Kühlschrank auf. In der Wärme werden die kleinen Knospen schnell gelb.

Wildrezepte

Wildgulasch mit Rotwein mit Knorr Fix für Gulasch

Zutaten für 4 Portionen:

- 50 g Speckwürfel
- 1 Zwiebel
- 500 g Wildbret-Gulasch (z. B. Hirsch oder Damwild)
- 1/8 l (125 ml) Rotwein
- 1 Lorbeerblatt
- 2-3 Nelken
- 4 Wacholderbeeren
- 2 TL Senf
- 4-6 EL Wildpreiselbeeren

Zubereitung:

1. Speckwürfel in einem Topf ausbraten. Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden und zusammen mit dem Wildbret-Gulasch ins Fett geben und anbraten.

2. 3/8 l (375 ml) Wasser und Rotwein zugießen, aufkochen und 1 Beutel KNORR Fix für Gulasch einrühren. Lorbeerblatt, Nelken und Wacholderbeeren zufügen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 1 1/2 Stunden garen. Gulasch mit Senf abschmecken und mit Preiselbeeren servieren.

Gut dazu: Knödel halb und halb, z. B. von Pfanni.

Zubereitungszeit:

ca. 110 Minuten

Nährwerte:

bei 1 von 4 Port.: kcal: 337, kJ: 1410, E: 28g, K: 14g, F: 17g

Russischer Hase

Zutaten:

- 1 Bund Suppengemüse,
- 1 Zwiebel,

1 Knoblauchzehe,
1 Hase (ca. 1 kg; in Portionsstücke geschnitten),
75 g durchwachsener Speck,
3 Wacholderbeeren,
250 g saure Sahne,
Salz,
Pfeffer

Zubereitung:

Das Suppengemüse putzen, waschen und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Das Fleisch waschen und trocknen. Den Speck würfeln und in einem Topf ausbraten, dann herausnehmen und wegwerfen. Den Hasen im Speckfett rundum anbraten. Das Suppengemüse, die Zwiebel, den Knoblauch und die Wacholderbeeren zufügen und etwa 3 Minuten mitbraten. Das Gericht mit der sauren Sahne übergießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt etwa 1 Stunde köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist. Zum Servieren die Sauce nach Belieben durch ein Sieb passieren.

Dazu passen: Kartoffelklöße und Preiselbeeren oder - wer es ausgefallener mag - Apfelmus

(pro Portion ca. 428 kcal/1797 kJ, 24,4 g Fett, 4,4 g Kohlenhydrate; Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Stunden)

Rehschnitzel mit Totentrompeten

Anzahl Personen: 4
Zubereitungszeit: 20 Min.

Maggi Produkte:

Maggi Fleischbouillon
Maggi Würzmischung für Fleisch

Zutaten:

600 g Rehschnitzel
Maggi Würzmischung für Fleisch
Pfeffer aus der Mühle
2 EL Butter

Totentrompeten:

20 g getrocknete Totentrompeten
1 EL Butter
1 Schalotte, fein gehackt
2 dl Maggi Fleischbouillon kräftig
1 El Cognac

1 dl Rahm

Zubereitung:

Für die Sauce Totentrompeten einweichen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Schalotten in der heißen Butter glasig dünsten, Pilze dazugeben und kurz mitdünsten.

Mit Bouillon ablöschen und 5 Minuten leicht köcheln lassen. Rahm und Cognac dazugeben.

Schnitzel würzen und in der heißen Butter beidseitig 2 - 3 Minuten braten. In die Sauce geben, kurz erwärmen und anrichten.

Nährwerte:

Nährwerte/Person: 1717 / 410 (kj/kcal)

Proteine: 43.5 g

Kohlenhydrate: 8 g

Fett: 20.4 g

Rehschnitzel mit Trauben

Anzahl Personen: 4

Zubereitungszeit: 20 Min.

Maggi Produkte:

Maggi Würzmischung für Fleisch

Maggi Fleischbouillon kräftig

Zutaten:

600 g Rehschnitzel

Maggi Würzmischung für Fleisch

2 EL Bratbutter

3 dl Maggi Fleischbouillon kräftig

3 cl Cognac

6 Wacholderbeeren

1 dl Rahm

150 g Trauben, weiß und blau

1 EL Butter

Zubereitung:

Wacholderbeeren im Mörser fein reiben und mit dem Cognac verrühren und 1 Stunde ziehen lassen. Absieben.

Rehschnitzel würzen und in der heißen Butter beidseitig

braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Bouillon in die Pfanne geben, Cognac und Rahm dazugeben.

Schnitzel in die Sauce geben und auf kleinem Feuer 5 Minuten ziehen lassen.

Die halbierten Traubenbeeren kurz in heißer Butter schwenken und mit den Rehschnitzel anrichten.

Mit Maggi Knöpfli servieren.

Nährwerte:

Nährwerte/Person: 1744 / 417 (kj/kcal)

Proteine: 47.4 g

Kohlenhydrate: 8.2 g

Fett: 19.1 g

Nordischer Rehrücken

Zutaten:

1 ausgelöster Rehrücken (ca. 800 g),
je 1 EL getrocknete Petersilie und Thymian,
Salz,
Pfeffer,
50 g durchwachsener Speck in dünnen Scheiben,
1 EL (20 g) Pflanzenmargarine,
1 EL (20 g) Vollkornmehl,
1/2 l heiße Fleischbrühe (Instant),
50 g saure Sahne,
1 TL Worcestersauce,
1 EL (20 g) rotes Johannisbeergelee,
50 g Ziegenkäse

Zubereitung:

Den Rehrücken von den weißen Häuten befreien. Die Petersilie und den Thymian mit etwas Salz und Pfeffer mischen. Das Fleisch rundum mit der Kräutermischung einreiben. Dann mit den Speckscheiben bedecken. Den Rehrücken auf ein Stück Aluminiumfolie legen, dieses über dem Fleisch zusammenschlagen und sorgfältig verschließen. Den Rehrücken im vorgeheizten Backofen bei 160 C auf dem Bratenrost auf der zweiten Schiene von unten 1 Stunde braten. Dann die Folie öffnen und rundum herunterdrücken. Die Temperatur auf 200 C erhöhen und das Fleisch weitere 40 bis 50 Minuten braten. 10 Minuten vor Ende der Garzeit den Speck vom Fleisch nehmen. Die Margarine in einem Topf erhitzen. Das Mehl einrüh-

ren. Nach und nach die heiße Fleischbrühe angießen und die Sauce aufkochen lassen. Den Fleischsaft aus der Folie einrühren. Die Sauce mit der sauren Sahne, der Worcestersauce, dem Johannisbeergelee und etwas Salz würzen. Den Käse zerkleinern und bei schwacher Hitze unter Rühren in der Sauce schmelzen lassen. Den Rehrücken in Scheiben schneiden, auf eine Servierplatte legen und mit der Sauce überziehen. Dazu passen: Spätzle oder Kartoffelklöße
(pro Portion ca. 424 kcal/1780 kJ, 22,8 g Fett, 7,1 g Kohlenhydrate; Zubereitungszeit ca. 2 Stunden)

Hirschsteaks zu Brokkoli

Zutaten für 4 Portionen

800 g Brokkoli

4 Hirschsteaks

4 Scheiben Frühstücksspeck

Salz

200 g Bandnudeln

4 EL Öl

schwarzer Pfeffer

400 ml Gemüsebrühe (Instant)

2-3 EL heller Soßenbinder

100 g Preiselbeeren (Glas)

4 EL Schlagsahne

nach Belieben Majoran zum Garnieren

Zubereitung

1. Brokkoli in Röschen schneiden. Die Hirschsteaks trockentupfen und mit je einer Scheibe Speck umwickeln. Mit Küchengarn umbinden. Brokkoli in kochendes Salzwasser geben und darin ca. 8 Minuten garen.

2. Die Nudeln in kochendes Salzwasser geben und ca. 8 Minute garen.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin von jeder Seite 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Steaks heraus nehmen, in Alufolie wickeln und kurz warm stellen.

4. Bratsatz mit der Brühe ablöschen und aufkochen lassen. Soßenbinder einrühren, nochmals aufkochen lassen und die Preiselbeeren einrühren. Mit Sahne verfeinern. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln und Brokkoli abgießen. Fleisch, Soße, Brokkoli und Nudeln anrichten. Nach Belieben mit Majoran garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

Portion ca. 550 kcal E 34 g, F 23 g, KH 46 g

Mini Nr. 49/03

Hirschmedaillons mit Johannisbeersauce

Zutaten:

200 g rote Johannisbeeren (TK),
1 TL Wacholderbeeren,
2 EL (40 g) Pflanzenmargarine,
8 Hirschmedaillons @ca. 75 g,
Salz,
Pfeffer,
1 EL (20 g) rotes Johannisbeergelee,
1 TL Zitronensaft,
200 g saure Sahne

Zubereitung:

Die Johannisbeeren in einem Sieb auftauen lassen, die Wacholderbeeren fein zerdrücken. Die Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons darin auf beiden Seiten braun anbraten. Dann nebeneinander in eine gefettete Auflaufform legen und den Bratensatz darüber gießen. Die Medaillons salzen und pfeffern und im vorgeheizten Backofen bei 180 C etwa 15 Minuten braten. Inzwischen die Johannisbeeren bei schwacher Hitze in der Pfanne schmoren. Die Wacholderbeeren, das Johannisbeergelee, den Zitronensaft und die saure Sahne zufügen. Die Sauce etwas einkochen lassen, dann nochmals abschmecken. Die Hirschmedaillons damit überziehen.

Dazu passen: Spätzle oder Butternudeln

(pro Portion ca. 328 kcal/1377 kJ, 17,6 g Fett, 7,5 g Kohlenhydrate; Zubereitungszeit ca. 35 Minuten)

Gefüllter Fasan

1 Ei

Zutaten:

1 junger Fasan (ca. 1 kg),
50 g Sultaninen,
1 altbackenes Vollkornbrötchen,
75 ml Milch (1,5%),
100 g Walnusskerne,
Salz,
Pfeffer,
1 Ei,
1 kleine Möhre,
2 Schalotten,
2 EL (40 g) Pflanzenmargarine,
1 EL getrockneter Thymian,
2 EL gehackte Petersilie,
1 Lorbeerblatt,

50 ml Geflügelfond

Zubereitung:

Den Fasan waschen und trockentupfen. Das Herz und die Leber im Mixer pürieren. Die Sultaninen in warmem Wasser einweichen. Das Brötchen in dünne Scheiben schneiden; die Milch lauwarm erwärmen und das Brötchen darin einweichen. Die Nüsse klein hacken. Die Innereien mit den abgetropften Sultaninen, dem ausgedrückten Brötchen, den Nüssen, Salz, Pfeffer und dem Ei mischen. Den Fasan mit der Masse füllen, zunähen und rundum salzen und pfeffern. Die Möhre und die Schalotten klein würfeln. Knapp die Hälfte der Margarine in einem Bräter zerlassen. Den Fasan hineinlegen, die Möhre, die Schalotten, den Thymian, die Petersilie und das Lorbeerblatt zufügen. Den Fasan im vorgeheizten Backofen bei 200 C 10 Minuten braten, dann zugedeckt 60 Minuten garen. Die restliche Margarine zerlassen und den Fasan gelegentlich damit bestreichen. Schließlich den Fasan und die Füllung nach Belieben gleich in 4 Portionen teilen und warm stellen oder erst bei Tisch tranchieren. Den Bratensatz mit dem Geflügelfond loskochen, durch ein feines Sieb passieren und über den Fasan gießen.

Dazu passen: Herzogin-Kartoffeln und Buttergemüse

(pro Portion ca. 648 kcal/2721 kJ, 41,1 g Fett, 18,8 g Kohlenhydrate; Zubereitungszeit ca. 2 Stunden)

Menü

Menütipp Nr. 1 für Diabetiker

Krabbenbrot (Frühstück)

Zutaten:

200 g gekochte, ausgelöste Garnelen,

1 EL Zitronensaft,

Salz- Pfeffer,

je 0,5 Bund Dill und Basilikum,

4 Scheiben Roggenvollkornbrot,

20 g Butter.

1. Die Garnelen mit dem Zitronensaft mischen und mit etwas Salz und Pfeffer für die Garnitur beiseite legen. Den Rest grob hacken und unter die Garnelen rühren.

2. Die Brote mit der Butter bestreichen und die Kräutergarnelen darauf anrichten. Mit den Kräuterblättchen garnieren.

Tipp: noch haltvoller werden die Krabbenbrote, wenn Sie in die Garnelenmischung 2 EL Salatmayonnaise rühren. Verwenden Sie dann knusprige Skorpa, das sind getoastete Schwedenbrötchen aus Vollkornweizen.

205 kcal / 857 kJ - 14 g EW - 6 g F - 25 g KH - 84 mg Cholesterin - 2BE

Gemüseterrine auf Löwenzahn (Vorspeise)

Zutaten:

300 g Champignons,
2 Schalotten,
50 g Butter,
Salz- Pfeffer,
300 g Sahne,
3 Blatt Gelatine,
3 Tomaten,
2 Möhren,
2 Zucchini,
100 g Kenia- Bohnen,
1 Lauchstange,
1 Bund Dill,
100 g saure Sahne,
Saft von ½ Zitrone,
2 Bund Löwenzahn.

1. Champignons putzen und hacken. Schalotten schälen, in Würfel schneiden und in Butter andünsten. Pilze hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne angießen und auf die Hälfte einkochen lassen. Pürieren und durch ein Sieb passieren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und unter die Pilzmousse rühren.

2. Tomaten überbrühen, häuten und entkernen. Die Möhren schälen. Zucchini und Bohnen putzen. Möhren, Zucchini und Bohnen in Stifte schneiden und in Salzwasser weich kochen. Lauch in einzelne Blätter trennen und ebenfalls weich kochen. Eine halbrunde Terrinenform mit den Lauchblättern auslegen. Etwas Champignonmousse angießen und die erste Schicht Gemüsestifte einlegen. Mousse darüber geben und auf die Tomaten darauf legen. Wiederum Mousse angießen und das restliche Gemüse darüber verteilen. Mit Pilzmousse abschließen und mit den restlichen Lauchblättern belegen. Terrine mindestens 4 Stunden kalt stellen.

3. Für das Dressing den Dill waschen und hacken. Saure Sahne mit dem gehackten Dill verrühren und mit etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Löwenzahn putzen, waschen, trockenschütteln und auf Tellern anrichten. Mit dem Dressing beträufeln. Die Gemüseterrine in Scheiben schneiden und darauf anrichten.

419 kcal/ 1745 kJ - 10 g EW - 36g F - 14g KH - 107mg Cholesterin - 0 BE

Curry-Zucchini-Suppe

Zutaten:

2 mittelgroße Zucchini,
0,5 Lauchstange,

0,5 Selleriestange,
2 Schalotten,
0,25 Apfel,
70 g Butter,
0,25 Knoblauchzehe,
1 TL Currypulver,
1 TL Kurkuma,
600 ml Geflügelbrühe,
200 ml Milch,
Salz, Pfeffer,
1 TL Zitronensaft

1. Zucchini, Lauch und Stangensellerie putzen und waschen. Zucchini, Sellerie und das Weiße vom Lauch in feine Scheiben schneiden. Schalotten schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden, Apfel schälen, entkernen und klein schneiden.

2. 50 g Butter schmelzen und die Schalotten darin andünsten. Sellerie, Lauch, den Apfel und die Zucchini - bis auf einige Scheiben zum Garnieren - hinzufügen. Knoblauch durch die Presse dazu drücken. Mit Curry und Kurkuma bestäuben. Die Geflügelbrühe angießen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

3. Die Milch angießen und alles einmal aufkochen. Zucchini-Suppe mit dem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

4. Die restliche Butter schmelzen und die zur Seite gelegten Zucchinischnitten darin von beiden Seiten goldbraun braten. Die Zucchinischnitten mit Küchenpapier abtupfen und in der Suppe anrichten. Nach Belieben mit Zitronengras garnieren.

203 kcal/847 kJ - 7 g EW - 16 g F - 8 g KH - 47 mg Cholesterin - 0 BE

Lammrücken in Salzkruste

3 Eiweiß

Zutaten:

2 ausgelöste Lammrücken (à 300 g),
Salz, Pfeffer,
8 dünne Scheiben grüner Speck,
3 Eiweiß
1 kg grobes Meersalz,
je 2 - 3 Thymian- und Rosmarinzweige,
1 Schalotte, 6 Möhren,
20 g frischer Ingwer,
30 g Butter,
0,5 TL Fruchtzucker, etwas Mineralwasser

1. Backofen auf 200 C vorheizen. Das Lammfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Speckscheiben umwickeln und mit Küchengarn befestigen. Eiweiß mit einem Schneebeesen leicht schaumig schlagen und unter

das Meersalz rühren. Falls nötig, noch etwas Wasser zugeben, so dass ein formbarer Teig entsteht.

2. Den Boden einer flachen, ofenfesten Pfanne mit Alufolie auslegen und mit etwas Salzmasse bestreichen. Die Lammrücken darauf setzen und mit den Thymian- und Rosmarinzweigen belegen. Die Lammrücken gründlich mit der restlichen Salzmasse bestreichen, so dass sie ganz ummantelt sind. Im heißen Ofen etwa 15 bis 20 Minuten braten.

3. Die Schalotte schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Möhren schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden, Ingwer schälen und sehr fein reiben.

4. Die Butter in einem Topf schmelzen. Schalotten und Möhren darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Fruchtzucker würzen und das Mineralwasser angießen. Zugedeckt in 8 bis 10 Minuten gar kochen und mit dem Ingwer abschmecken.

5. Den Lammrücken aus dem Backofen nehmen und das Salz mit Hilfe eines Löffels aufschlagen. Das Fleisch aus der Kruste nehmen und in Scheiben schneiden. Mit dem Möhrengemüse anrichten.

Tipp: Die Salzkruste eignet sich auch hervorragend zum Garen von Fischen, wie z. B. Seewolf. Sie können die Salzkruste auch mit Mehl zu einem festeren Teig verarbeiten. Für diesen Salzteig verkneten Sie 250 g Mehl, 1 kg Meersalz, 2 Eier und so viel Wasser, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist, den Sie ausrollen können.

465 kcal/1948 kJ - 43 g EW - 28 g F - 8 g KH - 127 mg Cholesterin - 0 BE

Pfirsiche mit Vanille-Orangen-Sabayon

Zutaten:

4 weiße Pfirsiche,
700 ml Orangensaft (frisch gepresst),
2 Vanilleschoten,
Schale von 2 Orangen
und 1 Zitrone (unbehandelt),
2,5 TL Fruchtzucker,
120 ml Prosecco,
100 ml Pfirsichlikör,
1 Tropfen Rosenwasser,
6 Eigelb,
4 TL Zitronensaft,
Minzeblättchen zum Garnieren

1. Die Pfirsiche waschen, halbieren und entsteinen. 0,5 l Orangensaft mit dem Mark von einer Vanilleschote, der abgeriebenen Schale von je einer Orange und Zitrone, 2 TL Fruchtzucker, 60 ml Prosecco, dem Pfirsichlikör und dem Rosenwasser aufkochen und vom Herd ziehen. Die Pfirsichhälften in den lauwarmen Fond legen und etwa 2 Stunden ziehen lassen.

2. Für den Sabayon Eigelb mit 0,5 TL Fruchtzucker, 60 ml Prosecco, dem Mark von einer Vanilleschote, der abgeriebenen Schale von einer Orange,

200 ml Orangensaft und dem Zitronensaft über dem heißen Wasserbad mit einem Schneebesen dickschaumig aufschlagen. Den Sabayon auf tiefen Tellern anrichten und die Pfirsichhälften darauf verteilen. Mit Minzeblättchen garnieren.

Tipp: Bereiten Sie den Sabayon nur mit sehr frischen Eiern zu und servieren Sie ihn sofort. Wenn Sie die Creme über dem kalten Wasserbad so lange schlagen, bis sie abgekühlt ist, können Sie sie vor de

Mittagsmenü

Menü 1

Vorsuppe:

Pfifferlingssuppe mit Frühlingszwiebeln

2 Teller

3 Frühlingszwiebeln,

1 EL Sonnenblumenöl,

1/2 l Wasser,

1 Beutel aus Deutschen Landen Fränkische Pfifferlingssuppe

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
2. In einem Topf Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Frühlingszwiebeln darin andünsten.
3. Wasser zugießen und zum Kochen bringen. Aus Deutschen Landen Fränkische Pfifferlingssuppe einrühren. Unter Rühren aufkochen und bei geringer Wärmezufuhr 5 Min. kochen. Dabei gelegentlich umrühren. In Tellern anrichten und servieren.

Brennwert pro Portion: 795 kJ (189 kcal)

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 3 g,

Kohlenhydrate: 12 g, Fett: 14 g

(Zubereitungszeit 15 Min.)

Hauptgang:

Kalbfleisch-Kürbis Ragout

4 Portionen

3 Schalotten,

500 g Kalbfleisch,
20 g Butterschmalz,
1/4 l Weißwein,
1/8 l Wasser,
1 Beutel für Rahm-Geschnetzeltes,
600 g Kürbis,
30 g Butter,
25 g Zucker,
1/8 l Weißwein,
2 EL Sahne, süß,
Pfeffer, frisch gemahlen

1. Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Kalbfleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.
3. In einer Pfanne Butterschmalz heiß werden lassen, Fleisch und Schalotten darin anbraten.
4. Weißwein und Wasser zugießen und bei geringer Wärmezufuhr ca. 45 Min. zugedeckt schmoren. Rahm-Geschnetzeltes einrühren und zum Kochen bringen.
5. Kürbis in Spalten teilen, Kerne mit einem Löffel entfernen, schälen und in Würfel schneiden.
6. In einem Topf Butter heiß werden lassen. Zucker zugeben und karamellisieren. Kürbis zugeben und kurz dünsten. Weißwein zugießen und ca. 10 Min. zugedeckt dünsten.
7. Kürbis zum Ragout geben. Sahne unterrühren und mit Pfeffer würzen und abschmecken.

Tipp: Servieren Sie dazu Reiskugeln "Risi-Bisi".

Brennwert pro Portion: 1694 kJ (405 kcal)

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 30 g,

Kohlenhydrate: 17 g,

Fett: 16 g

(Zubereitungszeit 60 Min.)

[Dessert:](#)

[Eisshake Rosa Wolke](#)

6 Gläser

1 Packung (300 g) Himbeeren, tiefgefroren,

1 Päckchen Bourbon Vanillezucker,

1 EL Zitronensaft,

1 Packung (500 ml) Vanilleeis,
1 Becher (500 g) NESTL) Lünebest Dikmelk, 1,5 % Fett,
2 EL Wasser,
2 EL Kokosraspeln

1. Himbeeren auftauen lassen, mit Vanillezucker und Zitronensaft pürieren.
2. Vanilleeis und NESTL) Lünebest Dikmelk untermixen.
3. Gläser mit dem Rand in Wasser tauchen und anschließend in Kokosraspeln tauchen. Eißhake in die Gläser füllen und servieren.

Brennwert pro Portion: 779 kJ (186 kcal)

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 8 g,

Kohlenhydrate: 21 g,

Fett: 5 g

(Zubereitungszeit 10 Min.)

Für Diabetiker: 12 g Kohlenhydrate ist eine BE

Salate

Schweizer Nuss Salat

Ca. 40 Minuten

Zutaten für 1 Person

80 g geschälte Kartoffeln

Salz,

Pfeffer

4-5 Walnusshälften

1 Scheibe Vollkorn-Sandwich Brot (ca. 40 g)

1 kleine geschälte Zwiebel

1 kleine geschälte Knoblauchzehe

50 g geputzter Feldsalat

50 ml Gemüsebrühe

1-2 TL Weißwein-Essig

20 g Bündner Fleisch (Schweizer Schinken) in hauchdünnen Scheiben oder Parmaschinken

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Herausnehmen.
2. Sandwich-Brot im Toaster goldgelb rösten. Nach Belieben weihnachtliche Motive (Sterne, Taler etc.) ausstechen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Feldsalat gründlich waschen, trocken schütteln und etwas kleiner zupfen.
3. Kartoffeln abgießen und noch heiß mit einer Gabel zerdrücken. Brühe erhitzen und mit dem Essig unterrühren. Zwiebel, Knoblauch und Hälfte Nüsse unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Feldsalat, Kartoffel-Vinaigrette und übrige Nüsse locker mischen. Bündner Fleisch auf Toast legen und auf dem Salat anrichten,

Wichtige Nährwert-Angaben

Portion ca. 270 kcal/1130 kJ

Eiweiß 12 g

Fett 9 g

Kohlenhydrate 35 g

Anzurechnende Broteinheiten 2,5

Vital- Tipp:

Bündner Fleisch ist mit nur 4,9 Fett pro 100 g deutlich fettärmer als jeder Schinken.

Bella Nr. 45/03

Frankfurter Salat

Zutaten

1 Kleiner Kopfsalat

1 Frankfurter- oder

Wiener- Würstchen

Einige gefüllte Oliven

Selleriesalz

1/2 Tl. Senf

1 Tl. feingehackte Zwiebelstück

1 El. Essig

2 El. Öl

Zubereitung

Salatblätter zerkleinern, waschen und abtropfen lassen. Würstchen und Oliven in Scheiben schneiden und zu den Salatblättern geben. Salz mit Senf, Zwiebel, Essig und Öl vermischen und den Salat erst kurz vor dem Essen mit der Marinade anmachen.

Rindfleischsalat

1 Ei

(pro Portion 160 kcal)

Zutaten:

Rezept für 2 Personen:

1 Ei,
80 g fettarmer Rinderbraten (in Folie oder im Römertopf zubereitet),
1 mittelgroße grüne Paprikaschote,
2 kleine Tomaten,
4 kleine Gewürzgurken,
1 TL Sonnenblumenöl,
1 EL Weinessig,
Wasser,
Salz,
weißer Pfeffer,
Paprikapulver,
Senf,
1 Spritzer flüssiger Süßstoff,
2 TL Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

Das Ei hart kochen, abschrecken und schälen. Den Rinderbraten in feine Streifen schneiden. Die Paprikaschote halbieren, von den Kernen und weißen Rippen befreien, gründlich waschen und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten waschen. Die Tomaten und das Ei achteln. Die Gewürzgurken in feine Streifen schneiden. Das Öl, den Weinessig und etwas Wasser verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Senf und dem Süßstoff würzen. Die Marinade über die Salatzutaten gießen und alles mischen. Den Salat kühl stellen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Eventuell noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat auf 2 Teller verteilen und mit dem Schnittlauch bestreuen.

Fisch

Matjes-Kartoffelsalat mit Bohnen

Zutaten: (für 1 Person)

200 g grüne geputzte Bohnen

1/4 l Gemüsebrühe

160 g geschälte Kartoffeln

Salz,

Pfeffer

1 geschälte Zwiebel

1/2 Bund Schnittlauch

1 Matjesfilet (ca. 60 g)

1/2 entkernter Apfel (50 g)

1-2 EL Essig (z. B. Obstessig)

1 EL ÖL

nach Belieben 1 Apfelscheibe zum Garnieren

Zubereitung:

1. Bohnen waschen und in der kochenden Brühe ca. 16 Minuten garen. Kartoffeln waschen und in Scheiben schneiden. In Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Beides abtropfen lassen.

2. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Schnittlauch waschen, gut trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden.

3. Matjesfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier gut trocken tupfen, Matjes in mundgerechte Stücke schneiden. Apfel waschen und in Stifte schneiden.

4. Essig, Salz, Pfeffer und Schnittlauch verrühren. Öl kräftig darunter schlagen. Kartoffeln, Bohnen, Zwiebel und Apfel vermengen. Vinaigrette darüber gießen. Kartoffelsalat mindestens 1 Stunde durchziehen lassen. Salat evtl. nochmals abschmecken. Mit Matjes anrichten. Nach Belieben mit einer Apfelscheibe garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (ohne Wartezeit)

Profi-Tipp:

Schneller geht es, wenn Sie statt frischer Ware einfach TK- Bohnen verwenden.

Brenn- und Nährwertangaben pro Portion:

ca. 460 kcal/1930 kJ

Eiweiß 16 g

Fett 23 g

Kohlenhydrate 45 g

anzurechnende Broteinheiten 2,5

Bella Nr. 25/03

- Inge -

Geflügel

Bunter Sommersalat mit Hähnchen

Bunter Sommersalat mit Hähnchen

Zutaten: (für 4 Personen)

4 Hähnchenfilets (a 150 g)

Salz,

weißer Pfeffer

2 EL Öl

1 Zucchini (ca. 250 g)

je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote (ca. 600 g)

1 Kopf Pflücksalat

1 Bund Kerbel

1 Bund glatte Petersilie

1 Bund Schnittlauch

300 g Vollmilchjoghurt

Saft Von 1/2 Zitrone

Zubereitung:

1. Hähnchenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Filets darin von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Abkühlen lassen.

Zucchini in Stifte, Paprika in Stücke schneiden. Salat in Stücke zupfen, mit Paprika und Zucchini mischen.

2. Einige Kerbel- und Petersilienblätter zum Garnieren beiseite legen, Rest fein hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Kräuter mit Joghurt und Zitronensaft verrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Hähnchenfilets in Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten. Mit Kerbel und Petersilie garniert servieren. Das Kräuter-Joghurt-Dressing extra dazu reichen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten.

Ohne Fleisch

Sie können statt der Hähnchenfilets auch ca. 250 g Schafskäse verwenden. Sehr lecker schmeckt der Käse, wenn Sie ihn vorher in Würfel schneiden und in einer Marinade aus 4 Esslöffel Olivenöl,

1 gehackten Chilischote, Salz und 1 Teelöffel getrocknetem Thymian etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Käse abtropfen lassen und auf dem Salat verteilen.

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

ca. 290 kcal/1 210 kJ,

Eiweiß: 39 g,

Fett: 10 g,

Kohlenhydrate: 9 g,

BE: ca. 0,7

(c) Tina Nr. 25/03

- Inge -

Hähnchensalat im Tortillabrot,

4 Pers. 279 kcal, 8,6 g Fett = 27 %, 2 BE

1/2 Salatgurke

1 Knoblauchzehe

200 g Joghurt 1,5 %

1-2 EL Zitronensaft

Salz Weißer Pfeffer

1 rote Zwiebel

500 g Hähnchenbrustfilet

1 EL Öl

1/2 TL gem Kreuzkümmel

1 Bund Rucola (Rauke)

50 g schwarze Oliven

4 Weizenmehl-Tortillas

Gurke waschen, schälen, längs halbieren und die Kerne herauslöfeln. Die Gurke auf der groben Seite der Rohkostreibe raspeln, den Knoblauch schälen. Joghurt und Gurkenraspeln verrühren und den Knoblauch dazu pressen, alles mit Zitronensaft, Salt und Pfeffer abschmecken. Zwiebel abziehen und würfeln, das Hähnchenbrustfilet kalt abwaschen, trockentupfen und ebenfalls würfeln. Das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, das Hähnchenbrustfilet zugeben und unter Rühren anbraten. Alles mit Salz, Pfeffer, Kumin würzen und unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten. Den Rucola putzen, waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. Cocktailtomaten waschen und vierteln, Oliven vom Stein schneiden, Rucola, Tomaten und Oliven mischen. Die Tortillas nach Packungsanweisung erwärmen, jeweils etwa 2-3 EL Joghurtsauce auf einen Fladen geben, darauf einen Teil der Rucola-Tomaten-Mischung, anschließend das gebratene Hähnchenbrustfilet darauf verteilen. Die Tortillas zusammenrollen, mit einem Hölzchen zusammenstecken und sofort servieren. Die restliche Joghurtsauce getrennt dazu reichen. Die restliche Tomaten-Rucola-Mischung neben den Tortillas anrichten.

Reis-Geflügelsalat mit Melone und Pesto

Zutaten: (für 4 Portionen)

150 g Wildreis-Mischung

Salz

400 g Hähnchenfilets

Pfeffer

8 EL Olivenöl

500 g Wasser- oder Honigmelone

1/2 Kopf Eisbergsalat

1 Topf Basilikum

1/2 Bund Petersilie

2 Knoblauchzehen
30 g Pinienkerne
30 g geriebener Parmesan

Zubereitung:

1. Reis in kochendes Salzwasser geben und ca. 15 Minuten garen. Abtropfen lassen,
 2. Hähnchenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl erhitzen. Filets darin unter Wenden ca. 12 Minuten braten. Herausnehmen.
 3. Fruchtfleisch der Melone mit einem Kugelausstecher ausstechen oder Melone schälen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Salat in dünne Streifen schneiden.
 4. Für das Pesto Kräuter und Knoblauch hacken. Mit Pinienkernen und Parmesan pürieren, dabei übriges Öl zugießen. Salzen und pfeffern.
 5. Reis, Filets, Salat und Melone auf Tellern anrichten. Etwas Pesto darüber geben. Mit Basilikum garnieren. Restliches Pesto extra dazu reichen.
- Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Unser Tipp:

Das Pesto am besten in einem Universalzerkleinerer zubereiten oder die Zutaten in einem Mörser mit dem Stößel fein zerreiben.

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

ca. 550 kcal

Eiweiß: 32 g,

Fett: 27 g,

Kohlenhydrate: 42 g,

BE: ca. 3,5

(c) Mini Nr. 28/03

- Inge -

Salat "Sambal"

1 gegrilltes Hähnchen
2 säuerliche Äpfel
1 Banane
0,5 kl. Sellerieknolle
2 Gewürzgurken
2 EL Tomatenpaprika
100 g Sauerrahm
Salz
Pfeffer
Curry
Senf
Paprika
1 Zitrone
2 EL geh. Petersilie

Hähnchen entbeinen und das Fleisch in 3 cm große Stücke schneiden. Äpfel, Banane und Sellerie schälen, in Scheibchen bzw. in feine Streifen schneiden, Gurken und Tomatenpaprika würfeln. Mit dem pikant abgeschmeckten Sauerrahm überziehen, kurz stehen lassen und mit der gehackten Petersilie anrichten.

Pro Pers. 38g Eiweiß, 12g Fett, 18 g Kohlenhydrate = 1,5 BE, 360 kcal
1506 kJ.

Scharfer Geflügelsalat,

4 Personen, 340 kcal, 10 g Fett = 26 %, 0,6 BE

800 g Hähnchenbrustfilet

3 El Öl

Salz, Schwarzer Pfeffer

1 Salatgurke

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 cm Ingwerknolle

1 grüne Chilischote

2 rote Chilischote

1/4L Kokosmilch (Dose)

1 Tl Zucker

1 El Garnelenpaste,

20 % Fett

1 El TK- Petersilie

Das Fleisch kalt abwaschen, trockentupfen und in 3 cm lange und 1 cm breite Streifen schneiden. Das Öl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer Hitze etwa 3 Min braten, salzen und pfeffern. Das Fleisch herausnehmen und abkühlen lassen. Gurke waschen, schälen längs halbieren und in 3 cm breite Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, das Grün bis auf 5 cm abschneiden, die Zwiebeln waschen, trockentupfen und sehr fein hacken. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischoten waschen, längs einritzen, entkernen und sehr fein hacken. (Wenn man nicht mit Handschuhen arbeitet, danach sofort die Hände waschen). Das Fleisch mit den Gurken, den Zwiebeln, dem Ingwer und den Chilischoten in einer Salatschüssel vermischen. Die Kokosmilch mit dem Zucker und der Garnelenpaste verrühren und mit Salz pikant abschmecken. Diese Mischung mit dem Salat vermengen. Den Salat mit Petersilie bestreut servieren.

Gemüsesalate

Avocados mit Orangenfilets

Anzahl Personen: 4
Zubereitungszeit: 20 Min.

Maggi Produkte:
Maggi Würzmischung für Salat

Zutaten:
2 Avocados
Zitronensaft
1 Orange
8 schwarze Oliven
1 TL Orangenzeste
Petersilie

Vinaigrette
4 EL Orangensaft
3 EL Olivenöl
Maggi Würzmischung für Salat
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:
Avocados halbieren, entsteinen und schälen. In nicht zu dicke Scheiben schneiden. Sofort mit Zitronensaft überträufeln und auf 4 Teller anrichten.
Orange filetieren und die Filets über die Avocadoscheiben verteilen. Oliven und Orangenzeste darüber geben.

Für die Vinaigrette alle Zutaten mischen und pikant würzen. Vinaigrette über die Avocados verteilen und mit Petersilie überstreuen..

Nährwerte:
Nährwerte/Person: 2269 / 542 (kj/kcal)
Proteine: 3.4 g
Kohlenhydrate: 10.9 g
Fett: 54.8 g

Blattsalat mit Gorgonzola

Ca. 20 Minuten

Zutaten für 1 Person

1 Scheibe Bauernbrot (50 g)
1 geschälte Zwiebel (30 g)
100 g geputzter Radicchio
100 g geputzter Feldsalat
1 entkernter Apfel (100 g)
40 g Gorgonzola-Käse
1 TL Haselnussblättchen
2 EL Apfelsaft
1 TL Apfelessig
Salz,
Pfeffer
1 EL Öl

Zubereitung

1. Brot im Toaster rösten und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Radicchio waschen und in grobe Streifen schneiden. Feldsalat gründlich waschen und eventuell etwas kleiner zupfen.

2. Apfel waschen und in grobe Würfel schneiden. Gorgonzola in Würfeln schneiden. Haselnussblättchen ohne Fett rösten. Herausnehmen.

3. Apfelsaft, Essig, Salz und Pfeffer verrühren, Öl darunter schlagen. Vorbereitete Salatzutaten und die Vinaigrette mischen.

Feldsalat immer gründlich in kaltem Wasser waschen, damit alle Schmutzpartikel entfernt werden

Wichtige Nährwert-Angaben

Portion ca. 480 kcal/2010 kJ
Eiweiß 18 g
Fett 33 g
Kohlenhydrate 26g
Anzurechnende Broteinheiten 2

Profi-Tipp:

Mit ca. 48 % Fett i. Tr. zählt der italienische Gorgonzola zu den vollfetten Käsen.

Bella Nr. 48/03

Bohnensalat mit Rucola

Zutaten: (für 4 Personen)

1 Bd. frisches oder 1 TL getrocknetes Bohnenkraut

Salz

500 g grüne Bohnen

250 g Kirschtomaten

1 Bund Rucola

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

3 EL Balsamico-Essig

Pfeffer

4 EL Olivenöl

2 EL Pinienkerne

Zubereitung:

1. Das frische Bohnenkraut abbrausen, Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Bohnen kurz abbrausen, putzen, falls nötig die Fäden abziehen und große Bohnen halbieren. Bohnen und Bohnenkraut ins kochende Wasser geben. Das Gemüse in ca. 18 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Das Bohnenkraut entfernen,

2. Die Tomaten waschen, putzen und halbieren. Rucola abbrausen, trocken tupfen, die Blätter in Stücke zupfen. Die Zwiebel abziehen, längs vierteln und in Spalten schneiden. Mit Rucola, Tomaten und den Bohnen in einer Schüssel vermengen.

3. Knoblauch abziehen und durchpressen. Mit Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Das Olivenöl langsam unterrühren.

4. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten. Marinade über den Salat geben und mit den Pinienkernen bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Info:

Beim Rösten der Pinienkerne die Pfanne häufig rütteln, damit sie nicht schwarz werden.

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

ca. 200 kcal,

Eiweiß: 3 g,

Fett: 16 g,

Kohlenhydrate: 16 g

(c) Lisa Nr. 32/03

- Inge -

Bunter Gemüse-Salat

Zutaten: (für 4 Portionen)

375 g Möhren

500 g Porree

1 Dose (314 ml) Bambusschösslinge in Stücken

2 Knoblauchzehen

1/2 Topf Koriander

2 EL Öl

ca. 5 EL Sojasoße

100 g Asia Gewürz-Sauce süß-sauer

1/2 TL Sambal Ölek

3 EL Limettensaft

Salz

Zubereitung:

1. Möhren in Stifte, Porree in Ringe, Bambus in Scheiben schneiden.

Knoblauch und Koriander hacken.

2. Öl erhitzen. Gemüse bei starker Hitze unter Rühren kurz anbraten.

Knoblauch und Koriander zufügen. Sojasoße und Gewürz-Sauce unterrühren. Mit Sambal Ölek, Limettensaft und Salz abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

ca. 130 kcal,

Eiweiß: 4 g,

Fett: 6 g,

Kohlenhydrate: 15 g,

BE: ca. 1,2

(c) Mini Nr. 26/03

- Inge -

Bunter Sommersalat

Zutaten: (für 4 Portionen)

1 Tüte Blattsalat mix (200 g)

je 1 grüne und gelbe Zucchini

1 Honigmelone

2 Avocados

Saft von 1 Zitrone

5 EL Sonnenblumenöl

1 EL weißer Balsamessig

Salz,

Pfeffer,

Zucker

12 Kapuzinerkresseblüten

Zubereitung:

1. Salat waschen, trocken schleudern. Zucchini putzen, waschen, in dünne Scheiben schneiden.

2. Melone halbieren, entkernen, Fruchtfleisch klein schneiden. Avocados halbieren, entsteinen, schälen und in Scheiben schneiden.

3. 1/4 der Melone mit Zitronensaft, Öl und Essig pürieren, würzen. Salatzutaten mit der Soße mischen.

4. Mit Kresseblüten anrichten.

Dazu: Grissini mit italienischer Mortadella und rohem Schinken.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

ca. 465 kcal

7 g Eiweiß,

36 g Fett,

18 g Kohlenhydrate,

ca. 1,5 BE

(c) Frau von Heute Nr. 20/03

- Inge -

Champignonsalat mit Frühlingszwiebeln

Zutaten: (für 2 Portionen)

200 g Champignons,

100 g Frühlingszwiebeln,

½ Zitrone,

3 EL Joghurt Salat-Creme,

Salz,

Pfeffer

Zubereitung:

1. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

2. Zitrone auspressen und mit 3. Joghurt Salat-Creme verrühren. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen und abschmecken. Mit den Salatzutaten mischen und kurz durchziehen lassen.

Dazu Vollkornbrot mit Schinken reichen.

Zubereitungszeit 15 Min.

Brennwert pro Portion:

594 kJ (142 kcal)

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 3 g,

Kohlenhydrate: 7 g,

Fett: 10 g,

0,5 BE

Feldsalat mit Gemüsevinaigrette

4 Portionen

150 g Feldsalat,
2 Kartoffeln,
2 Möhren,
1 Stück (100 g) Sellerie,
3 EL Sonnenblumenöl,
3 EL Wasser,
1 Beutel Salat mit Pfiff "Speck-Kräuter"

1. Feldsalat putzen und waschen. Kartoffeln, Möhren und Sellerie waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. In einer Pfanne Sonnenblumenöl heiß werden lassen und das Gemüse 6 Min. dünsten. Wasser und Salat mit Pfiff "Speck-Kräuter" zufügen und gut verrühren. Das Gemüse mit dem Feldsalat mischen und auf 4 Tellern anrichten.

Servieren Sie dazu z.B. kleine Schnitzel oder gebratenes Fischfilet.

Brennwert pro Portion: 663 kJ (158 kcal)

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 3 g,

Kohlenhydrate: 13 g,

Fett: 9 g

(Zubereitungszeit 25 Min.)

Für Diabetiker 12 gr. Kohlenhydrate = 1 BE

Feuriger Porree-Mais-Salat

Zutaten: (für 10 Portionen)

800 g Porree (Lauch)

2 rote Paprikaschoten

500 g Fleischwurst

8 EL Essig

Salz

Cayennepfeffer

Zucker

8 EL Öl

2 Dosen (a 425 ml) Mais

Zubereitung:

1. Porree in Ringe, Paprika in Würfel und Wurst in Stifte schneiden.

2. Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl verrühren. Mit den Salatzutaten und abgetropftem Mais mischen, ziehen lassen. Abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (ohne Wartezeit)

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

ca. 290 kcal,

Eiweiß: 9 g,
Fett: 23 g,
Kohlenhydrate: 12 g,
BE: ca. 1
(c) Mini Nr. 26/03
- Inge -

Fruchtiger Feldsalat

300 g Feldsalat
1 Zwiebel
1 Apfel
4 EL Essig
5 EL Öl
30 g Walnusskerne, fein gehackt
Salz
Pfeffer
2 Hähnchenbrüste

- 1) Salat putzen, waschen gut abtropfen lassen.
 - 2) Zwiebel abziehen und würfeln. Apfel halbieren und Kerngehäuse entfernen. 0,5 Apfel in Spalten schneiden und andere Hälfte reiben, mit Essig, 3 EL Öl, Walnüssen, Salz und Pfeffer verrühren.
 - 3) Fleisch in 2 EL Öl von jeder Seite 4-5 Min. braten und in Scheiben schneiden.
 - 4) Salat mit Fleisch anrichten. Dressing darüber geben und mit Apfelspalten garnieren.
- Pro Portion: 4,4 g KH; 0,35 BE

Frühlingsalat mit Joghurt-Dressing

Ca. 30 Minuten
Zutaten für 1 Person
100 g geschälte Möhren
50 g geschälter Kohlrabi
50 g geputzte Zuckerschoten
einige Blätter geputzter Römersalat
1 Schweineschnitzel
1 EL Öl
Salz,
weißer Pfeffer

3 EL (60 g) Magermilchjoghurt
1 TL Zitronensaft
einige Spritzer Süßstoff
½ Töpfchen Kerbel
etwas Kresse zum Garnieren
60 g Vollkornbrötchen

Zubereitung

1. Möhren und Kohlrabi waschen. Kohlrabi in dünne Stifte, Möhren schräg in dünne Scheiben schneiden, Zuckerschoten waschen und halbieren. Salat waschen und klein zupfen. Schnitzel waschen, trockentupfen und in dünne Streifen schneiden.
2. Öl erhitzen. Fleisch darin unter Wenden 5-7 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen.
3. Joghurt und Zitronensaft glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Kerbel waschen, trocken schütteln. Etwas zum Garnieren beiseite legen, Rest Kerbel[grob hacken und unter das Joghurt-Dressing rühren.
4. Salatzutaten auf einer Platte anrichten. Etwas Joghurt-Dressing darüber geben. Mit Kerbel garnieren. Restliche Soße extra dazu reichen. Brötchen dazu servieren.

Portion ca.
470 kcal/1970 kJ
Eiweiß 31 g
Fett 19 g
Kohlehydrate 39g

Anzurechnende Proteineinheiten
2,5 Vital

Tipp:

Wer's fleischlos mag, ersetzt das Schweineschnitzel durch ein gekochtes Ei.

Bella Nr. 16/03

Gemischter Sommersalat

300 g Auberginen (in Scheiben)
Salz

10 EL Öl (100 g)
200 g Gemüsezwiebeln (in dünnen Spalten)
500 g Tomaten, achteln
200 g Fenchel (roh, in dünnen Scheiben)
50 g grüne und schwarze Oliven
4-5 EL Essig
2-3 EL Zitronensaft
3 EL Petersilie (gehackt)
Pfeffer aus der Mühle

1. Auberginen salzen, ein paar Minuten einziehen lassen, dann abtupfen und von beiden Seiten in 6 EL Öl kurz anbraten. Mit den Zwiebeln, Tomaten sowie Fenchel und Oliven locker mischen.

2. Aus Essig, wenig Salz, übrigem Öl, Zitronensaft und Petersilie eine Marinade bereiten und den Salat darin wenden, kurz ziehen lassen. Dann abschmecken und anrichten.

Pro Portion: 1 BE, 4 g Eiweiß, 27 g Fett, 14 g Kohlenhydrate, 325 kcal/1360 kJ

Griechischer Bauernsalat

(pro Portion 180 kcal)

Zutaten:

Rezept für 2 Personen:

1 kleiner Kopf Eissalat oder Kopfsalat,
1/2 Salatgurke,
2 Tomaten,
1 kleine grüne Paprikaschote,
1 kleine Zwiebel,
4 schwarze Oliven,
1 EL Weinessig,
1/2 TL Senf,
1 EL Olivenöl,
1 TL frisch gehackte Kräuter (beispielsweise Petersilie, Schnittlauch),
Salz,
schwarzer Pfeffer,
60 g Schafskäse (40% Fett i.Tr.)

Zubereitung:

Den Salat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und die Blätter zerpflücken. Die Gurke waschen, schälen, der Länge nach halbieren und in Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln und dabei die Blütenansätze entfernen. Die Paprikaschote waschen, halbieren, von den Kernen und weißen Rippen befreien und in feine Streifen

schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Oliven entkernen. Den Essig, den Senf, das Öl, die Kräuter, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Den Eissalat, die Gurke, den Paprika und die Tomaten vorsichtig mischen, mit Pfeffer bestreuen und die Oliven dazugeben. Die Sauce darüber gießen. Den Schafskäse zerbröckeln und über den Salat streuen.

Gurken-Tomaten-Salat mit Schafskäse

1 Ei

Zutaten: (für 4 Personen)

500 g Tomaten

1 Salatgurke (ca. 450 g)

1 kleine Gemüsezwiebel

1 kleiner Pflücksalat

1 Bund Petersilie

100 ml Weißwein-Essig

Salz,

Pfeffer,

Zucker,

7 EL Öl

75 g schwarze Oliven

1 Packung Feta-Käse (200 g)

1 Ei (Größe M)

50 g Paniermehl

Zubereitung:

1. Die Tomaten in grobe Stücke und die Gurke in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel würfeln. Pflücksalat in mundgerechte Teile zupfen.
2. Petersilienblätter hacken, 3/4 davon mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. 5 EL Öl drunter schlagen. Salat, Tomaten, Gurke, Zwiebel und Oliven mischen. Vinaigrette dazugeben, durchziehen lassen.
3. Feta in Rechtecke teilen. Ei verquirlen, und den Käse zuerst darin, dann in Paniermehl wenden. Restliches Öl erhitzen und die Stücke darin von jeder Seite etwa 1 Minute bei mittlerer Temperatur goldbraun braten. Den Gurken-Tomaten-Salat auf Tellern anrichten. Feta darauf setzen und mit dem Rest der gehackten Petersilie bestreut servieren. Dazu schmeckt zum Beispiel ein kräftiges Bauernbrot.

Zeitaufwand: ca. 40 Minuten

Extra-Tipp:

Wer es lieber etwas herzhafter mag, kann den Gurken-Tomaten-Salat anstatt mit Feta-Käse auch mit Putenfleisch zubereiten. Hierfür 300 g Putenschnitzel in feine Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Geflügelstücke darin unter Wenden goldbraun rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann das Fleisch auf dem Salat anrichten.

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

ca. 1760 kJ/420 kcal,

Eiweiß: 15 g,
Fett: 31 g,
Kohlenhydrate: 17 g,
BE: ca. 1,4
(c) Vida Nr. 25/03
- Inge -

Italienischer Spargelsalat

Ca. 40 Minuten

Zutaten für 1 Person

150 g geschälter und geputzter weißer Spargel

Salz,

weißer Pfeffer

1 TL Pinienkerne

5 Kirschtomaten

50 g geputzter Rauke-Salat

1 Stück (ca. 20 g) Parmesan

1 kleine geschälte Zwiebel

1 EL Balsamico-Essig

1 EL Olivenöl

2 Scheiben (25 g) italienisches Ciabatta-Brot

Zubereitung

1. Spargel waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser 12-15 Minuten garen. Dann herausheben und gut abtropfen lassen, Auskühlen lassen.

2. Pinienkerne rösten, herausnehmen. Tomaten waschen und halbieren. Rauke waschen, evtl. etwas kleiner zupfen. Vom Parmesan feine Späne abhobeln.

3. Zwiebel würfeln. Essig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Zwiebel unterrühren. Vinaigrette und alte vorbereiteten Salatzutaten mischen. Brot dazu reichen.

Wichtige Nährwert-Angaben

Portion ca. 250 kcal/1050 kJ

Eiweiß 12g

Fett 19 g

Kohlenhydrate 7 g

Anzurechnende Broteinheiten 2

Vital-Tipp:

Die schlanke Spargelstange entwässert auf natürliche Weise. Ideal für eine Diät!

Bella Nr. 23/03

Kopfsalat mit Erbsen

4 Stück

2 Frühlingszwiebeln,
1/2 l Wasser,
1/2 TL Salz,
150 g Erbsen, tiefgefroren,
1 Kopfsalat,
1 Becher (150 g) NESTL) LC1 Pur,
1 Beutel Salat mit Pfiff "Joghurt-Kräuter",
4 EL Mandelsplitter

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
2. In einem Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Die Frühlingszwiebeln und Erbsen ca. 2 Min. kochen. Auf einem Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
3. Kopfsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpfücken. NESTL) LC1 Pur mit Salat mit Pfiff "Joghurt-Kräuter" verrühren. Die Salatzutaten mit der Sauce mischen.
4. Mandelsplitter in einer Pfanne ohne Fett rösten und den Salat damit garniert servieren.

Servieren Sie dazu TUC Cracker.

Brennwert pro Portion: 445 kJ (106 kcal)
Nährwerte pro Portion:
Eiweiß: 5 g,
Kohlenhydrate: 8 g,
Fett: 4 g

(Zubereitungszeit 15 Min.)

Für Diabetiker: 12 g Kohlenhydrate ist eine BE

Lauwarmer Gemüse-Salat

250 g Zuckerschoten
1 Kohlrabi
1 Zucchini
2 Möhren
1 Zwiebel
8 EL Öl
Salz

Pfeffer
3 EL Essig
50 ml Orangensaft
1 Prise Zucker
0,5 Kästchen Kresse

1. Zuckerschoten waschen, Kohlrabi schälen, in dünne Stifte schneiden. Zucchini waschen, mit der Schale in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Möhren putzen, schräg in dünne Scheiben teilen, Zwiebel -abziehen, fein würfeln.
 2. Zwiebel in Öl andünsten, Zuckerschoten, Kohlrabi und Möhren kurz mit dünsten, 4 EL Wasser dazugeben und knapp gar dünsten.
 3. Zucchini salzen, in 2 EL Öl braten, mit dem abgetropften Gemüse (Sud aufheben), mischen.
 4. Aus Sud, Öl, Essig, Orangensaft, Salz, Pfeffer, Zucker, Kresse eine Marinade rühren, über den Salat geben, kurz durchmischen und mit Kresse garnieren
- Pro Portion: 200 kcal/840 kJ, 7,6 g KH; 0,6 BE

Lauwarmer Spargelsalat mit Vinaigrette 2 Ei

(für 4 Personen)

500 g weißer Spargel
500 g grüner Spargel
2 Eier,
1 TL Butter
1 TL Zucker
1 TL Salz Petersilie
Schnittlauch,
Dill
12 EL Raps-Kernöl
4 EL weißer Weinessig
Salz,
Pfeffer

Die Endstücke des Spargels großzügig abschneiden, den weißen Spargel vom Kopf, den grünen Spargel von der Mitte bis zum Fußende mit einem scharfen Messer dünn schälen und anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Inzwischen die Eier hart kochen, abschrecken, abkühlen lassen, schälen und fein hacken. In einem Topf Wasser mit Butter, Zucker und etwas Salz erhitzen.

Den weißen Spargel zugeben und 3 Minuten kochen, dann den grünen Spargel zugeben und 3 Minuten mit kochen. Die Kräuter waschen, abtropfen lassen und fein wiegen. Den Spargel herausnehmen, abtropfen lassen

und in 4 EL heißem Raps-Kernöl in einer Pfanne einige Minuten leicht anbraten. Aus 8 EL Raps-Kernöl, Weinessig, Salz, Pfeffer und den Kräutern eine Vinaigrette zubereiten. Den Spargel auf vier Tellern anrichten, mit gehacktem Ei bestreuen und mit Vinaigrette beträufeln.

Pro Person: 280 kcal (1.172 kJ), 8,0 g Eiweiß, 26,1 g Fett, 3,2 g Kohlenhydrate (0,3 BE)

Nizza-Salat

2 Ei

200 gekochte Pellkartoffeln
4 Tomaten
1 grüne Paprikaschote,
1 Zwiebel
1 Kopfsalat
1 Dose Thunfisch in Lake (Abtropfgewicht 150 g)
2 hartgekochte Eier (Größe M)
10 schwarze entsteinte Oliven,
3 EL Rotweinessig
Salz
Pfeffer
0,5 EL Senf
1 Prise Zucker
6-7 EL Olivenöl
1 Bund Petersilie

1. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und achteln. Paprika waschen, vierteln, Trennwände herausschneiden und in feine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Ringe hobeln. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke teilen.

2. Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel zerpfücken. Eier pellen und achteln. Alle vorbereiteten Zutaten und die Oliven in eine Schüssel geben.

3. Aus Essig, Salz, Pfeffer, Senf, Zucker und Öl eine Marinade rühren und unter den Salat heben.

4. Petersilie waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und über den Salat streuen.

Pro Portion 425 kcal/1780 kJ, 1 BE; 12,4 g KH

Orangen Chicoree Salat

Zutaten:

100 g (1 Staude) Chicoree,
150 g Apfelsinenfilets,
1 Eßl. Zitronensaft
1/2 Teel. Sionon-Diabetiker-Süße
1 Eßl. Magermilch-Joghurt,
1 Messerspitze Ingwerpulver,
etwas groben, schwarzen Pfeffer

Chicoree waschen, Strunk kegelförmig herausschneiden und in einzelne Blätter zupfen. Zwei Schälchen damit auslegen. Apfelsine schälen, filetieren und in Stücke schneiden. In die Schälchen mit den Blättern füllen. Zitronensaft, Sionon- Diabetiker-Süße, Joghurt, Ingwer und Pfeffer verrühren. Über die Orangenstücke verteilen.

Ergibt 2 Portionen.

Eine Portion enthält:

9 g Kohlenhydrate,
2 g Eiweiß,
1 g Zuckeraustauschstoff Sorbit,
204 kJ (48 kcal),
ca. 1 BE

Aus Süße Rezepte für Diabetiker

Paprika-Weißkohl-Salat

4 Personen Pro Portion 146 kJ / 34 kcal

200 g Weißkohl,
Salz
100 g Paprikaschote, rot
100 g Salatgurke,
1 Bund Petersilie
75 g Joghurt (3,5 % Fett),
½ Teelöffel Paprikapaste oder Pulver
gemahlener Kümmel,
Pfeffer
1 Knoblauchzehe

Zubereitung: Gewaschenen und in Viertel geschnittenen Weißkohl in 1 1/2 Liter Salzwasser 2 Minuten garen. In einem Sieb abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken. Kohl in Streifen schneiden und gut abtropfen lassen. Paprika und Gurke waschen, Paprika entkernen und kleingeschnitten mit dem Kohl mischen. Aus Joghurt, Paprikapaste, Kümmel, Pfeffer

und dem fein gehackten Knoblauch eine Sauce rühren. Sauce mit dem Salat und der fein gehackten Petersilie vermischen

Rettich Salat

Zutaten:

200 g Rettich, weiß,
100 g Apfel, vorbereitet, gewogen,
1 Teel. Sionon-Fruktzucker,
1 Prise Salz,
1 Prise Cayennepfeffer
2 Eßl. Zitronensaft,
1 Teel. Salatöl, 1
00 g Orangenfilets

Rettich schälen und mit dem Apfel grob raspeln. Mit den übrigen Zutaten abschmecken. Orangenfilets unterheben. Gekühlt servieren.

Ergibt 3 Portionen.

Eine Portion enthält:

11 g Kohlenhydrate,
davon 1 g Zuckeraustauschstoff Fructose,
1 g Eiweiß,
2 g Fett,
280 kJ (66 kcal),
ca. 1 BE

Aus Süße Rezepte für Diabetiker

Schichtsalat

1 Ei

Zutaten: (für 2 Portionen)

½ kleiner Apfel (ca. 60 g)
1 Stange Lauch
1 Scheibe Ananas ohne Zucker, z. B. von Natreen oder Schneekoppe (ca. 110 g)
2 Scheiben gekochter Schinken ohne Fettrand (60 g)
1 hartgekochtes Ei
6 EL Mais aus der Dose (60 bis 80 g)
1/2 Glas Selleriesalat
4 EL Selleriesaft aus dem Glas
150 g Magerjoghurt, 0,3 % Fett

Salz, Pfeffer
1 ml flüssiger Süßstoff
1 TL Maiskeimöl (5 g)
Zubereitung:

Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Ananasscheibe abtropfen lassen und in Stückchen schneiden. Apfel schälen und grob raspeln. Das Ei hart kochen, pellen und würfeln. Den Schinken in feine Streifen schneiden. Mais mit einem Esslöffel aus der Dose nehmen und abtropfen lassen. Den Selleriesalat auf ein Sieb geben und den Saft auffangen. Aus Joghurt, Selleriesaft, Gewürzen, Süßstoff und Öl ein Dressing rühren. Die Zutaten nacheinander in eine GlasSchüssel schichten. Die letzte Schicht sollte der Selleriesalat sein. Mit der Joghurtsauce übergießen und zugedeckt 12 Stunden ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren alles miteinander mischen und falls nötig noch einmal mit Gewürzen und Essig abschmecken.

Brenn- und Nährwerte pro Portion:
230 kcal / 920 kJ,
Eiweiß: 17 g,
Fett: 8 g
Cholesterin: 135 mg
Kohlenhydrate: 22 g KH,
BE: 1,3
(c) Diabetes-Journal 07/02
- Anja -

Spargelsalat

(Rezept für 4 Personen)

Zutaten:

300 g weißer Spargel
300 g grüner Spargel
40 ml Rapsöl,
1 Zitrone
150 ml entfettete Brühe (siehe Fett-weg- Tipp!)
2 Estragonzweige
1 EL Schalotten, gewürfelt
1/2 EL Knoblauch, gewürfelt
1 EL Zucker,
Salz,
Pfeffer
8 EL weißer Balsamico-Essig
1 Tomate, gewürfelt
10 Basilikumblätter, in Streifen geschnitten
100 g gemischte Blattsalate, geputzt und gewaschen

Zubereitung:

Den weißen Spargel schälen und in gleich große Stücke schneiden. Den grünen Spargel putzen und ebenfalls in Stücke schneiden.

Die Hälfte des Rapsöls in der Pfanne erhitzen, Spargel darin ganz langsam anbraten.

Die Zitrone schälen (auch das Weiße entfernen) und in Scheiben schneiden. Die Zitronenscheiben zu dem Spargel geben.

Die entfettete Brühe angießen, Estragonzweige darauf legen, mit Deckel verschließen und garen (der Spargel sollte noch bissfest sein).

Nun die Spargelstücke aus dem Sud nehmen, Zitronenscheiben und Estragonzweige entfernen, den Sud einkochen lassen und passieren.

Schalotten und Knoblauch im restlichen Rapsöl ohne Farbe anbraten. Zucker beigegeben, schmelzen lassen, mit weißem Balsamico ablöschen, mit Spargelsud aufgießen.

Kurz kochen lassen, vom Herd nehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen Tomatenwürfel und Basilikumstreifen beigegeben und damit die Spargelstangen marinieren.

Den Spargelsalat mit bunten Blattsalaten anrichten.

Pro Portion ca.:

144 kcal (= 603 kJ)

4 g Eiweiß,

12 g Fett,

6 g Kohlenhydrate,

3 g Ballaststoffe

Brühe ist nicht gleich Brühe:

Am besten schmeckt eine selbst gemachte kräftige Rinderbrühe. Aber die 200 ml, die Sie für den Spargelsud benötigen, lohnen kaum den Aufwand.

Gute Alternative: fertige Rinder- oder Hühnerbrühe aus dem Glas. Aber wofür Sie sich entscheiden mit einem Fett-Kännchen (zur Not tut's auch eine Kaffee- oder Teekanne) sorgen Sie dafür, dass nicht unnötig viel Fett auf Ihrem Teller landet. Oder Sie nehmen gleich Gemüsebrühe. Da stellt sich das Problem gar nicht erst.

Apotheken Umschau Nr. 15.4.02

Spargelsalat

Anzahl Personen: 4

Zubereitungszeit: 30 Min.

Maggi Produkte:

Maggi Würzmischung für Salat

Zutaten:

1 kg grüne Spargeln

1 TL Butter
Salz
1 Würfelzucker
200 g weiße Champignons
1 EL Zitronensaft
1 rotschaliger Apfel
2 EL Kerbel, gezupft

Sauce:

3 EL Thomy Mayonnaise mit Zitrone
2 EL Joghurt nature
2 EL Thomy Weißweinessig
Maggi Würzmischung für Salat

Zubereitung:

Spargeln rüsten und in Salzwasser mit Butter und Zucker nicht zu weich kochen. Gut abtropfen und erkalten lassen. In 4 - 5 cm lange Stücke schneiden.

Champignons reinigen und in Viertel schneiden. In wenig Wasser mit Zitronensaft kurz blanchieren und ebenfalls erkalten lassen.

Apfel ungeschält in Achtel schneiden, entkernen und in feine Scheibchen schneiden.

Saucenzutaten verrühren.

Spargeln auf vier Teller verteilen, Champignons und Apfelscheibchen darüber anrichten und mit der Sauce übergießen.

Mit Kerbel überstreuen.

Nährwerte:

Nährwerte/Person: 735 / 176 (kJ/kcal)

Proteine: 7.4 g

Kohlenhydrate: 10.5 g

Fett: 11.7 g

Tomaten Paprika Salat zu Schweinekotelett

Zutaten für 4 Personen:

750 g geputzte Tomaten
175 g geputzte grüne Paprika
100 g geschälte Zwiebel

5 Stiele Oregano
3 EL Balsam-Essig
4- 5 EL Olivenöl
60 g Knoblauchbutter
1 EL gehackte Petersilie
Salz,
schwarzer Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft
1 Msp. abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
160 g Baguette,
2-3 EL Öl
4 Schweinestielkoteletts

1. Tomaten in Würfel schneiden, Paprika und Zwiebel sehr fein würfeln oder hacken. Oregano, bis auf etwas zum Garnieren, hacken. Essig, Salz, Pfeffer und Oregano verrühren. Olivenöl darunter schlagen. Tomaten, Paprika und Zwiebeln mit der Vinaigrette mischen. Ca. 15 Minuten durchziehen lassen.

2. Knoblauchbutter mit Petersilie, etwas Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale vermischen. Baguette halbieren und jede Hälfte schräg in 4 Stücke schneiden, Brot mit Knoblauchbutter bestreichen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225C Umluft: 200C) 6-8 Minuten rösten.

3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Koteletts im heißen Öl unter Wenden ca. 6 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Tomatensalat und Knoblauchbaguetten servieren.

Zusatz-Info

Zubereitungszeit 45 Minuten
Pro Portion 680 kcal/2 850 kJ

Eiweiß 41 g
Fett 41 g
Kohlenhydrate 34g

Fit:

Vitamin C aus Paprika schützt vor Freien Radikalen
Extra: Ca. 2 anzurechnende BE

Kartoffeln

Frankfurter Speck-Kartoffelsalat

Zutaten: (für 6 Portionen)

1 kg Salatkartoffeln,
1/4 l Wasser,
2 EL Gekörnte Brühe,
5 Gewürzgurken,
3 Zwiebeln,
150 g Speck, durchwachsen u. geräuchert,
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Salatkartoffeln waschen, in der Schale kochen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Gekörnte Brühe darin auflösen und über die Kartoffelscheiben geben. Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden und zugeben. Gut durchziehen lassen.
3. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Speck in Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braun braten, aus der Pfanne nehmen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Die Zwiebeln mit dem Bratfett unter den Salat mischen.
4. Mit Pfeffer würzen und abschmecken. Mit dem gebratenen Speck garniert servieren.

Tipp: Servieren Sie dazu Frikadellen oder Fleischwurst.

Zubereitungszeit 45 Min.

Brennwert pro Portion:

1209 kJ (288 kcal)

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 6 g,

Kohlenhydrate: 26 g,

Fett: 16 g,

ca. 2 BE

Kartoffel Brokkoli Salat

Mit den aromatischen kleinen Nordseekrabben

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

600 g fest kochende Kartoffeln

750 g Brokkoli

Salz
2 Zwiebeln
4 EL Weißweinessig
Pfeffer
Zucker
1 TL mittelscharfer Senf
6 EL Sojaöl
150 g Nordseekrabbenfleisch

ZUBEREITUNG

1 . Kartoffeln \Naschen und in Wasser 20-25 Min. garen. Abgießen. kalt abschrecken. etwas abkühlen lassen, pellen, Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen. die Stiele in Scheiben schneiden. Beides in Salzwasser ca. 5 Min. garen. kalt abschrecken und abtropfen lassen,

2. Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Essig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Senf in einer SalatSchüssel vermengen. Das Öl langsam unterrühren.

3. Die Kartoffeln in Scheiben teilen und in die Marinade geben. Brokkoli. Zwiebeln sowie Krabben zufügen und ca. 30 Min. durchziehen lassen. Den Salat vor dem Servieren nochmals kräftig abschmecken und nach Wunsch mit Dill garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pro Person ca. 320 kcal, 1,8 BE, Eiweiß: 14 g, Fett: 19 g, Kohlenhydrate: 22 g

Extra Info

Eine preiswerte Alternative zu den aromatischen Nordseekrabben sind die sehr milden Eismeergarnelen. Legt man sie vor der Verarbeitung in etwas Sherry ein, erhalten auch diese Krustentiere ein pikantes Aroma.

Lisa Nr. 10/03

Kartoffelsalat mit gebackenem Gemüse

500 g fest kochende Kartoffeln
je 1 gelbe und rote Paprikaschote
4 kleine Zwiebeln
1 Zucchini
1 Knoblauchzehe
je 1 Zweig Thymian und Rosmarin

Salz,
Pfeffer
250 ml trockener Weißwein
100 ml Olivenöl
2 Fleischtomaten
2 EL Zitronensaft
1-2 TL gehackte Petersilie

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen, Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Paprika abbrausen, halbieren, putzen und in 3 cm breite Streifen teilen. Zwiebeln abziehen, vierteln. Zucchini waschen, putzen, in ca. 1/2 cm dicke Scheiben teilen. Knoblauch abziehen und hacken. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen.

2. Kartoffeln, Paprika, Zwiebeln in eine Auflaufform geben. Knoblauch und Kräuter untermengen, mit Salz sowie Pfeffer würzen. Wein und Olivenöl darüber gießen und unterheben. Die Gemüse-Mischung im Backofen ca. 45 Min. garen, dabei öfter umrühren.

3. Die Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten, entkernen, achteln. Nach 20 Min. Garzeit Zucchini in die Auflaufform geben und 10 Min. später Tomaten zufügen.

4. Die Form aus dem Ofen nehmen und das Gemüse mit Zitronensaft, Salz sowie Pfeffer würzen, Die Petersilie unterheben und den Salat warm servieren.

Zubereitung: ca. 30 Minuten
Garen: ca. 45 Minuten

Pro Person ca. 420 kcal, 2,3 BE Eiweiß: 5 g. Fett: 25 g, Kohlenhydrate: 28 g

[Kartoffelsalat norddeutsche Art,](#)

4 Pers. 263 kcal, 2,8 g Fett = 25 %, 0,5 BE

1 Kopfsalat 1 Bd Radieschen 200 g geschälte und gegarte Nordsee Krabben
Saft von ½ Zitrone
5 El Magerquark 0,3
80 g Kaffeemilch
Salz, Schwarzer Pfeffer Zucker,
1 Kästchen Gartenkresse
Den Kopfsalat putzen und waschen, die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen, trocken schleudern und auf 4 Tellern verteilen. Die Radieschen

stifteln, die Krabben abrausen und abtropfen lassen. Den Zitronensaft mit Quark und Kaffeemilch verrühren, mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken. Vor dem Servieren etwas Salatsoße über die Salatblätter träufeln. Die Kresse mit der Küchenschere von den Wurzeln schneiden. Etwas Kresse beiseite legen, die restliche Soße mit Radieschen, Krabben und der Kresse vermischen und in die Mitte des Salates setzen. Zum Schluss mit der restlichen Gartenkresse garniert servieren.

Kartoffelsalat zu Curryfisch

1 Portion

130 g Kartoffeln; festkochend
75 g Apfel; entkernt
200 g Tomaten
1 El Essig
Salz
schwarzer Pfeffer
flüssiger Süßstoff
1 El Schnittlauchröllchen
175 g Lengfischfilet ersatzweise Seelachsfilet
1 El Zitronensaft
Curry
5 g Fett

Kartoffeln 20 Minuten kochen. Pellen und etwas abkühlen lassen. Äpfel und Tomaten würfeln. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Alles mischen und mit Essig, Salz, Pfeffer und Süßstoff sehr kräftig abschmecken. Schnittlauchröllchen darüber streuen.

Den Fisch waschen, trockentupfen, säuern, mit Salz und Curry würzen. Im heißen Fett von jeder Seite ca. 5 Minuten goldgelb braten. Zum Kartoffelsalat servieren.

Pro Person ca. : 330 kcal
Pro Person ca. : 1382 kJoule
Eiweiß : 31 Gramm
Fett : 6 Gramm
Kohlenhydrate : 35 Gramm
Broteinheiten : 2.5
Zubereitungs.-Z.: 45 Minuten ohne Wartezeit

Leichter Kartoffelsalat

4 Personen, 239 kcal, 8 g Fett = 28 %, 3 BE

800 g festkochende Kartoffeln,
Salz,
1 Zwiebel,
1 EL Senf
4 EL Obstessig
100 ml heiÙe KalbsbrÙe (Instant)
Kräutersalz, WeiÙer Pfeffer
1/2 Salatgurke,
1 Bd Radieschen
2 Tomaten
2 EL Sonnenblumenöl
2 El gemischte TK- Kräuter

Die Kartoffeln in wenig Salzwasser in 20 Min gar kochen, noch heiÙ pellen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Aus Senf, Zwiebeln, Obstessig und KalbsbrÙe eine Marinade herstellen. Die Kartoffeln damit übergießen und vorsichtig vermengen, mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Gurke waschen, schälen und Scheiben schneiden. Radieschen in Scheiben schneiden, die Tomaten waschen und halbieren, die Stielansätze entfernen und die Tomaten in Achtel schneiden. Das Gemüse unter den Salat heben, das Öl dazugeben, den Salat mischen und zum Schluss mit den gemischten Kräutern bestreut servieren.

Nudelsalate

Diabetikerfreundlicher Nudelsalat

Man nehme:

200 Gramm Spiral-Nudeln
1 gelbe Paprika
2 Tomaten
1 mittelgroÙe Zwiebel
Essig
Öl
Gewürze

die Spiral-Nudeln kochen, Paprika, Tomaten und Zwiebel klein würfeln und mit den gekochten Nudeln vermengen.

Mit ca. 2 EL (Distel-)Öl und 1 EL (Balsamico-)Essig abschmecken, etwas Curry, Paprikapulver, und Gewürzsalz hinzu.

Herzhafter Nudel-Bohnen-Salat

Zutaten: (für 4 Portionen)

400 g Penne-Nudeln

Salz

500 g grüne Bohnen

150 g durchwachsener Speck

1 Zwiebel

2 Bund Rauke

2 EL Essig

Pfeffer

3 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Nudeln in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Bohnen in Stücke schneiden und in Salzwasser 10 Minuten garen. Speck in Streifen schneiden. Nudeln und Bohnen abgießen.

2. Speck knusprig braten. Herausnehmen. Zwiebel grob würfeln. Rauke kleiner zupfen. Alle vorbereiteten Zutaten mischen. Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl darunter schlagen. Mit den Salatzutaten mischen und servieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

ca. 456 kcal/1907 kJ,

Eiweiß: 17 g,

Fett: 21 g,

Kohlenhydrate: 49 g,

anzurechnende BE: 3

(c) Mini Nr. 26/03

Nudel-Käsesalat mit Kräutercreme

Zutaten: (für 8-10 Personen)

500 g kleine Nudeln (z. B. Riccioli-Nudeln)

Salz,

Pfeffer

6 Eier

125 g Sonnenblumenkerne

1 Bund Radieschen

500 g Stangensellerie

300 g Brennessel-Gouda in dicken Scheiben

2 Zwiebeln
250 g Salatcreme
500 g Vollmilchjoghurt
6-8 EL Milch
ca. 5 EL Essig (z. B. Weißweinessig)
2 Beete Kresse
1 Römersalat

Zubereitung:

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Dann kalt abschrecken, abtropfen und auskühlen lassen. Eier ca. 10 Minuten hart kochen. Abschrecken, auskühlen lassen.

2. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, sofort herausnehmen. Radieschen und Stangensellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Käse in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln.

3. Salatcreme, Joghurt, Milch, Essig und Zwiebeln verrühren. Kresse vom Beet schneiden und unterrühren. Soße mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Nudeln, Gemüse und Käsestreifen mit der Soße vermengen. Nudelsalat mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.

4. Römersalat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Eier schälen und in Spalten schneiden. Salat, Eier und Sonnenblumenkerne unter den Nudelsalat heben. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Wartezeit: ca. 1 Std.

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

ca. 590 kcal/2470 kJ.

Eiweiß 29 g,

Fett 33 g,

Kohlenhydrate 44 g,

BE: ca. 3,6

(c) Bella Nr. 26/03

- Inge -

Nudel-Käsesalat mit Kräutercreme

6 Ei

Zutaten: (für 8-10 Personen)

500 g kleine Nudeln (z. B. Riccioli-Nudeln)

Salz,

Pfeffer

6 Eier

125 g Sonnenblumenkerne

1 Bund Radieschen

500 g Stangensellerie

300 g Brennessel-Gouda in dicken Scheiben

2 Zwiebeln

250 g Salatcreme
500 g Vollmilchjoghurt
6-8 EL Milch
ca. 5 EL Essig (z. B. Weißweinessig)
2 Beete Kresse
1 Römersalat

Zubereitung:

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Dann kalt abschrecken, abtropfen und auskühlen lassen. Eier ca. 10 Minuten hart kochen. Abschrecken, auskühlen lassen.
2. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, sofort herausnehmen. Radieschen und Stangensellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Käse in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln.
3. Salatcreme, Joghurt, Milch, Essig und Zwiebeln verrühren. Kresse vom Beet schneiden und unterrühren. Soße mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Nudeln, Gemüse und Käsestreifen mit der Soße vermengen. Nudelsalat mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.
4. Römersalat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Eier schälen und in Spalten schneiden. Salat, Eier und Sonnenblumenkerne unter den Nudelsalat heben. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Wartezeit: ca. 1 Std.

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

ca. 590 kcal/2470 kJ.

Eiweiß 29 g,

Fett 33 g,

Kohlenhydrate 44 g,

BE: ca. 3,6

(c) Bella Nr. 26/03

- Inge -

Suppen

Asiatische Hühnersuppe 2 Ei

mit Reis und Eierblumen,
4 Pers, 116 kcal, 3,6 g Fett = 28 %, 1 BE

1 L Geflügelbrühe (Instant)

60 g Langkornreis

3-4 Zweige Koriander

1 cm frische Ingwerwurzel

2 EL Sojasauce Salz,
2 frische Eier

Die Geflügelbrühe zum Kochen bringen, den Reis hineinstreuen und etwa 20 Min garen. Koriander fein hacken. Ingwer ganz fein hacken und etwa 5 Min vor dem Ende der Garzeit zur Suppe geben. Die Suppe kräftig mit Sojasoße abschmecken und salzen. Die Eier mit einer Gabel verquirlen und die Eiermasse langsam in die siedende Brühe einlaufen lassen. Nach etwa Minute mit einer Gabel einige Male umrühren und die so entstandenen Eierblumen ca. 3 Min weiter ziehen lassen. Die Suppe auf 4 Teller verteilen und mit dem gehackten Koriander bestreut servieren

Badische Grünkernsuppe,

4 Personen, 358 kcal, 9,3 g Fett = 23 %, 4,5 BE

1 EL Rapsöl
80 g Grünkernschrot
1,4 L Gemüsebrühe
600 g TK Suppengemüse
4 EL Joghurt 1,5 %, Salz
Schwarzer Pfeffer
4 EL Schnittlauchröllchen
4 Laugenbrezeln

Öl in einem Topf erhitzen, den Schrot darin kurz anrösten und dann mit der Gemüsebrühe ablöschen, dann zum Kochen bringen. Das aufgetaute Suppengemüse dazugeben, 15-20 Min gar kochen, Kochstelle ausschalten. Suppe mit dem Mixstab pürieren, den Joghurt unter die nicht mehr kochende Suppe rühren. Die Grünkernsuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, in tiefe Teller geben und mit den Schnittlauchröllchen garnieren. TIPP: Wer noch mehr Fett sparen will, streut den Grünkern in die kochende Suppe ohne anzurösten. Der Joghurt gerinnt weniger leicht, wenn Sie ihn vorher mit 1 TL Stärke verrühren.

Bayerische Käsesuppe

Ca. 25 Minuten
Zutaten für 1 Person
200 g geputzter Porree (Lauch)
1 TL Butter
200 ml Gemüsebrühe
75 g Leberkäse (im Stück)

1 Laugenbrötchen (ca. 50 g)
1 TL Öl
5 EL Schlagsahne
20 g Sahneschmelzkäse
2 EL geriebener Gouda
Salz,
Pfeffer
geriebene Muskatnuss
Petersilie zum Garnieren
1 Holzspieß

Zubereitung

1. Porree in sehr feine Ringe schneiden und gründlich waschen. Dann in einem Sieb gut abtropfen lassen.
2. Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Porree darin unter Wenden ca. 5 Minuten andünsten. Mit Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen.
3. Leberkäse in grobe Würfel schneiden. Ca. 1/2 Laugenbrötchen in mundgerechte Stücke schneiden. Leberkäse- und Laugenbrötchenwürfel abwechselnd auf einen Spieß stecken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Spieß darin rundherum goldbraun braten.
4. Sahne, Schmelzkäse und Gouda in der Suppe schmelzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Suppe mit dem Spieß anrichten und garnieren. Übriges Laugenbrötchen dazureichen.

Wichtige Nährwert-Angaben

Portion ca. 600 kcal/2520 kJ
Eiweiß 28 g
Fett 49 g
Kohlenhydrate 32 g
Anzurechnende Broteinheiten 2

Profi-Tipp:

Auch ein Gemüsespieß mit gedünstetem Paprika, Zwiebel oder Porree passt dazu!

Bella Nr. 10/04

Blumenkohlsuppe

1 Portion

350 g Blumenkohl; geputzt
1/4 l Gemüsebrühe: Instant
60 ml Milch
1/2 c Flockenpüree
15 g saure Sahne
; Salz
; weißer Pfeffer
50 g Makrele; geräuchert oder Krabbenfleisch
1 Ei Schnittlauchröllchen

Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Brühe und Milch aufkochen, Blumenkohl darin 15 bis 20 Minuten garen. Gut die Hälfte vom Kohl herausnehmen, Rest in der Brühe pürieren.

Die Suppe aufkochen, unter Rühren das Flockenpüree einstreuen und nochmals aufkochen lassen. Saure Sahne einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Makrele in Stücke schneiden. Restliche Blumenkohlröschen und Makrele in der Suppe kurz erwärmen.

Mit Schnittlauch servieren.

Pro Person ca. : 410 kcal
Pro Person ca. : 1717 kJoule
Eiweiß : 24 Gramm
Fett : 15 Gramm
Kohlenhydrate : 42 Gramm
Broteinheiten : 2.5
Zubereitungs-.: 40 Minuten

Bohneneintopf,

117 g Eiweiß, 107 g Fett, 18 BE

150 g weiße Bohnen,
1 L kaltes Wasser,
1 El. Öl,
100 g Zwiebeln,
1 Knoblauchzehe,
500 g Suppenfleisch (Rind),
400 g Wirsing,
250 g Kartoffeln,
100 g Reis,

1 Tl. Instant- Brühe, Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie Weiße Bohnen 24 Stunden im kalten Wasser einweichen. Öl im Schnellkochtopf erhitzen, grob gewürfelte Zwiebeln und durchgepresste Knoblauchzehe darin andünsten. Bohnen mit Einweichwasser und Suppenfleisch hinzufügen, den Schnellkochtopf schließen. Auf 3 zum Kochen bringen. Nach Erreichen der ersten Druckstufe 30 Min. auf 1 kochen lassen. Vom Wirsingkohl die äußeren Blätter entfernen, den Kopf vierteln, den Strunk herausschneiden, Kohl in Streifen schneiden. Geschälte Kartoffeln grob würfeln. Den Schnellkochtopf drucklos werden lassen, Kartoffeln, Wirsing und Reis zum Eintopf geben. Instant-Brühe, Salz und Pfeffer zufügen, den Schnellkochtopf wieder schließen, nochmals 12 Min. unter Druck kochen lassen. Den Bohneneintopf in eine vorgewärmte Schüssel füllen, das Fleisch in Scheiben schneiden, auf den Eintopf geben, mit gehackter Petersilie bestreuen.

Bunte Frühlings-Suppe

1 Portion

50 g Lauchzwiebeln; geputzt (Porree)
100 g Möhre; geschält
50 g Staudensellerie; geputzt
1 Tl klare Brühe; (Instant)
40 g Nudeln; kleine
50 g Fleischwurst; kalorienreduziert.
Kerbel; oder Petersilie
; Salz
; weißer Pfeffer
3/8 l Wasser

Gemüse waschen und in kleine Würfel schneiden. Das Wasser und die Brühe in einem Topf aufkochen. Gemüse und Nudeln darin zugedeckt ca. 8 Minuten garen.

Inzwischen Fleischwurst klein schneiden. In der Suppe mit erhitzen. Kerbel waschen und zufügen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kerbel darüber streuen.

Pro Person ca. : 410 kcal
Pro Person ca. : 1720 kJoule
Eiweiß : 21 Gramm
Fett : 18 Gramm
Kohlenhydrate : 39 Gramm

Broteinheiten : 2
20 Minuten

Champignoncremesuppe,

4 Personen, 251 kcal, 7 g Fett = 25 %, 3 BE

500 g Champignons
2 kleine Zwiebeln,
1 EI Butter
4 EL Dinkelvollkornmehl
700 ml Gemüsebrühe (Instant)
50 g Sahne, 27 % Fett
4 Brötchen

Die Pilze in feine Scheiben schneiden, Zwiebeln würfeln und in der Butter glasig dünsten. Die Pilze mit Mehl bestäuben, zu den Zwiebeln geben und anbraten. 12 TL gebratene Champignons beiseite legen. Die restliche Pilz-Zwiebel-Mischung mit der Gemüsebrühe auffüllen, kurz aufkochen lassen und pürieren. Die Suppe mit der Sahne verfeinern und auf Teller verteilen, jeweils 3 TL Champignons in die Suppe geben. Mit einem Brötchen servieren.

Currysuppe mit Ananas

pro Portion: 1262/302 kJ/kcal, 17 g Eiweiß, 15 g Fett, 2 BE,

1 Zwiebel
1 Babyananas (ca.300 g)
1 Apfel
2 TI Sonnenblumenöl
1 TI Currypulver
1 EI Mehl
1 l Geflügelbrühe
50 ml Sahne
Jodsalz, Pfeffer
200 g Putenbrust
1 EI Rosinen
1 EI gehobelte Mandeln

1. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Ananas oben und unten begradigen, dick abschälen, der Länge nach vierteln, den mittleren Strunk heraus schneiden und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. 2. Den Apfel entkernen, schälen und das Fruchtfleisch ebenfalls klein würfeln. In einem Suppentopf einen TL Sonnenblumenöl erhitzen und die Zwiebelwürfeln darin anbraten. Die Ananas- und Apfelwürfel dazugeben und mit erhitzen. 3. Das Currypulver und das Mehl darüber mit einem Kochlöffel unterrühren und gleich mit kalter Geflügelbrühe und der Sahne aufgießen. Die Suppe bei mittlerer Hitze etwa zehn Minuten durchkochen lassen und zum Schluss mit Jodsalz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. 4. Inzwischen die Putenbrust kalt abwaschen, trocken tupfen und zuerst in Scheiben dann in dünne Streifen oder Würfel schneiden. Mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Das übrige Sonnenblumenöl erhitzen und die Putenbrust darin anbraten. Rosinen und die gehobelten Mandeln dazugeben und mit braten. 5. Die Suppe in Suppentellern anrichten. Die Putenbrust, Mandeln und Rosinen als Einlage in die Teller verteilen.

Deftiger Nudeltopf

Zutaten: (für 8 Teller)

2 Fleischtomaten,
1 Zwiebel,
500 g Paprikaschoten (rot, gelb, grün),
100 g Cabanossi,
4 EL Sonnenblumenöl,
1 1/2 l Wasser,
6 TL klare Gemüsebrühe,
150 g BUITONI Gnocchi,
Gewürzmischung ,
1/2 Bund Petersilie, gehackt,
1/2 Bund Basilikumblätter, gehackt

Zubereitung:

Fleischtomaten brühen, häuten, den Blütenansatz entfernen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden. Cabanossi klein schneiden.

In einem großen Topf Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Zwiebel darin glasig andünsten. Paprika, Cabanossi und Tomaten zugeben und kurz mitdünsten.

Wasser zugießen und zum Kochen bringen. Klare Gemüsebrühe darin auflösen. Bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 20 Min. kochen.

4 Min. vor Ende der Garzeit BUITONI Gnocchi zugeben und mitkochen. Mit Gewürzmischung würzen und abschmecken.

Nudeltopf in Tellern anrichten und mit Petersilie und Basilikumblättern garniert servieren.

Zubereitungszeit 45 Min.

Tipp: Dazu kann man Semmelknödel oder auch Brot reichen

Brennwert pro Portion:
916 kJ / 218 kcal

Nährwerte pro Portion:
Eiweiß: 6 g,
Kohlenhydrate: 18 g,
Fett: 13 g
1 1/2 BE

Fenchelsuppe

4 Pers. 171 kcal, 4,3 g Fett = 22,6 %, 2 BE

3 Schalotten
3 Fenchelknollen
1 El Olivenöl
1 L Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
2 El geh Petersilie
4 Brötchen

Schalotten fein würfeln, die Fenchelknollen in Scheiben schneiden, etwas Fenchelkraut für die Garnierung beiseite legen. Die Schalotten in Olivenöl anbraten, den Fenchel dazugeben und kurz mitbraten, die Brühe dazugeben und die Suppe etwa 20 Min bei schwacher Hitze kochen. Das Gemüse mit einem Mixstab pürieren, mit der Brühe erneut aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in Suppenteller geben und mit gehackter Petersilie und Fenchelkraut bestreuen.

Gemüsebrühe mit Klößchen

Ca. 40 Minuten

Zutaten für 1 Person
1 geschälte Zwiebel
100 g geputzter Porree (Lauch)

100 g geputzte Paprikaschote
100 g geschälte Möhre
100 g geputzter Broccoli
1 TL Öl
1 EL (20 g) Maiskörner
1/4 l Gemüsebrühe
2 EL Milch
1 TL Butter
Salz,
Pfeffer
1 Msp. getrockn. Basilikum
20 g Grieß
1 EL (10 g) Magerquark
Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

1. Zwiebel fein hacken. Gemüse in kleine Stücke bzw. Röschen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel andünsten. Vorbereitetes Gemüse und Maiskörner zugeben. Brühe angießen. Zugedeckt ca. 20 Minuten garen.

2. Für die Klößchen Milch, Butter, 1 Prise Salz und Basilikum aufkochen lassen. Grieß einrühren und kurz aufkochen. Topf vom Herd nehmen und Grieß ca. 5 Minuten quellen lassen. Etwas abkühlen lassen. Quark unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Gemüsesuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Grießmasse mit Hilfe von 2 Teelöffeln]<leine Klößchen abstechen. In die Suppe geben und darin 5-8 Minuten gar ziehen lassen. Mit Petersilie garnieren.

Getränk: z. B. Mineralwasser.

Portion ca. 290 kcal/1210 kJ
Eiweiß 12g
Fett 11g
Kohlehydrate 33g

Anzurechnende Broteinheiten 2

Vital-Tipp.

Jetzt genau richtig: Viel buntes Gemüse ergibt einen gesunden Vitamin-Cocktail.

Bella Nr. 3/03

Gemüsecremesuppe

Zubereitungszeit

ca. 45 Minuten.

Pro Portion ca. 2050 kj/490 kcal. 2 ½ anzurechnende BE.

Zutaten für 1 Person

160 g geschälte Kartoffeln
200 g geschälte Möhren
1 geschälte Zwiebel (ca. 30 g)
2-3 Stiele glatte Petersilie
1 TL Öl
Salz,
weißer Pfeffer
3/8 l Gemüsebrühe (Instant)
1 kleines Lorbeerblatt
3 TL stichfeste saure Sahne
50 g tiefgefrorene Erbsen

Zubereitung

1. Kartoffeln in Würfel, Möhren in Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln. Die Petersilienblättchen abzupfen. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Kartoffeln und Möhren darin andünsten, salzen und pfeffern. Mit der Brühe ablöschen und aufkochen. Etwas Petersilie und Lorbeer zufügen. Alles zugedeckt etwa 15 Minuten garen.

2. Etwas Gemüse mit einer Schaumkelle herausheben und den Rest weitere ca. 5 Minuten köcheln. Lorbeer herausnehmen. Suppe fein pürieren und 2 Teelöffel saure Sahne unterrühren. Das übrige Gemüse und die Erbsen 2-3 Minuten darin erhitzen. Suppe nochmals abschmecken. 1 Teelöffel saure Sahne als Klecks darauf geben. Rest Petersilie darüber streuen.

KOCHTIPP

Für vier Nicht-Diabetiker nehmen Sie am besten 1 kg Kartoffeln, 400 g Möhren, 2 Zwiebeln, 4-5 Stiele Petersilie, 2 EL Öl, 3/4 l Gemüsebrühe (Instant), 200 g Schlagsahne, 200 g tiefgefrorene Erbsen sowie 4 TL Creme fraiche und bereiten aus diesen Zutaten die Suppe wie in dem Rezept beschrieben zu.

Auf einen Blick Nr. 10/3

Grünkohl-Eintopf

Der Herbst ist die richtige Zeit für Grünkohl. „Grünkohl schmeckt am besten, wenn einmal der Frost drübergegangen ist“, sagt ein Sprichwort. Die Miele Versuchsküche verrät, warum das so ist. Für die Zubereitung eignen sich die Gourmet- Bräter von Miele besonders gut.

Zutaten für 6-8 Portionen

(die Angaben in Klammern entsprechen einer Menge von 4-6 Portionen im kleinen Gourmet-Bräter)

Zutaten:

für 6 (4) Personen

2000 (1500) g Grünkohl,

3 (2) gewürfelte Zwiebeln,

4 (3) Lorbeerblätter,

5 (3) TL Salz,

weißer Pfeffer,

1500 (1000) ml Wasser o. Rindfleischbrühe (Instant),

1000 (750) g Kartoffeln, geschält und klein gewürfelt,

2 (1) Päckchen Bratensoße,

75 (50) g Haferflocken,

6 (4) Kasseler Koteletts,

6 (4) Mettenden

Zubereitung:

Grünkohl mit Zwiebeln, Lorbeerblättern, Salz, Pfeffer und Wasser oder Brühe in einen Gourmet-Bräter geben und auf der Kochstelle zugedeckt bei maximaler Leistung ankochen, dann bei reduzierter Einstellung etwa 70 Minuten kochen. Kartoffelwürfel, Haferflocken und Bratensoße zugeben, vermischen und zugedeckt etwa 70 Minuten schwach kochen. Kasseler Koteletts und Mettenden auf den Grünkohl legen und zugedeckt noch etwa 25 Minuten garen.

pro Portion: 3040 (2787) kJ / 727 (666) kcal

Eiweiß: 51 (47) g

Fett: 43 (38) g

Kohlenhydrate: 32 (32) g

BE: 2.7

Wissenswertes über Grünkohl

Grünkohl heißt auch Federkohl, Braunkohl, Krauskohl oder Blätterkohl und ist eine der urtümlichsten Kohlarten. Es gibt grüne und violett-blättrige Sorten, wobei frühe Ernten oft hellere Blätter aufweisen als die Wintersorten.

Grünkohl verträgt Frost bis -15 C. Er schmeckt besonders gut, wenn er erst einmal Minusgraden ausgesetzt war. Bei Temperaturen um den Gefrierpunkt verwandelt sich Stärke in Zucker, was den Geschmack verbessert.

Vor dem Kochen sollte Grünkohl gut gewaschen werden, da sich auf den gekräuselten Blättern viel Staub ablagert. Die nitrathaltigen Stiele sollten entfernt werden.

Junge, fein geschnittene Blätter schmecken auch in rohem Zustand als Salat. Ältere Blätter eignen sich nach dem Kochen oder Dünsten besser für Gemüse, Eintopf oder Auflauf. Ein in Norddeutschland bekanntes Rezept ist „Kohl mit Pinkel“; Pinkel ist eine stark geräucherte und gewürzte Wurst.

Grünkohl stärkt Magen und Darm, senkt den Blutfettspiegel und enthält unter anderem Vitamin C, Vitamin B, Vitamin E, viele Carotine und Mineralstoffe.

Hackfleischtopf

2P je ca. 0,5 BE

400 g Gehacktes,
2 El Öl, Gehacktes anbraten,
1 Zwiebel,
3 El Tomatenmark,
geh. Zwiebel,
Lauchringe und Tomatenmark hinzugeben,
1/4 Ltr. Brühe, 1TI Senf, 1TI Paprika, Prise Salz, dazugeben, bei kl. Hitze
10min. dünsten,
1 Becher Sahne, Topf von der Platte nehmen Sahne unterheben.

Heidelbeersuppe

Zutaten

300 g Heidelbeeren, frisch oder tiefgekühlt
1/2 l Wasser
1/2 l Weißwein
100 g Zucker
1 Zitrone
2 Tl. Speisestärke

Zum Garnieren

125 ml Sahne
etwas Vanillezucker

Zubereitung

Frische Heidelbeeren waschen und verlesen. TK- Beeren auftauen. Wasser, Weißwein, Heidelbeeren, Zucker und Zitronensaft auf mittlerer Gasflamme 4 Minuten kochen lassen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren, in die Suppe rühren und kurz aufkochen lassen. Dann die Suppe abkühlen lassen. Fast erkaltet in Suppentassen füllen und mit geschlagener Sahne garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Hühnersuppe mit Kokos,

im WOK,

4 Pers. 299 kcal, 9,5 g Fett = 29 %, 2 BE

400 g Hühnerbrustfilet

Salz,

1 EL Speisestärke

1 kleine grüne Chilischote

12 Lychee (Dose)

12 Blätter Zitronenmelisse

2 EL Erdnussöl

1 L Kokosmilch (Dose)

Schale und Saft von ½ Zitrone

1 Prise Muskatnuss

Das Hähnchenbrustfilet in feine Streifen schneiden, salzen und in der Speisestärke wenden. Die Chilischoten waschen, längs einritzen, entkernen und sehr fein hacken. (Wenn man nicht mit Handschuhen arbeitet, danach sofort die Hände waschen)., die Lychee abtropfen lassen, halbieren. Den Wok erhitzen, Öl hineingeben und die Hühnerbrust sowie die Chilischote darin etwa 15 Sek. leicht anbraten. Kokosmilch angießen, alles aufkochen lassen. Zitronenschale dazugeben und den Inhalt des Woks etwa 5 Min ziehen lassen. Die Lychee in der Suppe erwärmen, diese mit Muskatnuss, Salz und Zitronensaft abschmecken und mit der Zitronenmelisse garniert servieren.

Kartoffel Garnelen Suppe,

4 Pers. 260 kcal, 6,5 g Fett = 23 %, 3 BE,

500 g Kartoffeln,

1 Stange Lauch,

1 Zwiebel,

1 Möhre,

1 EL Öl,

1 L Fischfond (Glas),
Salz, Pfeffer,
1 Msp. Safran,
100 g Saure Sahne (10 %),
200 g Tiefseekrabben
2 Scheiben Mehrkornbrot

Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, Lauch in dünne Scheiben schneiden, Zwiebel und Möhre klein würfeln. Zwiebelwürfel in heißem Öl andünsten, den Lauch dazugeben und 5 Min mitdünsten. Den Fischfond dazugießen und aufkochen lassen. Kartoffel- und Möhrenwürfeln in die Brühe geben, salzen und pfeffern, den Safran zugeben, aufkochen lassen und ca 20 Min köcheln. Die Suppe pürieren, die Garnelen zugeben und heiß werden lassen. Die saure Sahne unterrühren, jetzt darf die Suppe nicht mehr kochen. Inzwischen das Toastbrot tosten und in kleine Würfel schneiden. Vor dem Servieren die Brotwürfel über die Suppe streuen.

Kerbelsuppe

4 Personen Pro Person 337 kcal, 0,7 BE

30 g Butterschmalz,
1 kleine gehackte Zwiebel,
200 g Kerbelblättchen,
2 Esslöffel Mehl,
1/2 Liter Fleischbrühe,
3 Esslöffel trockener Weißwein,
1 Prise Zucker,
Pfeffer, Salz,
Creme fraiche

(150 g) 100 g geräucherter Lachs in dünnen Streifen, Kerbel
Zubereitung:
Butterschmalz im Topf erhitzen und Zwiebelwürfel 10 Minuten dünsten.
Kerbel waschen und gut ausgeschüttelt in den Topf geben. Kräuter wenden und mit dem Mehl bestäuben. Fleischbrühe zugießen und zugedeckt 10 Minuten garen. Weißwein und Gewürze zugeben und die Suppe mit dem Mixstab pürieren. Creme fraiche einrühren und noch einmal kurz aufkochen lassen. Suppen auf dem Teller mit Lachstreifen und Kerbel garnieren.

Knoblauchsuppe

Zutaten:
100 g Butter

80 g Mehl
1 l Rindsuppe
300 ml Obers
8 Knoblauchzehen

Zubereitung:

Die Butter klären und das Mehl darin anschwitzen, mit gewürzter Rindsuppe aufgießen, den Knoblauch hineinpressen, den Obers dazu und das ganze ca. 10 min.

kochen lassen. Vor dem servieren mit dem Stabmixer aufmixen und mit Knoblauchbrot (Weißbrotscheiben mit Butter und Knoblauch toasten) servieren.

Kohlrabisuppe mit Würstchen

1 Portion

30 g Zwiebel
130 g Kartoffeln; geschält
200 g Kohlrabi; geputzt
5 g Öl
3/8 l Gemüsebrühe; Instant
100 g Würstchen; kalorienreduziert
Salz
weißer Pfeffer
1 Ei Petersilie; gehackt

Zwiebel schälen und fein hacken. Kartoffeln und Kohlrabi waschen. Beides in Stifte schneiden.

Öl erhitzen, Gemüse darin andünsten. Mit Brühe ablöschen und zugedeckt 15 Minuten garen.

Würstchen in Scheiben schneiden. Etwa die Hälfte des Gemüses aus der Brühe nehmen. Das restliche Gemüse in der Brühe pürieren.

Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse zufügen und die Würstchenscheiben mit erhitzen. Mit Petersilie bestreuen.

Pro Person ca. : 420 kcal
Pro Person ca. : 1760 kJoule
Eiweiß : 23 Gramm
Fett : 20 Gramm
Kohlenhydrate : 36 Gramm
Broteinheiten : 2

Zubereitungs.-Z.: 30 Minuten

Kräuter Schaumsüppchen

Raffiniert, wenn Sie etwas Zitronenmelisse hineingeben

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

2 mehlig kochende Kartoffeln

500 ml Gemüsebrühe (Instant)

60 g gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Kerbel, Estragon, Minze und nach Wunsch etwas Zitronenmelisse) 200 ml Sahne

Salz,

Pfeffer

einige Tropfen Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen. waschen und in Stücke schneiden. In 250 ml Brühe in ca. 20 Min. weich kochen.

2. Die Kräuter kurz unter kaltem Wasser abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Zweigen zupfen. Etwas zum Garnieren beiseite legen. Den Rest grob hacken. zu den Kartoffeln in die Brühe geben, danach mit dem Schneidstab oder im Mixer pürieren Restliche Brühe sowie Sahne angießen, die Suppe unter Rühren erhitzen. Mit Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft abschmecken, Mit übrigen Kräutern garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 180 kcal, 0,75 BE, Eiweiß: 3 g, Fett: 15 g, Kohlenhydrate: 9 g

EXTRA-INFO

Auf diese Weise lässt sich auch eine große Menge Kräuter leicht hacken: Blättchen gehäuft auf ein großes Küchenbrett geben. Ein großes Messer hineinsetzen, die Spitze mit Ring- und Zeigefinger sowie Daumen der linken Hand festhalten und das Messer mit der rechten Hand wie ein Wiegemesser auf und ab bewegen, dabei die Kräuter zwischendurch anhäufen.

Lisa Nr. 27/03

Pikante Erbsencremesuppe

Mit zarten Zuckerschotenstreifen verfeinert

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 Schalotte
1 TL Butter
750 ml Gemüsebrühe (Instant)
300 g TK- Erbsen
1 EL Speisestärke
200 ml Sahne
100 g Creme fraiche
Salz,
Pfeffer
Ger. Muskatnuss
2-3 Zuckerschoten

ZUBEREITUNG

1. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin glasig dünsten. Dann die Gemüsebrühe angießen, die tiefgefrorenen Erbsen hineingeben und zugedeckt ca. 5 Min. kochen lassen.

2. Speisestärke in ein Schälchen geben und mit etwas Wasser glatt rühren. Zusammen mit Sahne und Creme fraiche der Brühe zufügen und unter Rühren aufkochen lassen. Die Erbsensuppe mit dem Schneidstab des Handrührgerätes oder im Mixer pürieren und mit Salz, Pfeffer sowie geriebener Muskatnuss pikant abschmecken.

3. Zuckerschoten abbrausen, Putzen und längs in sehr feine Streifen schneiden. Die Erbsensuppe in tiefe Teller füllen und mit den i Zuckerschotenstreifen anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Person ca.,
390 kcal.
1,3 BE,
Erweiß: 18 g,
Fett: 29 g,
Kohlenhydrate: 16 g

EXTRA-TIPP

Auch sehr dekorativ anrichten lässt sich die Suppe, indem Sie nach dem Garen 2 EL Erbsen herausnehmen, die Suppe pürieren und dann die Hülsenfrüchte mit den Zuckerschotenstreifen auf die Suppe geben.

Lisa Nr. 16/03

Pikante Garnelensuppe

Für 6 Personen

750 g Riesengarnelen, tiefgekühlt, ungekocht ohne Kopf
3 Bundzwiebeln
3-4 kleine Chilischoten
1 Stück Ingwerwurzel (8cm)
2 Limetten
3 Stängel Koriandergrün (ersatzweise glatte Petersilie)
1 EL Öl
800 ml Fischfond (evtl. aus dem Glas)
knapp 1 TL getrocknetes Zitronengras

1. Garnelen auftauen, kalt abspülen, aus den Schalen lösen (bei 6 Garnelen Brühe Schwanzflosse dran lassen). Garnelen am Rücken neben dem Darm einschneiden und den Darm herausziehen.

2. Bundzwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Chilischoten waschen, in feine Ringe teilen entkernen. Ingwerwurzel schälen, klein würfeln.

1 Limette heiß abwaschen, abtrocknen und schälen. Limetten auspressen. Koriandergrün waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen.

3. Bundzwiebeln, Chilis und Ingwer in einem großen Topf in erhitztem Öl kurz andünsten. Mit Fischfond und 0,7 l Wasser aufgießen. Limettenschale, Zitronengras und Garnelen zufügen und 5-6 Minuten leise köcheln lassen.

4. Limettenschale aus der Suppe nehmen. Suppe mit Limettensaft würzen, mit Korianderblättchen bestreuen.

Pro Portion: 260 kcal/1100 kJ; 0,4 BE 4 g KH

Reisnudelsuppe im Wok,

4 Pers. 142 kcal, 3,5 g Fett = 22,2 %, 2 BE

200 g Reisnudeln
200 g frischer Blattspinat (oder TK- Blattspinat)
150 g Sojabohnensprossen
2 Knoblauchzehe
1 EL Öl
4 EL Sojasoße Salz,
Cayennepfeffer
2 EL gehackte Korianderblättchen

Die Reismnudeln in eine Schüssel geben, mit heißem Wasser übergießen und etwa 5 Min quellen lassen. Inzwischen den Salat gut waschen, die Stiele entfernen. Die Sojabohnensprossen in ein Sieb geben, kurz abspülen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Wok erhitzen, das Öl hinein geben und den Knoblauch goldgelb anbraten. 400 ml Wasser, die Sojasoße, das Salz und den Cayennepfeffer hinzufügen und alles einmal aufkochen. Die Reismnudeln abgießen, mit der Schere einige Male durchschneiden und in den Wok geben. Die Suppe erneut aufkochen lassen und mit den Korianderblättchen bestreuen.

Roter Linseneintopf,

4 Personen 472 kcal, 13 g Fett = 26 %, 4,5 BE

2 Stangen Lauch
2 Stangen Staudensellerie
1 mittelgroße Zucchini
2 kleine Fenchelknollen,
2 El Rapsöl
1,5 L Gemüsebrühe (Instant)
2 Knoblauchzehe
240 g getrocknete rote Linsen
80 g Parmesan
8 Zweige glatte Petersilie
4 El Tomatenmark

8 El milder Weißweinessig Salz, Schwarzer Pfeffer Den Lauch in schräge Ringe schneiden, Staudensellerie klein schneiden, Zucchini in kleine Stücke schneiden und die Fenchelknolle grob würfeln. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen, das Gemüse darin andünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen und etwa 10 Min köcheln lassen. Knoblauchzehe in den Eintopf durchpressen und die roten Linsen hinzufügen, das Ganze etwa 10 Min weiter köcheln lassen. Inzwischen den Parmesan reiben, Petersilie fein hacken. Den fertig gegarten Eintopf mit Tomatenmark, Weißwein und Essig, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Das Gericht auf tiefe Teller oder in Suppentassen geben, mit dem Parmesan und der Petersilie bestreuen.

Sahnige Kartoffelsuppe mit Krabben

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel,
2 EL Raps-Kernöl,
1 kleine Stange Lauch,
1 Möhre,
1 L Gemüsebrühe,

750 g Kartoffeln,
0,1 L Kaffeesahne
100 g Krabben,
1 EL Enzym-Ferment-Getreide,
Petersilie, Salz, Muskat,
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Zwiebel schälen, fein würfeln, in heißem Öl glasig andünsten. Lauch in Ringe,
die Möhren in Stifte schneiden, kurz mitdünsten, mit Gemüsebrühe aufgießen und zum Kochen bringen. Inzwischen die Kartoffeln schälen, würfeln und alles 30 Min. köcheln lassen. Die Hälfte der Suppe pürieren, wieder hinzufügen und gut würzen.

Kaffeesahne unterrühren. Die Krabben zugeben, kurz ziehen lassen, nochmals mit Fermentgetreide abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Was steckt drin?

Pro Portion zirka 230 Kilokalorien, 10,2 g Eiweiß,
8,4 g Fett, 27,7 g Kohlenhydrate (2,3 BE)

Sauerkraut-Suppe

1 Zwiebel
3 EL Butterschmalz
100 g Sauerkraut
2 TL Kümmel
1-2 TL gemahlene Koriandersamen
Pfeffer aus der Mühle
1 Kartoffel
400 g ausgelöstes, gekochtes Kasseler
3/4l Fleischbrühe
200 ml Weißwein (Riesling)
Salz

2 Scheiben Toastbrot

1 Knoblauchzehe

1. Zwiebel abziehen, hacken und in 2 EL Schmalz in einem großen Topf andünsten. Kraut und Gewürze sowie die geschälte, geriebene Kartoffel dazugeben und kurz anbraten.

2. Kasseler würfeln (1,5 cm), dazugeben, mit Brühe und Wein aufgießen und alles etwa 10 Min. schmoren.

3. Brot in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen, durchpressen und in einer Pfanne in wenig Fett anrösten. Brotwürfel dazugeben, rösten.

4. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen, mit den Brotroutons bestreut servieren.

Pro Portion: 400 kcal/1700 kJ; 0,75 BE, 10 g KH

Scharfe Hühnersuppe

Chilischote und Zitronengras geben das feine Aroma

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

500 g Hähnchenbrustfilet
1 l Hühnerbrühe
1 Zwiebel
je 1 rote, gelbe und grüne Paprika
1 grüne Chilischote
1 Stängel Zitronengras
1 EL Butter
100 g ger. Allgäuer Emmentaler
Salz,
Pfeffer
1 Avocado

ZUBEREITUNG

1. Das Hähnchenfleisch kurz kalt abbrausen. Die Brühe aufkochen lassen, das Fleisch hineingeben und ca. 15 Min. garen.
2. Inzwischen die Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Paprikaschoten und Chili abbrausen, putzen, halbieren, entkernen. Paprika grob, Chilischote sehr fein würfeln. Zitronengras abbrausen und fein hacken. Alles in der Butter anschwitzen. Das Hähnchenfleisch aus der Brühe nehmen und den Sud zum Gemüse geben. Das Gemüse darin ca. 15 Min. garen.
3. Das Hähnchenfleisch in Streifen schneiden und in die Brühe geben. Den Käse zufügen, schmelzen lassen und die Suppe mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.
4. Avocado schälen, halbieren, entsteinen. Das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden und in 4 Suppen schalen oder tiefe Teller geben. Suppe einfüllen. Evtl. mit Chili und Zitronengras garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Person ca. 550 kcal, 0,5 BE, Eiweiß: 46 g, Fett: 38 g, Kohlenhydrate: 6 g

Extra Info

Statt Zitronengras können Sie auch 1 TL abger. Schale einer unbehandelten Zitrone nehmen.

Lisa Nr. 3/04

Scharfe Kartoffelsuppe,

4 Pers. 182 kcal, 5,6 g Fett = 27 %, 2 BE

2 Zwiebeln

2 große rote Paprikaschoten

4 mittelgroße Kartoffeln (250 g)

2 El Sonnenblumenöl

1 l Gemüsebrühe (Instant)

½ TL rosenscharfes Paprikapulver

4-6 Spritzer Tabasco

4 El Tomatenmark

evtl. Salz

Die Zwiebeln in Streifen, Paprika in 1 cm große Würfel, Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelstreifen andünsten, Paprika und Kartoffeln dazugeben und anbraten. Dann mit der Brühe ablöschen, mit Paprikapulver, Tabasco und Tomatenmark würzen, alles zum Kochen bringen und etwa 15 Min garen lassen. Die Suppe nochmals abschmecken, eventuell salzen, in vier tiefe Teller geben und servieren.

TIPP:

Die Suppe schmeckt nach diesem Rezept angenehm scharf, durch Würzen mit Cayennepfeffer oder auch einer klein geschnittenen Chilischote können sie auch höllisch scharf abschmecken.

Suppentopf Hackfleisch-Lauch mit Möhren

Zutaten: (für 4 Teller)

1 E. Reines Sonnenblumenöl,

125 g Hackfleisch, halb und halb,

1 Stange Lauch, klein,

2 Möhren, klein,

600 ml Wasser,

1 Beutel Suppentopf Hackfleisch-Lauch-Topf,

2 Ecken (a 62,5 g) Schmelzkäse

Zubereitung:

In einem Topf Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen.

Hackfleisch zugeben und gut anbraten.

Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Beides zum Hackfleisch geben und mit andünsten.

Wasser dazugießen und Suppentopf Hackfleisch-Lauch-Topf einrühren.

Unter Rühren zum Kochen bringen.

Schmelzkäse dazugeben und bei mittlerer Wärmezufuhr 15 Min. zugedeckt kochen, dabei gelegentlich umrühren.

Zubereitungszeit 30 Min.

Servieren Sie dazu Fladenbrot.

Brennwert pro Portion:

1156 kJ / 276 kcal

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 14 g,

Kohlenhydrate: 12 g,

Fett: 18 g

1 BE

Würzige Fischsuppe

(für eine !!! Person)

Zutaten

100 g geputzte Zucchini,

1 kleine geschälte Zwiebel,

je 1 TL Öl, Tomatenmark,

Instant-Gemüsebrühe,

100 g TK- Suppengemüse,

125 g Kabeljaufilet,

Zitronensaft,

Salz,

Cayennepfeffer,

2 Scheiben Vollkorntoast

Zubereitung

Zucchini waschen und in dicke Scheiben schneiden. Zwiebel vierteln und in Spalten schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Zucchini kurz darin anbraten. Tomatenmark dazugeben und mit 1/4 l Wasser ablöschen. Aufkochen und Brühe darin auflösen. TK- Gemüse dazugeben und alles 15 Min köcheln lassen.

Fischfilet waschen, trockentupfen und in große Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Nach 8 Min zur

Suppe geben und gar ziehen lassen.

Die Suppe mit Salz und Cayennepfeffer pikant abschmecken. Toast rösten und dazureichen.

Vorspeisen

Feine Blätterteigrouladen

Zutaten: (für 4 Portionen)

200 g TK- Blätterteig

Für die Käsecreme:

150 g Emmentaler

3 EL Creme fraiche

Salz

schwarzer Pfeffer

100 g Parmaschinken

Außerdem:

Mehl für die Arbeitsfläche

Milch zum Bestreichen

Backpapier für das Backblech

Salatblätter zum Garnieren

Zubereitung:

1. Ofen auf 200 C vorheizen. Die Blätterteigscheiben nebeneinander ausgebreitet auftauen lassen. Dann die Scheiben übereinander legen und auf einer bemehlten Fläche dünn auf etwa 30 x 40 cm ausrollen. Die Teigoberfläche dünn mit Milch bepinseln.

2. Emmentaler klein schneiden und mit der Creme fraiche im Mixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Diese Creme auf den Blätterteig streichen, dabei an der Längsseite 2 cm Rand frei lassen.

3. Schinken auf die Käsecreme legen. Den Blätterteig von der bestrichenen Längsseite zum freien Rand hin aufrollen. dann den Rand mit Milch einstreichen und gut andrücken

4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Roulade auf das Blech legen und die Oberfläche mit Milch bepinseln. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 C, Umluft: 180 C, Gas: Stufe 4) in 15-20 Min. goldgelb backen. Aus dem Ofen nehmen und die Roulade in etwa 3 cm breite Stücke schneiden. Die Rouladenscheiben auf mit Salatblättern ausgelegten Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: 30 Min.

Backzeit: 20 Min.

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

560 kcal / 2340 kJ

Eiweiß: 18 g

Fett: 41 g

Kohlenhydrate: 23 g

BE: ca. 1,9

Gefüllte Auberginen (französisch)

Zutaten: (für 4 Personen)

4 mittelgroße Auberginen

4 Knoblauchzehen

1 Bund frisches Basilikum

7 EL Olivenöl

etwas Salz

etwas gemahlener schwarzer Pfeffer

120 g frisch geriebener Parmesan

Zubereitung:

1. Die Auberginen waschen und gut abtrocknen. Sie von den Stielansätzen befreien und längs in fingerdicke Scheiben schneiden.

2. Den Knoblauch schälen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Beides zusammen fein hacken.

3. Den Grill des Backofens anstellen. Die Auberginenscheiben dicht nebeneinander auf das Backblech oder in eine große Gratinform legen.

4. Sie mit der Hälfte des Olivenöls beträufeln und auf oberer Schiene in den Ofen schieben. Die Auberginen etwa 4 Minuten backen, dann die Scheiben umdrehen.

5. Dann die Auberginenscheiben dünn mit dem Knoblauch-Basilikum-Gemisch bestreichen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Etwas Salz und Pfeffer auf die Auberginen geben und mit dem Parmesan bestreuen.

6. Die Auberginen auf mittlerer Schiene wieder in den Ofen schieben. Noch etwa 5 Minuten übergrillen, bis die Auberginen gar und der Parmesan goldbraun zerlaufen ist. Heiß servieren.

Zubereitungszeit: 15 Min.

Backzeit: 10 Min.

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

360 kcal, 1520 KJ

15 g Eiweiß

29 g Fett

11 g Kohlenhydrate

0.5 Broteinheiten

Susie

Gefüllte Blätterteig-Körbchen

Zutaten: (für 4 Portionen)

4 Scheiben TK- Blätterteig

250 g Hähnchenbrustfilet

1 Stange Lauch

1 Knoblauchzehe

1 EL Öl

4 EL passierte Tomaten (Fertigprodukt)

Salz

weißer Pfeffer

1 TL getrockneter Rosmarin

125 g Mozzarella

1 EL geriebener Parmesan

2 Tomaten

Außerdem:

Mehl zum Ausrollen

Pudding- oder Muffinformen

Zubereitung:

1. Die Blätterteigplatten nebeneinander legen, auftauen lassen. Inzwischen das Hähnchenfilet sehr klein würfeln. Lauch putzen, gründlich waschen und mit dem zarten Grün fein zerkleinern. Knoblauch schälen und fein hacken.

2. Das Öl erhitzen. Das Fleisch darin rundum hell anbraten. Lauch und Knoblauch zugeben, kurz mitdünsten. Die passierten Tomaten untermischen. Mit Salz, Pfeffer und zerriebem Rosmarin würzen, abkühlen lassen. Mozzarella klein würfeln und mit dem Parmesan untermischen. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Stielansätze entfernen.

3. Ofen auf 200 C vorheizen. Pudding- oder Muffinformen kalt ausspülen, nicht abtrocknen

4. Die Teigplatten auf wenig Mehl jeweils leicht ausrollen. Aus jeder Platte 2 Kreise von je etwa 12 cm 8 ausstechen, diese in die Förmchen legen. Die Füllung darauf verteilen, mit je 1 Tomatenscheibe abdecken, dann salzen und pfeffern. Die Törtchen im heißen Ofen (E-Herd: 200 C, Umluft: 180 C, Gas: Stufe 3-4) in 20 Min. braun backen.

Zubereitungszeit: 30 Min.

Backzeit: 20 Min.

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

375 kcal / 1565 kJ

Eiweiß: 21 g

Fett: 23 g

Kohlenhydrate: 19 g

BE: ca. 1,6

Anja

Käsehörnchen

Zutaten: (für 16 Stück)

1 Packung Blätterteig,
50 g Emmentaler, gerieben,
1 Stück Backpapier

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 C vorheizen.
 2. Blätterteig ausrollen und in 16 Tortenstücke schneiden.
 3. Auf jedes Stück 1 TL Emmentaler-Käse streuen, die Spitze mit etwas Wasser bestreichen und von der breiten Seite zur Spitze hin aufrollen. Die Hörnchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im Backofen ca. 15 Min. backen.
- Zubereitungszeit 25 Min.

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

297 kJ (71 kcal)

Eiweiß: 1 g,

Fett: 4 g,

Kohlenhydrate: 5 g,

BE: 0,5

- Kurt -

Müsli

Erdbeer-Kiwi-Müsli

Zutaten: (für 1 Person)

100 g Erdbeeren

1 Kiwi

1/2 Grapefruit

30 g Cornflakes ohne Zucker

15 g Weizenkeime

150 ml Buttermilch

Süßkraft

Zubereitung:

Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Kiwi schälen und würfeln, die Grapefruit halbieren, eine Hälfte aufbewahren, die andere aus der Schale lösen und in kleine Stücke schneiden.

Cornflakes und Weizenkeime in einen tiefen Teller geben, die Früchte unterheben. Die Buttermilch drübergießen, kurz durch ziehen lassen, je nach Geschmack süßen.

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

326 kcal / 1365 kJ

Eiweiß: 14 g

Fett: 4 g

Kohlenhydrate: 58 g

anzurechnende BE: 4,8

Inge

Haferflocken-Müsli

Zutaten: (für 1 Person)

50 g Birne, mit Schale

50 g Apfel, mit Schale

10 g Haselnüsse gehackt

40 g Haferflocken

125 ml Milch, 1,5 %

Zitronensaft

flüssiger Süßstoff

Zubereitung:

Obst klein schneiden, mit Haselnüssen unter die Haferflocken mischen, Milch darüber gießen. Müsli mit Zitronensaft und Süßstoff abschmecken.

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

309 kcal / 1298 kJ

Eiweiß: 1 g,

Fett: 9 g

Kohlenhydrate: 44 g

anzurechnende BE: 3

(c) Was? Wann? Wie viel? darf ein Diabetiker essen?

Vera

Avocadofächer mit Tomaten und Kräutern

Zutaten für 2 Personen:

200 g geschälte, entkernte, reife Avocado,

1 TL Zitronensaft,

2 reife Tomaten,
15 g kleine Salatblättchen,
1 EL Zitronensaft,
5 EL Gemüsebrühe,
1 EL Olivenöl,
1 EL gemischte, frische gehackte Kräuter,
Salz, Pfeffer aus der Mühle,
flüssiger Süßstoff

Zubereitung:

Avocado in dünne Spalten schneiden, fächerförmig auf flache Teller legen und mit Zitronensaft beträufeln. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und das Tomatenfleisch in kleine Würfel schneiden. Salatblätter waschen und trockentupfen.

Zitronensaft, Gemüsebrühe, Öl und Kräuter verrühren und mit Salz, Pfeffer und wenig flüssigem Süßstoff abschmecken. Salat und Tomatenwürfel in die Marinade mischen,

Salatblätter hübsch um den Avocadofächer legen und die Tomatenwürfel mit der Marinade über die Avocado verteilen.

Was steckt drin:

Pro Portion zirka 285 Kilokalorien, 29 g Fett,
3 g Eiweiß, 0 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

Bauernomelette

6 Ei

Zubereitung: (für 4 Portionen)

3 Kartoffeln,
1 Zwiebel, klein,
2 Tomaten,
2 Scheiben Breakfast Bacon,
6 Eier,
1/8 l Milch,
Pfeffer,
4 TL Kräuter Fondor,
2 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, ca. 20 Min, in der Schale kochen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Tomaten waschen, häuten, den Blütenansatz entfernen und in Würfel schneiden
2. Breakfast Bacon in Streifen schneiden.
3. Eier mit Milch verquirlen, mit Pfeffer und Kräuter Fondor würzen.
4. In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen, und den Breakfast Bacon ca. 1 Min. darin anbraten. Nacheinander die Zwiebeln, Kartoffeln und Tomaten zugeben, und ca. 5 Minuten dünsten. Eimasse darmübergeben, stocken lassen, einmal wenden und fertig garen.

Zubereitungszeit 40 Min.

Brennwert pro Portion:

982 kJ (234 kcal)

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 10 g,

Kohlenhydrate: 15 g,

Fett: 14 g,

ca. 1 BE

Eierpfannkuchen Italienische Art (Crespelle) 2 Ei

Zutaten: (für 3 Portionen)

200 g Mehl,

2 Eiern,

300 ml Milch,

Beutel Würzmischung 2,

1 EL Sonnenblumenöl,

20 g Butter,

2 Packungen (a 300 g) Blattspinat, tiefgefroren,

2 EL + 1/4 l Wasser,

30 g Pinienkerne,

1/4 l Milch,

1 Doppelpackung Helle Soße,

75 g Gauda, gerieben (45% Fett i.Tr.)

Zubereitung:

Backofen auf 225C vorheizen.

Aus Mehl, Eiern, Milch und Würzmischung 2 einen Eierkuchenteig bereiten und ca. 1/2 Std. ruhen lassen.

In einer Pfanne Sonnenblumenöl heiß werden lassen und aus der Masse ca. 6 Eierkuchen backen.

In einem Topf Butter heiß werden lassen und Blattspinat zugeben. 2 EL Wasser zugießen und bei geringer Wärmezufuhr im geschlossenen Topf auftauen lassen, dabei gelegentlich umrühren und 5 Min. dünsten. Mit Würzmischung 2 würzen und abschmecken. Pinienkerne zugeben.

Milch und 1/4 l Wasser erwärmen. Helle Soße einrühren. Unter Rühren aufkochen und bei geringer Wärmezufuhr 1 Min. kochen. Dabei gelegentlich umrühren.

Die Eierkuchen mit dem Spinat belegen und zweimal, d.h. zu einem Viertel zusammenfalten. Den Boden einer Auflaufform mit der Hälfte der Soße bedecken, die gefalteten Eierkuchen hineinschichten, mit der restlichen Soße begießen.

Mit Gauda bestreuen. Im Backofen ca. 15 Min. backen, bis der Käse eine goldbraune Farbe bekommt.

Zubereitungszeit: 60 Min.
Brennwert pro Portion:
3041 kJ / 726 kcal

Nährwerte pro Portion:
Eiweiß: 31 g,
Kohlenhydrate: 69 g,
Fett: 33 g
5,8 BE

Gazpacho

Zutaten für 2 Personen:
180 g geschälte, entkernte Salatgurke,
150 g gewaschene,
2 vollreife Tomaten,
180 g entkernte rote Paprikaschote,
1/8 L Mineralwasser,
1 TL Rotweinessig,
1 Msp. gehackte Knoblauchzehe,
1 EL Olivenöl, Salz,
1 Prise Cayennepfeffer,
Kräuterblättchen zum Garnieren

Zubereitung:

Gemüse klein schneiden und mit dem Mineralwasser, Essig und Knoblauch in einem Mixer pürieren. Unter weiterem Mixen das Olivenöl hinzufügen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Im Kühlschrank gut durchkühlen lassen und in tiefen Tellern servieren. Mit Kräuterblättchen garnieren.

Was steckt drin:

Pro Portion zirka 95 Kilokalorien, 6 g Fett,
2 g Eiweiß, 0 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

Gittertoast

(für vier Personen)

Zutaten:

1 Dose stückige Pizzatomaten
8 Scheiben Vollkorn- oder Roggen-Toastbrot
8 Scheiben Rinderkochschinken
200 bis 250 gr. fettarmer Camembert
Diät- bzw. Halbfettmargarine (z.B. Becel, Lätta) - evtl. auch Halbfettbutter
1 kl. Zwiebel - gehackt -

1 Knoblauchzehe - gehackt -
Salz, Pfeffer, Tabasco, Worcestersauce
etwas Diätbratfett

Zubereitung:

Die gehackten Zwiebel- und Knoblauchstückchen in dem Diätbratfett dünsten und die Pizzatomaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Worcestersauce nach Geschmack würzen.

Das ganze etwas einkochen lassen und das Brot toasten, mit etwas Margarine oder Halbfettbutter bestreichen.

Den Schinken sowie den Camembert in Streifen schneiden.

Zuerst kommt die Tomatenmasse auf das Toastbrot, danach die Camembertstreifen und zwar so, dass sie sich nicht berühren, sondern zwischen drin etwas Platz ist. Die Schinkenstreifen legt man jetzt mit etwas Geschick abwechselnd einmal über, einmal unter die Käsestreifen, so dass ein gitter- oder geflechtähnliches Gebilde entsteht. (Bevor man es zum ersten Mal Gästen vorsetzt, etwas üben).

Zum Schluss wird das ganze nur noch bei ca. 180 bis 200 Grad wenige Minuten überbacken. (Nur so lange, bis der Käse zu laufen beginnt, man soll das Gitter auch nach dem Überbacken noch erkennen.)

Karotten-Curry-Suppe mit Apfel und Ingwer

Zutaten für 2 Personen:

100 g Karotten,
1/2 kleine Zwiebel,
1 kleine Tomate,
1/8 Stück Apfel,
400 ml Gemüsebrühe,
1/2 TL Curry,
1 Msp. frisch gehackter Ingwer,
1 dünne Knoblauchscheibe,
2 EL Sahne,
1 Pr. Cayennepfeffer

Zubereitung:

Karotten und Zwiebeln schälen und mit der Tomate klein schneiden. Apfelspalte schälen, entkernen und zerkleinern. Gemüse in der Brühe in einem Topf in etwa 20 Min. weich köcheln lassen. Mit Ingwer, Knoblauch und Curry würzen und mit den Apfelstücken und der Sahne in die Suppe geben. Das Ganze pürieren und gegebenenfalls mit Salz und Cayennepfeffer etwas nachschmecken.

Was steckt drin?

Pro Portion zirka 90 Kilokalorien, 5 g Fett,
5 g Eiweiß, 2 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

Marinierte Blattsalate mit Pilztatar

Zutaten für 2 Personen

-Salat:

70 g geputzte gemischte Salatblätter,
1 EL Balsamico-Essig,
1/2 TL scharfer Senf,
5 EL Gemüsebrühe,
1 EL Olivenöl,
Salz, Pfeffer aus der Mühle

-Pilztatar:

250 g geputzte Pilze (Champignons, Engerlinge usw.),
1 kleine Schalotte,
1 EL frisch gehackte Petersilie,
1 Msp. Knoblauch,
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Salatblätter gründlich waschen und abtropfen lassen.

Für das Dressing Balsamico, Senf, Gemüsebrühe und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze in kleinste Würfel schneiden oder hacken, die Schalotte klein würfeln. Schalottenwürfel

in einer Pfanne in Öl bei milder Hitze anschwitzen. Pilze zufügen, unter gelegentlichen Rühren 2 Min. garen. Die Flüssigkeit soll verdampfen. Gehackte Petersilie und Knoblauch zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Anrichten Plätzchenausstecher von 6 bis 7 cm Durchmesser auf einen flachen Teller setzen, die Hälfte der Pilzmasse darin verteilen, etwas festdrücken und den Ring wieder abziehen. Die übrige Masse in gleicher Weise auf den zweiten Teller anrichten.

Salatblätter mit dem Dressing marinieren und um das Tatar legen.

Was steckt drin?

Pro Portion zirka 80 Kilokalorien, 6 g Fett,
5 g Eiweiß, 0 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

Matjesfilet mit Fenchel-Apfel-Salat und Kapern

Zutaten für 2 Personen:

4 Matjesfilets (je 70 g),
1/2 Fenchelknolle (ca. 100 g),
100 g Sauerrahm,
1 kleiner rotbackiger Apfel (ca. 140 g),

2 TL Zitronensaft, Salz, Cayennepfeffer,
etwas flüssiger Süßstoff zum Abschmecken,
1/2 TL kleine Kapern

Zubereitung:

Matjesfilets aus der Lake nehmen, kurz abspülen und mit Küchenkrepp trockentupfen.

Fenchel quer in dünne Streifen schneiden, Fenchelgrün zum Garnieren beiseite legen.

Apfel in Spalten schneiden. Sauerrahm mit Zitronensaft gut verrühren, mit Salz, einer Prise Cayennepfeffer und wenig Süßstoff würzen und mit Fenchel und Apfel mischen. 5-10 Min. ziehen lassen und gegebenenfalls noch etwas nachwürzen.

Fenchel-Apfel-Salat auf einem Teller anrichten, Kapern darüber streuen, Matjesfilets

darauf legen und mit Fenchelgrün garnieren.

Was steckt drin?

Pro Portion zirka: 500 Kilokalorien, 38 g Fett, 28 g Eiweiß,
9 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Musste teilweise die Überschriften, umstellen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

.aschra@t-online.de

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de 25.11.2004